

WYDZIAŁ NAUK SPOŁECZNYCH  
UNIwersytetu śląskiego w Katowicach

ANNA ZALEWSKA

NR ALBUMU: 8676

**BARIERY W RELACJI ROZSTAJĄCYCH SIĘ  
RODZICÓW W KONTEKŚCIE WSPÓŁPRACY  
RODZICIELSKIEJ**

PRACA DOKTORSKA

PROMOTOR:

DR HAB. MACIEJ BERNASIEWICZ, PROF. UŚ

## KATOWICE 2023

Słowa kluczowe: rozwód, rozstanie, konflikt, bariery, rodzice

### Oświadczenie autora pracy

Ja, niżej podpisana:

Anna Zalewska

autorka pracy dyplomowej pt. Bariery w relacji rozstających się rodziców w kontekście współpracy rodzicielskiej

Numer albumu: 8676

Doktorantka Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach  
kierunku studiów pedagogika

Oświadczam, że ww. praca dyplomowa:

- została przygotowana przeze mnie samodzielnie<sup>1</sup>,
- nie narusza praw autorskich w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (tekst jednolity Dz. U. z 2006 r. Nr 90, poz. 631, z późn. zm.) oraz dóbr osobistych chronionych prawem cywilnym,
- nie zawiera danych i informacji, które uzyskałem/-am w sposób niedozwolony,
- nie była podstawą nadania dyplomu uczelni wyższej lub tytułu zawodowego ani mnie, ani innej osobie.

Oświadczam również, że treść pracy dyplomowej zamieszczonej przeze mnie w Archiwum Prac Dyplomowych jest identyczna z treścią zawartą w wydrukowanej wersji pracy.

**Jestem świadomy/-a odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.**

Data

Podpis autora pracy

---

<sup>1</sup> uwzględniając merytoryczny wkład promotora (w ramach prowadzonego seminarium dyplomowego)

## Spis treści

Wstęp.....	4
Rozdział 1. Trudności związane z rozstaniem rodziców .....	8
1.1. Komunikacja i jej bariery .....	9
1.2. Konflikty i metody ich rozwiązywania w odniesieniu do par rozstających się .....	21
1.3. Polskie prawo dotyczące rozstań, rozwodów i kontaktów z dziećmi .....	31
1.4. Konsekwencje zachowań rozstających się rodziców .....	35
Rozdział 2. Wybrane koncepcje wyjaśniające źródła barier i metody ich niwelowania .....	44
2.1. Teoria poliwalgalna.....	49
2.2. Teoria behawioralna.....	56
2.3. Teoria poznawcza.....	65
Rozdział 3. Założenia metodologiczne badań własnych.....	73
3.1. Cel i problematyka badań własnych.....	73
3.2. Metody i techniki badawcze.....	75
3.3. Dobór próby i proces badawczy.....	82
Rozdział 4. Prezentacja wyników badań – analiza i interpretacja .....	90
4.1. Okoliczności rozstania stron i źródła konfliktów.....	90
4.2. Charakterystyka psychologiczna rodziców .....	111
4.3. Zachowania rodziców w stosunku do siebie nawzajem.....	126
4.4. Zachowania rodziców w stosunku do dziecka .....	137
4.5. Zachowania dziecka .....	144
Podsumowanie i wnioski.....	155
Zakończenie .....	162
Spis tabel .....	166
Spis rysunków .....	166
Bibliografia.....	167
Załącznik 1 – Narzędzie badawcze: kwestionariusz obserwacji* .....	176
Załącznik 2 – Narzędzie badawcze: klucz kategoryzacyjny do analizy opinii psychologiczno-pedagogicznych (autorstwo własne) .....	178
Załącznik 3: Program warsztatów dla rozstających się rodziców – pokonywanie barier komunikacyjnych .....	179

## Wstęp

Czasy współczesne, pod względem realizowania potrzeby bliskości przeżywanej w związku partnerskim lub małżeńskim, dają duże możliwości wyboru. Zarówno życie w niesformalizowanym związku partnerskim, jak i małżeństwo, są akceptowalną społecznie formą współżycia. Ludzie korzystają ze zindywidualizowanego sposobu przeżywania miłości i partnerstwa, odchodzą od tradycji i, niezgodnych z osobistymi preferencjami, społecznych obyczajów. Również rozwód i rozstanie stały się zjawiskami powszechnymi, społecznie akceptowanymi oraz, pomimo trudności emocjonalnych, z jakimi się wiążą, są często wybierane jako droga do odnalezienia bardziej odpowiedniego partnera lub partnerki, z którą przeżywanie szczęścia będzie łatwiejsze.

Rozstanie, bardzo często, daje możliwość rozpoczęcia „nowego życia”. Nie zawsze jednak jest to możliwe. Rozstający się rodzice, którzy chcą brać aktywny udział w życiu swoich dzieci, są nieuchronnie skazani na kontakt i współpracę z byłym partnerem lub partnerką. Niestety nie zawsze oboje biorą to pod uwagę, co powoduje szereg trudności odczuwanych przez każdego uczestnika tej sytuacji: rodziców oraz dziecko (a czasem nawet inne osoby z rodziny lub znajomi).

Pracując jako obserwator „widzeń” rodziców z dziećmi, które były organizowane na zlecenie sądu, dokonałam obserwacji, która z perspektywy czasu nie wydaje mi się być odkrywczą, jednak wówczas ukazała mi zupełnie nową optykę. „Widzenia” (tak roboczo nazywaliśmy te spotkania) organizowane były w celu zasięgnięcia opinii specjalistów o relacji rodziców i ewentualnej możliwości widywania się rodzica drugoplanowego z dzieckiem samodzielnie. Obserwacja, która zmieniła moje podejście do tej pracy dotyczyła pewnej zależności: powiązania między zachowaniami dzieci, a zachowaniami rodziców. Po prześledzeniu kilku przypadków doszłam do wniosku, że dziecko odrzuca swojego tatę nie dlatego, że tak chce, tylko dlatego, że tata jest odrzucany przez mamę, swoją byłą żonę. Dzięki tej obserwacji i hipotezie, która z perspektywy czasu, doświadczenia zawodowego i przeczytanej literatury, wydaje się nie być nowością w nauce, obrałam punkt widzenia badacza, który towarzyszy mi do dzisiaj. Po dokonaniu pierwszej, świadomej obserwacji, dokonywałam z czasem kolejnych, które doprowadziły mnie do jednego konkretnego wniosku: dzieci, które obserwuję, zachowują się w nieadekwatnie wrogi, w stosunku do jednego z rodziców, sposób i są w tej sytuacji bardzo zagubione, nie mają swobody ekspresji i ciągle są niepewne i wystraszone. Z dużym prawdopodobieństwem dzieje się tak, ponieważ

rodzic pierwszoplanowy odrzuca rodzica drugoplanowego. Sięgając do literatury odkryłam Syndrom Alienacji Rodzicielskiej Richarda Gardnera<sup>2</sup> i wówczas, wydawało mi się, że wszystko jest już oczywiste. Chciałam pracować z tymi rodzinami w taki sposób, żeby małe dziecko, które utknęło w środku konfliktu swoich rodziców (napędzanego przez rodzica pierwszoplanowego) mogło odetchnąć z ulgą i przeżywać swoje dzieciństwo w szczęściu, bez zastanawiania się, czy może kochać mamę i tatę, czy tylko jedno z nich. Dopiero podczas niniejszych badań dowiedziałam się, że konflikty między rozstającymi się rodzicami nie są czarno-białe, ale mają wiele odcieni szarości i błędem jest traktowanie jednego z rodziców jako „tego dobrego”, a drugiego jako „tego złego”. Każdy z nich bierze udział w sporze, a więc każdy ponosi część odpowiedzialności. Z tej myśli narodził się pomysł stworzenia warsztatów dla rozstających się rodziców, który będzie ich uczył tego, jak współpracować, pomimo tego, że nie mają na to ochoty. Ze względu na to, że miałam styczność z warsztatami dla rodziców po rozwodzie, wiedziałam, że ich słabą stroną jest to, że specjaliści prowadzący je, kierują się głównie swoją intuicją, nie włączając do pracy badań naukowych. Wiedziałam więc, że warsztaty, nad którymi będę pracowała, muszą mieć naukowe powiązanie z osobami, które mają brać w nich udział. Postanowiłam więc, przy pomocy metodologii naukowej, dowiedzieć się co konkretnie stoi na przeszkodzie we współpracy i porozumieniu rodziców, z którymi pracowałam.

W taki sposób powstał pomysł na niniejsze badania oraz warsztaty które są do nich załącznikiem. Zarówno jako praktyk, jak i badacz, chciałam, aby badania naukowe posłużyły mi do stworzenia narzędzia do pracy warsztatowej z rozstającymi się rodzicami, której celem bezpośrednim byłoby nauczenie ich współpracy, a pośrednich (choć tak naprawdę nadrzędnym) sprawienie, aby ich dzieci już przez nich nie cierpiały.

Niniejsze badania skoncentrowane są więc na przypadkach skrajnie skonfliktowanych rodziców, którzy rozstali się, lecz nie potrafili współpracować. Ich konflikt był do tego stopnia niemożliwy do samodzielnego rozwiązania, że zostali przez sąd skierowani do realizowania kontaktów z dzieckiem w obecności pracowników ośrodka mediacji, których zadaniem było wpłynąć na relację między rodzicami w taki sposób, aby została nawiązana między nimi współpraca i mogli funkcjonować bez nadzoru sądu. Często jednak, działania te nie przynosiły oczekiwanych efektów, a współpraca nie pojawiała się.

---

<sup>2</sup> R. A. Gardner: *Recent trends in divorce and custody litigation*, “Academy Forum”, nb. 2(29)/1985, s.3-7

Priorytetowym powodem podjęcia niniejszych badań była sytuacja małych dzieci, których rodzice nie tylko nie potrafili współpracować, ale często aktywnie działali na wzajemną niekorzyść, angażując w konflikty swoje dzieci, których zdrowie psychiczne było z tego powodu poważnie zagrożone. Założyłam, że dzięki identyfikacji barier w relacji rozstających się rodziców, projektowane przez specjalistów oddziaływania będą bardziej adekwatne do problemów i skuteczniejsze, a co za tym idzie, ochronią dzieci przed destrukcyjnymi skutkami konfliktów ich rodziców.

Rozdział pierwszy niniejszej pracy opisuje zagadnienie komunikacji i barier, jakie występują w jej obrębie. Odniesiono je do konfliktów, jakie przeżywają rozstający się rodzice oraz rozwiązań systemowych, warunkujących postępowanie w przypadku rozstania lub rozwodu, w którym biorą udział małe dzieci, a także konieczności ustalenia częstotliwości i charakteru kontaktów z dzieckiem. Na podstawie literatury przedmiotu opisano konsekwencje pogłębiających się barier i antagonistycznych zachowań rodziców, które ponoszą małe dzieci.

W rozdziale drugim wyodrębniono trzy teorie naukowe, które opisują możliwe przyczyny pojawiania się barier w relacjach między ludźmi i dysponujące metodami niwelowania ich. Teoria poliwalgalna dotyczy stanu fizjologicznego organizmu, który warunkuje występowanie lub brak występowania stanu zaangażowania społecznego. Teoria behawioralna wyjaśnia mechanizmy uczenia się zachowań, pozwalające nie tylko na odkrycie przyczyn zachowań niepożądanych, ale również naukę zachowań pożądanых. Teoria poznawcza pozwala na zrozumienie funkcji błędnych przekonań i zmianę punktu widzenia. Każda z wymienionych teorii znajduje swoje zastosowanie w rozwiązywaniu przewlekłych konfliktów międzyludzkich.

Rozdział trzeci opisuje wykorzystane w badaniach rozwiązania metodologiczne, które pozwoliły na możliwie najdokładniejsze opisanie badanej rzeczywistości. W badaniach wykorzystano metodę wielokrotnego studium przypadku, w ramach której posługiwano się techniką analizy dokumentów oraz obserwacji. Dzięki takiemu podejściu zachowano zasadę triangulacji i opisano każdą z rodzin z różnych perspektyw.

Rozdział czwarty zawiera opis badań, oparty na analizie fragmentów opinii psychologiczno-pedagogicznych sporządzonych przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów oraz cytatów z kwestionariuszy obserwacji prowadzonych przez mnie podczas badań. Dzięki obserwacji spotkań rodziców z dziećmi oraz analizie opinii psychologiczno-

pedagogicznych na ich temat udało się wyodrębnić konkretne bariery, które stoją na drodze porozumienia i współpracy. Należą do nich zachowania rodziców, ich wypowiedzi i cechy osobowości, które je warunkują, ale także uwarunkowania systemowe wybierane do rozwiązywania sporów oraz obecność i wpływy osób trzecich.

## Rozdział 1. Trudności związane z rozstaniem rodziców

Rozwód, który jest formalnym zakończeniem usankcjonowanego prawnie związku, jest wydarzeniem monitorowanym przez Główny Urząd Statystyczny. W 2019 roku rozwiódło się 65341 par<sup>3</sup>. Chociaż rok później, rozwodów zarejestrowano o ponad 10 tysięcy mniej, ciężko uznać rok 2020 za diagnostyczny, ze względu na światową pandemię, która mogła być czynnikiem zaburzającym podejmowanie ważnych decyzji życiowych, a także korzystanie z usług instytucji publicznych takich jak sąd. Niemniej jednak w 2020 roku 29455 rozwodzących się par posiadało jedno lub więcej dzieci. Oznacza to, że co najmniej 29455 dzieci było narażonych na bycie zaangażowanym w konflikt rozwodowy rodziców<sup>4</sup>.

Rozstanie, będące zakończeniem nieformalnego związku partnerskiego nie występuje w oficjalnych statystykach. Z tej formy związku również mogą pochodzić małoletnie dzieci, dla których rozstanie rodziców może odbywać się w warunkach mniej lub bardziej zagrażających ich zdrowiu psychicznemu.

Osoby bezdzietne, które rozwodzą się lub kończą związek nieformalny mają wybór – mogą pozostać w relacji i kontakcie z byłym partnerem/partnerką lub nie, jeśli ta relacja była zbyt obciążająca emocjonalnie. W skrajnych przypadkach zerwanie kontaktu może być utrudnione, jednak żadna sytuacja nie jest tak wyjątkowa i wykluczająca zakończenie kontaktu z byłym partnerem/partnerką jak posiadanie wspólnych małoletnich dzieci. Nawet jeśli partnerzy nie są już rodziną, zawsze pozostaną rodzicami swoich dzieci. Chociaż zdarzają się sytuacje, w których po rozstaniu jeden z rodziców nie wywiązuje się ze swoich praw i obowiązków i nie sprawuje opieki nad dzieckiem, częściej rodzice czują się zobowiązani do pełnienia swojej roli i chcą ją realizować. Niestety, ze względu na obecne rozwiązania legislacyjne i wciąż popularne przekonanie o tym, że po rozwodzie dziećmi powinien opiekować się jeden rodzic, na polu wychowywania dzieci po rozwodzie pojawia się wiele konfliktów, podsycanych dodatkowo innymi sprawami, które reguluje się przy okazji rozwodu, np. podziałem majątku. Tworzy to atmosferę zagrażającą zdrowiu psychicznemu uczestników rozstania, a w szczególności dzieci.

---

<sup>3</sup> Główny Urząd Statystyczny: *Rocznik demograficzny 2021*, Warszawa 2021, s. 230

<sup>4</sup> *Ibidem*, s. 241



## 1.1. Komunikacja i jej bariery

Gdy osoby rozstające się posiadają wspólne dziecko i oboje chcą pozostać z nim w kontakcie, dorośli również pozostają ze sobą w jakiejś relacji. Niezależnie od swojej woli, istnieje nie tylko prawdopodobieństwo, ale również konieczność interakcji między nimi, ponieważ jako rodzice powinni we współpracy realizować swoje prawa i obowiązki wobec dziecka, co często wymaga rozmów, ustaleń, wspólnych postanowień i kompromisów. Nawet w sytuacjach skrajnych, gdy strony nie potrafią dojść do porozumienia, walczą ze sobą, odczuwają wobec siebie silne, negatywne emocje, pozostają oni w jakiegoś rodzaju sytuacji komunikacyjnej. Komunikacja może więc być konstruktywna, jasna, pełna zrozumiałych dla uczestników komunikatów, ale może być również chaotyczna, nie prowadząca do porozumienia i destrukcyjna. Niestety, w przypadku rozstających się rodziców, zdarza się, że występuje ten drugi rodzaj komunikacji, który nadaje przykry i obciążający charakter relacjom rodzinnym, w tym również relacjom z dzieckiem. Z tego powodu zainteresowanie zagadnieniem komunikacji w przypadku rozstających się rodziców, może być uzasadnione, w szczególności, gdy jest jednym z elementów utrzymywania się między nimi konfliktów.

Słowo „komunikacja” występuje w wielu dziedzinach nauki, nie tylko w naukach społecznych. Jest używane w języku potocznym, choć w nazewnictwie naukowym również posiada sformułowane definicje.

Z języka łacińskiego pochodzi wyrażenie *communicatio*, oznaczające dosłownie „łączność, rozmowę, wymianę”. Karina Szafrąńska, analizując etymologię językową tego pojęcia, wskazuje komunikację językową nie tylko jako wymianę informacji i zdolność do porozumiewania się jednostek, ale również budowanie dzięki temu wspólnoty<sup>5</sup>. Przez komunikację, w znaczeniu interpersonalnym, rozumieć można nadawanie i odbieranie informacji przez osoby pozostające ze sobą w bezpośrednim kontakcie. Jest to proces wzajemny, w którym nadawca i odbiorca komunikatu oddziałują na siebie, wysyłając drugiej stronie komunikaty zwrotne<sup>6</sup>, a wymiana bodźców i reakcji jest uważana za podstawę budowania więzi społecznych i społeczności<sup>7</sup>.

---

<sup>5</sup> K. Szafrąńska: *Kompetencje językowe i komunikacyjne – uwarunkowania procesu komunikacji*. [w:] *Zmysły w komunikacji. Mowa i jej uwarunkowania* (red.) J. Wojciechowska, B. Kazek, Harmonia Universalis, Gdańsk 2017, s. 114

<sup>6</sup> R. A. Podgórski, *Socjologia mikrostruktury (podręcznik akademicki)*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz – Olsztyn 2008, s. 86

<sup>7</sup> W. Jacher: *Więź społeczna w teorii i praktyce*. Uniwersytet Śląski, Katowice 1987, s. 12

Popularne, klasyczne myślenie o komunikacji, zakłada, że odbywa się ona na trzech płaszczyznach: słów, sposobu wypowiedzania słów oraz ruchów ciała<sup>8</sup>. Z badań przeprowadzonych przez Alberta Mehrabiana wynika, że najbardziej znaczące dla komunikacji jest ciało, ponieważ sygnały, które wysyłamy przy jego pomocy stanowią 55% przekazywanego komunikatu<sup>9</sup>.

Każda z powyższych płaszczyzn wpływa na to, w jaki sposób będzie się kształtował „klimat porozumiewania się”. Choć jest to pojęcie nieuchwytne i trudne do zbadania, autorzy opracowania „*Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*” opisali je jako społeczny i emocjonalny wydźwięk danej relacji, swego rodzaju atmosferę, jaka panuje między komunikującymi się ze sobą osobami, zależną między innymi od tego w jakim charakterze społecznym występują uczestnicy sytuacji komunikacyjnej, w jakim spotykają się środowisku, jakie uczucia przeżywają wobec siebie nawzajem, jak się zachowują<sup>10</sup>. Autorzy zwracają uwagę na to, że *pozytywny klimat porozumiewania się* ma szansę zaistnieć, gdy strony sytuacji komunikacyjnej cenią siebie nawzajem, szanują partnera komunikacyjnego odczuwają do niego sympatię<sup>11</sup>. Łatwo wysnuć wniosek, że jeśli partnerzy nie szanują się w komunikacji, odczuwają wobec siebie negatywne emocje, lekceważą lub ignorują partnera, klimat porozumiewania się nie sprzyja komunikacji.

Małgorzata Weryszko wskazuje na dwa podstawowe uwarunkowania komunikacji: otwartość i empatię<sup>12</sup>. Autorka wskazuje na badania, które pokazują, że te dwa elementy prowadzą do „wzrostu sympatii zarówno wobec osoby, która jest otwarta i empatyczna, jak i tej, względem której jest się otwartym i sympatycznym”<sup>13</sup>. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że właśnie otwartość i empatia mogą sprzyjająco wpływać na budowanie pozytywnego klimatu porozumiewania się oraz wpływać na dobrą jakość komunikacji w tym procesie.

W zaprojektowanym przez siebie treningu asertywności M. McKay, M. Davis i P. Fanning zwracają uwagę na przydatność umiejętności rozróżniania trzech podstawowych typów zachowań komunikacyjnych: pasywnego, agresywnego i asertywnego<sup>14</sup>.

---

<sup>8</sup> A. Mehrabian: *Nonverbal Communication*, Aldine-Atheron, Chicago, 1972

<sup>9</sup> J. Richardson, L. Burk: *Remote Communication on Project Teams: When To Be Face-to-Face*, Pacific Northwest Software Quality Conference, 2001

<sup>10</sup> R. B. Adler, L. B. Rosenfeld, R. F. Proctor II: *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. REBIS, Poznań 2018, s. 354-355

<sup>11</sup> Ibidem

<sup>12</sup> M. Weryszko: *Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych*, „Dialog, komunikacja. Ujęcie interdyscyplinarne”, nr 2(42)/2020, s. 253-268

<sup>13</sup> Ibidem

<sup>14</sup> M. McKay, M. Davis, P. Fanning: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, GWP, Sopot 2019, s. 144

Pierwszy z nich, pasywny, charakteryzuje się biernością i wycofaniem lub ekspresją niebezpośrednią, np. płaczem. Osoby przyjmujące ten styl komunikowania się mają tendencję do ignorowania swoich potrzeb na rzecz potrzeb innych osób, wypowiadają się w sposób skrępowany i niepewny oraz często zrywają kontakt wzrokowy.

Agresywny styl zachowania komunikacyjnego rozpoznaje się u osób, które wyrażają swoje poglądy i emocje w sposób ignorujący prawa i potrzeby rozmówcy. Agresorzy często poniżają innych, wywołują w nich poczucie winy poprzez oskarżanie i obwinianie. Osoby charakteryzujące się tym stylem komunikowania przyjmują postawę wyniosłą, nonszalancką lub sarkastyczną i w sposób ostentacyjny manifestują swoją siłę.

Ostatnie z zachowań komunikacyjnych to, według autorów, styl asertywny, którego przyjmowanie jest najbardziej pożądane. Styl ten charakteryzuje się formułowaniem wypowiedzi w sposób jasny i klarowny, zrozumiały dla odbiorcy komunikatu, poszanowaniem dla rozmówcy oraz otwartością. Osoby posiadające umiejętność asertywnego komunikowania się potrafią negocjować i dążyć do kompromisu, jednak nie robią tego kosztem własnych potrzeb, co sprawia, że nie narasta w nich frustracja i niezadowolenie z kontaktu interpersonalnego. Potrafią przyjmować komplementy oraz wyrażać je, radzą sobie z krytyką, są pewne siebie, lecz nie aroganckie, a dzięki tym cechom odbiera się je jako uczciwe i otwarte<sup>15</sup>. Założyć więc można, że dzięki rozluźnieniu, otwartości i pozytywnemu odbiorowi przez partnera komunikacyjnego, osoba przyjmująca styl asertywny będzie z większym prawdopodobieństwem tworzyła pozytywny klimat komunikowania się.

Literatura przedmiotu pokazuje, że na zachowania prezentowane w sytuacji komunikacyjnej mogą mieć wpływ cechy osobowości jej uczestników, np. ekstrawersja może mieć wpływ na zachowania naśladowcze, wytwarzające u partnera poczucie przynależności<sup>16</sup>, a osoby sumienne będą częściej utrzymywały kontakt wzrokowy<sup>17</sup>. Popularnym zestawieniem takich cech jest Model Wielkiej Piątki, pojawiający się w licznych opracowaniach i będący jednym ze sposobów porządkowania wiedzy na temat osobowości. Ponadto, określenia nazywające typy osobowości w tym zestawieniu, np. ekstrawertyczny lub neurotyczny, są określeniami używanymi w praktyce psychologicznej, co pokazała analiza materiału badawczego, zawierającego właśnie wyżej wymienione określenia.

---

<sup>15</sup> Tamże s. 144-145

<sup>16</sup> E. Kurzius: *The extraverted chameleon: Personality's effects on mimicry of verbal behaviour*. "Journal of Individual Differences", vol. 36(2)/2015, s. 80-86

<sup>17</sup> A. Bakker-Piper, R. E. de Vries: *The Incremental Validity of Communication Styles Over Personality Traits for Leader Outcomes*, "Human Performance", 26/2013, s. 1-19

Model Wielkiej Piątki (lub Pięcioczynnikowy Model Osobowości) autorstwa Roberta R. McCrae'a oraz Paula T. Costa jest koncepcją, która została stworzona pod koniec lat 80-tych XX wieku i wywodzi się z analizy i kombinacji wcześniejszych wieloczynnikowych koncepcji osobowości. Zakłada, że cechy osobowości dorosłego człowieka można pogrupować w 5 wyczerpujących kategorii: ekstrawersję, ugodowość, sumienność, neurotyczność i otwartość na doświadczenia<sup>18</sup>. Dzięki badaniom autorzy dokonali opisu poszczególnych czynników osobowości w sposób przedstawiony w poniższej tabeli<sup>19</sup>.

**Tabela 1: Pozycje Kalifornijskiego Zestawu Q-sort (California Q-Set Items) definiujące pięć czynników**

Czynnik	Niski wynik	Wysoki wynik
Neurotyczność	Spokojny, odprężony, zadowolony z siebie, wyraźnie zarysowana osobowość, szczycący się swoją obiektywnością	Nadwrażliwy, lękliwy, drażliwy, skłonny do reagowania poczuciem winy
Ekstrawertyczność	Bezbarwny emocjonalnie, unika bliskich relacji, nadmierna kontrola impulsów, podporządkowany	Rozmowny, towarzyski, społecznie pewny siebie, zachowujący się asertywnie
Otwartość	Opowiadający się za wartościami konserwatywnymi, osądzający w kategoriach konwencjonalnych, niepewny w obliczu trudności, moralizatorski	Ceniący kwestie intelektualne, buntujący się, nonkonformistyczny, odznaczający się nietuzinkowym sposobem myślenia, introspektywny
Ugodowość	Krytyczny, sceptyczny, okazujący protekcjonalność, usiłujący przekroczyć pewne granice, wyrażający swą	Współczujący, taktowny, ciepły, pełen współczucia, wzbudzający sympatię, dający siebie

<sup>18</sup> R. R. McCrae, Paul T. Costa Jr.: *Osobowość dorosłego człowieka*, WAM Kraków 2005, s. 49-53

<sup>19</sup> Ibidem, s. 72

	wrogość bezpośrednio	
Sumienność	Przydający erotyzmu sytuacjom, niezdolny do odroczenia gratyfikacji, pobłażliwy wobec siebie, fantazjujący, żyjący marzeniami	Zachowujący się etycznie, godny zaufania, odpowiedzialny, efektywny, o wysokim poziomie aspiracji

Źródło: Robert R. McCrae, Paul T. Costa Jr.: *Osobowość dorosłego człowieka*, WAM, Kraków 2005, s. 72

McCrae i Costa, na podstawie swojej teorii, stworzyli inwentarz do pomiaru pięciu cech osobowości o nazwie NEO-PI-R (*The Revised NEO Personality Inventory*), w którym wyróżnili poszczególne składniki każdej z pięciu kategorii cech osobowości:

- Neurotyczność: lęk, agresywna wrogość, depresyjność, brak pewności siebie, impulsywność i nadwrażliwość.
- Ekstrawertyczność: serdeczność, towarzyskość, asertywność, aktywność, poszukiwanie doznań, pozytywne emocje.
- Otwartość na doświadczenia: wyobraźnia, estetyka, uczucia, działania, idee, wartości.
- Ugodowość: zaufanie, prostolinijność, altruizm, ustępliwość, skromność, skłonność do rozczulania się.
- Sumienność: kompetencja, skłonność do porządku, obowiązkowość, dążenie do osiągnięć, samodyscyplina, rozwaga<sup>20</sup>.

Choć przez lata model zaproponowany przez Roberta R. McCrae'a oraz Paula T. Costa spotkał się z szeroko zakrojoną krytyką i dyskusjami, nie tylko nie został obalony, ale doczekał się niewielkiej ilości modeli konkurencyjnych, co sprawia, że wciąż jest wykorzystywany do zobrazowania osobowości dorosłego człowieka<sup>21</sup>.

Adam Kucharski, w rozdziale monografii poświęconym osobowościowym uwarunkowaniom komunikowania się, opracował zestawienie elementów Modelu Wielkiej Piątki ze stylami komunikowania się według Daly i Bippus<sup>22</sup>.

<sup>20</sup> P. T. Costa, R. R. McCrae: *Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory*, "Journal of Personality Assessment", nb. 64(1)/1995, s. 21-50

<sup>21</sup> W. Strus, J. Ciecuch: *Poza Wielką Piątkę – przegląd nowych modeli struktury osobowości*, „Polskie Forum Psychologiczne”, tom 19, nr 1/2014, s. 17-49

<sup>22</sup> A. Kucharski: *Osobowościowe uwarunkowania kompetentnego komunikowania się*, [w:] *Granice komunikowania się* (red.) W. Domachowski, A. Kucharski, Volumiana, Szczecin 2017, s.

**Tabela 2: Model Wielkiej Piątki a style komunikowania się**

Element Modelu Wielkiej Piątki	Cechy stylu komunikowania się
Neurotyzm	Skarżenie się, wyższa negatywność, napięcie, niepokój, wyrazy zażenowania podczas rozmowy, niepewność, wrażliwość, brak swobody i zrelaksowania się, niski poziom argumentowania, samoakceptacji, tolerancji na sprzeciw, brak umiejętności inicjowania i konstruowania rozmowy, niski poziom empatii i asertywności, brak przyjemności z kontaktów interpersonalnych, wysoki poziom nieśmiałości, niższy poziom stanowczości wypowiedzi, małe zaufanie do siebie, niski poziom autoekspresji, tendencja do perswazji instrumentalnej.
Ekstrawersja	Wysoka tendencja do inicjowania rozmów, potrzeba kontaktów społecznych, optymizm, skłonność do zabawy, pogodny nastrój, większe tempo wypowiedzi, zwiększona częstotliwość patrzenia na rozmówcę, zachowanie spokoju podczas rozmowy,
Otwartość na doświadczenia	Dociekliwość, skłonność do intelektualnych dyskusji, fantazji i marzeń
Ugodowość	Kompetentna komunikacja, wysoki poziom empatii, dokładne odczytywanie sygnałów mimicznych, umiejętność rozumienia interpersonalnych problemów, satysfakcja z pracy zespołowej, niska asertywność, niskie umiejętności zarządzania, duża zdolność kontrolowania gniewu i frustracji
Sumienność	Wyrażanie zainteresowania rozmówcą, utrzymywanie kontaktu wzrokowego, precyzyjne wypowiadanie się

Źródło: A. Kucharski: *Osobowościowe uwarunkowania kompetentnego komunikowania się*, [w:] *Granice komunikowania się* (red.) W. Domachowski, A. Kucharski, Volumiana, Szczecin 2017, s. 75-88

Kucharski wspomina, że zgodnie z badaniami Sofie Frederickx i Joeri Hofman ludzie poszukują sytuacji komunikacyjnych zgodnych z ich cechami osobowości<sup>23</sup>. W takim wypadku osoby komunikujące się w sposób niekonstruktywny (jak neurotycy) będą napotykały na więcej trudności i konfliktów w sytuacji komunikacyjnej, ponieważ oboje prezentują mało otwarty styl wymiany informacji. Pozostałe style komunikowania się opierają się na większej ilości cech, które mogłyby wskazywać na potencjał do sprawnego zaniechania konfliktu i przejścia do kooperacji.

Komunikacja interpersonalna może wiązać się z takimi okolicznościami, które wspierają jej prawidłowy rozwój i sprzyjają pozytywnemu rozwojowi interakcji, a także z takimi czynnikami, które sprawiają, że komunikacja nie odbywa się w sposób prawidłowy, jest z jakiegoś powodu zakłócona.

Czynnikami zakłócającymi komunikację mogą być, na przykład, bariery komunikacyjne, które skategoryzował Robert Bolton<sup>24</sup>. Badacz wyszczególnił zespoły zachowań, które tworzą wspomniane bariery.

Pierwszą kategorią barier jest osądzanie, czyli, jak stwierdził Carl Rogers<sup>25</sup>, przyjmowanie lub odrzucanie tego, co mówi druga osoba. Należą do niej krytykowanie rozmówcy, przezywanie, stawianie diagnozy oraz chwalenie połączone z oceną. Poczucie bycia osądzanym budzi w rozmówcy dystans, ponieważ może on wykazywać skrępowanie w dalszej interakcji, co zaburza komunikację.

Drugą kategorią wyodrębnioną przez Boltona jest dawanie rozwiązań swoim rozmówcom. Z założenia jest to potencjalna bariera w komunikacji, ponieważ „sugerowanie rozwiązań często jeszcze bardziej komplikuje problem lub stwarza nowe problemy, nie rozwiązuje wcale początkowego dylematu.”<sup>26</sup>. Do tej kategorii autor zalicza rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, stawianie zbyt wielu lub niewłaściwych pytań oraz doradzanie<sup>27</sup>.

Trzecią kategorią barier jest unikanie udziału w troskach drugiego człowieka. Bolton zaliczył do niej odwracanie uwagi, logiczne argumentowanie oraz uspokajanie<sup>28</sup>. Elementy zaliczone do tej bariery wydają się być pomocne w rozwiązywaniu problemów, ale faktycznie sprawiają, że traktujemy naszego rozmówcę i jego problem zadaniowo, a nie empatycznie.

---

<sup>23</sup> Ibidem

<sup>24</sup> R. Bolton: *Bariery w drodze komunikacji*, [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, (red.) John Stewart, PWN, Warszawa 2000, s. 174-186

<sup>25</sup> Ibidem, s. 174-186

<sup>26</sup> Ibidem, s. 174-186

<sup>27</sup> Ibidem, s. 174-186

<sup>28</sup> Ibidem, s. 174-186

Kategorie barier, które wyszczególnił Robert Bolton koncentrują się głównie na tym, w jaki sposób wybrzmiewa treść wypowiedzi partnerów komunikacyjnych i w jaki sposób tworzą się zakłócenia poprzez to co mówimy. Ta koncepcja odnosi się więc do komunikacji werbalnej, słów i sposobu, w jaki je wypowiadamy. Wspomniany już wcześniej Albert Mehrabian odkrył, że to gesty i mowa niewerbalna stanowi główne źródło informacji w komunikacji interpersonalnej. Według niektórych teorii pochodzenia języka to gesty i mowa ciała są elementem pierwotnym komunikacji. Ewa Boksa przywołuje słowa Goffmana, który stwierdził, że „można przestać mówić, lecz nie komunikować się ciałem”<sup>29</sup>. Autorka cytuje również Levisona i Holler, wspominając o mechanizmie interakcji, który „warunkowany jest przez zdolność człowieka do kulturowego uczenia się [...] obejmuje zespół czynników budujących komunikację społeczną, takich jak: bezpośrednie spojrzenie, wymiana spojrzeń, wskazywanie palcem, naśladownictwo, współpraca.”<sup>30</sup>.

Eksplorując temat nieprawidłowości w komunikacji trudno jest zignorować zaburzenie ogólnorozwojowe, jakim jest spektrum autyzmu. Trzy podstawowe obszary, które funkcjonują inaczej w przypadku osób z autyzmem to: interakcje i zachowania społeczne, komunikacja oraz występowanie zachowań schematycznych<sup>31</sup>. Znajomość tego zaburzenia z punktu widzenia pracy praktycznej pozwoliła na skojarzenie behawioralnego wymiaru funkcjonowania autystów z behawioralnym wymiarem funkcjonowania neurotypowych dorosłych w sytuacji wyjątkowej, jaką jest silnie rozwinięty konflikt dotyczący rozstania i opieki nad wspólnym dzieckiem. Oczywiście źródło podobnych zachowań (których najbardziej wyrazistym przykładem jest brak utrzymywania kontaktu wzrokowego z rozmówcą), jest w obydwu grupach coś zupełnie innego, jednak ich narzucające się podobieństwo w postaci możliwej do zaobserwowania podczas badań, nie pozwoliło na zignorowanie tej analogii. Zarówno osoby ze spektrum autyzmu, jak i badani rodzice, mają problemy na etapie komunikowania się, co nie zawsze (a w przypadku badanych nigdy) jest związane z zaburzeniami w zakresie wypowiedzania słów. Choć zaburzenia mowy są częstym zjawiskiem występującym u autystów, podstawową kategorią wykluczenia z komunikowania się z otoczeniem nie jest brak komunikacji werbalnej, ale brak umiejętności czytania umysłu, mowy ciała, mimiki rozmówcy, kontekstu oraz brak zainteresowania interakcją społeczną<sup>32</sup>. Komunikacja może odbywać się nawet jeśli partner komunikacyjny nie mówi. Podobnie jest

---

<sup>29</sup> E. Boksa: *Autyzm jako zaburzenie mechanizmu interakcji społecznej. Od filogenezy do ontogenezy języka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2020, s. 16

<sup>30</sup> Ibidem, s. 19

<sup>31</sup> E. Pisula: *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*. Harmonia, Gdańsk 2010, s. 10

<sup>32</sup> E. Pisula: *Autyzm. Od badań mózgu do praktyki psychologicznej*, Wydawnictwo GWP, Sopot 2012, s. 29-61



w przypadku badanych rodziców, co zostało dokładnie przedstawione w badawczej części niniejszej pracy. Badani rozmawiają ze sobą (tzn. używają słów), jednak ich zachowania, niewerbalny wymiar komunikacji, sprawiają, że nie są rozumiani przez odbiorcę, równocześnie, nie będąc również nastawionymi na odbieranie komunikatów od partnera rozmowy. W innych sytuacjach badani rodzice nie używają słów, ale ich unikające zachowania i ignorowanie byłego partnera jest komunikatem jasnym i zrozumiałym. W przypadku autystów taka sytuacja spowodowana jest właściwościami zaburzenia, z którym żyją, natomiast w przypadku badanych rodziców powodem mogą być silne emocje, jakie przeżywają w związku z toczącym się konfliktem. Podążając tym tokiem rozumowania, w celu potwierdzenia analogii, podjęto próbę przywołania badań z obszaru autyzmu w kontekście zaburzeń komunikacyjnych.

Elżbieta Sadowska, prowadząc swoje badania dotyczące zachowań komunikacyjnych dzieci z autyzmem, dokonała analizy literatury z zakresu niewerbalnych zachowań komunikacyjnych. W tej kategorii komunikacyjnej wyodrębniono gesty, mimikę, zachowania przestrzenne i kontakt dotykowy, jakość i właściwość głosu oraz parajęzyk<sup>33</sup>.

**Tabela 3: Niewerbalne zachowania komunikacyjne prezentowane przez dzieci ze spektrum autyzmu**

Rodzaj niewerbalnych zachowań komunikacyjnych	Zachowania, które mogą być charakterystyczne dla dzieci z autyzmem
Gesty	Ograniczone gesty wspomagające porozumiewanie się, brak intencjonalności gestykulowania, brak używania gestów w celu kompensowania braków w komunikacji werbalnej, używanie prostych gestów w sposób instrumentalny, zaburzona umiejętność wskazywania, trudność z używaniem gestów uwarunkowanych kulturowo.
Mimika	Uboga i mało wyrazista mimika, trudność w celowym wyrażaniu odczuć i stanów przy pomocy mimiki, brak wspomagania komunikacji uśmiechem i nie odpowiadanie na tego typu sygnały, może wystąpić brak reakcji zaskoczenia, zadowolenia, nieśmiałości, częściej występuje

<sup>33</sup> E. Sadowska: *Zachowania komunikacyjne dzieci z autyzmem. Wpływ deficytów kompetencji komunikacyjnej na sposób porozumiewania się dzieci z autyzmem*. WUW, Warszawa 2020, s. 89-93

	wyrażenie emocji negatywnych lub obojętnych.
Zachowania przestrzenne, kontakt dotykowy	Zachowywanie dystansu fizycznego, traktowanie innych osób przedmiotowo.
Jakość i właściwość głosu	Znaczne ograniczenie lub brak prozodii głosu (intonacja, melodia, rytm, akcent), mechaniczny sposób wypowiadania się, problem z zachowaniem właściwego tempa wypowiedzi, brak płynności mowy, nieodpowiednie natężenie głosu, pojawianie się nietypowych dźwięków.
Parajęzyk	Wyrażanie złości i niezadowolenia poprzez krzyk i reakcje pochodne, wyrażanie pozytywnych emocji poprzez popiskiwanie, cmokanie, chrząkanie.

*Źródło: E. Sadowska: Zachowania komunikacyjne dzieci z autyzmem. Wpływ deficytów kompetencji komunikacyjnej na sposób porozumiewania się dzieci z autyzmem, WUW, Warszawa 2020, s. 89-93*

Dane zawarte w powyższej tabeli obrazują elementy komunikacji niewerbalnej, które mogą być zaburzone u dzieci ze spektrum autyzmu, co prowadzi do niejasności i problemów w zakresie komunikacji z otoczeniem. Elementy te jasno wskazują, że źródłem zakłóceń mogą być nie tylko słowa, będące wymiarem werbalnego aspektu komunikacji.

W opisach zachowań komunikacyjnych i społecznych sporządzonych przez Ewę Sadowską na potrzeby jej autorskich badań odnaleźć można element uznany za charakterystyczny dla dzieci z autyzmem, tj. „trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktu wzrokowego”<sup>34</sup>. Stwierdzenie to występuje w opisie każdego z badanych dzieci. Podobnie Theodore G. Grove wymienia kontakt wzrokowy jako jeden z elementów komunikacji niewerbalnej, mający charakter czynnika rozpoczęcia i podtrzymywania komunikacji oraz oznaką zainteresowania okazywanego rozmówcy<sup>35</sup>. Zaburzenia nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktu wzrokowego niewątpliwie mogą generować zaburzenia w interakcjach społecznych i komunikowaniu się między ludźmi.

Wspomniane wyżej badania nadają sens analogii pomiędzy komunikacją niewerbalną osób ze spektrum autyzmu i badanych rodziców będących w kryzysie. Choć źródło tych zachowań jest inne, same zachowania mogą wpływać na zaburzenia w komunikacji, zarówno pod względem rozumienia partnera komunikacyjnego, jak i bycie zrozumianym przez niego.

<sup>34</sup> Ibidem, s. 134

<sup>35</sup> T. G. Grove: *Niewerbalne elementy interakcji*, [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, (red.) John Stewart, PWN, Warszawa 2000, s. 122-133

Elementem zaburzającym komunikację może być również stres lub brak poczucia bezpieczeństwa. Według Beaty Pytlińskiej-Bukwy, stres, będący obliczem kryzysu, jest zagrożeniem dla poczucia szczęścia człowieka, co jest równoznaczne z zaburzeniami komunikatywności i brakiem pozytywnego klimatu porozumiewania się. Osoba przeżywająca emocje związane ze stresem i brakiem poczucia bezpieczeństwa może być skłonna do generalizowania, stawiania zarzutów, oceniania, błędów poznawczych, nadmiernej wrażliwości lub nieadekwatnego reagowania<sup>36</sup>. Źródłem stresu w przypadku osób rozstających się może być uogólniona sytuacja rozstania która ma charakter kryzysu, ale także wydarzenia mające miejsce w czasie terażniejszym oraz środowisko, w którym przebywa. Nie bez znaczenia dla poczucia komfortu człowieka pozostaje stan fizjologiczny, w którym przebywa i to, w jaki sposób charakter środowiska wpływa na nastrój i poczucie bezpieczeństwa. Jeśli podstawowe potrzeby człowieka (na przykład fizjologiczne) pozostają niezaspokojone, trudno jest oczekiwać, że będzie on skoncentrowany na wypowiedaniu się w sposób wskazujący na szanowanie rozmówcy. W sytuacji, w której partnerzy komunikacyjni spotykają się na sali sądowej, a atmosfera skłania raczej do obrony swoich wartości niż do otwartości, istnieje większe prawdopodobieństwo, że poprzez sytuację stresową nastąpią zaburzenia komunikacji. Można w tym kontekście przywołać wcześniej wspomnianą koncepcję barier komunikacyjnych Boltona, która zakłada, że jedną z nich jest osądzenie<sup>37</sup>. Jak wspomniano, poczucie bycia osądzanym sprawia, że człowiek staje się zamknięty i zdystansowany, co zaburza komunikację. Ponadto można przypuszczać, że osoba osądzana będzie stresowała się tym, co osądzający może „odkryć” i jak wpłynie to na wynik rozprawy sądowej, będzie więc skryta, zawstydzona, skłonna do ukrywania informacji o sobie, za to atakująca stronę przeciwną.

Sytuacja komunikacyjna, oprócz czynników zakłócających, może zostać wzmocniona przez czynniki wpływające na nią pozytywnie. Jako przykład mogą tu posłużyć sygnały afiliacyjne wyodrębnione przez Judy Burgoon, które są zachowaniami odpowiedzialnymi za wyrażanie sympatii w stosunku do rozmówcy i okazywanie mu zainteresowania. Do sygnałów afiliacyjnych należy otwarta postawa ciała, dotyk, uśmiech, kontakt wzrokowy i zmniejszanie dystansu<sup>38</sup>.

Maja Piotrowska wyróżniła elementy zdrowej komunikacji rodziców po rozwodzie. Należą do nich: unikanie sporów sądowych o dziecko, zdystansowanie się od wzajemnych,

---

<sup>36</sup> B. Pytlińska-Bukwa: *Potrzeby człowieka, stres, komunikacja interpersonalna wobec kryzysu*, „Przedsiębiorczość i zarządzanie”, tom XI, z. 9/2010, s. 75-88

<sup>37</sup> R. Bolton: *Bariery w drodze komunikacji...*, s. 174-186

<sup>38</sup> G. Osika: *Komunikacja niewerbalna*, „Zeszyty naukowe Politechniki Śląskiej”, z. 43/2008, s. 147-167

negatywnych emocji, w szczególności w obecności dziecka, prowadzenie spokojnej, łagodnej rozmowy, poszanowanie drugiego rodzica i pozytywne wyrażanie się o nim, nie posługiwanie się dzieckiem w roli sojusznika lub posłańca, podtrzymywanie wiarygodności byłego partnera/partnerki w oczach dziecka, podtrzymywanie dotychczasowego sposobu wychowania lub inicjowanie zmian w zgodzie<sup>39</sup>.

Sytuacje komunikacyjne dotyczą ludzi w różnych sytuacjach, miejscach, środowiskach, pozostających w różnych relacjach i powiązaniach. Rodzice, którzy są szczęśliwą parą oraz ci, którzy zmagają się z sytuacją konfliktową podczas rozstania również funkcjonują w sytuacji komunikacji interpersonalnej. Te dwa zdarzenia w znacznym stopniu różnią się charakterem stosunków łączących strony interakcji, ich nastawieniem do siebie, emocjami towarzyszącymi relacjom a przede wszystkim, często różnią się zachowaniami komunikacyjnymi. W przypadku osób pozostających w przyjaznych stosunkach, dbałość o dobrostan i zadowolenie partnera rozmowy jest większa, mniejsze jest prawdopodobieństwo popadania w sytuacje barier komunikacyjnych, za to większa jest otwartość na drugiego człowieka.

W przypadku sytuacji głębokiego skonfliktowania, występuje większe prawdopodobieństwo, że strony będą na siebie zamknięte, nie będą dążyły do łagodnej interakcji, która finalnie będzie bogata w negatywne sygnały werbalne i niewerbalne, działające na zasadzie sprzężenia zwrotnego i błędnego koła: jeśli jedna strona czuje, że nie jest szanowana w sytuacji komunikacyjnej, z dużym prawdopodobieństwem będzie dążyła do uzyskania przewagi poprzez równie agresywne i destrukcyjne zachowania. Taka sytuacja wpływa skrajnie negatywnie na to w jaki sposób osoby zaangażowane rozwiązują problemy, konflikty i spory. Często osi tych wydarzeń jest dziecko, które jest wciągane w takie interakcje i uczone takiego sposobu komunikacji.

Zaburzenia komunikacji są uznane za jedno ze źródeł kryzysów w rodzinie<sup>40</sup>, a więc znaczenie sposobów komunikowania się rodziców podczas i po rozstaniu jest bardzo ważnym elementem całego systemu rodzinnego, w tym także funkcjonowania dziecka. Jeśli komunikacja jest zaburzona, rodzice nie rozumieją swoich komunikatów, interpretują je jako agresywne, nie dążą do łagodzenia, ale podsycają negatywny wydźwięk interakcji, co może doprowadzić do coraz ostrzejszych konfliktów, które w rezultacie najbardziej będą ranily

---

<sup>39</sup> M. Piotrowska: *Komunikacja w rodzinie po doświadczeniu rozvodu. O zaletach płynących z dobrej i zdrowej komunikacji w rodzinach porozwodowych*. [w:] *Komunikacja a zmiana społeczna*, (red.) J. Kędzior, B. Krawiec, M. Biedroń, A. Mitreǳa, Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2018, s. 71-84

<sup>40</sup> B. Matyjas: *Dzieciństwo w kryzysie. Etiologia zjawiska*. Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2008, s. 134

dziecko. Nie bez znaczenia jest więc styl komunikowania się rodziców to, w jaki sposób formułują swoje wypowiedzi, jak się zachowują, jakim mówią tonem oraz jakich używają słów.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że w odniesieniu do wszelkich przejawów aktywności komunikacyjnej, M. McKay, M. Davis i P. Fanning używają sformułowania „zachowanie komunikacyjne”<sup>41</sup>, które ma kluczowy wydźwięk dla paradygmatu behawioralnego. Z tego punktu widzenia, zachowaniem jest nie tylko obserwowalna aktywność ruchowa człowieka, ale również mówienie, reakcje emocjonalne i myślenie<sup>42</sup>. Idąc tym tokiem rozumowania, można łatwo stwierdzić, że wszystkie płaszczyzny komunikacji opisane na początku tego rozdziału za Albertem Mehrabianem, również opierają się na zachowaniach. Kluczowym założeniem klasycznego behawioryzmu jest to, że zachowanie można zmienić<sup>43</sup>. Klimat porozumiewania się, będący wynikiem zachowań komunikacyjnych osób biorących udział w komunikacji, może więc zostać zmieniony, a więc może przestać przynosić przykrość i złość jego uczestnikom.

## **1.2. Konflikty i metody ich rozwiązywania w odniesieniu do par rozstających się**

W kontekście par, które zdecydowały się na zakończenie związku partnerskiego lub rozwód, pojęcie konfliktu można rozpatrywać dwojako: jako efekt finalny narastających nieporozumień lub jako ich początek.

Rozstanie, zwłaszcza w przypadku pary posiadającej dzieci, jest wydarzeniem o dużej wadze emocjonalnej, powodującym olbrzymi stres u każdej z osób biorących w nim udział. Według *Social Readjustment Rating Scale* z 1967 roku, rozwód jest drugim pod względem poziomu stresu wydarzeniem życiowym<sup>44</sup>. Chociaż pod względem kulturowym skala ta wydaje się nieadekwatna do dzisiejszych czasów i środkowoeuropejskich warunków, sam fakt, iż wówczas znalazła się tak wysoko w skali (zaraz po śmierci współmałżonka), może sugerować, że stres związany jest tutaj również z czynnikami emocjonalnymi, a nie tylko kulturowymi. Przypuszczać można zatem, że w większości przypadków rozwód nie jest

---

<sup>41</sup> M. McKay, M. Davis, P. Fanning: *Sztuka skutecznego porozumiewania się...* s. 144

<sup>42</sup> P. Bąbel, M. Suchowierska-Stephany, P. Ostaszewski: *Analiza zachowania. Vademecum*. GWP, Sopot 2016, s. 18

<sup>43</sup> Ibidem, s. 19-21

<sup>44</sup> Holmes T.H., Rahe R.H.: *The Social Readjustment Scale*. “Journal of Psychosomatic Research”, vol. 11/1967, s. 213-218

decyzją pochopną i bezpodstawną, a raczej przemyślaną i opartą na długotrwałej frustracji spowodowanej związkiem, przeżywanej przez jedną lub obydwie ze stron.

Niestety, w niektórych przypadkach, rozwód nie jest końcem konfliktów toczących się między partnerami. W sytuacji, w której posiadają oni dziecko, niemożliwym jest (a przynajmniej społecznie niepożądanym) całkowite zerwanie przez nich kontaktu. Rodzi to całkiem nowy rodzaj konfliktów, wynikających z przymusowej współpracy w wychowaniu dziecka, przez osoby, które preferowałyby brak konieczności kontaktowania się ze sobą i utrzymywania jakichkolwiek relacji. Te antagonizmy i niechęć do porozumienia, która spowodowana jest chęcią emocjonalnego zdystansowania się od byłego partnera, powodują eskalację nawet drobnych konfliktów. Osoby zaangażowane, nie dążą już do kompromisów i polubownego rozwiązywania sporów, ponieważ ich relacja nie jest już oparta na pozytywnych emocjach i przywiązaniu, tylko na rywalizacji.

Ze względu na to, że pojęcie konfliktu jest ściśle związane zarówno z relacjami rodziców przed jak i po rozwodzie, zasadnym jest przedstawienie jego złożonego charakteru.

Zagadnienie konfliktu występuje w wielu dziedzinach nauki i toczy się nie tylko między jednostkami w życiu prywatnym, co spowodowało szeroki zakres rodzajów definiowania tego zjawiska. Spośród mnogości wyjaśnień i prób określenia tego czym jest konflikt, wybrano definicje najbliższe tematowi niniejszych badań.

Jako podstawowe źródło definicyjne, Słownik Języka Polskiego PWN określa konflikt jako „1. przedłużającą się niezgodę między stronami, 2. działania zbrojne będące wynikiem takiej niezgody, 3. różnicę między wartościami, postawami, itp. której nie sposób usunąć”<sup>45</sup>. Pierwsza część definicji zwraca uwagę na komponent czasowy, przedłużanie się braku zgodności, druga na działania zbrojne, a trzecia na zróżnicowane cele stron. Żadna z części definicji nie wyczerpuje jednak tematu konfliktów między rozwodzącymi się rodzicami, w szczególności przyjmując ogólne stwierdzenie, że rodzice dziecka nie zawsze kierują się odmiennym interesem. Istnieją sytuacje, w których rodzice mają wspólny cel i interes, jakim jest dobro małoletniego dziecka, a wciąż zmagają się z konfliktami na tym polu.

Adekwatna wydaje się być klasyfikacja definicji konfliktu przedstawiona przez Bożenę Kłusek-Wojciszke, która za Zofią Rummel-Syską zwraca uwagę na trzy komponenty

---

<sup>45</sup> *Konflikt*, w: Słownik Języka Polskiego PWN, 2022, <https://sjp.pwn.pl/sjp/konflikt;2564275.html> (data dostępu 12.09.2022 r.)

konfliktu: percepcyjny, emocjonalny i zachowania<sup>46</sup>. Każdy z wymienionych aspektów odgrywa ważną rolę w konfliktach między byłymi partnerami, w szczególności posiadającymi dzieci. Więzy emocjonalne wywodzące się z zakończonej relacji partnerskiej często nie pozwalają na zdystansowanie się od sytuacji i ograniczają skłonność do kompromisu. Zdarza się, że partnerzy nie potrafią dojść do porozumienia w sprawie dzieci w wyniku nieprzepracowanych i nierozwiązanych konfliktów, które doprowadziły do rozstania<sup>47</sup>.

W ramach definicji skupiających się na komponencie percepcyjnym, Bożena Kłusek-Wojciszke cytuje Deana G. Pruitta i Jeffrey'a Z. Rubina, którzy opisują konflikt jako odbieraną przez strony rozbieżność interesów lub przekonanie o tym, że potrzeby stron nie mogą być jednocześnie zrealizowane<sup>48</sup>. Autorzy zwracają również uwagę na fakt, że postrzeganie rzeczywistości ma wpływ na ludzkie zachowania. Według dwóch kolejnych definicji cytowanych przez Bożenę Kłusek-Wojciszke, konflikt może być zjawiskiem całkowicie subiektywnym wywodzącym się z umysłu człowieka, a nie z obiektywnej prawdy, a ponadto, jednostka w obliczu konfliktu reaguje w zgodzie z tym jak percypuje sytuację, a nie z tym, jak jest w rzeczywistości<sup>49</sup>. Zaznaczyć należy, że percepcja nie zawsze jest zbieżna z obiektywną prawdą – strony, w szczególności pod wpływem nasilonych, negatywnych emocji do siebie nawzajem, mogą mieć skłonność do postrzegania rzeczywistości w skrajnie odmienny sposób. Zgodnie z powyższą definicją, konflikt jest niezgodnością percepcyjną stron dotyczącą sytuacji, a niekoniecznie niezgodnością interesów. Rodzice którzy się rozstali, mogą więc mieć zbieżny cel (dobro dziecka), jednak ich różnice w postrzeganiu rzeczywistości są, w tym ujęciu definicyjnym, kwintesencją konfliktu. Rodzicom w konflikcie może się wydawać, że samodzielnie są w stanie zaspokoić wszystkie psychiczne potrzeby dziecka, a ponadto, to właśnie ich priorytetem, a nie drugiego rodzica, jest dziecko i jego wychowanie<sup>50</sup>. Generuje to sytuacje, w których każdej ze stron wydaje się, że jest jedyną i najlepszą osobą, która powinna sprawować opiekę nad dzieckiem, a były partner lub

---

<sup>46</sup> Kłusek-Wojciszke B.: *Konflikt w organizacji. Style postępowania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2020, s. 18-20

<sup>47</sup> A. Jarzyna, K. Budzik: *Od konfliktu do współpracy. Budowanie porozumienia pomiędzy rozwodzącymi się rodzicami – z doświadczeń Komitetu Ochrony Praw Dziecka*. „Dziecko Krzywdzone”, tom 7, nr 4/2008, s. 112-119

<sup>48</sup> Ibidem

<sup>49</sup> Ibidem

<sup>50</sup> A. Czerederecka: *Manipulowanie dzieckiem przez rodziców rywalizujących o udział w opiece*. „Dziecko krzywdzone”, tom 7, nr 4/2008, s. 15-34

partnerka nie posiada do tego wystarczających kompetencji – taka sytuacja jest wynikiem przenoszenia pretensji i uraz do byłego partnera na pełnioną przez niego rolę opiekuna”<sup>51</sup>.

Postrzegając konflikt z punktu widzenia zaangażowania emocjonalnego, autorka przytacza definicję tego pojęcia w ujęciu Jana Borkowskiego, który stwierdza, że „konflikt oznacza sytuację emocjonalnego i intelektualnego zaangażowania, powstałą na tle konfliktu społecznego, która prowadzi do zniekształcenia więzi łączących ludzi i jest przyczyną trudności w rozwiązywaniu i utrzymywaniu konfliktów interpersonalnych”<sup>52</sup>. To podejście w trafny sposób nazywa sytuację, która następuje zarówno przed rozstaniem jak i po nim. Zanim strony zakończą związek, w znacznej części przypadków dochodzi do konfliktów, które doprowadzają do decyzji o rozstaniu. Konflikty te, niezależnie od tego czego dotyczą, angażują strony intelektualnie i emocjonalnie, ponieważ osoby te pozostają w bliskiej relacji. Jak twierdzi autor definicji, zaangażowanie emocjonalne prowadzi do „zniekształcenia więzi łączących ludzi” oraz utrudnia rozwiązywanie konfliktów. Jeśli stronom nie uda się dojść do porozumienia, w niektórych przypadkach decydują się na rozstanie, które ma na celu doprowadzenie do zaniechania konfrontacji i brak konieczności kontaktowania się z byłym partnerem. Jeśli jednak strony posiadają wspólne, małoletnie dzieci, może dochodzić między nimi do kolejnych konfliktów. Zaangażowanie emocjonalne w tym przypadku po raz kolejny jest nieuniknione, ponieważ strony są zmuszone do porozumiewania się ze sobą (co generuje frustrację) w odniesieniu do wspólnego dziecka (które kochają).

Trzecim komponentem, według którego sklasyfikowano konflikt jest element zachowania. W tym przypadku Bożena Kłusek-Wojciszke cytuje, między innymi, Deana W. Tjosvolda, który definiuje to pojęcie jako zachowania stron, które są nie są ze sobą zgodne, jednak mogą wystąpić nawet gdy ich cele i dążenia są zbieżne, a osiągnięcie ich możliwe jest przy współdziałaniu<sup>53</sup>. Podejście to sugeruje, że konflikt niekoniecznie jest wynikiem rozbieżnych celów stron, a może być spowodowany całkiem innymi czynnikami, które powodują, że osoby angażują się w zachowania konfliktowe.

Wnioski, które nasuwają się na podstawie syntezy powyższych definicji tłumaczą, czasami nieracjonalne, zachowania rozstających się rodziców. Para, która przez określony czas żyła w pozytywnej relacji partnerskiej, z jakiegoś powodu nie poradziła sobie z narastającymi konfliktami (których rozwiązywanie jest trudne, gdy stan emocjonalnego

---

<sup>51</sup> Ibidem

<sup>52</sup> Ibidem

<sup>53</sup> Ibidem



wzburzenia, często im towarzyszący, powoduje zniekształcenia percepcyjne), decyduje się na rozstanie. Żadna ze stron nie może jednak całkowicie odseparować się od byłego partnera, ponieważ posiadają wspólne dziecko. W niektórych przypadkach może to prowadzić do powtórzenia się schematu konfliktu, zaangażowania emocjonalnego oraz zniekształceń poznawczych prowadzących do zachowań konfliktowych, jednak w tym przypadku motywacja stron do osiągnięcia zgody jest bardzo niska. Strony nie są już w relacji miłosnej, partnerskiej, więc bardziej prawdopodobne jest uruchomienie się mechanizmów i schematów rywalizacji niż dążenia do kompromisu.

W świetle powyższych definicji, tłumacząc pojęcie konfliktu w kontekście rozstających się rodziców, mniejszą uwagę należy poświęcić aspektowi celu czy dążenia, a większą stanom emocjonalnym, percepcji problemu oraz zachowaniom, ponieważ zdarza się, iż strony dążą do podobnych celów (dobro dziecka, bycie szanowanym jako rodzic, ułożenia sobie nowego życia uczuciowego), jednak poprzez frustrację i nagromadzone emocje, dochodzi do zniekształceń percepcyjnych, które generują zachowania podsycające konflikt.

Konflikty w powyższym ujęciu mieszczą się w zakresie konfliktu relacji, który jest jednym z 5 elementów klasyfikacji konfliktów przedstawioną Christophera W. Moore'a, w której skład wchodzi konflikt: relacji, danych, interesów, strukturalny oraz wartości<sup>54</sup>. Zgodnie z klasyfikacją konflikt relacji występuje wówczas, gdy mamy do czynienia z błędami percepcyjnymi stron, nieprawidłową komunikacją, nasilonymi emocjami oraz kierowaniem się stereotypami i przypuszczeniami. Elementy te korespondują z definicjami konfliktu jako zaburzeń percepcyjnych i nieporozumień spowodowanych emocjami.

Przyglądając się jednak pozostałym komponentom klasyfikacji konfliktów Moore'a, można zauważyć, że w przypadku rodziców rozstających się, może również dochodzić do konfliktów związanych z innymi elementami, na przykład, możemy mieć do czynienia z konfliktem danych, gdy jedna ze stron zataja informacje dotyczące dziecka lub celowo wprowadza drugiego rodzica w błąd.

Między rodzicami może również dochodzić do konfliktu interesów, gdy jeden z rodziców w sposób świadomy chce ograniczyć kontakt drugiego rodzica z dzieckiem, na co druga strona się nie zgadza. Konflikt interesów może również występować w przypadku formalnych konsekwencji rozvodu i podziału władzy rodzicielskiej, np. ustalenia odbiorey i wysokości alimentów, podziału majątku, ustalenia miejsca pobytu dziecka. Biorąc pod uwagę

---

<sup>54</sup> Ibidem, s. 37

rozwiązania, jakie stosuje się często w Polsce, wyłaniając rodzica pierwszoplanowego i drugoplanowego, generuje to swego rodzaju konflikt strukturalny, ponieważ jeden z rodziców jest w oczywisty sposób bardziej uprzywilejowany względem dziecka, co powoduje jego przewagę.

Biorąc pod uwagę powyższe zestawienie możliwych rodzajów i podłoża konfliktów występujących między rozwodzącymi się rodzicami, te spory, których nie udało się zażegnać stronom samodzielnie, można łagodzić lub rozwiązywać przy pomocy określonych strategii instytucjonalnych. Obecnie, w Polsce, popularną metodą rozwiązywania sporów toczących się wokół rozstania jest mediacja lub specjalistyczne warsztaty<sup>55</sup> dla rozwodzących się rodziców.

Mediacja jest w Polsce szeroko promowana od wielu lat, co z dużym prawdopodobieństwem może wpływać na świadomość społeczną istnienia tego sposobu rozwiązywania sporów, który jest alternatywny dla postępowania sądowego.

Zgodnie ze statystyką rządową, w 2018 roku na mediacje sąd skierował 6933 sprawy rodzinne, w 2019 roku było to już 7869 spraw, a w 2020 roku 8166<sup>56</sup>. Na podstawie powyższej statystyki wnioskować można, że sądy proponują mediację w coraz większej liczbie spraw, co świadczy o skuteczności strategii propagowania tej metody rozwiązywania sporów, również w przypadku spraw rodzinnych.

Broszura wydana przez Rzecznika Praw Dziecka w 2017 roku rekomenduje mediację jako metodę rozwiązywania sporów pomocną dziecku i rozwodzącym się rodzicom<sup>57</sup>. Samą mediację rodzinną zdefiniowano w publikacji jako „Sposób rozwiązywania konfliktów dzięki udziałowi bezstronnej osoby trzeciej – mediatora, pozwalający na osiągnięcie porozumienia, które jest akceptowalne dla wszystkich stron sporu. W sprawach rodzinnych mediator pomaga członkom rodziny w przeprowadzeniu trudnej rozmowy w sposób bezpieczny, uporządkowany, tak, aby zmierzała w kierunku odpowiadającym obydwu stronom. W konfliktach związanych z rozstaniem rodziców, w które oprócz dorosłych zaangażowane są

---

<sup>55</sup>Wyrażenie „warsztat” jest tutaj używane w kontekście wszelkich form pomocy w rozwiązywaniu konfliktów okołorozwodowych świadczonych przez specjalistów, odbywających się w formie „zajęć praktycznych doskonalących jakąś umiejętność” (warsztat – Słownik Języka Polskiego <https://sjp.pwn.pl/szukaj/warsztat.html> dostęp 15.08.2022 r.), na które może skierować sąd – przypis autorki

<sup>56</sup> <https://isws.ms.gov.pl/pl/baza-statystyczna/opracowania-wieloletnie/> [dostęp online 11.02.2022r.)

<sup>57</sup> S. Kordasiewicz, R. Milewski, M. Rolirad, M. Tański, A. Szelańska: *Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców*. Fundacja Partners Polska, Gdańsk 2017, s. 46

dzieci, mediator dba, aby potrzeby dziecka były brane pod uwagę i zaspokajane w możliwie największym stopniu”<sup>58</sup>.

Mediacja, w najogólniejszym znaczeniu, służy ustaleniu rozwiązań konkretnych konfliktów czy sporów w taki sposób, aby żadna ze stron nie została poszkodowana. Mediator pomaga stronom w zachowaniu higieny komunikacyjnej i utrzymywania rozmowy na poziomie wykluczającym agresję i uzyskiwanie przewagi przez którąś ze stron. Dodatkowo, w przypadku mediacji, które dotyczą dziecka, zadaniem mediatora jest reprezentowanie interesu małoletniego i dbanie o to, aby wynik mediacji był dla niego korzystny. Przyjmuje się, że mediacja kieruje się zasadami, które mają zapewnić uczestnikom komfort, poczucie bezpieczeństwa i dobrowolność korzystania z tego rodzaju rozwiązania. Zasady te są następujące:

- dobrowolność – oznacza, że strony przystępują do mediacji z własnej woli, nie są również zmuszane do osiągnięcia porozumienia,
- bezstronność – mediator jest osobą obiektywną i bezstronną, nie skłania się ku racji żadnej ze stron,
- neutralność – mediator jest tylko moderatorem rozmowy, czuwającym nad jej higieną, nie sugeruje stronom konkretnych rozwiązań konfliktu,
- szybkość – mediacja jest procesem trwającym znacznie krócej od postępowania sądowego, co ma zapobiegać sytuacjom stresowym i eskalacji konfliktów,
- profesjonalizm – mediator posiada odpowiednie kompetencje i kwalifikacje do prowadzenia postępowania mediacyjnego,
- poufność – proces mediacyjny objęty jest tajemnicą, a mediator nie może zostać powołany przez sąd w charakterze świadka<sup>59</sup>.

Gdy mediacja nie stanowi rozwiązania problemu, lub rozwiązuje konflikt jedynie częściowo, nie dając uczestnikom narzędzi do radzenia sobie ze sporami w przyszłości, a istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że kolejne spory wystąpią, choćby z uwagi na fakt, że strony wychowują wspólne dziecko – sąd, zgodnie z art. 109 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, może „skierować rodziców do placówki albo specjalisty zajmujących się terapią rodzinną, poradnictwem lub świadczących rodzinie inną stosowną pomoc z jednoczesnym wskazaniem sposobu kontroli wykonania wydanych zarządzeń”<sup>60</sup>. Powyższy

---

<sup>58</sup> Ibidem

<sup>59</sup> <https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/mediacje> [dostęp online 13.02.2022 r.]

<sup>60</sup> Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. 1964 nr 9 poz 59)

przepis prawny, w przypadku, w którym sąd zadecyduje, że kompetencje rodziców w zakresie bezkonfliktowej opieki nad wspólnym dzieckiem są zbyt małe, daje możliwość skierowania skonfliktowanych stron do specjalisty. Odpowiedni specjalista ma możliwość pomocy w rozwiązaniu aktualnego, konkretnego sporu, ale również zrealizowania psychoedukacji oraz wyposażenia rodziców w narzędzia do radzenia sobie w sytuacji wystąpienia nowych konfliktów w przyszłości (które wraz ze zmianą wieku dziecka będą się zmieniały).

Z perspektywy wymienionego wyżej przepisu prawa, sąd może nałożyć zobowiązanie o odbyciu przez strony z terapii rodzinnej. Nie został jednak uściślony wybór nurtu psychoterapeutycznego, nie podano również innych szczegółów stosowania tego nakazu, co może rodzić nieścisłości w rozumieniu i stosowaniu go przez sądy oraz w interpretacji osób zaangażowanych i specjalistów<sup>61</sup>. Według Barbary Tryjarskiej „terapia rodzin nie jest jednorodnym nutem terapeutycznym. Nie można jej traktować jako kolejnej szkoły psychoterapii”<sup>62</sup>. Ponadto, według autorki, każde z podejść terapeutycznych wypracowało własne podejście do terapii rodzinnej, jednak – z wyjątkiem terapii systemowej – skupia się na jednostce, a terapię rodziny traktuje jako drogę do pomocy konkretnej osobie<sup>63</sup>. W przypadku rozstających się par, pomocy potrzebują na raz co najmniej trzy osoby, więc tradycyjne podejście terapeutyczne może w ogóle nie być zgodne z tym, do czego zobowiązuje strony art. 109 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Innym podejściem wydaje się być systemowa terapia rodzin, która bierze pod uwagę cały system rodzinny jako źródło patologii<sup>64</sup>. Jeśli więc istnieje terapia, która mogłaby pomóc rozstającym się rodzicom w wypracowaniu takich sposobów radzenia sobie ze wzajemną komunikacją, aby zapobiegać konfliktom lub konstruktywnie radzić sobie z zaistniałymi, to jest to właśnie terapia systemowa. Ustawodawca jednak nie sprecyzował tego pojęcia, co daje możliwość sędziom na skierowanie rodziców na formę terapii/warsztatów/zajęć adekwatnych do ich potrzeb, co często jest proponowane w opinii wydanej przez biegłych sądowych. Osobną kategorią etyczną pozostaje zobowiązanie rodziców do terapii przez sąd. Bogdan de Barbaro porusza tę kwestię w swoim artykule, zwracając uwagę na brak zaangażowania, lub pozorne

---

<sup>61</sup> Z doświadczeń własnych zebranych podczas pracy w ośrodku mediacji, który zajmuje się, między innymi, realizowaniem postanowień sądu opartych na art. 109 KRiO wynika, że specjaliści tam pracujący (psychologowie, pedagogzy, terapeuci) nie stosują w praktyce sformułowania „terapia rodzinna”, ponieważ wyrażenie to odnosi się, w ich rozumieniu, do poprawy jakości życia w obrębie rodziny, którą w oczach znanych mi praktyków rodzice po rozstaniu już nie są (przynajmniej w klasycznym rozumieniu tego słowa w kontekście terapii). Umownie, w zamian za termin „terapia rodzinna” w praktyce tamtejszego ośrodka stosuje się termin „warsztaty dla rozwodzących się rodziców”. - przypis autorki

<sup>62</sup> B. Tryjarska: *Terapia rodzin*. [w:] *Psychoterapia. Praktyka. Podręcznik akademicki*. (red.) Lidia Grzesiuk. Eneteia, Warszawa 2006, s.75

<sup>63</sup> Ibidem

<sup>64</sup> Ibidem

zaangażowanie, uczestników terapii, co w większości przypadków skazuje ją na niepowodzenie<sup>65</sup>.

Ze względu na to, że terapia jest procesem długotrwałym i kosztownym, wymagającym wewnętrznej motywacji uczestników i ich dobrowolnego zaangażowania, w przypadku rodzin par silnie skonfliktowanych, a więc nie zmotywowanych do współpracy, może nie być wybierana, jeśli sąd nie skonkretyzował tego wymagania w postanowieniu. Choć brak jest badań na ten temat, przypuszczać można, iż w miejsce realizowania art. 109 Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, rodzice mogą być skłonni do wybierania form krótszych i bardziej usystematyzowanych (posiadających plan, program), takich jak warsztaty czy szkolenia, które cieszą się dużą popularnością na polskim rynku usług specjalistycznych.

Po wpisaniu w wyszukiwarkę internetową Google hasła „warsztaty dla rozwodzących się rodziców” wyskakuje obecnie 12 800 wyników<sup>66</sup>. Spośród stron internetowych, które pojawiły się na pierwszych trzech stronach, wyodrębniono 19 stron zawierających oferty warsztatów dla rozwodzących się rodziców, które nie są terapią, ale dzięki zaświadczeniu o udziale mają odpowiadać na wymagane przez sąd zrealizowanie zobowiązań wynikających z art. 109 KRiO.

Analiza oferty wspomnianych warsztatów pozwala na wysnucie wniosku, iż wysoko pozycjonowane w wyszukiwarce internetowej oferty dla rozwodzących się rodziców są ukierunkowane głównie na pracę grupową, która polega na uświadamianiu rodziców w temacie sytuacji dziecka podczas rozvodu. Wyżej wymienione warsztaty mają na celu edukowanie rodziców na temat możliwych stanów psychicznych dzieci podczas rozvodu, sposobu rozmawiania z dziećmi oraz minimalizowania ryzyka przeżycia przez dziecko traumy będącej wynikiem rozstania rodziców. W przypadku kilku ofert pojawia się stwierdzenie, że podczas warsztatów dla rodziców w rozwodzie, strony umieszcza się oddzielnych grupach, aby „złe emocje nie blokowały ich uwagi”<sup>67</sup>, zapewniając jednocześnie, że zajęcia będą poświęcone również mediacjom i lepszej komunikacji.

Kilkukrotnie w ofertach pojawia się zapewnienie o otrzymaniu przez uczestników zaświadczenia o udziale w warsztatach. W kontekście art. 109 Kodeksu rodzinnego i

---

<sup>65</sup> B. de Barbaro: *Czy terapia rodzin z nakazu sądu ma sens?* „Psychoterapia”, nr 4(127)/2003

<sup>66</sup>

<https://www.google.com/search?q=warsztaty+dl+rozwodz%C4%85cych+si%C4%99+rodzic%C3%B3w&oq=warsztaty+dl&aqs=chrome.0.69i59l2j0i512j69i57j0i512l6.2315j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> [dostęp online 12.02.2022 r.]

<sup>67</sup> <https://www.pelikan.org.pl/warsztaty-dziecko-w-rozwodzie> [dostęp online 13.02.2002 r.]

opiekuńczego oraz zawartego w nim stwierdzenia, iż sąd może nakazać rodzicom wzięcie udziału w jednej z form pomocy w zakresie sprawowania opieki nad dzieckiem, a następnie wymagać zaświadczenia o wywiązaniu się z postanowienia, wnioskować można, iż oferty te mają na celu zrealizowanie w krótkim czasie programu edukacyjnego, który nastawiony jest na komunikowanie się z dzieckiem w trakcie rozstania lub rozwodu. Brak jest doniesień z badań na temat skuteczności prowadzonych w Polsce oddziaływań w charakterze warsztatów dla rozwodzących się rodziców, jednak jeśli większość z nich opiera się na podobnych założeniach, wnioskować można, że mogą one być przydatne w przypadku rodziców nie będących w konflikcie, ale pragnących poszerzyć swoje kompetencje rodzicielskiej. Jednakże, ich znaczenie w poprawie komunikacji rodziców i ich kompetencjach w zakresie rozwiązywania konfliktów może być znikome.

Rozstający się rodzice doświadczają innego rodzaju zerwania relacji niż osoby, które nie posiadają wspólnych dzieci – nie mogą (a przynajmniej nie powinni) przestać się ze sobą kontaktować. Ze względu na dziecko, musi dochodzić między nimi na bieżąco do różnych ustaleń dotyczących życia codziennego, a także ważnych decyzji wychowawczych. W przypadku nieprzepracowanych konfliktów, które doprowadziły do rozwodu lub rozstania, dalsze, wspólne, funkcjonowanie może nie odbywać się bez starć i sporów, które narastają i zapętlają się, odbijając nie tylko na osobach dorosłych, ale również na dziecku, ponieważ rodzicom trudno jest oddzielić wizję drugiej strony jako byłego partnera od wizji rodzica.

Mediacje, warsztaty oraz terapia to stosowane obecnie w polskiej praktyce specjalistycznej oddziaływania instytucjonalne mające na celu pomoc rodzicom, którzy się rozstają. Każda z tych propozycji opiera się na innych założeniach oraz korzysta z innych technik pracy. W przypadku rodziców silnie skonfliktowanych, zaangażowanych w sytuację oraz zachowania, które krzywdzą dziecko, to sąd, na podstawie opinii biegłych psychologów i pedagogów, powinien zdecydować o tym, która z form pomocy jest odpowiednia, nie ma jednak badań wyjaśniających, czy sądy, poza mediacjami, różnicują te formy. Nie ma doniesień dotyczących wyodrębniania przez sędziów terapii systemowej jako słusznej w kontekście rozwodzących się rodziców lub czy różnicują pojęcie terapii rodzin i warsztatów. Możliwym jest, że to od rodziców zależy do jakiego specjalisty się udadzą, a ich wybór jest zależny od tego jak bardzo są zmotywowani do pojednania się. Praktyka pedagogiczna pokazuje, że niektóre pary są tak skonfliktowane, że ich motywacja do pojednania nie istnieje, co rodzi ryzyko, interpretacji postanowienia sądu nakierowanej na szybkie i tanie odbycie

warsztatów oraz otrzymanie zaświadczenia, a nie na faktyczną pracę nad wspólnym wychowywaniem dziecka.

### **1.3. Polskie prawo dotyczące rozstań, rozwodów i kontaktów z dziećmi**

Polski Kodeks rodzinny i opiekuńczy jest dokumentem obowiązującym od 1964 roku. Reguluje on przepisy prawa dotyczące życia rodzinnego oraz postępowanie względem osób małoletnich. Wynikają z niego wskazania dotyczące, między innymi, rozwodów, sposobów ich przeprowadzania i konsekwencji prawnych, a także sposobów realizowania opieki nad małoletnimi dziećmi przez rodziców.

Kodeks rodzinny i opiekuńczy określa, że głównym warunkiem orzeczenia przez sąd rozwodu jest nastąpienie zupełnego i trwałego rozkładu pożycia, precyzując jednak, że nie dopuszcza się do rozwiązania małżeństwa jeśli rozwód byłby sytuacją szkodliwą dla wspólnych, małoletnich dzieci lub byłby sprzeczny z zasadami współżycia społecznego, a także wówczas, gdy rozwodu żąda małżonek wyłącznie winny rozkładowi pożycia<sup>68</sup>.

Bezpośrednim skutkiem rozwodu lub rozstania rodziców małoletnich dzieci jest konieczność ustalenia ich miejsca zamieszkania, sposobu sprawowania władzy rodzicielskiej oraz realizowania kontaktów. Ustawodawca definiuje każde z tych pojęć:

- „Kontakty z dzieckiem obejmują w szczególności przebywanie z dzieckiem (odwiedziny, spotkania, zabieranie dziecka poza miejsce jego stałego pobytu) i bezpośrednie porozumiewanie się, utrzymywanie korespondencji, korzystanie z innych środków porozumiewania się na odległość, w tym ze środków komunikacji elektronicznej.”<sup>69</sup>.
- „Władza rodzicielska obejmuje w szczególności obowiązek i prawo rodziców do wykonywania pieczy nad osobą i majątkiem dziecka oraz do wychowania dziecka, z poszanowaniem jego godności i praw.”<sup>70</sup>.
- „Miejscem zamieszkania dziecka pozostającego pod władzą rodzicielską jest miejsce zamieszkania rodziców albo tego z rodziców, któremu wyłącznie

---

<sup>68</sup> Art. 56, Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. 1964 nr 9 poz 59)

<sup>69</sup> Art. 113, Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. 1964 nr 9 poz 59)

<sup>70</sup> Ibidem

przysługuje władza rodzicielska lub któremu zostało powierzone wykonywanie władzy rodzicielskiej. [...] Jeżeli władza rodzicielska przysługuje na równi obojgu rodzicom mającym osobne miejsce zamieszkania, miejsce zamieszkania dziecka jest u tego z rodziców, u którego dziecko stale przebywa. Jeżeli dziecko nie przebywa stale u żadnego z rodziców, jego miejsce zamieszkania określa sąd opiekuńczy.”<sup>71</sup>.

O powyższych sprawach mogą zdecydować rodzice (samodzielnie oraz z pomocą mediatora) lub sąd, mając na względzie przede wszystkim dobro dziecka. Pojęcie to nie ma jednoznacznej definicji w prawie polskim, ale zakłada się, że jest zgodne z ogólnie przyjętymi normami społecznymi oraz rozpatrywane przez sąd indywidualnie w przypadku każdego dziecka<sup>72</sup>. Każdy ze sposobów decydowania ma swoje korzystne i niekorzystne strony, jednak Joanna Zajączkowska-Burtowy zakłada, że mediacja jest potencjalnie najkorzystniejszą drogą podejmowania powyższych decyzji<sup>73</sup>.

Mediacja jest pośrednim sposobem, pod względem zinstytucjonalizowania, podejmowania przez rodziców decyzji. Rodzice mogą zgłosić się na mediację samodzielnie lub zostać skierowanymi przez sąd, niemniej jednak, niezależnie od tego w jaki sposób trafili do mediatora, to rodzice będą autorami ugody. Niesie to ze sobą korzyść w postaci zindywidualizowanego rozwiązania, dopasowanego możliwie jak najlepiej do sytuacji konkretnego dziecka, o ile uda się pogodzić interes i preferencje rodziców z interesem dziecka. Ryzyko, jakie wskazuje autorka, jest jednak takie, że interes rodziców wcale nie musi być taki sam jak obiektywnie rozumiane dobro dziecka, które w przypadku decydowania sądu jest nadrzędne i priorytetowe<sup>74</sup>. Biorąc jednak pod uwagę charakter procesu mediacyjnego i atmosferę w jakiej proces ten się odbywa (równość stron, dążenie do ugody i kompromisu a nie do „wygrania sprawy”) można założyć, że nawet jeśli ugoda będzie dotyczyła dobra dziecka w rozumieniu sądu w sposób jedynie dostateczny, to szansa

<sup>71</sup> Art. 26, Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (Dz. U. 1964 nr 16 poz 93)

<sup>72</sup> M. Cudowska, P. Pawluczuk – Bućko, *Koncepcja „nadrzędnego interesu dziecka” - jako element sprawowania opieki nad dzieckiem – analiza porównawcza na przykładzie Polski i stanu Minnesota*. [w:] *Prawo małżeńskie i jego relacje z innymi gałęziami prawa*. „Kortowski Przegląd Prawniczy”, Olsztyn 2017 s. 46, 51 [Online]. Dostępne w Internecie: <http://wpia.uwm.edu.pl/czasopisma/sites/default/files/uploads/KPP-Monografie/6/43-52.pdf> [dostęp: 29.06.2022].

<sup>73</sup> J. Zajączkowska-Burtowy: *Dobro dziecka jako wartość podlegająca szczególnej ochronie w sprawach dotyczących wykonywania władzy rodzicielskiej i kontaktów z dzieckiem* [w:] A. Arkuszewska, A. Cybulko, F. Ferraris, I. Izarova, A. Jakoniuk-Diallo, A. Krychyna, J. May, J. Mucha, M. Skibińska, M. Tabernacka, J. Zajączkowska-Burtowy, M. Zielona-Janek: *Realizacja zasady dobra dziecka w mediacjach w sprawach dotyczących wykonywania władzy rodzicielskiej i kontaktów* (red.) J. Mucha, Wolters Kluwer, Warszawa 2021, s. 141-174

<sup>74</sup> *Ibidem*, s. 141-174



na respektowanie przez rodziców zasad zawartych w ugodzie jest większa. Jeśli strony będą miały poczucie, że ich interes i potrzeby zostały zaspokojone chociaż w najmniejszym stopniu, będą miały poczucie sprawczości i decyzyjności, możliwe, że chętniej będą ze sobą współpracować. Ponadto, mediacje mogą pokazać, że taka współpraca jest możliwa, co daje szansę na dalsze jej rozważanie i unikanie poważniejszych konfliktów w przyszłości, a rodzice działający w zgodzie, nie wciągający dziecka w walki między sobą, już z założenia działają w jak najlepszym interesie dziecka i zgodnie z jego dobrem.

Pozostawiającym najwięcej swobody rodzicom sposobem na decydowanie o losie dziecka po rozstaniu jest sposób koncyliacyjny, czyli umowa zawarta jedynie między rodzicami, bez udziału sądu czy mediatora. Z prawnego punktu widzenia, tej drodze ustalania kwestii związanych z dzieckiem zarzuca się, że brak instytucjonalnej kontroli nad ustaleniami może doprowadzić do niedostatecznego realizowania zasady nadrzędnego dobra dziecka<sup>75</sup>. Zarzut ten może budzić jednak pewne wątpliwości, ponieważ żadna instytucja nie sprawuje kontroli nad tym czy rodzice, przed rozstaniem, kierują się w życiu zasadą dobra dziecka i działają w jego interesie. Domyślnie zakłada się, że każdy rodzic działa w taki sposób, aby zabezpieczać dobro swojego dziecka za wszelką cenę. Jeśli więc mamy do czynienia z sytuacją, w której rodzice rozstają się, ale są zdolni do konstruktywnego rozwiązywania sporów, z jakimi się spotykają, funkcjonują w relacji wzajemnego szacunku i respektowania byłego partnera lub partnerki, czym modelują u dziecka prawidłowe postawy społeczne, dlaczego nie uznać samodzielnego decydowania o dziecku przez rodziców za równie wartościowe jak mediacje? Dodać należy, że funkcjonowanie bez formalnie spisanej ugody jest bardziej naturalne i daje więcej swobody w funkcjonowaniu rodziny, w szczególności w przypadku nieprzewidzianych okoliczności.

Najbardziej wystandaryzowanym i zinstytucjonalizowanym sposobem decydowania o władzy rodzicielskiej i kontaktach z dzieckiem jest postępowanie sądowe. Opiera się ono na zeznaniach świadków, opiniowaniu rodziny przez biegłych oraz decyzji sądu, która jako sprawę nadrzędną powinna stawiać interes dziecka, jednak ze względu na wysoką standaryzację postępowania, nie zawsze jest to możliwe. Angażowanie dziecka w proces, badania psychologiczne i zeznania są wysoce stresujące i ingerujące w poczucie

---

<sup>75</sup> Ibidem, s. 141-174

bezpieczeństwa dziecka. Proces sądowy jest też najbardziej czasochłonną drogą decydowania w porównaniu do mediacji i samodzielnych ustaleń rodziców<sup>76</sup>.

Biorąc pod uwagę powyższe możliwości decydowania o tym co będzie działo się z dzieckiem i jego relacją z rodzicami po rozwodzie lub rozstaniu, należy wziąć pod uwagę nie tylko konsekwencje postępowania (ugoda), ale również to, w jaki sposób sam proces decydowania o przyszłości dziecka, wpływa na dalszą relację rodzinną.

Gdy rodzice samodzielnie decydują o tym, w jaki sposób będzie toczyło się życie rodzinne po rozstaniu, pozostają w zgodzie i potrafią radzić sobie z napotkanymi trudnościami w sposób pozostawiający drugą stronę w poczuciu bycia szanowanym, można założyć, że nie jest konieczne instytucjonalne ustalenie kwestii kontaktów czy władzy rodzicielskiej. Jeśli natomiast rodzice nie posiadają wystarczających kompetencji komunikacyjnych i woli, aby poradzić sobie z trudnościami, jakie niesie ze sobą konieczność porozumiewania się i podejmowania decyzji wspólnie z byłym partnerem czy partnerką, rozwiązania instytucjonalne mogą okazać się konieczne. Dają one nie tylko konkretne, namacalne wyniki (spisana ugoda, często sformułowana w sposób bardzo szczegółowy), ale również poczucie bezpieczeństwa stronie, która obawia się nadużywania swoich praw przez byłego partnera/partnerkę. Rozwiązania instytucjonalne – mediacje i droga sądowa – różnią się znacznie od siebie, nie tylko pod względem formalnym, ale przede wszystkim od bardziej subtelnej strony – atmosfery, jaka panuje między uczestnikami. Ta „atmosfera” może mieć znaczący wpływ na to, w jaki sposób będzie przebiegał sam proces decyzyjny, ale również na to, jak będzie wyglądała relacja i komunikacja stron gdy postępowanie się zakończy. Podczas gdy postępowanie mediacyjne z zasady dąży do osiągnięcia przez strony kompromisu i samodzielnego wypracowania rozwiązania sporu, postępowanie sądowe może wyłączać decyzyjność stron, narzucając im rozwiązania korzystne tylko dla jednego rodzica. Powoduje to sytuację frustracji i niechęci do dalszej współpracy. Również sam charakter rozprawy sądowej – opartej na zeznaniach osób trzecich, udowadnianiu błędów byłego partnera, aby „wygrać”, opieranie się na opiniach biegłych, które jednego rodzica mogą postawić w bardziej korzystnym świetle niż drugiego, prowadzi do zaostrzenia konfliktu, a nie pojednania.

Zasadnym byłoby więc zakładać, że jeśli rodzice nie posiadają wystarczających kompetencji i umiejętności komunikacyjnych, aby rozwiązać spory powstające przy okazji

---

<sup>76</sup> Ibidem, s. 141-174

rozstania, rozsądną drogą byłaby mediacja, która daje narzędzia i pomaga w komunikacji i rozwiązywaniu sporów, a nie jedynie rozstrzyga na podstawie dowodów, jak robi to sąd.

Hanna Przybyła-Basista w swoich badaniach na temat gotowości i oporu rozwodzących się mężczyzn i kobiet względem mediacji, poczyniła wiele trafnych i ciekawych spostrzeżeń dotyczących wyboru mediacji przez zainteresowane strony. Zgodnie z rozważaniami, na drodze do wybrania przez rozwodzące się pary mediacji w celu rozwiązania sporów stoi wiele przeszkód. Jedną z nich jest niechęć do podjęcia mediacji przez osobę, która zainicjowała rozstanie, a także jej brak zdecydowanej współpracy i chęci do osiągnięcia porozumienia w toku mediacji, ponieważ decyzja o rozstaniu została przez nią już podjęta<sup>77</sup>. Autorka odnosi się również do koncepcji oporu moralnego Benjamina, wspominając o przekonaniach społeczno-kulturowych, dotyczących prawdy i sprawiedliwości, których oczekują ludzie, a które to mogą być zrealizowane na sali sądowej, ale nie podczas mediacji, która nie zakłada sprawiedliwości, ale pojednanie i kompromis, który czasem wymaga rezygnacji z części oczekiwań<sup>78</sup>. Rozważania te pokazują powody, dla których osoby, które planują się rozwieść lub rozstać, zwracają się przede wszystkim do sądu w celu ustalenia kwestii spornych, których nie potrafią rozwiązać samodzielnie, zamiast skłaniać się ku rozwiązaniom bardziej nastawionym na współpracę.

Konsekwencje sposobu decydowania o funkcjonowaniu rodziny w przyszłości mogą ciągnąć się latami – warto jest więc zadbać o to, żeby każda ze stron czuła, że jest szanowana i wysłuchana, a nie przegrana, jak to często ma miejsce wskutek rozpraw sądowych. W tym celu zasadne byłoby wybieranie mediacji jako drogi do rozwiązywania sporów, z którymi rodzice nie radzą sobie samodzielnie, jednak z dużym prawdopodobieństwem, musi dojść jeszcze do wielu przemian społeczno-kulturowych, aby to mediacje stały się pierwszym i oczywistym wyborem rozstających się par.

#### **1.4. Konsekwencje zachowań rozstających się rodziców**

Przepisy polskiego prawa zakładają takie rozwiązania, które mogą wspierać zminimalizowanie ryzyka zaostrzających się konfliktów między rodzicami małoletniego dziecka, jednak praktyka pokazuje, że nie zawsze są one stosowane. Prawo wciąż pozwala na

---

<sup>77</sup> H. Przybyła-Basista: *Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków a efektywność procesu mediacji*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2006, s. 299-300

<sup>78</sup> *Ibidem*, s. 368

to, aby warunki rozstania i opieki nad dziećmi dyktował rodzic, który wykazuje się większą agresją, stanowczością i chęcią „postawienia na swoim”, a sądowe rozwianie konfliktów rodzinnych wciąż, w większości przypadków, pozostaje wybierane jako wiodące. Choć świadomość istnienia mediacji rośnie, ogół społeczeństwa wciąż nie zdaje sobie sprawy z tego, że ugoda podpisana u mediatora, a zatwierdzona przez sąd, jest równie zobowiązująca co postanowienie sądu. Ponadto, jeśli rodzice są skłonni do współpracy, rozwiązują konflikty między sobą, jeśli jednak jeden z rodziców nastawiony jest na walkę, ma możliwość toczenia jej właśnie w sądzie. Mediacja wciąż pozostaje więc rozwiązaniem stosowanym rzadziej, ponieważ często nie jest „pierwszym wyborem”.

Konsekwencją tej sytuacji jest duża grupa rodzin, uwikłanych w rozprawy sądowe, które (jak wspomniano wyżej) nie służą kompromisom i zgodzie, za to podsycają sytuacje konfliktowe, zachęcają do rywalizacji, walki, pokazania siebie z jak najlepszej strony i udowadniania przewinień stronie przeciwnej (pomimo tego, że w rodzinie, nawet rozbitej, nie powinno być przeciwnych stron, ponieważ wszyscy członkowie z założenia działają na rzecz dziecka). Są to rodziny, w których każdy z rodziców chciałby utrzymywać kontakt z dzieckiem, pragnie jego dobra i harmonijnego rozwoju, to co powinien więc otrzymać od systemu i instytucji to narzędzia i pomoc w rozwiązywaniu konfliktów i dochodzeniu do kompromisu, lekcje dotyczące funkcjonowania w rodzinie po rozstaniu, kompetencje dotyczące radzenia sobie z emocjami, a nie pole do toczenia walki.

Powyższa sytuacja systemowa, dając przystępną możliwość toczenia walki między rodzicami małoletniego dziecka, prowadzi do wielu zachowań prezentowanych przez rodziców, które mogą w destrukcyjny sposób wpływać na dziecko.

Niniejsza praca koncentruje się na rozstających się rodzicach oraz możliwych konsekwencjach ich konfliktu i zachowań względem małoletnich dzieci. Kluczowe nie są tu więc ogólne skutki rozstania czy rozwodu, ale znaczenie zachowań, jakie prezentują rozstający się rodzice pod wpływem silnego skonfliktowania. Alicja Czerederecka w swoim artykule przytacza słowa wielu autorów, którzy podkreślają, że „to nie tyle rozwód, co kontynuowanie konfliktu pomiędzy rodzicami [...], a jeszcze bardziej angażowanie dziecka w konflikt, manipulowanie nim, indoktrynacja przeciw drugiemu opiekunowi i ograniczanie swobodnych kontaktów z drugoplanowym opiekunem, powoduje zaburzenia w rozwoju dzieci i utrudnia ich adaptację do sytuacji kryzysowej, w jakiej się znalazły”<sup>79</sup>. Nie samo

---

<sup>79</sup> A. Czerederecka: *Manipulowanie dzieckiem przez rodziców...*

wydarzenie rozwodu niesie więc ze sobą ryzyko krzywdy dla dziecka, a nieodpowiednie zachowania rodziców, będące dla dziecka źródłem traumy. Potwierdza to Margot Sunderland przywołując badania z 2008 roku, według których przyczyną problemów behawioralnych i emocjonalnych dziecka doświadczającego rozwodu rodziców jest konflikt jaki się między nimi toczy, a nie sam fakt rozstania<sup>80</sup>.

Magdalena Błażek i Aleksandra Lewandowska-Walter dokonały zebrania i omówienia zaburzeń w funkcjonowaniu dziecka, jakie mogą być konsekwencją doświadczania przez dziecko konfliktu rodziców, dzieląc je na kategorie: problemy internalizacyjne i eksternalizacyjne, umiejętności społeczne i funkcjonowanie szkolne oraz przyszłe relacje dziecka<sup>81</sup>. Syntezę wyżej wymienionych zagadnień przedstawiono w poniższej tabeli.

**Tabela 4: Konsekwencje konfliktu rodziców dla funkcjonowania dziecka**

Lp.	Sfery zaburzeń	Konsekwencje dla funkcjonowania dziecka
1.	Problemy internalizacyjne i eksternalizacyjne	Agresja fizyczna i werbalna, zachowania przestępcze, brak równowagi w relacjach społecznych, drażliwość, pobudliwość, podatność na konflikty z innymi osobami (rówieśnicy, rodzeństwo, nauczyciele), depresja, lęk, wycofanie społeczne.
2.	Umiejętności społeczne i funkcjonowanie szkolne	Postrzeganie świata w negatywny sposób, uruchamianie mechanizmu „obrona poprzez atak”, braki w zakresie umiejętności interpersonalnych, brak umiejętności dążenia do kompromisu, trudności z koncentracją, problemy ze snem, zaniżone osiągnięcia edukacyjne.
3.	Przyszłe relacje dziecka	Oslabienie więzi rodzinnych, podważenie zaufania do rodziców, stan wyuczonej bezradności, utrata zaufania wobec siebie i innych, dysfunkcje umiejętności społecznych i

<sup>80</sup> M. Sunderland: *Odwrócona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo*. GWP, Sopot 2019, s. 145

<sup>81</sup> M. Błażek, A. Lewandowska-Walter: *Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci*. Difin, Warszawa 2017, s. 84-88

	interpersonalnych, korzystanie z niefunkcjonalnych strategii rozwiązywania konfliktów, zaniżone poczucie własnej wartości, zwiększona wrażliwość na zranienia, brak zaufania, niedojrzałość emocjonalna.
--	--

Źródło: M. Błażek, A. Lewandowska-Walter: *Rozwód jako proces. Perspektywa dorosłych i dzieci. Difin, Warszawa 2017, s. 84-88*

Autorki wykazały, że silny konflikt między rodzicami, który nie kończy się konstruktywnym jego rozwiązaniem, wpływa nie tylko na obecne, ale również na przyszłe funkcjonowanie dziecka. Nieprawidłowości mogą dotyczyć sfery społecznego funkcjonowania oraz sfery wewnętrznego przeżywania emocji, poczucia własnej wartości i umiejętności regulacji i hamowania. Ponadto dzieci uczą się destrukcyjnych schematów rozwiązywania konfliktów, które mogą powielać w przyszłości.

Z badań Henryka Cudaka wynika, że dzieci z rodzin, w których wystąpił rozwód mają większą tendencję do przeżywania stanów depresyjnych niż ich rówieśnicy wychowujący się w rodzinach pełnych<sup>82</sup>. Zalicza się do nich smutek, poczucie beznadziejności, lęk, niepokój, niską samoocenę, brak poczucia sensu życia, brak wiary w przyszłość, poczucie osamotnienia, poczucie winy, chwiejność emocjonalną, gniew, agresję, złość i rozpacz<sup>83</sup>. Autor zwraca szczególną uwagę na sytuację, w której w wyniku rozwodu jeden z rodziców przestaje uczestniczyć w życiu dziecka, co wywołuje w małoletnim poczucie osamotnienia i opuszczenia, jednak wspomina również o „znacznym zahamowaniu rozwoju sfery społecznej dziecka w wyniku konfliktów rozwodowych między rodzicami”<sup>84</sup>. Gdy jeden z rodziców po rozwodzie rezygnuje z pełnienia swojej roli i odsuwa się od rodziny, istnieje mniejsze prawdopodobieństwo zaangażowanie dziecka w konflikt, ponieważ konflikty nie występują lub występują rzadziej. Większe ryzyko narażenia dziecka na traumę, wynikającą z silnego skonfliktowania rodziców, niesie ze sobą sytuacja, w której rodzice „walczą” o opiekę nad dzieckiem lub o inne dobra, które chcą uzyskać w konsekwencji rozwodu.

Maja Piotrowska, na podstawie swoich badań dotyczących komunikacji w rodzinie po rozwodzie, dokonała wyodrębnienia ról, jakie przyjmują dzieci w relacji i komunikacji ze

<sup>82</sup> H. Cudak: *Zagrożenia emocjonalne i społeczne dzieci z rodzin rozwiedzionych*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2010, s. 102

<sup>83</sup> Ibidem

<sup>84</sup> Ibidem, s. 120

swoimi rodzicami. Role te są swego rodzaju sposobami na poradzenie sobie w kryzysowej sytuacji rozbicia rodziny i funkcjonowania w środowisku, w którym rodzice są silnie skonfliktowani, a ich komunikacja jest znacząco zaburzona. Autorka wyodrębniła następujące role, jakie przyjmują dzieci: rola posłańca, rola mediatora, rola sojusznika i emocjonalnej podpory, rola decydenta, rola sędziego, rola powiernika, rola partnera w zastępstwie mamy/taty<sup>85</sup>.

Każda z ról opisanych przez autorkę, jest zagrożeniem dla konstruktywnego rozwoju dziecka, rzutuje na to, w jaki sposób dziecko w przyszłości będzie komunikowało się ze światem i swoim partnerem życiowym, a ponadto, obniża jakość życia dziecka w teraźniejszości narażając je na stres związany z koniecznością radzenia sobie z zachowaniami komunikacyjnymi swoich rodziców i sytuacją, jaką te zachowania kreują<sup>86</sup>.

Spśród wielu pojedynczych konsekwencji wyodrębniono dwa pojęcia, o których wspomina literatura, a które mogą świadczyć o tym, że zdrowie psychiczne dziecka, w obliczu rozstania lub rozwodu rodziców, może być zagrożone. Jest to konflikt lojalnościowy oraz alienacja rodzicielska. Każdy z nich może prowadzić do przykrych konsekwencji, które mogą negatywnie wpływać na rozwój i zdrowie psychiczne dziecka, a więc nadrzędnym celem rodziców i instytucji pomocowych powinno być zapobieganie tym zjawiskom.

Konflikt lojalnościowy został opisany, między innymi, przez Alicję Czerederecką, biegłą sądową, zajmującą się opiniowaniem w sprawach, w których na osi konfliktu znajduje się dziecko. Autorka wspomina o „pułapce lojalności<sup>87</sup>”, w którą wpada dziecko angażowane przez swoich rodziców w konflikt i używane przez nich jako narzędzie mające służyć wygraniu sporu toczącego się przed sądem. Zjawisko to spowodowane jest próbą zawarcia przymierza z dzieckiem przez jedno lub oboje rodziców, co dorośli mogą robić w dobrej wierze, chcąc uchronić dziecko przed domniemanym, destrukcyjnym wpływem drugiego rodzica (często jest to wyobrażenie wyimaginowane, zniekształcone przez własne poczucie krzywdy rodzica i projektowanym na dziecko). Często zdarza się, że pozostali członkowie rodziny również stają po jednej ze stron – po stronie rodzica pierwszoplanowego lub drugoplanowego – i oczekuje się, że dziecko również podda się tej polaryzacji i wybierze rodzica, z którym będzie współpracowało. Taka sytuacja wpędza dziecko w tragiczną pułapkę, w której musi wybierać pomiędzy kochanymi przez siebie osobami. Konsekwencją

---

<sup>85</sup> M. Piotrowska: *Komunikacja w rodzinie po doświadczeniu rozvodu...*

<sup>86</sup> Ibidem

<sup>87</sup> A. Czerederecka: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem*, Wolters Kulwer, Warszawa 2020, s. 90-91

są bardzo trudne emocje, które przeżywa dziecko, będąc zmuszone do poradzenia sobie. W praktyce prowadzi to do manipulowania rodzicami, nie ujawniania swoich preferencji, odrzucaniem jednego z rodziców, wstydu i poczucia winy, ponieważ dziecko ma poczucie, że kochając jednego rodzica naraża się na dezaprobatę drugiego, a więc tłumi swoje prawdziwe uczucia<sup>88</sup>. Może dochodzić wówczas do sytuacji, w których dziecko przebywając z jednym z rodziców przyjmuje jego perspektywę, oczernia rodzica nieobecnego, deklaruje niechęć do niego i pragnienie pozostania przy rodzicu obecnym, natomiast przebywając później z drugim rodzicem, sytuacja odwraca się. Uwikłanie w taki scenariusz wydaje się być niewyobrażalnie eksploatujące emocjonalnie, niestety bardzo często rodzice narażają na takie przeżycia swoje dzieci.

Alienacja rodzicielska, do pewnego stopnia powiązana z konfliktem lojalnościowym, jest pojęciem, wokół którego narosło wiele kontrowersji, a dyskusje na temat istnienia tego zjawiska oraz zasadności jego wyodrębniania toczą się od lat 90-tych XX wieku. Autorem koncepcji, a dokładniej wyrażenia „syndrom alienacji rodzicielskiej” (*parental alienation syndrome – PAS*) jest Richard A. Gardner, amerykański psychiatra<sup>89</sup>. Zdaniem autora syndrom alienacji rodzicielskiej, czyli zaburzenie obserwowane u dziecka, pojawia się tylko w kontekście sądowej walki rodziców o opiekę nad dzieckiem, a jego głównym czynnikiem jest czynna indoktrynacja dziecka przez rodzica pierwszoplanowego, mająca na celu wykluczenie z jego życia drugiego rodzica. Dzieje się to pod warunkiem, że nie stwierdzono faktycznych zaniedbań czy zachowań przemocowych ze strony alienowanego rodzica<sup>90</sup>. Gardner wyróżnił podstawowe objawy syndromu, których występowanie oraz natężenie występowania miałyby świadczyć o syndromie alienacji rodzicielskiej oraz jego formie. Objawy prezentowane przez dziecko to aktywne oczernianie rodzica drugoplanowego, które nie jest niczym uzasadnione, brak ambiwalencji w stosunku do rodzica drugoplanowego (jednoznacznie wrogi stosunek do niego), przekonanie o posiadaniu własnego zdania na temat drugoplanowego opiekuna i posługiwanie się jedynie własnymi opiniami w jego sprawie, wspieranie rodzica pierwszoplanowego niezależnie od sytuacji, brak poczucia winy z powodu deprecjonowania opiekuna drugoplanowego, posługiwanie się argumentami zaczerpniętymi z

---

<sup>88</sup> Ibidem

<sup>89</sup> R. A. Gardner: *Recent trends in divorce and custody litigation*, „Academy Forum”, nb. 2(29)/1985, s.3-7

<sup>90</sup> R. A. Gardner: *Should court order PAS children to visit / reside with the alienated parent? A follow-up study*, „The American Journal of Forensic Psychology”, no. 3(19)/2000, s. 61-106



narracji rodzica pierwszoplanowego oraz odrzucanie rodziny opiekuna drugoplanowego wraz z odrzucaniem jego osoby<sup>91</sup>.

Jak wspomniano, krytyka tej koncepcji trwa nieprzerwanie od lat 90-tych XX wieku, poruszając takie kwestie jak niepoprawność metodologiczna i brak faktycznych podstaw naukowych, lekceważenie przemocy ze strony opiekuna drugoplanowego, uprzedzenia w stosunku do kobiet oraz brak elastyczności w postrzeganiu rodziców – rodzic pierwszoplanowy jest przedstawiany w sposób jednoznacznie pozytywny, a drugoplanowy w sposób jednoznacznie negatywny<sup>92</sup>. Alicja Czerederecka dokonała szerokiej analizy krytyki koncepcji Gardnera, wskazując na następujące wnioski:

- 1) W literaturze odeszło się od wyrażenia „syndrom alienacji rodzicielskiej”, aby obecnie używać pojęcia „alienacja rodzicielska”, ponieważ nie jest to zaburzenie w znaczeniu chorobowym, lecz może występować jako obraz zaburzenia relacji,
- 2) wciąż istnieje niewiele dowodów naukowych na potwierdzenie tej koncepcji, a jej ewentualne rozpatrywanie powinno opierać się o wiele innych czynników występujących indywidualnie w przypadku konkretnej rodziny,
- 3) pojęcie alienacji rodzicielskiej może być pomocne w diagnozie, jednak nie powinno być jej jedynym trzonem, a szczególną uwagę należy zwrócić na ewentualnie występujące zachowania przemocowe ze strony rodzica drugoplanowego,
- 4) odchodzi się od przedstawiania rodzica pierwszoplanowego jako jedyne odpowiedzialnego za sytuację alienowania – należy wziąć pod uwagę dynamikę funkcjonowania relacji rodziców bardziej ogólnie, zachowania obojga i postawy obojga wobec konfliktu, rolę każdego z opiekunów w modelowaniu zachowań u dziecka i powodowania zaburzeń w jego funkcjonowaniu,
- 5) zdarza się, że dziecko odrzuca opiekuna drugoplanowego, samodzielnie kreując jego negatywny obraz, bez udziału rodzica pierwszoplanowego i jego indoktrynacji i destrukcyjnego wpływu<sup>93</sup>.

---

<sup>91</sup> R. A. Gardner: *Recent trends in divorce and custody...*

<sup>92</sup> A. Czerederecka: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem...* s. 94-101

<sup>93</sup> *Ibidem*

Badania Alicji Czeredereckiej wskazują na możliwy związek między natężeniem rywalizacji między rodzicami, zaostreniem konfliktu i angażowaniem w niego dziecka a zaburzeniami w rozwoju małego, jednak zwraca uwagę na szczególną ostrożność w diagnozowaniu alienacji rodzicielskiej, w szczególności z perspektywy występowania przemocy<sup>94</sup>.

Rozstanie, niezależnie od jego powodów, może być przeżyciem silnie eksploatującym emocjonalnie dla osób dorosłych. W zależności od ich zasobów wewnętrznych i kompetencji komunikacyjnych, a także umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami, sytuacja ta może poczynić mniejsze lub większe spustoszenie. Najgorszym wymiarem nie poradzenia sobie z tym kryzysem jest angażowanie w niego dzieci, które nie zdążyły wykształcić jeszcze dojrzałości pozwalającej im na posiadanie wystarczających zasobów, które mogłyby pozwolić na wyjście z kryzysu bez przykrych konsekwencji. Moment, w którym dziecko zostaje zaangażowane w konflikty dotyczące rozstania jest momentem ryzyka wystąpienia u niego poważnych zaburzeń, które będą mu towarzyszyły przez resztę życia. Niestety rodziców nie posiadających odpowiedniej wiedzy, zasobów i kompetencji nie brakuje, co sprawia, że istnieje wiele rodzin uwikłanych w poważne konflikty, mające destrukcyjny wpływ na wszystkie osoby zaangażowane, a bez pomocy z zewnątrz, mogą one nigdy nie poradzić sobie z obciążeniem emocjonalnym, które ta sytuacja generuje. Jak zaznacza Bożena Matyjas, dzieciństwo jest okresem, w którym osoba jest w procesie nabywania kompetencji społecznych oraz kształtowania ról, w które będzie wcielać się w przyszłości, na co olbrzymi wpływ ma środowisko rodzinne. Autorka podkreśla, że dziecko w tym okresie „tworzą dziecięce przeżycia”, jeśli więc przeżycia te będą traumatyczne, można przypuszczać, że socjalizacja dziecka i jego rozwój ku dojrzałości społecznej będą zaburzone<sup>95</sup>.

Powyżej przedstawiono trudności, z jakimi mogą spotkać się rozstający się rodzice w trakcie tego procesu. Trudności dotyczą tego, jakie rozwiązania proponuje system, ale również tego, jaka może być dynamika konfliktów w sytuacji rozstania oraz jakie bariery komunikacyjne mogą napotkać rodzice, którzy zdecydowali się na rozstanie. Określenie tego, co może stać na przeszkodzie w osiągnięciu porozumienia, może dać wskazówkę do stworzenia modelu działań naprawczych, przybliżających parę do kompromisu i satysfakcjonującej komunikacji oraz unikania angażowania dzieci w swoje nieporozumienia i

---

<sup>94</sup> Ibidem

<sup>95</sup> B. Matyjas: *Dziecko i dzieciństwo we współczesnym dyskursie pedagogiki społecznej*. „Wychowanie w rodzinie” t. XXVII (2)/ 2022, s. 17-30

konflikty, a to jest kluczowe dla dalszego, harmonijnego rozwoju dziecka, bez doświadczania przemocy psychicznej i presji ze strony zestresowanych rodziców.

## **Rozdział 2. Wybrane koncepcje wyjaśniające źródła barier i metody ich niwelowania**

Niniejsza praca badawcza została zainspirowana praktyczną pracą z rodzicami, którzy podczas rozstania nie radzili sobie ze swoimi emocjami, komunikacją, konfliktami między sobą i koniecznością niejednokrotnie niechcianej współpracy. Badania powstały nie tylko z powodu zaciekawienia zjawiskiem, zauważeniem w toku pracy pewnych schematów i prawidłowości w zachowaniach osób badanych, ale także brakiem sformalizowanych i opartych na badaniach naukowych narzędzi do pracy z osobami z tej grupy społecznej. Z tego powodu poszukiwanie powodów zakłóceń komunikacyjnych i destrukcyjnych zachowań rozwodzących się rodziców stało się tylko częścią niniejszej pracy badawczej. Drugą część to poszukiwanie teorii dotyczących oddziaływań, metod terapii i pracy z poszczególnymi problemami, jakie napotykają rozstający się rodzice na swojej drodze do harmonijnego i konstruktywnego funkcjonowania w nowym modelu rodziny.

W rozdziale pierwszym, na podstawie analizy literatury przedmiotu, określono prawdopodobne elementy rzeczywistości, towarzyszące rozstającym się rodzicom, które mogą negatywnie wpływać na ich możliwości komunikowania się ze sobą. Elementy te zostały wyodrębnione również na podstawie badań własnych, co pozwoliło na skonkretyzowanie poszukiwań w obrębie teorii zawartych w literaturze przedmiotu. Przyjmując założenie, że osoby badane są rodzicami, którzy nie są w stanie samodzielnie dokonywać ustaleń, a ostatecznie podjąć decyzji o mediacjach, należy skoncentrować się na samej sytuacji interakcji między nimi, a niekoniecznie podejmować decyzje za nich. Ponieważ może doprowadzić to do kontynuacji konfliktów i nie stosowania się do postanowienia sądu. Uznaje się, że z opisanych w rozdziale pierwszym barier komunikacyjnych można wyodrębnić właściwości charakterologiczne i osobowościowe, które są możliwie do zmiany jedynie w drodze terapii indywidualnej, oraz takie, które można zmienić przy pomocy oddziaływań pedagogicznych w formie warsztatów, to znaczy: stan fizjologiczny spowodowany stresem, zachowania, interpretacja zachowań partnera komunikacyjnego. Dodatkowo, jako bariery można uznać rozwiązania systemowe oraz uwarunkowania społeczne i kulturowe, jednak przyjmuje się, iż nie są one możliwe do zmiany lub korekcji w drodze oddziaływań warsztatowych. W przypadku tego rodzaju barier można jedynie pracować na ewentualnym postrzeganiu tych czynników przez osoby badane.

Dodatkowym elementem pojawiającym się w analizie barier występujących między badanymi rodzicami są, wspomniane w rozdziale pierwszym, analogie pomiędzy ich reagowaniem w sytuacji silnego konfliktu a funkcjonowaniem osób ze spektrum autyzmu, dla których charakterystyczna jest grupa zaburzeń ze sfery społecznej i komunikacyjnej. Zagadnienie to niewątpliwie wymaga badań, jednak ze względu na możliwość porównania dzieci z autyzmem z badanymi rodzicami dzięki literaturze przedmiotu, postanowiono wykorzystać istniejącą już wiedzę w konstruowaniu warsztatów dla rozstających się rodziców. Terapia dzieci z autyzmem jest nurtem rozwijanym od lat, bogatym w koncepcje, teorie i odniesienia do praktyki, które mają zbadaną skuteczność i potencjał do zmiany nieadaptacyjnych i antyspołecznych zachowań. Analogie pojawiające się między autystami a badanymi rodzicami nie mogły więc zostać zignorowane w kontekście poszukiwania skutecznych oddziaływań i sposobów pracy warsztatowej i pedagogicznej z zaburzeniami komunikacji, z tego powodu postanowiono skorzystać z szerokiego dorobku specjalistów zajmujących się pracą z osobami ze spektrum autyzmu. Postanowiono częściowo podejść do rozstających się rodziców w taki sposób, w jaki podchodzi się do dzieci w spektrum: z życzliwością i chęcią nauczania od podstaw w jaki sposób komunikować się z otoczeniem. W przypadku badanych osób, tym „otoczeniem” miał być były partner lub partnerka, ponieważ badania nie pozwoliły na stwierdzenie jaki jest poziom umiejętności społecznych badanych osób poza obserwowanymi sytuacjami z udziałem drugiego rodzica i dziecka.

Już wstępne badania własne pokazały elementy, które wymagają korekcji u rozstających się rodziców, aby byli oni w stanie przejść z poziomu konfliktu na poziom współpracy. Choć podłożem tych nieprawidłowości mogą być cechy osobowości, niski poziom rozluźnienia i zaburzenia poznawcze, założyć można, że kluczowym elementem jest tutaj *zachowanie*. To ono odzwierciedla faktyczny stan fizjologiczny oraz poziom zaangażowania społecznego jednostki i pozwala na regulowanie relacji między dwiema osobami. Zachowania są manifestacją nastawienia do rozmówcy i punktem odniesienia postrzegania drugiej osoby jako zaangażowaną lub niezaangażowaną społecznie, a więc jest podstawowym, bezpośrednim elementem zaburzającym komunikację.

Współczesna nauka dysponuje narzędziami pozwalającymi na wpływanie na ludzkie zachowanie. Psychologia i pedagogika wykształciły szereg koncepcji tłumaczących źródła ludzkiego zachowania, a co za tym idzie, sposoby wpływania na nie. Jedną z form pracy nad zmienianiem zachowań jest stosowana analiza zachowania, opierająca się na filozofii

radikalnego behawioryzmu<sup>96</sup>. Jest ona metodą uznaną przez National Autism Center za ustanowioną metodę terapii przeznaczoną dla osób ze spektrum autyzmu<sup>97</sup>, co oznacza, że dostępne wyniki badań nad stosowaną analizą zachowania zostały uznane za wystarczające, aby uznać skuteczność tej metody. Ze względu na analogie zachowań i barier komunikacyjnych pomiędzy rozstającymi się rodzicami a osobami z autyzmem, uznano, że elementy potwierdzonej naukowo metody behawioralnej, w połączeniu z innymi teoriami z zakresu behawioryzmu, będą odpowiednie do podjęcia próby wyjaśnienia źródeł oraz niwelowania trudności komunikacyjnych, jakie powodują nieadekwatne zachowania rodziców pozostających w kryzysowej sytuacji rozstania.

Druga grupa czynników, wyodrębniona w badaniach własnych, zakłócających komunikację i relację między badanymi, jest stres i brak poczucia bezpieczeństwa rozstających się rodziców, który wiąże się ze stanem fizjologicznym. Stres ten może być spowodowany konkretnym wydarzeniem lub trudną sytuacją, która miała miejsce podczas spotkania. Może to również być stres uogólniony, który wywodzi się z trudnej sytuacji rozstania i konieczności pozostania w kontakcie z byłym partnerem, wobec którego przeżywane są negatywne emocje, co wywołuje brak poczucia bezpieczeństwa. Zgodnie z teorią poliwalgalną<sup>98</sup>, bez poczucia bezpieczeństwa nie jest możliwa sytuacja zaangażowania społecznego, ponieważ człowiek przeżywający stres zamyka się na innych i prezentuje zachowania wrogie. W związku z tym w celu usprawnienia sytuacji komunikacyjnej między osobami badanymi, należałoby obniżyć poziom stresu i podwyższyć poziom poczucia bezpieczeństwa u osób badanych, aby umożliwić im otwartą i swobodną komunikację oraz zwiększyć ich potencjał do rozwiązywania konfliktów. Takie możliwości daje właśnie teoria poliwalgalna, która w dokładny sposób tłumaczy mechanizmy pozwalające na osiągnięcie stanu relaksu i fizjologicznego spokoju, a także wysyłanie komunikatów o takim charakterze. Z tego też powodu, po stosowanej analizie zachowania, jest ona drugą koncepcją, która w założeniu może być pomocna w niwelowaniu barier komunikacyjnych między rozstającymi się rodzicami.

Trzeci czynnik, który, według założeń badań własnych i literatury przedmiotu ma znaczenie dla komunikowania się rodziców rozstających się to element poznawczy, czyli sposób, w jaki strony wzajemnie postrzegają i interpretują wzajemne zachowania i wypowiedzi przez sytuacje, w których wspólnie uczestniczą. Jak wspomniano w rozdziale

---

<sup>96</sup> P. Bąbel, M. Suchowierska-Stephany, P. Ostaszewski: *Analiza zachowania...* s. 19

<sup>97</sup> National Autism Center: *Findings and Conclusions: National Standards Project, Phase 2. Addressing the Need for Evidence-based Practise Guidelines for Autism Spectrum Disorder*, NAC, Massachusetts 2015

<sup>98</sup> S. W. Porges: *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*. UJ, Kraków 2020, s. 60-65

pierwszym, za Bożeną Kłusek-Wojciszke, konflikt może być jedynie sytuacją pozorną, skrywającą faktyczne zniekształcenia percepcyjne i nadmierne subiektywizowanie sytuacji przez uczestników interakcji. Ponadto, osoby zaangażowane w sytuację komunikacyjną, z dużym prawdopodobieństwem będą reagowały (zachowywały się) w sposób spójny z ich percepcją i interpretacją sytuacji, w której biorą udział<sup>99</sup>. Sytuacja ta, jako czynnik zewnętrzny, oddziałuje na emocje badanych osób, a tym samym, na reakcje ich organizmów<sup>100</sup>. Oddziaływanie na sferę poznawczą, to znaczy, doprowadzenie do zmiany przekonań na temat byłego partnera/byłej partnerki, może, z dużym prawdopodobieństwem, wpłynąć na sytuację komunikacyjną między rozstającymi się rodzicami.

Analiza konsekwencji stanów fizjologicznych, zachowań i percepcji sytuacji, dokonana na podstawie teorii dotyczących komunikacji i konfliktów przedstawionych w rozdziale pierwszym, pozwala na założenie, że wyżej wymienione komponenty nie tylko wpływają na klimat komunikacji między uczestnikami sytuacji komunikacyjnej oraz jej skuteczność (zrozumienie siebie nawzajem), ale również oddziałują na siebie nawzajem. Zachowania są manifestacją, zarówno stanu fizjologicznego, jak i percepcji, ale są także elementem, który wpływa na środowisko, a więc na partnera komunikacyjnego. Z drugiej strony, partner komunikacyjny uzależnia swój stan fizjologiczny i percepcję od zachowań, które obserwuje i których doświadcza. Ta sytuacja sprawia, że logicznym byłoby założenie, że oddziałując jednocześnie na stan fizjologiczny osób badanych (doprowadzenie do poczucia zrelaksowania), zachowania (doprowadzenie do zachowywania się w sposób prospołeczny) oraz percepcję (doprowadzenie do postrzegania byłego partnera/partnerki jako osoby nie będącej wrogiem), można doprowadzić do znaczącego obniżenia poziomu skonfliktowania między nimi. Ponadto, każda z tych sfer oddziałuje na siebie wzajemnie na zasadzie sprzężenia zwrotnego, np. gdy czujemy się zrelaksowani, zachowujemy się spokojnie, lub odwrotnie, gdy wpadamy w panikę, ale staramy się zapanować na zachowaniem i zaczynamy świadomie pracować oddechem, wzburzenie emocjonalne obniża się.

Na znaczenie komplementarności stanu fizjologicznego ze zdolnościami i reakcjami poznawczymi oraz zachowaniem i emocjami zwrócił uwagę już Ian Falloon, twierdząc, że elementy te, zwłaszcza w systemie interakcji rodzinnych, nie funkcjonują niezależnie bez wpływu na siebie<sup>101</sup>. Poniższy schemat przedstawia model oddziaływania na siebie sfery

---

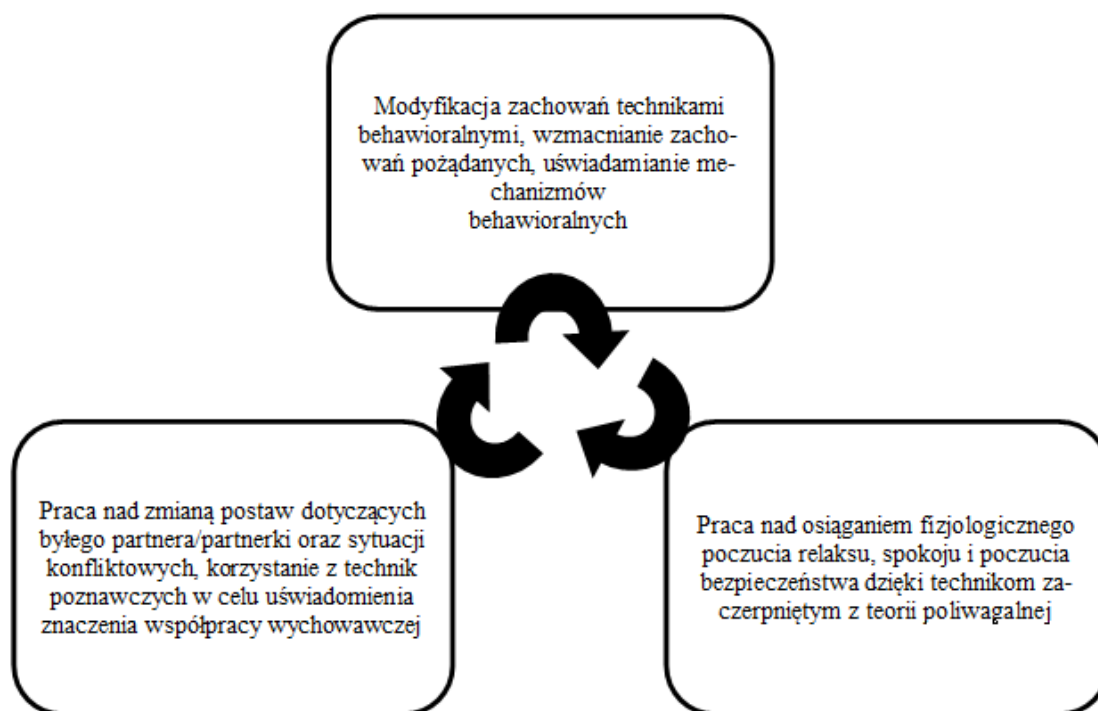
<sup>99</sup> Kłusek-Wojciszke B.: *Konflikt w organizacji...*

<sup>100</sup> J. Reykowski: *Eksperymentalna psychologia emocji*, Książka i wiedza, Warszawa 1974, s. 44

<sup>101</sup> F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 26

fizjologicznej, poznawczej i behawioralnej w przypadku podjęcia działań mających na celu niwelowanie barier komunikacyjnych między rozstającymi się rodzicami.

### Rysunek 1 Schemat niwelowania barier komunikacyjnych



Źródło: Opracowanie własne

Korzystanie z osiągnięć trzech wymienionych teorii, to znaczy teorii behawioralnej, teorii poliwalgalnej oraz teorii poznawczej daje wskazówki dotyczące wpływania na reakcje człowieka. Założono, że połączenie mechanicznej zmiany zachowań z psychoedukacją i uświadamianiem oraz pracą nad regulowaniem stanu fizjologicznego, może przynieść efekty złagodzenia sytuacji konfliktowych pomiędzy rozstającymi się rodzicami, ponieważ będą oni nastawieni bardziej prospołecznie, a poziom negatywnych emocji będzie obniżony. Żadna z koncepcji nie została wybrana przypadkowo, a ich wybór został podyktowany wskazówkami dostarczonymi przez literaturę przedmiotu oraz badania własne.

Podjęcie terapeutyczne polegające na integracji kilku modeli nie jest niczym nowym w terapii rodzin. Od lat sześćdziesiątych XX wieku terapia rodzin rozwija się, czerpiąc z modelu behawioralnego i poznawczego, tworząc finalnie odrębny nurt psychoterapii nazwanej



poznawczo-behawioralną, który doczekał się wielu badań potwierdzających empirycznie jego skuteczność<sup>102</sup>.

Sposób, w jaki wyodrębniono poniższe modele oraz metody i techniki pracy w ich zakresie, jest próbą zapożyczenia z terapii skutecznych, ale nie zagrażających klientom sposobów rozwiązywania problemów komunikacyjnych i niwelowania barier w relacji, ponieważ warsztaty stworzone na podstawie niniejszych badań terapią nie są. Zapewne idealnym rozwiązaniem byłoby podjęcie przez badane osoby terapii, indywidualnej lub terapii par, jednak jest to rozwiązanie kosztowne, nie zawsze dostępne, oraz takie, na które może zdecydować się niewiele rodzin. Ponadto, zmiana w zakresie relacji interpersonalnych może nastąpić nie tylko w wyniku psychoterapii, ale również poprzez nauczenie się przez klientów nowych zachowań i umiejętności, poprawiających proces komunikacji, np. identyfikowanie swoich potrzeb i umiejętne informowanie o nich, uczenie się strategii mówienia i słuchania, uświadamianie zniekształceń poznawczych oraz trenowanie asertywności<sup>103</sup>. Wstępem do podjęcia dalszych kroków naprawczych i integrujących w przypadku rozstających się rodziców, mogą być zatem warsztaty, które w ograniczonym czasie, przy pomocy skutecznych i sprawdzonych technik, przeprowadzą rodziców po rozstaniu przez pierwsze etapy radzenia sobie z nieporozumieniami i, być może, zachęcą do podjęcia dalszych działań, tym razem już w formie terapii.

## 2.1. Teoria poliwagalna

Eksplorowanie różnych teorii dotyczących konfliktów, komunikacji i jej zaburzeń, emocji towarzyszących rozstaniu i sprawom rozwodowym, a także obserwacja badanych osób, doprowadziły do refleksji na temat stanu fizjologicznego rodziców małoletnich dzieci, którzy rozstają się w niezgodzie i, wbrew swojej woli, muszą kontynuować swoją znajomość, wchodząc ze sobą w interakcje. Stan silnego pobudzenia i wzburzenia emocjonalnego, niewątpliwie może wpływać na behawioralne funkcjonowanie jednostki i wiąże się z jej stanem fizjologicznym. To zjawisko jest szeroko komentowane w kontekście prawa karnego, a dokładnie w przypadku zabójstw pod wpływem fizjologicznego afektu<sup>104</sup>. Biegli psychologowie diagnozujący sprawców przestępstw, podobnie jak ustawodawca, nie mają

---

<sup>102</sup> Ibidem, s. 23-34

<sup>103</sup> J. C. Czabała: *Czynniki leczące w psychoterapii*, PWN, Warszawa 2009, s. 170-171

<sup>104</sup> E. Waszkiewicz, A. Pilszyk: *Przypadek silnego wzburzenia – problemy kompetencyjne i orzecznicze*. „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, 20(1)/2011, s. 69-73

wątpliwości, że pod wpływem silnych emocji umiejętność panowania nad zachowaniem może być zaburzona ze względu na silne wzburzenie będące „reakcją fizjologiczną na sytuację, która go wywołała”<sup>105</sup>, a sytuacją taką może być, na przykład, stres związany z konfliktem pomiędzy ofiarą a zabójcą<sup>106</sup>. Jeśli ustawodawca przewiduje, że stan fizjologiczny człowieka może doprowadzić go do czynu tak skrajnego jak zabójstwo, które w przypadku stwierdzenia afektu fizjologicznego jest rozpatrywane na specjalnych warunkach, nietrudno jest sobie wyobrazić związek pomiędzy emocjami, jakie przeżywają badani rodzice a ich zachowaniem. Długotrwały stres i negatywne emocje związane z koniecznością wchodzenia w interakcje osób między którymi utworzyły się bariery komunikacyjne, relacja pełna niezrozumienia i negatywnych emocji (czasem lęku), sprawy sądowe, w których zawsze jest ktoś przegrany, brak równowagi w relacji, trudne zachowania dziecka, manipulacje, złośliwości, udział teściów, skłonności osobowościowe i wiele innych czynników może brać udział w warunkowaniu u badanych osób takiego stanu fizjologicznego, który nie pozwala na kierowanie się intelektem i podejmowanie logicznych decyzji, a skazuje na czynności wykonywane pod wpływem emocji<sup>107</sup>, które w rezultacie mogą nie być adekwatne do sytuacji.

Niniejsze badania dostarczyły pytań na temat przeżywania przez osoby badane emocji w ciele i tego, w jaki sposób reakcje behawioralne i werbalne łączą się ze stanem fizjologicznym i samopoczuciem. Na te pytania odpowiedzi dostarcza teoria poliwalgalna stworzona przez Stephena Porges.

Pierwszą publikacją opisującą teorię poliwalgalną jest artykuł Porges z 1995 roku pod tytułem *Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory*, który wprowadza w koncepcję i wyjaśnia podstawowe jej założenia, jednak dalsze publikacje autora oraz jego współpracowników wyjaśniają teorię poliwalgalną w sposób bardziej przystępny i przydatny dla pedagogów i terapeutów oraz innych specjalistów, nie orientujących się w aspektach medycznych i neurobiologicznym funkcjonowaniu człowieka.

Głównym założeniem teorii poliwalgalnej jest nowoczesne spojrzenie na układ nerwowy człowieka jako ssaka, który, w toku ewolucji, wykształcił nowe stopnie jego

---

<sup>105</sup> D. Drabik: *Problematyka zamiaru a zabójstwo pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego okolicznościami (art. 148 § 4 k.k.)*, „Forum Polityki Kryminalnej” vol. 1(3)/2022, s. 1-18

<sup>106</sup> M. Tarnawski: *Zabójstwo uprzywilejowane w ujęciu polskiego prawa karnego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 1981, s. 60

<sup>107</sup> J. Heitzman: *Stres w etiologii przestępstw agresywnych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 144

funkcjonowania, a co za tym idzie, zachowania towarzyszące reakcjom układu nerwowego. Zgodnie z badaniami Porgesa autonomiczny układ nerwowy człowieka składa się z trzech części powstałych w różnym czasie w toku ewolucji, a każda z nich odpowiada za inne działania uruchamiane w obliczu czynników środowiskowych. Jest to: układ błędny grzbietowy, układ współczulny oraz układ błędny brzuszny<sup>108</sup>.

**Tabela 5: Trzy etapy filogenetyczne neuronalnej kontroli serca zaproponowane przez teorię poliwalną**

Etap filogenetyczny	Część autonomicznego układu nerwowego	Funkcja behawioralna	Niższe neurony motoryczne
I	Zmielinizowana błędna	Komunikacja społeczna, samoregulacja, i uspokojenie, hamowanie wpływów współczulno-nadnerczowych	Jądro niejednoznaczne
II	Współczulno-nadnerczowa	Mobilizacja (aktywne unikanie)	Rdzeń kręgowy
III	Niezmielinizowana błędna	Znieruchomienie (udawanie śmierci i bierne unikanie)	Jądro grzbietowe nerwu błędnego

Źródło: S. W. Porges: *The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behaviour*. "Psychology and Behaviour", 79/2003, s. 503-513

Celem działania powyższych układów, wchodzących w skład autonomicznego układu nerwowego, jest utrzymanie homeostazy, stanu, w którym ssakowi nie grozi niebezpieczeństwo ze strony środowiska, co przekłada się na zachowania prezentowane przez organizm. Zgodnie z teorią, aby ssak mógł przetrwać, musi potrafić odróżniać w środowisku przyjaciół od wrogów, dokonywać stałej oceny czy środowisko jest bezpieczne, a także komunikować się ze swoją społecznością. Sygnały płynące ze środowiska wpływają na to, która z części autonomicznego układu nerwowego zostanie uruchomiona<sup>109</sup>.

Autonomiczny układ nerwowy działa na zasadzie hierarchiczności, która wywodzi się z ewolucyjnej kolejności kształtowania się jego części. Najmłodsza część, zmielinizowana błędna (w literaturze określana jako nerw błędny brzuszny), działa w momencie poczucia bezpieczeństwa i braku zagrożenia, odpowiada za zachowania związane z zaangażowaniem społecznym i otwartością na innych. Reakcje uruchamiane w momencie pobudzenia części

<sup>108</sup> S. W. Porges: *The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behaviour*. "Psychology and Behaviour", 79/2003, s. 503-513

<sup>109</sup> Ibidem, s. 503-513

współczulnej, czyli ewolucyjnie starszej, są bardziej prymitywne, związane z poczuciem zagrożenia, a organizm nastawiony jest wówczas na działanie, uruchamia się tzw. reakcja walki lub ucieczki (*fight or flight*). Działanie, a więc rozwiązanie sytuacji niebezpiecznej, może doprowadzić do powrotu do równowagi i ponownego uruchomienia nerwu błędnego brzuszno, jednak jeżeli autonomiczny układ nerwowy postrzega sytuację środowiskową jako pułapkę, z której nie potrafi się wydostać, uruchamia najbardziej prymitywną część, niezmielinizowaną błędną, nazywaną nerwem błędnym grzbietowym. Reakcje uruchamiane w tym procesie są reakcjami polegającymi na znieruchomieniu, co jest charakterystyczne dla starszych ewolucyjnie organizmów, takich jak gady<sup>110</sup>.

Drugim najważniejszym pojęciem w teorii poliwalgalnej, zaraz po nowoczesnym ujęciu działania autonomicznego układu nerwowego i jego relacji ze środowiskiem, jest neurocepcja. Pojęcie to oznacza ocenę środowiska pod kątem jego bezpieczeństwa, która dokonywana jest poprzez interakcje autonomicznego układu nerwowego ze światem zewnętrznym. Proces ten odbywa się poza świadomością i w sposób ciągły, pozwalając tym samym na uruchomienie mechanizmów ochronnych w sposób błyskawiczny, wyłączając w tym celowe działania<sup>111</sup>.

Trzecim, kluczowym dla sensu niniejszych badań, elementem teorii poliwalgalnej jest pojęcie koregulacji. Wyrażenie to opiera się na pojęciu samoregulacji, której uczymy się tylko w bezpiecznym kontakcie z innymi osobami. Neurocepcja pozwala na odbieranie sygnałów bezpieczeństwa od otaczających nas osób, dzięki czemu jesteśmy w stanie samodzielnie uruchamiać nerw brzuszny i osiągać stan relaksu, spokoju i poczucia bezpieczeństwa. Według Porges, funkcjonowanie ludzi w relacji, łączenie się i wpływanie na siebie wzajemnie to imperatyw biologiczny i stan wyjściowy dla jednostki<sup>112</sup>. „Manifestuje się on dążeniem do bezpieczeństwa osiągalnym jedynie na drodze udanych relacji społecznych, w których współregulujemy nasze zachowanie i fizjologię”<sup>113</sup>.

Model zaproponowany przez teorię poliwalgalną może mieć duże znaczenie w rozumieniu procesów budowania i utrzymywania się barier między badanymi rozstającymi się rodzicami. Zgodnie z teorią poliwalgalną, stan fizjologiczny jest zmienną pośredniczącą,

---

<sup>110</sup> D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s. 28-30

<sup>111</sup> S. W. Porges: *Social Engagement and Attachment: A Phylogenetic Perspective*, „Annals Of The Lyceum of Natural History of New York”, 1008/2003, s. 31-47

<sup>112</sup> S. W. Porges: *Making The World Safe for Our Children: Down-regulating Defence and Up-Regulating Social Engagement to 'Optimise' the Human Experience*. „Children Australia”, 2(40)/2015, s. 114-123

<sup>113</sup> S. W. Porges: *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*. UJ, Kraków 2020, s. 67

wywierającą wpływ na ludzkie zachowanie i zdolności interakcji z innymi ludźmi<sup>114</sup>, a więc zasadnym byłoby przypuszczanie, że badane osoby mają problem z porozumieniem się, ponieważ w sytuacji wspólnych spotkań, przebywają w ciągłym stanie napięcia fizjologicznego, a ich autonomiczny układ nerwowy nieustannie interpretuje środowisko jako zagrażające. Wyjaśniałoby to rozdzźwięk pomiędzy deklarowanymi przez niektórych rodziców postawami a ich faktycznym zachowaniem, a także olbrzymią popularnością unikania interakcji wśród osób badanych. W takiej sytuacji „osłabieniu ulega także zdolność odczytywania sygnałów komunikowanych za pomocą mimiki twarzy i w stanie pobudzenia układu współczulnego błędnie odczytujemy takie sygnały”<sup>115</sup>. Teoria poliwalgalna i koncepcje neurocepcji i koregulacji, mogą również wyjaśniać zachowania dziecka, które, zgodnie z niniejszymi badaniami, często przyjmuje perspektywę i sposób odczuwania jednego z rodziców, „zapożyczając” od niego interpretację środowiska.

Biorąc pod uwagę praktyczny wymiar badań własnych, nie wystarczy zatrzymać się na samym wyjaśnieniu źródeł i powodów zachowań badanych osób, ale należy sięgnąć po wskazówki i rozwiązania, jakie daje Stephen Porges i jego współpracownicy oraz następcy, pracujący terapeutycznie na podstawie teorii poliwalgalnej. Mają one na celu pomaganie klientom w samodzielnym regulowaniu reakcji autonomicznego układu nerwowego w przypadku, gdy działa on nieadekwatnie do sytuacji, np. w przypadku traum i zespołu stresu pourazowego. Z punktu widzenia badań własnych i analizy materiału badawczego, reakcje badanych rodziców nie zawsze były adekwatne do sytuacji i często sugerowały nadmierne poczucie zagrożenia, w sytuacjach, obiektywnie nieuzasadnionych.

Niniejsze badania zostały podjęte w celu eksplorowania barier funkcjonujących między rozstającymi się rodzicami i wypracowanie sposobów radzenia sobie z nimi, ale tak naprawdę, ich nadrzędnym celem jest ochrona dzieci dorastających w towarzystwie silnie skonfliktowanych rodziców. Nie sposób zniwelować destrukcyjnych efektów zachowań rodziców bez ich faktycznej zmiany, należałoby więc podjąć działania skierowane, przede wszystkim, na korektę tych zachowań. Zakładając, że badani rodzice, w obliczu spotkań ze sobą pozostają w ciągłym stanie mobilizacji (pobudzenia układu współczulnego, walki lub ucieczki), na co wskazywałyby ich zachowania, takie jak krzyczenie, rzucanie przedmiotami, usilne ignorowanie drugiej strony, stronienie od kontaktu wzrokowego lub unikanie spotkań, należałoby podjąć działania mające na celu doprowadzenie każdej z badanych osób do stanu błędnego brzuszego, czyli stanu poczucia bezpieczeństwa i spokoju, który pozwala na

---

<sup>114</sup> S. W. Porges: *Teoria poliwalgalna...* s. 58-59

<sup>115</sup> D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii...* s. 46

zaangażowanie społeczne. Będąc w stanie zaangażowania społecznego, prawdopodobieństwo przełamania niektórych, podstawowych barier, takich jak ignorowanie partnera, zwiększa się i daje możliwość do rozpoczęcia rozmowy, pracy nad dalszym porozumieniem. Aby, w dalszej kolejności, pracować z klientami poznawczo, zminimalizowany powinien być efekt afektu fizjologicznego, ponieważ w sytuacji silnego pobudzenia emocjonalnego (co często ma miejsce w przypadku badanych rodziców), praca nad zmianą przekonań może być znacząco utrudniona.

Z punktu widzenia organizatora warsztatów mających na celu przeciwdziałanie barierom między skonfliktowanymi osobami, można podjąć szereg działań opartych o koncepcje zaczerpnięte z teorii poliwalgalnej. Deb Dana, terapeutka i autorka programów terapeutycznych opartych na teorii poliwalgalnej, pisze, że „neurocepcja bezpieczeństwa wymaga spełnienia dwóch warunków: (1) należy wyeliminować wskaźniki niebezpieczeństwa i (2) wprowadzić wskaźniki bezpieczeństwa”<sup>116</sup>. Należałoby więc uczyć badanych rodziców pracy z własnym poczuciem bezpieczeństwa w relacji z byłym partnerem/partnerką oraz doprowadzania własnego autonomicznego układu nerwowego do równowagi. Jeśli każdy z klientów osiągnie względny spokój podczas spotkania, nie będą oni wysyłali sobie wzajemnie sygnałów niebezpieczeństwa.

Dodatkowo, w przypadku oddziaływań w formie warsztatów, osoba prowadząca może zadbać o zaprojektowanie środowiska w taki sposób, aby wspierało poczucie bezpieczeństwa. Jednym z proponowanych sposobów jest zaprojektowanie otoczenia, w którym przebywają badane osoby. W takim otoczeniu, które miałyby posiadać walory terapeutyczne i oddziaływać na autonomiczny układ nerwowy klientów, może być ograniczenie dźwięków o niskiej częstotliwości<sup>117</sup> (np. dźwięki wydawane przez sprzęty elektryczne) i zamienienie ich na odpowiednią muzykę, charakteryzująca się odpowiednią barwą i tonami<sup>118</sup>. Badania pokazują, że kontakt z naturą również pozytywnie wpływa na redukcję poziomu stresu<sup>119</sup>, co sugerowałoby pozytywne oddziaływanie roślinności w otoczeniu terapeutycznym. Dodatkowym walorem środowiskowym pomagającym w zrelaksowaniu się może być zapach rozpylany w pomieszczeniu, odpowiednie światło lub dostęp do przekąsek i napojów<sup>120</sup>.

---

<sup>116</sup> Ibidem, s. 64

<sup>117</sup> S. W. Porges: *Teoria poliwalgalna...* s. 99

<sup>118</sup> Ibidem, s. 130, 203-204

<sup>119</sup> A. Beetz, K. Unvas-Moberg, H. Julius: *Psychological and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin*. "Frontiers in Psychology, 3(324)/2012, s. 1-15

<sup>120</sup> A. Warde, L. Martens: *Miłe spotkania przy stole*, [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków 2008, s. 371-392

Nie bez znaczenia jest również prozodia głosu<sup>121</sup>, czyli sposób, w jaki formułujemy komunikaty werbalne. Dotyczy to zarówno osoby prowadzącej warsztaty, która może mieć wpływ na wstępne obniżenie napięcia u klientów, jak i u samych osób badanych, które w toku warsztatów mogą nauczyć się używać odpowiedniego tonu w wypowiedziach, w których zależy im na byciu szanowanym i zrozumiałym. Zachowania werbalne uruchamiające układ współczulny i nerw błędny grzbietowy to, jak twierdzi Deb Dana „przerywanie innym wypowiedzi, wchodzenie w sprzeczki, gwałtowne domaganie się uwagi, [...] milczenie, zdystansowanie się, odizolowanie”<sup>122</sup>. Są to zachowania tożsame ze tymi, które w rozdziale pierwszym niniejszej pracy zostały określone jako wspierające bariery komunikacyjne. Aby równocześnie niwelować te bariery i wpływać na obniżenie poczucia zagrożenia u badanych, należałoby uczyć ich zachowań odwrotnych. Podobne znaczenie mają komunikaty niewerbalne, takie jak utrzymywanie kontaktu wzrokowego. „W stanie lęku ludzie nie lubią spoglądać drugiej osobie prosto w oczy, kiedy jednak poczują się bezpiecznie, zrobią to sami i spontanicznie.”<sup>123</sup> – to stwierdzenie nasuwa refleksję na temat tego jak bardzo zaburzone poczucie bezpieczeństwa mają badane osoby, które usilnie unikają kontaktu wzrokowego z byłym partnerem/partnerką oraz jak to zachowanie działa na naurocepcję drugiej osoby, która otrzymuje sygnały braku bezpieczeństwa. Ćwiczenia nakierowane na naukę utrzymywania kontaktu wzrokowego mogłyby mieć znaczenie dla obniżenia napięcia. Dotyczy to również postawy ciała, która wynika ze stanu fizjologicznego, ale może również na niego wpływać<sup>124</sup>.

Za podstawę odchodzenia od pobudzenia współczulnego na korzyść stanu błędnego brzuszego uznaje się oddech. Ma on duże znaczenie dla regulowania działania autonomicznego układu nerwowego, wyłączenia reakcji obronnej. Porges twierdzi, iż „warto nauczyć się oddychać inaczej, niż robimy to zazwyczaj, ponieważ powolne i głębokie wydechy mogą nas uspokoić, gdyż w ten sposób za pomocą nerwu błędnego ograniczamy aktywność współczulnego układu nerwowego”<sup>125</sup>. Ćwiczenia oddechowe powinny być zatem elementem wykorzystywanym w pracy z rodzicami, którzy w swojej obecności pozostają w stanie pobudzenia emocjonalnego i nie są zdolni do kontrolowania emocji oraz samoregulacji.

Deb Dana proponuje również szereg ćwiczeń, mających na celu samouświadomienie sobie aktualnego stanu autonomicznego oraz budowanie świadomości na temat technik i sposobów samoregulacji oraz odporności na nieadekwatne reagowanie na otoczenie i

---

<sup>121</sup> Ibidem, s. 102

<sup>122</sup> D. Dana: *Teoria poliwalna w psychoterapii...* s. 69

<sup>123</sup> Ibidem, s. 205

<sup>124</sup> Ibidem, s. 255

<sup>125</sup> Ibidem, s. 201-202

niepotrzebne uruchamianie układu współczulnego<sup>126</sup>. Oprócz obniżania napięcia poprzez oddech, wprowadzenie skonfliktowanych rodziców w świadomość reakcji ich organizmów na pobudzenie emocjonalne związane z obecnością byłego partnera/partnerki może być pierwszym krokiem do przeciwdziałania barierom, jakie przez lata intuicyjnych i spontanicznych reakcji, zbudowali między sobą.

Istnieje prawdopodobieństwo, że jeśli oddziaływania warsztatowe, takie jak uświadomienie znaczenia reakcji fizjologicznych, uczenie odpowiedniego oddychania, mówienia, patrzenia na rozmówcę, pozwolą klientom na naukę regulowania swojego stanu autonomicznego, będą oni w swoim towarzystwie odbierali mniej sygnałów o niebezpieczeństwie. Może to wpłynąć nie tylko na większe zdolności poznawcze, pomagające w opanowaniu impulsywnych i spontanicznych reakcji, ale także pozytywnie wpłynąć na wzajemne zachowania, które, jako obserwowalny wymiar stanu fizjologicznego, mają znaczący wpływ na budowanie i utrzymywanie się barier w konflikcie.

## 2.2. Teoria behawioralna

Opisana powyżej teoria poliwalgalna postrzega zachowania jako adaptacyjny wyraz stanu fizjologicznego. Pojęcie *zachowań* jest jednak głównym zainteresowaniem innej filozofii nauki – behawioryzmu.

Behawioryzm upatruje źródeł zachowania w środowisku, co łączy go z postrzeganiem tego zagadnienia przez teorię poliwalgalną. Istnieją jednak różnice w tym, jak teorie te interpretują znaczenie środowiska dla uruchamiania się zachowań. Według teorii poliwalgalnej zachowania są manifestacją tego, w jaki sposób autonomiczny układ nerwowy reaguje na środowisko, natomiast według behawioryzmu zachowanie jest wyuczone, powstaje na drodze jednego z trzech procesów uczenia się: warunkowania sprawczego, warunkowania klasycznego lub uczenia się przez obserwację<sup>127</sup>. Teoria poliwalgalna i behawioryzm zająają się w miejscu uwarunkowań środowiskowych: według każdej z tych teorii zachowania uruchamiane są lub podtrzymywane przez warunki środowiskowe. Choć każda z tych teorii posiada własny paradygmat dotyczący źródła zachowań, każdorazowo skutkiem warunków środowiskowych są zachowania, które mogą świadczyć o zaangażowaniu społecznym lub jego braku.

---

<sup>126</sup> D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

<sup>127</sup> P. Bąbel, A. M. Ziółkowska: *Terapia behawioralna zaburzeń lękowych*, „Postępy psychiatrii i neurologii”, 1(23)/2014, s. 3-9



Skinner określił zachowanie jako „oddziaływanie organizmu na świat zewnętrzny”<sup>128</sup>, natomiast Richard J. Gerrig i Phillip G. Zimbardo, jako działanie, będące przejawem dostosowania się jednostki do otaczającego ją środowiska<sup>129</sup>.

Odnosząc powyższe definicje do rozwodzących się rodziców w sytuacji spotkania, ich zachowanie, takie jak, ignorowanie drugiej osoby, bycie opryskliwym czy niemiłym, odwracanie wzroku, można potraktować jako dostosowanie się do sytuacji kryzysowej przy pomocy czynności, które nabyli w toku uczenia się. Uczestnicy spotkania mają poczucie, że środowisko, w którym się znaleźli jest zagrażające, podejmują więc działania wrogie aby się do niego dostosować. Jednocześnie (jak wyjaśnia teoria poliwalna), przejawiając zachowania manifestujące poczucie zagrożenia, oddziałują na wspomniany przez Skinnera świat zewnętrzny, czyli pozostałe osoby. W ten sposób powstaje zamknięty krąg zachowań, którymi rozstający się rodzice podsycają napięcie u siebie wzajemnie. Można jedynie formułować hipotezy na temat tego, zgodnie z którą strategią uczenia się osoby badane przyswoiły prezentowane zachowania.

Nauczenie się przez osoby badane reagowania unikaniem byłych partnerów lub partnerek mogło wydarzyć w sposób analogiczny do uczenia się lęku w toku warunkowania klasycznego, tzn. bodziec, który początkowo był obojętny i nie budził w badanym trudnych emocji wstąpił w zależność z bodźcem bezwarunkowym, wywołując reakcję bezwarunkową i również nabrał zdolności do wywoływania tej reakcji, stając się w rezultacie bodźcem warunkowym<sup>130</sup>. W przypadku badanych rodziców, u których najczęściej występującym zachowaniem było unikanie, bodźcem początkowo obojętnym mógłby być były partner lub partnerka w przeszłości, na początku związku. Bodźcem bezwarunkowym mogły być kłótnie, konflikty i bariery w komunikacji, które wywoływały w badanych trudne emocje, będące reakcją bezwarunkową, takie jak złość, lęk i bezradność, związane z niemożnością dojścia do porozumienia lub przekonania partnera/partnerki do swoich racji. W wyniku warunkowania klasycznego, były partner mógł stać się bodźcem warunkowym, a przeżywanie trudnych emocji związanych z kontaktem z nim, reakcją warunkową. W pewnym momencie osoby badane nauczyły się, że próby rozmowy z byłym partnerem/partnerką prowadzą do pojawienia się trudnych emocji, zaczęli więc ich unikać.

W przypadku warunkowania lęków, znaczenie ma nie tylko warunkowanie klasyczne, w którym kluczową rolę odgrywa bodziec poprzedzający zachowanie, ale również

---

<sup>128</sup> B. F. Skinner: *Zachowanie się organizmów*. PWN, Warszawa 1995, s. 26

<sup>129</sup> R. J. Gerrig, P. G. Zimbardo: *Psychologia i życie*. PWN, Warszawa 2006, s. 4

<sup>130</sup> P. Bąbel, A. M. Ziółkowska: *Terapia behawioralna zaburzeń lękowych...*

warunkowanie sprawcze, którego kluczowym czynnikiem jest konsekwencja zachowania. Konsekwencją lęku jest unikanie bodźca lękotwórczego, a więc jest wzmocniane negatywnie (to znaczy, że odejmowana jest przykra konsekwencja, niedogodność, jaką jest lęk)<sup>131</sup>. Badani rodzice, prezentujący zachowania unikające byłego partnera lub partnerki, również mogą być wzmocniani w taki sposób, np. nie wchodząc w interakcje unikają kłótni. Często również rodziny badanych osób wzmocniają je w unikaniu, utwierdzając w przekonaniu, że jest to zachowanie słuszne, a były partner lub partnerka jest osobą, z którą „nie można się dogadać”. Hipotetycznie przyjmując taki scenariusz, badani rodzice mogli, w procesie warunkowania klasycznego, nauczyć się prezentowanych wobec byłego partnera/partnerki zachowań, a następnie, w wyniku warunkowania sprawczego, zachowania te są wzmocniane i podtrzymywane, a więc trwają, a badane pary rodziców znajdują się w impasie.

Niezależnie od podłoża obserwowalnych działań osób badanych, to znaczy, niezależnie od tego, czy osoby badane reagują w określony sposób ze względu na proces uczenia się, stres i poczucie zagrożenia, czy wskutek predyspozycji osobowościowych, schematów komunikowania się, czy też poprzez błędną interpretację sytuacji, w której się znaleźli, należy zwrócić uwagę, że osiłą wspólną i największą przeszkodą w osiągnięciu porozumienia między rodzicami są właśnie ich, niekorzystne dla procesu komunikacji, zachowania. W rozdziale dotyczącym komunikacji, wspomniano o koncepcji *zachowań komunikacyjnych* autorstwa M. McKay'a, M. Davisa i P. Fanninga, która opisuje style komunikowania się przez pryzmat obserwowalnych czynności, jakie ludzie wykonują podczas procesu komunikacji. Na podstawie tej koncepcji można wyodrębnić zachowania, które w procesie komunikacji pomagają, oraz takie, które przeszkadzają w wymianie informacji, a więc obserwując badane osoby podczas interakcji, można wyodrębnić wykonywane przez nie czynności, które, mogą być barierą komunikacyjną.

Zachowania można rozpatrywać tutaj jako czynności wykonywane przez uczestników rozmowy, które wpływają na niezrozumienie komunikatu przez partnera, ale także można potraktować je jako manifestację stanu fizjologicznego. We wstępie do tego rozdziału wspomniano o założeniu na temat oddziaływania na siebie wzajemnie sfery behawioralnej i fizjologicznej, co można opisać jako wpływ stanu fizjologicznego na zachowanie (wspomniana manifestacja) ale także zjawisko odwrotne, to znaczy wpływ zachowania na stan fizjologiczny. O takim zjawisku mówi teoria Jamesa-Langego, która zakłada właśnie, że emocje powstają na bazie reakcji ciała na bodziec<sup>132</sup>.

---

<sup>131</sup> Ibidem

<sup>132</sup> A. Schetz: *Ideomotoryczna teoria działania w ujęciu Williama Jamesa*, „Diametros” 43/2015, s. 137-157

Takie zjawisko pokazują badania Amy Cuddy z 2010 roku, w których badała zależności między postawą ciała manifestującą pewność siebie (otwarta postawa, wyprostowana sylwetka, uniesiona głowa) lub niepewność (unikanie kontaktu wzrokowego, zamknięta postawa ciała, przygarbienie) a poziomem hormonów: testosteronu i kortyzolu. Wyniki badania sugerują, że przyjęcie postawy ciała manifestująca pewność siebie wpływa na podwyższenie poziomu testosteronu i obniżenie kortyzolu, co ma związek z wyższym poczuciem pewności siebie, kontroli oraz sprawczości<sup>133</sup>.

Z uwagi na powyższe, zachowania, jakie prezentują rodzice rozstający się, będąc w interakcji ze sobą, można rozpatrywać zarówno z punktu widzenia paradygmatu behawioralnego – jako wynik uczenia się i wzmacniania nieadaptacyjnych zachowań, oraz z punktu widzenia teorii poliwalgalnej, biorąc pod uwagę, że te zachowania mają związek z autonomicznym układem nerwowym i jego interpretowaniem środowiska jako zagrażające. Podążając tym tokiem rozumowania można założyć, że wpływając na zmianę zachowań, które są barierami w komunikacji, można nie tylko poprawić to, w jaki sposób jesteśmy odbierani przez partnera interakcji, ale także obniżyć poziom emocji negatywnych i podwyższyć poziom emocji pozytywnych, co ułatwia komunikację i budowanie pozytywnego klimatu komunikacji.

Biorąc pod uwagę, że *zachowanie* jest podstawowym zagadnieniem badanym przez psychologię behawioralną, to właśnie oddziaływania oparte na paradygmacie behawioralnym zostały uznane za odpowiednie do zaproponowania w celu zmiany zachowań komunikacyjnych badanych osób. Działem nauki, który opiera się na paradygmacie behawioralnym i czerpie strategię i metody modyfikacji zachowań ze wszystkich rodzajów uczenia się jest stosowana analiza zachowania.

Paradygmat behawioralny, będący jednym z najważniejszych paradygmatów psychologicznych, dał podstawy istnienia nauki nazwanej analizą zachowania. Behawioryzm jako nauka nie jest kierunkiem jednolitym, warto więc zaznaczyć, że analiza zachowania oparta jest na jednym z jego wymiarów – radykalnym behawioryzmie. Koncentruje on swoje zainteresowanie wokół relacji pomiędzy zachowaniem a jego konsekwencją, natomiast analiza zachowania to nauka o zachowaniu oraz zmiennych, które występują w środowisku i na zachowanie wpływają. Funkcjonalny wymiar analizy zachowania zawiera się w subdyscyplinie nazwanej stosowana analiza zachowania, która, będąc opartą na warunkowaniu sprawczym Skinnera, służy do niwelowania zachowań powodujących

---

<sup>133</sup> D. R. Carney, A. J. C. Cuddy, A. J. Yap: *Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels And Risk Tolerance*, "Psychological Science", 21(10)/2010, s. 1363-1368

problemy istotne z punktu widzenia społecznego, wykorzystując przy tym techniki wpływania na zachowanie zaczerpnięte z filozofii behawioryzmu<sup>134</sup>. W literaturze polskojęzycznej pojęcia *stosowana analiza zachowania* oraz *terapia behawioralna* są traktowane jako tożsame, podczas gdy w literaturze anglojęzycznej, stosowana analiza zachowania opiera się na warunkowaniu sprawczym, służąc najczęściej do terapii zaburzeń rozwojowych, a terapia behawioralna na warunkowaniu klasycznym służąc głównie do terapii lęków<sup>135</sup>. W niniejszej pracy, ze względu na potrzebę szerokiego spojrzenia na korektę zachowań, które mogą mieć różne źródło, termin *analiza zachowania* rozumiany jest jako modyfikacja zachowania niezależnie od tego, w jaki sposób będzie się tłumaczył jego warunkowanie i zmianę.

Z uwagi na szeroką możliwość zastosowań, kompleksowość, ustrukturalizowanie oraz mnogość możliwych oddziaływań na zachowanie, a także zbadaną skuteczność stosowanej analizy zachowania, uznano, że jest ona odpowiednim punktem wyjścia dla projektowania oddziaływań mających na celu niwelowanie barier między rozstającymi się rodzicami, które opierają się na zachowaniach. Biorąc pod uwagę wysoką szkodliwość społeczną skutków konfliktów okołorozwodowych i związanych z rozstawaniem się rodziców, zmiana ich destrukcyjnych (dla siebie wzajemnie oraz dla ich dzieci) zachowań przy pomocy elementów narzędzia jakim jest stosowana analiza zachowania, wydaje się procederem zasadnym.

Do celów analizy zachowania należy przede wszystkim rozwijanie u podopiecznych zachowań pożądaných, czyli takich, których prezentowanie poprawi jakość ich życia. Równocześnie należy zadbać o redukcję zachowań niepożądanych, które zaburzają funkcjonowanie jednostki w życiu prywatnym i społeczeństwie, natomiast efektem nadrzędnym oddziaływań z zakresu analizy zachowania powinna być generalizacja, czyli utrzymywanie się efektów nauki i występowanie pożądaných reakcji w wielu środowiskach<sup>136</sup>.

Działania niepożądane i wymagające korekty, w obrębie stosowanej analizy zachowania, mające na celu odkrycie funkcji, jaką pełni dane zachowanie w funkcjonowaniu

---

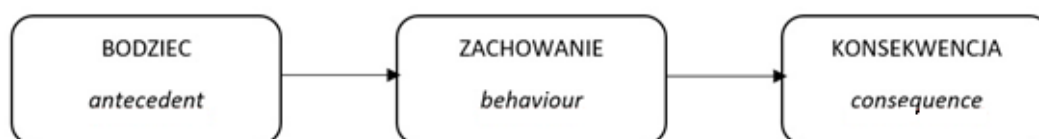
<sup>134</sup> M. Suchowierska: *Stosowana analiza zachowania – wykorzystanie technik behawioralnych do rozwiązywania problemów społecznych*. [w:] P. Bąbel, P. Ostaszewski (red.): *Współczesna psychologia behawioralna*. UJ, Kraków 2008, s. 239-252

<sup>135</sup> P. Bąbel: *Terapia behawioralna zaburzeń rozwoju z perspektywy analizy zachowania*, „Psychologia Rozwojowa”, tom 16, nr 3/2011, s. 27-38

<sup>136</sup> P. Bąbel, M. Suchowierska-Stephany, P. Ostaszewski: *Analiza zachowania...* s. 53-69

człowieka, opierają się na modelu warunkowania sprawczego, który składa się z trzech podstawowych elementów: bodźca poprzedzającego, reakcji oraz konsekwencji<sup>137</sup>.

## Rysunek 2: Model warunkowania sprawczego



Źródło: M. Suchowierska, P. Ostaszewski, P. Bąbel: *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem. Teoria, badania i praktyka stosowanej analizy zachowania*, GWP, Sopot 2021, s. 92

Model ten używany jest do, tak zwanego, opisu ABC<sup>138</sup> (*antecedent – behaviour – consequence*), wykorzystywanego do sporządzania oceny funkcjonalnej, która, w analizie zachowania, służy stawianiu hipotez na temat funkcji, jakie pełnią trudne zachowania prezentowane przez osobę badaną<sup>139</sup>. Analizy te mają prowadzić do sformułowania procedur niwelowania zachowań niepożądanych, co jest jednym z głównych celów terapii w obrębie analizy zachowania. Rozwijanie zachowań pożądaných można sprowadzić do skupienia się na relacji między elementami B i C modelu, czyli między zachowaniem a jego konsekwencją. Tłumaczy to teoria wzmocnień Skinnera, która zakłada, że wzmocnienie pozytywne, które nastąpiło bezpośrednio po zachowaniu, zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia tego zachowania w przyszłości<sup>140</sup>.

Stosowana analiza zachowania w sposób kompleksowy czerpie metody i techniki oddziaływań z różnych obszarów filozofii behawioralnej, a więc daje możliwość dostosowania sposobów działania do konkretnych potrzeb i możliwości klientów. Poniższa

<sup>137</sup> M. Suchowierska, P. Ostaszewski, P. Bąbel: *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem. Teoria, badania i praktyka stosowanej analizy zachowania*, GWP, Sopot 2021, s. 92

<sup>138</sup> P. Bąbel, M. Suchowierska-Stephany, P. Ostaszewski: *Analiza zachowania...* s. 126

<sup>139</sup> Ibidem, s. 123

<sup>140</sup> S. P. Robbins: *Zachowania w organizacji*, PWE, Warszawa 2004, s. 105

tabela pokazuje mnogość strategii, które można podjąć w ramach behawioralnego kształtowania zachowań.

**Tabela 6: Klasyfikacja metod terapii behawioralnej**

TERAPIA BEHAVIORALNA						
WARUNKOWANIE SPRAWCZE				WARUNKOWANIE KLASYCZNE		UCZENIE SIĘ PRZEZ OBSERWACJĘ
Wzmacnianie:	Wygaszanie	Karanie:	Manipulowanie bodźcami poprzedzającymi	Wygaszanie:	Przeciwwarunkowanie:	
Kształtowanie (metoda stopniowych przybliżeń		Karanie pozytywne (hiperkorekcja, praktyka pozytywna, praktyka negatywna, fizyczne unieruchomienie	Podpowiedzi  Nasylenie  Wzmacnianie niezależne od zachowania	Terapia implizyjna  zatapianie	Systematycznie odwracanie  Awersyjne przeciwwarunkowanie	Naśladowanie  Modelowanie  Modelowanie uczestniczące
Wzmacnianie różnicujące (wzmacnianie zachowania alternatywnego, różnicujące wzmacnianie zachowania niekompatybilnego, różnicujące wzmacnianie innych zachowań, różnicujące wzmacnianie niskiego tempa reagowania		Karanie negatywne (koszt reakcji, <i>time-out</i> – z wykluczeniem lub bez wykluczenia)				

Źródło: P. Bąbel: *Terapia behawioralna zaburzeń rozwoju z perspektywy analizy zachowania*, „Psychologia Rozwojowa”, tom 16, nr 3/2011, s. 27-38

Nie wszystkie z wyżej wymienionych metod i technik sprawdzą się w przypadku pracy z rozstającymi się rodzicami, jednak są takie, które z powodzeniem można zastosować w oddziaływaniach w formie warsztatów. Należą do nich, na przykład: uczenie się przez obserwację, kształtowanie, systematyczne odwracanie, hiperkorekcja, wzmacnianie pozytywne (np. różnicujące wzmacnianie zachowania niekompatybilnego), metoda stopniowych przybliżeń, zatapianie lub wygaszanie. Na bazie każdej z tych metod można opracować ćwiczenia, które będą prowadziły do stopniowego kształtowania zachowań pożądanych. Dodatkowo, możliwe jest projektowanie środowiska w taki sposób, aby osoby biorące udział w spotkaniach, były zmuszone do zachowywania się w konkretny sposób, np. przynoszenie na zajęcia tylko jednego długopisu i zadawanie ćwiczeń polegających na pisaniu – uczestnicy będą musieli zauważyć swoją obecność, dzieląc się narzędziem pisarskim.

Przy pomocy stosowanej analizy zachowania można nie tylko wytłumaczyć skąd wzięły się nieadekwatne zachowania badanych rodziców tworzące bariery między nimi. Nauka ta, dzięki wypracowanym metodom i technikom behawioralnym pozwala na zaprojektowanie działań, które mogą pomóc w zmianie tych zachowań.

Niektóre elementy zawarte w metodach pracy behawioralne mogą przydarzać się nieintencjonalnie, np. jeśli przyjmiemy, że dla jednego z badanych rodziców spotkanie z byłym partnerem jest bodźcem warunkowym wywołującym trudne emocje, więc rodzic ten unika takich spotkań, samo regularne pojawianie się obojga klientów na warsztatach jest swego rodzaju namiastką zatapiania, czyli konfrontowania klienta z bodźcem wywołującym dyskomfort<sup>141</sup>. Jeśli jednak (np. opierając się na metodach proponowanych przez Stephena Porgesa w teorii poliwalgalnej) osoba prowadząca warsztaty będzie uczyła uczestników metod relaksacyjnych i będzie dbała o to, aby spotkania rozpoczynały się od wchodzenia w stan głębokiej relaksacji przed przejściem do dalszej części, można dostrzec w takim działaniu elementy metody systematycznego odwróżliwiania. Twórcą tej techniki jest Joseph Wolpe, który zajmował się terapią lęków i zaproponował pojęcie „wzajemnego hamowania”, które oznacza, że jeśli na człowieka działają dwa przeciwstawne popędy, zrealizowany zostanie ten, który jest silniejszy<sup>142</sup>. Dla terapii behawioralnej oznacza to, że jeśli zestawimy przeciwstawne bodźce, takie jak bodziec powodujący przeżywanie trudnych emocji z bodźcem wywołującym emocje pozytywne, zachowanie będzie uwarunkowane tylko jednym z nich tym silniejszym. W terapii behawioralnej przyjmuje się, że stan głębokiej relaksacji mięśniowej jest przeciwstawny do uczucia lęku i sprawia, że osoba będąca pod jego wpływem nie jest w stanie lęku odczuwać, z tego powodu, w systematycznym odwróżliwianiu stosuje się techniki relaksacyjne, po czym dokonywana jest ekspozycja na bodziec lękotwórczy<sup>143</sup>.

Inne metody behawioralne, których z powodzeniem można używać podczas warsztatów jest wzmacnianie, to znaczy dostarczanie po pożądanym zachowaniu nagrody<sup>144</sup>. Wzmocnienia należy dostosować do konkretnej osoby, jednakże hipotetycznie można założyć, że dla badanych rodziców wzmocnieniem może być aprobata osoby prowadzącej warsztaty lub doświadczenie pozytywnego zachowania ze strony byłego partnera/partnerki.

---

<sup>141</sup> P. Bąbel, A. M. Ziółkowska: *Terapia behawioralna zaburzeń lękowych...*

<sup>142</sup> J. Wolpe: *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. "Conditional reflex: a Pavlovian journal of research and therapy", 3/1968, s. 234-240

<sup>143</sup> P. Bąbel, A. M. Ziółkowska: *Terapia behawioralna zaburzeń lękowych...*

<sup>144</sup> P. Bąbel: *Terapia behawioralna zaburzeń rozwoju z perspektywy analizy...*

Warto zwrócić uwagę na technikę różnicującego wzmocnienia zachowania niekompatybilnego, polegającą na wzmocnianiu zachowań niemożliwych do jednoczesnego wykonywania z zachowaniem niepożądanym<sup>145</sup>, np. nie można jednocześnie utrzymywać i nie utrzymywać z kimś kontaktu wzrokowego podczas rozmowy, a więc zasadne byłoby tu wzmocnianie zachowania polegającego na patrzeniu przez klienta na byłego partnera/partnerkę podczas rozmowy. Pomocne w warsztatach może być również uczenie się przez obserwację (scenki, prezentowanie przez osobę prowadzącą warsztaty zachowań świadczących o zaangażowaniu społecznym), wygaszanie (nie dostarczanie wzmocnień po zachowaniu niepożądanym) oraz hiperkorekcja, czyli „naprawienie z nawiązką szkód wyrządzonych przez niepożądane zachowanie”<sup>146</sup>, rozumiane tu np. jako poproszenie klienta o powtórzenie neutralnym tonem wypowiedzi, która była skierowana do byłego partnera/partnerki tonem sugerującym brak szacunku lub negatywne nastawienie.

W zależności od klientów i sytuacji, jakie wystąpią podczas warsztatów, można wprowadzić proste behawioralne techniki pracy, które nie są terapią *sensu stricto*, ale pozwalają na ograniczenie eskalacji zachowań generujących bariery między rozstającymi się rodzicami i wzmocniają te zachowania, które są pomocne w dochodzeniu do porozumienia.

Stosowana analiza zachowania jest niewątpliwie skrupulatną metodą terapii o wysokim stopniu sformalizowania. Pozwala to na bieżące i dokładne monitorowanie postępów (lub ich braku), dzięki czemu możliwe jest adekwatnie szybkie reagowanie i doskonalenie terapii. Aby poruszać się w obrębie stosowanej analizy zachowania, jako terapeuta behawioralny, w sposób profesjonalny należy ukończyć studia z tego zakresu, zrealizować staż oraz pozostawać pod opieką superwizora. Pozwala to na ścisłą kontrolę nad terapeutami, dzięki której efekty pracy terapeutycznej są na wysokim poziomie, a ryzyko nadużyć spada, co jest ważne w przypadku oddziaływań o tak skutecznym wpływie. Niemniej jednak, podstawowa wiedza opierająca się na stosowanej analizie zachowania i świadomość zależności pomiędzy zachowaniami a środowiskiem, może mieć duże znaczenie dla pracy z osobami przejawiającymi zachowania niepożądane. Również nie będąc terapeutą i nie prowadząc terapii, warto jest mieć świadomość tego, co zachodzi w środowisku, w którym pracujemy i czym spowodowane są zachowania osób, które badamy, lub z którymi pracujemy nad poprawą jakości ich życia. Do pewnego stopnia, klienci, którzy biorą udział w warsztatach, których efektem ma być zmiana nastawienia i antyspołecznych zachowań

---

<sup>145</sup> Ibidem

<sup>146</sup> Ibidem



względem siebie, powinni mieć świadomość tego, co jest źródłem ich zachowania oraz w jaki sposób wzmacniają niepożądane przez siebie zachowania byłego partnera/partnerki. Z tego powodu stosowana analiza zachowania została zaproponowana jako konkretny kierunek pracy z rodzicami rozstającymi się, zarówno w poznawczym aspekcie (uświadamianie) jak i świadomego wspierania pożądaných zachowań klientów przez osobę prowadzącą warsztaty. Nawet, jeśli stosowana analiza zachowania nie zostanie wykorzystana w pełnym zakresie, tak jak uczyniłby to terapeuta, a brak profesjonalnego wykształcenia wyklucza stosowanie niektórych technik behawioralnych przez osobę prowadzącą warsztaty, wiedza z zakresu terapii behawioralnej pozwala na unikanie błędów w pracy z zachowaniami innych osób, rozwija świadomość dotyczącą ich źródeł oraz pozwala na adekwatne reagowanie, które może doprowadzić do zmniejszenia częstotliwości występowania zachowań niepożądanych i zwiększenia występowania zachowań prospołecznych wśród rozstających się rodziców.

### **2.3. Teoria poznawcza**

Wspomniane w poprzednich rozdziałach terapia behawioralna i teoria poliwagalna dysponują metodami i technikami działania, które wywierają wpływ, przede wszystkim, na nieuświadomione elementy funkcjonowania człowieka, często związane z ciałem i reakcjami, na które ludzie nie zawsze mają świadomy wpływ. Zarówno teoria poliwagalna, jak i (w szczególności) terapia behawioralna wykorzystywane są często w terapii osób cierpiących na zaburzenia psychiczne lub rozwojowe, ale każda z nich może być z powodzeniem używana do pracy z osobami neurotypowymi i zdrowymi. Materiał badawczy w postaci opinii psychologiczno-pedagogicznych dostarczył informacji na temat charakterystyki psychologicznej osób badanych i nie wskazywał, aby którakolwiek z badanych osób chorowała psychicznie, w związku z czym uznano za zasadne, aby oprócz oddziaływań zaczerpniętych z terapii behawioralnej i teorii poliwagalnej, podczas warsztatów przełamujących bariery, skoncentrować się również na sferze poznawczej klientów.

Ideą warsztatów, będących jednym z celów badań, jest nie tylko wpłynięcie na zmianę zachowań komunikacyjnych podczas samych warsztatów, ale także wyposażenie rozstających się rodziców w kompetencje dotyczące regulowania swojego zachowania w przyszłości, po zakończeniu zajęć. Ze względu na fakt, że osoby badane już na zawsze pozostaną rodzicami swoich dzieci, ważne jest, aby ich umiejętności komunikacyjne i współpracowanie pomimo istniejących barier, przynosiły oczekiwane efekty w dłuższej perspektywie czasowej. Aby to

się stało, rozstający się rodzice powinni otrzymać podstawową wiedzę na temat tego skąd pochodzą bariery między nimi, dlaczego współpraca między rodzicami dziecka jest ważna oraz w jaki sposób niwelować bariery lub radzić sobie z ich istnieniem i współdziałać wychowawczo pomimo istnienia tych barier, zmieniając, tym samym, postawy wobec siebie. Takie podejście do reagowania człowieka na środowisko nie jest wyjątkowe dla psychologii poznawczej. Przykładem jest interakcjonizm symboliczny, który w jasny sposób przedstawia zależności pomiędzy interpretowaniem rzeczywistości przez pryzmat własnych doświadczeń, głębokich przekonań i postrzegania symboli a zachowaniem człowieka<sup>147</sup>. Element poznawczy jest uznawany za ważny, np. w kontekście resocjalizacji, gdzie zakłada się, że zmniejszenie częstotliwości i nasilenia symptomów niedostosowania społecznego można nastąpić wskutek modyfikacji nieadekwatnego myślenia klienta<sup>148</sup>.

Przyjęto założenie, że umiejętności wypracowane podczas warsztatów mogą utrzymać się dłużej, jeśli osoby biorące w nich udział będą miały świadomość celu współpracowania pomimo istnienia barier, ale także będą wyposażone w konkretne narzędzia i wiedzę dotyczącą tego jak radzić sobie z trudnymi emocjami, skąd biorą się ich nieadekwatne zachowania i uczucia, a także w jaki sposób doprowadzić swoje ciało do stanu spokoju i relaksu. Umiejętności te mogą przydać się badanym osobom w innych sferach życia społecznego niż kontakty z byłym partnerem/partnerką, ale z punktu widzenia dobra dziecka, na tej płaszczyźnie są kluczowe.

Z powyższych powodów, do oddziaływań pochodzących z teorii behawioryzmu oraz teorii poliwalgalnej, postanowiono dodać elementy teorii psychologii poznawczej i terapii poznawczej, które mogą pomóc w uzupełnieniu wyjaśnienia źródła trudnych emocji i nieadaptacyjnych zachowań badanych rodziców, a także w zaprojektowaniu ćwiczeń warsztatowych, mających na celu wyposażenie badanych rodziców w konkretną wiedzę i umiejętności dotyczące dążenia do współpracy wychowawczej z byłym partnerem lub partnerką.

Anna Kołodziej-Zaleska, w temacie różnych ujęć procesu adaptacji po rozwodzie, przywołuje model ABC-X opisany przez McKenry'ego i Hilla w 1994 roku<sup>149</sup>. Model ten zakłada, że poziom stresu spowodowanego rozwodem jest wypadkową zasobów rodziny oraz

---

<sup>147</sup> M. Bernasiewicz: *Teoria kognitywno-behawioralna i interakcjonizm symboliczny w teorii resocjalizacyjnej*, „Resocjalizacja Polska”, nr 2/2011, s. 135-143

<sup>148</sup> R. Opora: *Terapia grupowa w resocjalizacji osób niedostosowanych społecznie*, PWN, Warszawa 2019, s. 13-30

<sup>149</sup> A. Kołodziej-Zaleska: *Życie po rozwodzie. Zróznicowany proces adaptacji*. Difin, Warszawa 2019, s. 62-67

tę, jakie znaczenie jej członkowie nadają poszczególnym wydarzeniom związanym z trudną sytuacją. Zgodnie z tym podejściem, do kryzysu (X) dochodzi wówczas, gdy stresujące wydarzenie (A) wejdzie w interakcję z zasobami rodziny (B), a następnie z percepcją i nadawaniem znaczeń przez jej członków (C), a wynik tych interakcji jest niekorzystny dla zasobów (tzn. wyzwania przekraczają zasoby i możliwości)<sup>150</sup>.

Powyższy model obrazujący rozumienie powstawania kryzysu rodzinnego wskutek rozvodu pokazuje, jak ważne znaczenie dla funkcjonowania rodziny po rozstaniu ma percepcja, którą definiuje się jako zbiór procesów poznawczych, prowadzących do formułowania w umyśle nietrwałych spostrzeżeń na temat rzeczywistości<sup>151</sup>. Percepcja może ulegać pewnym zniekształceniom, np. pod wpływem nastawienia. Zjawisko to, nazywane nastawieniem percepcyjnym, polega na „wstępnym przygotowaniu umysłu do odbioru określonej informacji w procesie spostrzegania”<sup>152</sup>. Oznacza to, że jeśli osoba będzie nastawiona na spostrzeżenie jakiegoś zjawiska, np. braku chęci do współpracy ze strony byłego partnera, prawdopodobnie właśnie w taki sposób zinterpretuje jego zachowanie. Także Adler, Rosenfeld i Proctor II zwracają uwagę, że to osoby nadają znaczenie komunikatom, gestom i słowom. Komunikaty werbalne i niewerbalne nie mają znaczenia same w sobie<sup>153</sup>. Problem tego, w jaki sposób zachowują się osoby badane jest więc bardzo złożony: zachowania te nie tylko mogą być manifestacją stanu fizjologicznego, będącego skutkiem zaburzonego poczucia bezpieczeństwa (teoria poliwalna), efektem uczenia się i wzmacniania przez środowisko, ale także mogą być efektem zniekształceń poznawczych i nieodpowiedniej interpretacji zdarzeń dziejących się w środowisku. Ponadto, zachowania jednego z rodziców, mogą być interpretowane w sposób nieadekwatny przez drugiego rodzica, co może wpływać na poczucie bezpieczeństwa osoby interpretującej oraz na jej reakcje behawioralne. Postrzeganie i interpretowanie, przez każdą z osób badanych, sygnałów wysyłanych przez byłego partnera/partnerkę może być dokonywane przez pryzmat wcześniejszych doświadczeń, trudnych emocji oraz własnych przekonań, co umacnia podziały i bariery, ponieważ żadna z osób może nie być w stanie przełamać swoich schematów myślowych.

Założono więc, że osoby badane istnieją nie tylko w wymiarze zachowań i reakcji fizjologicznych, ale również w wymiarze umysłowym, umiejętności poznawania środowiska i

---

<sup>150</sup> Ibidem

<sup>151</sup> E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, S. Wichary: *Psychologia poznawcza*. PWN, Warszawa 2020, s. 260

<sup>152</sup> Ibidem, s. 277

<sup>153</sup> R. B. Adler, L. B. Rosenfeld, R. F. Proctor II: *Relacje interpersonalne...*, s. 12

interpretowania jego cech i właściwości, a także przetwarzania informacji o nim. Takim wymiarem funkcjonowania człowieka zajmuje się psychologia poznawcza<sup>154</sup>. Każdy z badanych rodziców jednocześnie poznaje i interpretuje rzeczywistość, której częścią są zachowania byłego partnera/partnerki oraz zachowuje się w sposób reprezentujący jego myślenie.

Wymiarem praktycznym psychologii behawioralnej, który wykorzystuje ten paradygmat do działania, mającego na celu polepszanie ludzkiego funkcjonowania jest terapia poznawczo-behawioralna, której szczególnie interesująca część to element poznawczy. Model poznawczy, który jest w niej zawarty dotyka kwestii związanych z funkcjonowaniem umysłu człowieka i zakłada, że „dysfunkcyjne myślenie (wpływające na nastrój i zachowanie pacjenta) jest wspólną cechą wszystkich zaburzeń psychicznych. Gdy ludzie uczą się oceniać swoje myślenie w sposób bardziej realistyczny i przystosowawczy, ich stan emocjonalny i zachowanie ulegają poprawie”<sup>155</sup>. Do zaburzeń psychicznych, o których mowa jest w powyższej definicji, zalicza się również problemy w związku, problemy w rodzinie, gniew i wrogość<sup>156</sup>, które tożsame są z problemami, z którymi zmagają się osoby badane. Definicja zawiera również tezę, że bardziej realistyczne i przystosowawcze myślenie o rzeczywistości i środowisku, może wpłynąć na poprawę zachowania. Choć paradygmat poznawczy i behawioralny różnią się, wciąż można dostrzec spójność pomiędzy nimi w kontekście środowiska: w behawioryzmie środowisko wywołuje zachowania, natomiast w teorii poznawczej za zachowanie odpowiedzialne jest to, w jaki sposób *zinterpretujemy* środowisko. Dla pracy z rozstającymi się rodzicami, każda z tych teorii wnosi wartościowe spojrzenie na sytuację, ponieważ badani rodzice nie tylko interpretują rzeczywistość, której doświadczają w sposób nieadekwatny i nieadaptacyjny, ale także zachowują się w sposób niepożądany, nie prowadzący do współpracy wychowawczej. Model poznawczy wyjaśnia zachowania, stan fizjologiczny i emocje jako efekt wpływu percepcji rzeczywistości, co przedstawia poniższy schemat.

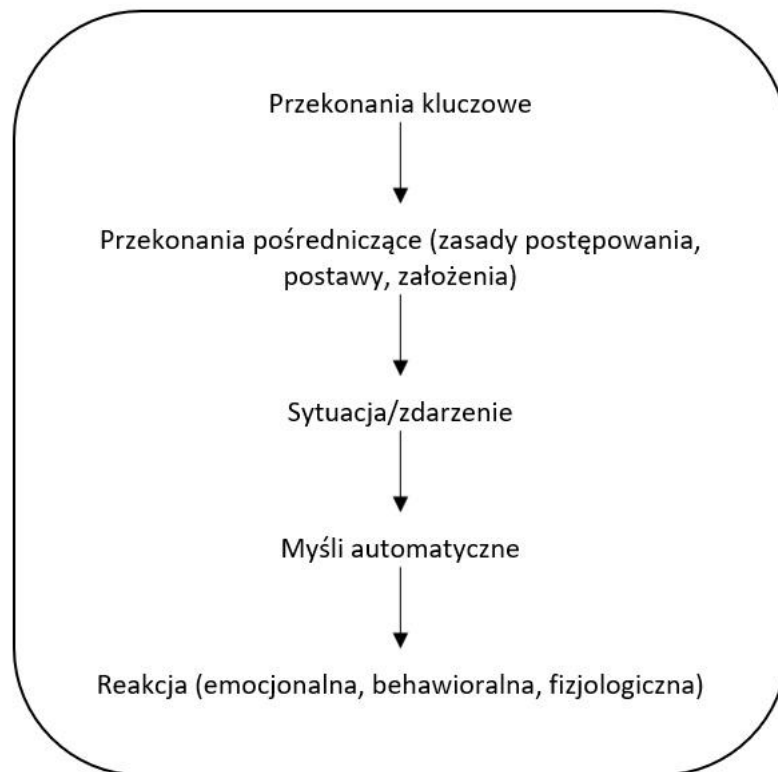
---

<sup>154</sup> E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, S. Wichary: *Psychologia poznawcza...*, s. 23-24

<sup>155</sup> J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 3

<sup>156</sup> *Ibidem*, s. 5

### Rysunek 3: Hierarchia treści poznawczych



Źródło: J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 39

Judith Beck pisze, że „nasze uczucia zależą nie tyle od sytuacji samej w sobie, ile od sposobu, w jaki ją *interpretujemy*”<sup>157</sup>. W tej interpretacji biorą udział tzw. myśli automatyczne. Są to „szybkie, oceniające myśli”<sup>158</sup>, które pojawiają się w umyśle spontanicznie, często nie dochodząc do poziomu świadomości, a jedynie manifestując się w postaci uczuć lub zachowań. Charakterystyczną cechą myśli automatycznych jest to, że gdy się pojawiają i nawet uświadomimy je sobie, nie poddajemy ich w wątpliwość, ale przyjmujemy jako prawdę. Myśli automatyczne, które pojawiają się i generują reakcje, oparte są na zasadach postępowania, postawach i założeniach, których podstawą są przekonania kluczowe. Przekonania kluczowe stoją u podstawy całej percepcji i kształtują się w toku całego życia gdy człowieka, od najmłodszych lat życia, organizuje swoją wiedzę o rzeczywistości, doświadczenia i uczy się funkcjonować w sposób adaptacyjny<sup>159</sup>. W zależności od tego w jaki sposób funkcjonowało środowisko w przeszłości danej osoby,

<sup>157</sup> Ibidem, s. 33

<sup>158</sup> Ibidem, s. 34

<sup>159</sup> Ibidem, s.37-38

wykształciło w jej umyśle sztywne przekonania, które są podstawą percepcji rzeczywistości w przyszłości. O wyższości przekonań nad innymi czynnikami kierującymi zachowaniem pisze Maciej Bernasiewicz w kontekście interakcjonizmu symbolicznego, który zakłada, że pomimo wpływu takich czynników jak kultura, socjalizacja czy biologia na zachowanie się człowieka w różnych sytuacjach, decydujące znaczenie ma to, co człowiek postanowi zrobić, na podstawie indywidualnych interpretacji rzeczywistości<sup>160</sup>.

W sytuacji spotkania badanych rodziców, jako zdarzenie można rozpatrywać pojawienie się w pomieszczeniu byłego partnera. Jeśli wcześniejsze doświadczenia drugiego rodzica związane są z koniecznością walczenia wówczas o swoje racje, poczuciem bezradności i trudnymi emocjami, istnieje prawdopodobieństwo, że myśli automatyczne, które pojawią się na podstawie wyuczonych przekonań dotyczących byłego partnera, będą negatywne, nawet jeśli jego intencje i zachowania nie są nastawione na walkę. Może tutaj dojść do zniekształceń poznawczych spowodowanych, wspomnianym wyżej, nastawieniem percepcyjnym. Rodzice mogą zakładać wrogie intencje byłego partnera lub partnerki i interpretować w takich kategoriach każde jego/jej zachowanie, niezależnie od obiektywnego kontekstu. W związku z tym, pojawienie się byłego partnera/partnerki może powodować złość, niechęć, brak poczucia bezpieczeństwa oraz zachowania unikające lub wrogie.

Cechy jakie łączą model poznawczy z behawioralnym to przede wszystkim uczenie się na drodze doświadczeń, natomiast teoria poliwalgalna wyjaśnia reakcje fizjologiczne, jakim podlega człowiek w obliczu zagrażającego mu środowiska, lub takiego, które interpretuje on jako zagrażające.

Sytuacja, w której znajdują się rozstający się rodzice jest bardzo trudna, niezależnie od tego, czy doświadczyli oni obiektywnej krzywdy ze strony byłych partnerów/partnerek, czy też nie. W niektórych rodzinach występowała przemoc lub uzależnienia, ale badania własne nie wskazują na to, aby w tych rodzinach komunikacja była znacząco bardziej zaburzona niż w pozostałych. Wręcz przeciwnie: zdarzały się rodziny, w których nie wystąpiła żadna obiektywna trudność poza niezgodnością charakterów rodziców, a ich kontakt między nimi jest znacznie trudniejszy (często praktycznie nie istnieje), niż w rodzicach, w których jedno z rodziców stosowało przemoc lub było uzależnione od alkoholu lub narkotyków. Z tego względu, nie należy lekceważyć siły percepcji i tego, jak rodzice postrzegają byłego

---

<sup>160</sup> M. Bernasiewicz: *Interakcjonizm symboliczny w teorii i praktyce resocjalizacyjnej*, IMPULS, Kraków 2011, s. 46-52

partnera/partnerkę, związek i relację oraz powody, dla których się rozstali. W wielu przypadkach, obiektywnie, nie istnieją przeszkody dla ewentualnej współpracy w wychowaniu wspólnego dziecka, jednak w praktyce komunikacja między rodzicami nie istnieje, ponieważ każdy z nich odczuwa olbrzymie zaburzenia poczucia bezpieczeństwa i negatywne emocje, spowodowane tym, jakie mają przekonania na temat byłego związku i byłego partnera/partnerki.

Według Judith Beck emocje mają kluczowe znaczenie dla obniżenia cierpienia i ustąpienia objawów i zaburzenia u pacjentów w terapii. Podobnie jak w oddziaływaniach opartych na teorii poliwalgalnej, również model poznawczy zwraca uwagę na fakt, że percepcja rzeczywistości może podlegać zaburzeniom ze względu na silne wzburzenie. Z tego względu zasadnym jest zaproponowanie ćwiczeń mających na celu, w pierwszej kolejności, obniżenie poziomu negatywnych emocji, a podwyższenie poziomu pozytywnych, a następnie rozpoczęcie pracy nad elementami poznawczymi, to znaczy: odróżnianiem automatycznych myśli od emocji, rozróżnianiem poszczególnych emocji, nazywaniem ich i ocenianiem poziomu ich nasilenia<sup>161</sup>. Przyjęto założenie, że gdy klient będzie w stanie zrelaksowania (jego autonomiczny układ nerwowy nastawiony będzie na zaangażowanie społeczne), będzie zdolny do rozpoznawania swoich emocji i panowania nad nimi, łatwiej będzie wpływać na zachowania klienta (które w obliczu poczucia bezpieczeństwa już powinny się zmieniać na bardziej komunikatywne, adekwatne do sytuacji i reprezentujące zaangażowanie społeczne) i w rezultacie będzie można realizować pracę nad sferą poznawczą funkcjonowania badanych rodziców: ich przekonaniami na temat siebie wzajemnie w roli rodzica, przekonaniami dotyczącymi motywacji, niechęci do współpracy i złej woli byłego partnera/partnerki oraz uświadamianiu powodów, dla których ważna jest współpraca wychowawcza.

Model poznawczy proponuje kilka technik, które mogą być przydatne w wykorzystaniu w prostej pracy warsztatowej przez osobę nie będącą terapeutą. Jedną z nich jest uczenie klientów rozpoznawania własnych myśli automatycznych, co w rezultacie ma pomóc w zmianie zniekształconych treści poznawczych<sup>162</sup>. Frank Dattilio proponuje ćwiczenie, polegające na zapisywaniu okoliczności, w jakich pojawiają się automatyczne myśli, ich treść oraz zachowania i emocje, jakie wywołują<sup>163</sup>. Daje to podstawę do dyskusji na temat nieadekwatności automatycznych myśli i tego, że nie zawsze są one zgodne z prawdą, pomimo tego, że klientowi często tak się wydaje.

---

<sup>161</sup> Ibidem, s. 169-177

<sup>162</sup> F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin...* s. 186

<sup>163</sup> Ibidem, s. 187

Inną przydatną techniką może być „odróżnianie zachowań od osób”, którą zaproponował Robert Leahy<sup>164</sup>. Istotą tej techniki jest założenie, że ludzie popełniają błąd myślowy polegający na postrzeganiu osoby przez pryzmat jej pojedynczych zachowań, co powoduje generalizację i często nieadekwatne ocenianie. Realizacja techniki polega głównie na odróżnieniu ogólnych ocen osoby od jej konkretnych zachowań i wyciąganie wniosków w drodze dyskusji<sup>165</sup>.

Korzystanie z technik poznawczych koncentrujących się na uświadamianiu klientów w kontekście ich myśli i przekonań na temat byłego partnera/partnerki jest elementem ważnym, jednak głównym sposobem działania podczas warsztatów, z poziomu poznawczego, będzie poszukiwanie wspólnie z klientami korzyści płynących ze współpracy wychowawczej i uczenie sposobów radzenia sobie z napięciem. Niewątpliwie, praca nad schematami, błędami poznawczymi, sztywnymi przekonaniem i innymi elementami, które proponuje terapia poznawcza jest bardzo ważna, jednakże odnosi się w dużej mierze do pracy terapeutycznej, której nie mogą zrealizować warsztaty. Ich celem jest zbudowanie podstawy do dalszej pracy badanych rodziców nad ich relacją, komunikacją i barierami, które sprawiają, że współpraca staje się niemożliwa. Być może zdarzą się pary, które po pracy warsztatowej będą gotowe, z pomocą prostych sposobów i narzędzi, budować współpracę wychowawczą, jednak należy brać pod uwagę, że zdarzą się pary, dla których warsztaty będą tylko wstępem do pracy z terapeutą. Wówczas, podczas terapii, osoby te będą mogły korzystać z szerszego spektrum metod, zaproponowanych i kontrolowanych przez terapeutę.

---

<sup>164</sup> R. L. Leahy: *Techniki terapii poznawczej. Podręcznik praktyka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2008, s. 58-59

<sup>165</sup> Ibidem, s. 58-59



## Rozdział 3. Założenia metodologiczne badań własnych

### 3.1. Cel i problematyka badań własnych

Rozstanie lub rozwód, w szczególności, gdy partnerzy posiadają wspólne małoletnie dzieci, jest wydarzeniem mającym szeroki wymiar społeczny – wpływa nie tylko na dwie osoby biorące w nich udział, ale również na dziecko, najbliższą rodzinę, dalszą rodzinę, znajomych. Może mieć znaczenie dla placówek, do których uczęszczają dzieci, determinować zmianę miejsca zamieszkania, a więc nowe kontakty społeczne i znajomości. W zależności od tego, czy rozstaniu towarzyszy spór, wszystkie osoby i instytucje istniejące w życiu partnerów są potencjalnie narażone na bycie stroną konfliktu. W wymiarze mikrospołecznym, jak wspomniano we wcześniejszych rozdziałach, rozstanie odbywające się w atmosferze braku wzajemnego szacunku i kłótni, może przynieść negatywne konsekwencje dla osób rozstających się, ich rodzin i przyjaciół, a w szczególności dzieci.

W czasach, w których w ciągu życia zmieniamy partnerów kilkakrotnie, a rozstanie z partnerem, nawet wieloletnim, jest często standardowym elementem życia, niepokojące jest to, że wciąż zdarzają się rozstania burzące porządek społeczny w szerokim promieniu wokół rozstającej się pary. Zarówno system jak i przekonania na temat rozstania (np. o tym, że obowiązek alimentacyjny musi zostać usankcjonowany przez sąd), skłaniają do podejmowania decyzji mających na celu, przede wszystkim, ochronę interesów własnych, a nie kompromis i działania korzystne dla wszystkich osób zaangażowanych. Ponadto, osoby, które zostały dotknięte kryzysem niekonstruktywnego i konfliktowego rozstania, często nie otrzymują pomocy od systemu, lub pomoc ta bywa niewystarczająca. Ta sytuacja skłoniła do podjęcia badań dotyczących rodziców silnie skonfliktowanych na tle rozwodu lub rozstania, głównie w kontekście kontaktów z dziećmi.

Przedmiotem badań własnych jest sytuacja konfliktu między rozstającymi się rodzicami małoletnich dzieci, w tym elementy ich interakcji, które sprawiają, że konflikt się utrzymuje lub pogłębia oraz to, jakie zachowania prezentuje dziecko będąc zaangażowane w ten konflikt.

Celem teoretycznym<sup>166</sup> badań jest określenie czynników zaburzających komunikację między rozstającymi się rodzicami, natomiast celem praktycznym<sup>167</sup> jest stworzenie programu

---

<sup>166</sup> M. Łobocki: *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Impuls, Kraków 2006, s. 166

<sup>167</sup> Tamże

warsztatów doskonalących komunikację między badanymi rodzicami, w oparciu o wyłonione dzięki procesowi badawczemu czynniki zaburzające interakcje.

Sama sytuacja konfliktu i zaburzonej komunikacji między rozstającymi się osobami dorosłymi jest zagadnieniem interesującym badawczo, jednak z punktu widzenia badań własnych, nie istnieje ona w oderwaniu od małoletnich dzieci. Co więcej, prawdopodobnie w ogóle nie wystąpiła by, gdyby osoby badane nie posiadały wspólnych dzieci, ponieważ to istnienie potomstwa wymusza na byłych partnerach kontynuowanie relacji i to właśnie dzieci bardzo często są osią konfliktu. Przedmiotem badań własnych jest więc nie tylko obraz interakcji między skonfliktowanymi dorosłymi, ale również interakcje pomiędzy rodzicami a dzieckiem i zachowania prezentowane przez dziecko, ponieważ to ono ponosi największe szkody psychiczne skonfliktowania swoich rodziców. Ponadto, jego zachowania mogą być odzwierciedleniem relacji, jakie ukształtowały się między rodzicami oraz symptomem kryzysu, które przeżywa.

Ze względu na fakt, że źródło niniejszych badań leży w pracy praktycznej i potrzebie odkrycia nowych narzędzi do pracy z badanymi osobami, obranie za cel jedynie poznania relacji, sposobów komunikowania się i charakteru konfliktu wydaje się być nieadekwatne i niewystarczające. Z tego powodu informacje zdobyte podczas badań zostały wykorzystane do stworzenia scenariusza warsztatów, które może dawać szansę na zmianę jakości życia osób badanych.

Badania przeprowadzone zostały zgodnie ze strategią jakościową<sup>168</sup>, ponieważ tylko badania idiograficzne dają możliwość realizacji założonych celów, w szczególności dopasowanych do grupy badawczej scenariusza warsztatów, które mają być odpowiedzią na realne potrzeby ludzi, a nie tworem opartym na opracowaniach statystycznych.

W ramach jakościowej strategii badawczej skonstruowano następujący, główny problem badawczy<sup>169</sup>:

### **Jakie bariery występują w relacji rozstających się rodziców?**

W ramach głównego problemu badawczego skonstruowano szereg pytań szczegółowych:

1. Jakie były przyczyny rozstania rodziców?
2. Jakie są źródła konfliktów występujących między rodzicami?
3. Jaka jest charakterystyka psychologiczna rodziców?

---

<sup>168</sup> T. Pilch, T. Bauman: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Żak, Warszawa 2001, s.267-284

<sup>169</sup> S. Nowak: *Metodologia badań społecznych*. PWN, Warszawa 2007, s. 26-49

4. Jakie są zachowania rodziców w stosunku do siebie nawzajem generujące bariery w ich relacji?
5. Jakie są zachowania rodziców w stosunku do dziecka, generujące bariery w ich relacji?
6. Jakie są zachowania dziecka generujące bariery w relacji rozstających się rodziców?

Główny problem badawczy zakłada istnienie barier, które nie pozwalają rodzicom na osiągnięcie kompromisu i ugodowe podejmowanie wspólnych decyzji dotyczących wspólnego małoletniego dziecka. Występowanie przeszkód na drodze do porozumienia zostało odkryte, jeszcze zanim podjęto decyzję o sformalizowaniu procesu badawczego, i było kluczowym powodem do podjęcia badań i decyzji o stworzeniu narzędzia do późniejszej pracy z badanymi osobami. Fakt, że bariery w relacji, komunikacji i funkcjonowaniu badanych występują było oczywiste, ponieważ byli oni praktycznie niezdolni do podejmowania jakichkolwiek wspólnych decyzji, a czasem nawet konwersacji. Kluczowym jednak było odkrycie tego, jakie konkretnie przeszkody stoją na drodze do konstruktywnego funkcjonowania. Na podstawie dalszych obserwacji zostały więc skonstruowane szczegółowe problemy badawcze, mające na celu przybliżyć nie tylko same bariery, ale również osadzić je w kontekście: ich ewentualnego źródła w przyczynach rozstania, i charakterze konfliktów toczących się w każdej z rodzin, oraz konsekwencji w postaci zachowań i cech dzieci zaangażowanych w niezgodę między rodzicami.

## 3.2. Metody i techniki badawcze

Początkowa obecność badacza w terenie nie była poprzedzona żadnym instrumentarium badawczym, ale metoda narodziła się w trakcie obserwacji prowadzonej na potrzeby pracy zawodowej. Podobna sytuacja została opisana przez Marię Szymańską w przypadku projektu badawczego „Droga do wolności” stworzonego przez Beatę Ruśnicę, która będąc pracownikiem terapeutycznym zakładu karnego, dostrzegając problemy swoich podopiecznych, postanowiła rozpocząć badania naukowe połączone z projektem, którego jedną z zasady było zmienienie sytuacji osób badanych na lepszą<sup>170</sup>. Jacek Szczepkowski również podjął podobne działania, prowadząc badania nad podejście skoncentrowanym na

---

<sup>170</sup> M. Szymańska: *Wprowadzenie do badań w działaniu w implementacji kreatywno-transformatywnej praktyki edukacyjnej*. [w:] *Badania w działaniu w praktyce pedagogicznej. Wybrane przykłady*. Wydawnictwo naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2018, s. 43-53

rozwiązaniach (Solution Focused Approach), pracując z uzależnioną młodzieżą<sup>171</sup>. Atutem podobnego podejścia do badań naukowych – określanego jako *action research* - jest fakt, że nie zostały w żaden sposób wymuszone, ale zainicjowane w sposób naturalny i nastawione na efekty przydatne w praktyce. Sposób, w jaki zrealizowano badania własne, wynikał z zawodowej potrzeby obserwowania rozstających się, skonfliktowanych rodziców, służącej wydawaniu opinii na prośbę sądu, co w pewnym momencie przybrało formę sformalizowanych badań naukowych. Motywatorem do skrupulatnych badań była nie tylko ciekawość, ale również konieczność rzetelnego wykonywania pracy oraz nadzieja, że uzyskane wyniki pozwolą na zmianę rzeczywistości badanych osób i realną pomoc w rozwiązaniu (lub chociażby zredukowaniu) problemów, które w bezpośredni sposób rzutowały na ich życie codzienne. Szczególnie ważnym aspektem motywującym do podjęcia teoretycznego namysłu nad obserwacjami było polepszenie sytuacji dzieci, które biorą udział w konfliktach rozgrywających się między rodzicami. Pod tymi względami niniejsze badania noszą znamiona badań w działaniu, które wychodzą poza akademicki schemat polegający na opisywaniu, interpretowaniu i wyjaśnianiu sytuacji społecznych, sięgają natomiast aż do praktycznego udoskonalania tych sytuacji i rozwiązywania realnych problemów<sup>172</sup>. Ostatecznie, o czym dalej, zdecydowano się na metodę wielokrotnego studium przypadku, choć metoda badań w działaniu była inspiracją dla stworzenia programu warsztatów. Kurt Lewin zwracał uwagę na fakt, że ten rodzaj badań jest pomocny praktykom<sup>173</sup>. Stanisław Juszczak stwierdził natomiast, że „w trakcie ulepszania eksplorowanej rzeczywistości dokonuje się doskonalenie warsztatu pracy badacza-pedagoga oraz zrozumienie problemów wychowawczych i dydaktycznych przez osoby uczestniczące w analizowanych sytuacjach wychowawczo-dydaktycznych”<sup>174</sup>.

Fakt zaangażowania zawodowego w badane zjawiska i chęć usprawnienia działań systemowych podejmowanych wobec rozwodzących się rodziców sprawia, że niniejszy projekt badawczy, choć uwikłany w oczywisty subiektywizm badań jakościowych, wydaje się być wolny od celowej manipulacji danymi i wpływania na wyniki. Bezcelowy byłby tu

---

<sup>171</sup> J. Szczepkowski: *Resocjalizacja młodzieży uzależnionej oparta na potencjalach. W poszukiwaniu rozwiązań instytucjonalnych*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2016, s. 165

<sup>172</sup> M. Czerpaniak-Walczak: *Badanie w działaniu: istota, warunki zastosowania*. [w:] J. Leoński, A. Kołodziej-Durnaś (red.) *W kręgu socjologii interpretatywnej – zastosowanie metod jakościowych*. Economicus, Szczecin 2005, s. 80-90

<sup>173</sup> K. Lewin: *Badania w działaniu a problemy mniejszości* [w:] H. Červinková, B.D. Gołębiak (red.), *Badania w działaniu*. Pedagogika i antropologia zaangażowane, tłum. R. Ligus, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2010, s. 5-18

<sup>174</sup> S. Juszczak: *Badania jakościowe w naukach społecznych. Szkice metodologiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013, s. 183

również brak sumienności i zaangażowania w badania, co jest w sposób oczywisty postrzegane jako działanie nieetyczne<sup>175</sup>. Uczestniczenie w spotkaniach rodziców drugoplanowych z dziećmi, jeszcze przed formalnym zaangażowaniem się w badania, było nastawione na rozwiązanie konkretnego problemu, jakim są zachowania komunikacyjne rozwodzących się rodziców. Celem niniejszych badań jest więc stworzenie rzetelnych i opartych na pozyskanych danych narzędzi, które użyte w praktyce zawodowej poprawią sytuację rozstających się rodziców. Takie podejście do badań wyklucza prowadzenie ich w sposób nieuczciwy. Zafałszowana analiza sprawiłaby, że narzędzie utworzone na jej podstawie byłoby bezużyteczne.

Od samego początku badania opierały się na **obserwacji uczestniczącej**, w której badacz przybierał rolę *obserwatora-jako-uczestnika*<sup>176</sup>, którego osoby badane nazywały „obserwatorem”. Ten rodzaj obserwacji zakłada, że badacz może brać aktywny udział w obserwowanych wydarzeniach, jednak wyjściowo wszyscy mają świadomość, że jest on zewnętrznym obserwatorem<sup>177</sup>. W przypadku badań własnych osoby obserwowane miały świadomość bycia obserwowanymi – taki właśnie charakter miały spotkania rodziców drugoplanowych z dziećmi. Jednakże, obserwator nie zawsze pozostawał całkowicie na zewnątrz wydarzeń – zdarzało się, że uczestnicy spotkania angażowali obserwatora w zabawę, gry planszowe, rozmowę lub inne aktywności. Z czasem relacja między obserwatorem a obserwowanymi stała się mniej sztywne i oficjalna, chociaż do końca badacz funkcjonował w świadomości osób badanych jako obserwator.

W celu dokumentowania spostrzeżeń podczas badania użyto kwestionariusza obserwacji, który był narzędziem zastanym, stworzonym przez pracowników ośrodka mediacji w celu sporządzania notatek na temat przebiegu spotkań rodzica drugoplanowego z dzieckiem. Zdecydowano się na wykorzystanie wspomnianego kwestionariusza głównie ze względu na to, że kontynuowanie obserwacji przy pomocy tego samego narzędzia pozwalało na wnioskowanie na temat sytuacji komunikacyjnej rodziny od początku pracy z nią, aż do momentu decyzji badacza o sformalizowaniu badań, a następnie kontynuację obserwacji, lecz już pod kątem badawczym. Kwestionariusz od początku był wykorzystywany przez badaczkę jako wskazówka do obserwacji, nie był ograniczający, pozwalał na notowanie wszelkich spostrzeżeń, co też było realizowane od samego początku. Podczas obserwacji zapisywano szczegółowo i chronologicznie czynności wykonywane przez uczestników spotkań, co

---

<sup>175</sup> W. Galewicz: *O etyce badań naukowych*. „Diametros” 19, 2009, s. 48-57

<sup>176</sup> R. L. Gold: *Roles in sociological field observations*, „Social Forces” 36, s. 217-223

<sup>177</sup> M. Angrosino: *Badania etnograficzne i obserwacyjne*. PWN, Warszawa 2015, s. 107

sprawia, że nawet przed sformalizowaniem badań, informacje pochodzące z obserwacji były bogate i możliwe do wykorzystania w analizie, również ze względu na to, że ich zawodowe i badawcze przeznaczenie było podobne, to znaczy możliwie dokładne określenie relacji, sytuacji komunikacyjnej i konfliktów w badanej rodzinie. Możliwym minusem wykorzystania zastanego narzędzia jest prawdopodobnie fakt, że jeśli zostałyby stworzone nowe, w momencie podjęcia decyzji o sformalizowaniu badań, mogłyby być dokładniejsze, bardziej dopasowane do dynamiki badań i bardziej skoncentrowane na odpowiadaniu na problemy badawcze, jednak nie zdecydowano się na to, ze względu na wspomniane wyżej argumenty: możliwość płynnego kontynuowania obserwacji oraz wykorzystania zastanego narzędzia, która pozwalała na notowanie większej ilości informacji niż te, wymagane do odpowiedzi na problemy badawcze. Ze względu na jakościowy charakter badań i chęć dogłębnego eksplorowania badanego zjawiska, zdecydowano się na pozostanie w obserwowanej rzeczywistości w sposób niezmienny, kierując się jednak, od pewnego momentu, badawczym sposobem myślenia i podejścia do badanego środowiska.

Dodatkową techniką, obiektywizującą obraz badanych rodzin, jest **analiza dokumentów**. Zgodnie z definicją Jerzego Apanowicza, analiza dokumentów polega na „gromadzeniu, selekcji, opisie i naukowej interpretacji zawartych w nich interesujących nas faktów. Jest to analiza polegająca na wyodrębnieniu, a następnie rozłożeniu i interpretacji elementów składowych konkretnego zjawiska lub procesu rzeczywistego działania”<sup>178</sup>. Władysław Piotr Zaczyński wymienił szereg dokumentów pisanych, które mogą zostać poddane analizie badawczej. Są to między innymi protokoły, opinie, orzeczenia, prace pisemne, artykuły i doniesienia prasowe<sup>179</sup>. Cechą charakterystyczną dokumentów analizowanych w przypadku badań własnych jest fakt, że są to dokumenty oficjalne<sup>180</sup> oraz zastane, a więc takie, na powstanie których badacz nie miał wpływu, a cel ich powstania był inny niż badania naukowe<sup>181</sup>. Konkretnie, w przypadku badań własnych, badanymi tekstami były opinie psychologiczno-pedagogiczne sporządzone przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów (dalej OZSS), w skład którego wchodził psychologowie oraz pedagodzy. Powstanie tych dokumentów było zainicjowane przez sąd ze względu na sprawy sądowe dotyczące rozwodów lub konfliktów toczących się wokół zakończenia związku partnerskiego, a w których osiłą nieporozumienia były kontakty z małoletnimi dziećmi. Opinie te miały

---

<sup>178</sup> J. Apanowicz: *Metodologia nauk. Towarzystwo Naukowe Organizacji i Kierownictwa*, Toruń 2003, s. 82

<sup>179</sup> W. P. Zaczyński: *Praca badawcza nauczyciela*. PWN, Warszawa 1971 s. 159-160

<sup>180</sup> T. Wujek: *Wykorzystanie dokumentów w pedagogicznych badaniach środowiskowych*. W: *Metodologia pedagogiki społecznej*. Red. R. Wroczyński, T. Pilch. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1974, s. 223

<sup>181</sup> K. Charmaz: *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. PWN, Warszawa 2009, s. 51-58

posłużyć jako narzędzie w rozstrzygnięciu tego, w jaki sposób oraz z jaką częstotliwością mają być realizowane kontakty rodzica drugoplanowego z małoletnimi dziećmi. Każda z opinii zawierała podstawowe informacje na temat badanych osób, opis deklarowanej przez rodziców historii ich związku, powodów rozstania, przedmiotu oraz przebiegu konfliktów, a także opis badania dziecka przeprowadzonego w siedzibie OZSS. Dokumenty sporządzone przez specjalistów w OZSS nie zostały sporządzone w celu dostarczenia materiału badawczego do badań własnych, ponieważ są to teksty zastane. Kathy Charmaz zwróciła uwagę na fakt, że pewnym ryzykiem korzystania z tekstów zastanych jako materiału badawczego może być to, że ich autorzy nie notują wszystkich swoich obserwacji, a jedynie te, które uważają za znaczące<sup>182</sup>. W przypadku badań własnych ryzyko wybrakowanego materiału badawczego jest mniejsze, ponieważ służyły poniekąd temu samemu celowi: opisowi sytuacji komunikacyjnych i konfliktowych między rozwodzającymi się rodzicami oraz ich zachowań.

Skorzystanie z dwóch technik badawczych w celu urozmaicenia danych o próbie badawczej wpisuje się w zasadę triangulacji. Jak pisze Krzysztof Konecki triangulacja może przybierać różne formy. Termin ten, w metodologii badań społecznych, nie musi być rozumiany dosłownie, a odnosi się raczej do użycia więcej niż jednej perspektywy lub metody poznawania rzeczywistości, co pozwala na sprawdzenie czy spostrzeżenia badacza potwierdzane są przez inne źródło nie związane z jego subiektywną oceną sytuacji<sup>183</sup>. Triangulacja może przyjmować formę sięgania do danych z różnych źródeł lub stosowanie różnych perspektyw teoretycznych do interpretacji zebranych danych, a także korzystanie z wielu metod badawczych lub angażowanie więcej niż jednego obserwatora do procesu badawczego<sup>184</sup>. Zgodnie z powyższym niniejsze badania wpisują się w zasadę triangulacji danych, ponieważ dane dotyczące badanych przypadków pochodzą z dwóch różnych źródeł. Obserwację w badaniach własnych wzbogacono o analizę opinii utworzonych na potrzeby postępowania sądowego przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów (OZSS).

Atutem niniejszych dokumentów jest fakt, iż każda opinia została stworzona przez kilku specjalistów (pedagogów i psychologów), niezwiązanych z badanymi sprawami przez dłuższy czas, w przeciwieństwie do badacza, który ze względu na częstotliwość oraz charakter czasu spędzanego wspólnie z badanymi nie mógł uniknąć pewnego rodzaju zaangażowania emocjonalnego. Ponadto, ze względu na wysoki poziom sformalizowania tych dokumentów

---

<sup>182</sup> Ibidem

<sup>183</sup> K. Konecki: *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*. PWN, Warszawa 2000, s. 86

<sup>184</sup> N. K. Denzin, *The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods*, Routledge, New York 2017

(były sporządzane dla sądu), można zakładać, że charakteryzują się profesjonalizmem oraz najwyższym możliwym zbliżeniem się do ujęcia obiektywnego. Dostrzegany minusem zastanych dokumentów może być pewna schematyczność – ze względu na ilość spraw, można odnieść wrażenie, że opinie są reprodukowane, a podejście do nich jest raczej ilościowe niż jakościowe. Zdarza się używanie w nich podobnych (lub identycznych) zwrotów, zawierają podobnie brzmiące fragmenty, występują w nich błędy formalne (np. błędnie podane imię dziecka). Spowodowane to jest przeciążeniem ilością spraw oraz odpowiedzialnością specjalistów za konstruowanie opinii wpływających na życie badanych osób<sup>185</sup>. Niemniej jednak, każda opinia, zanim trafi do sądu, podlega weryfikacji, jest też tworzona przez kilku specjalistów, zakładać więc można, że pomimo posługiwania się schematycznymi zwrotami i obecnością sporadycznych błędów formalnych, opinie te są źródłem rzetelniej wiedzy na temat badanych osób.

Analiza opinii pozwoliła na odkrycie w zachowaniach badanych osób nowego wymiaru, a także na potwierdzenie niektórych wniosków sporządzonych podczas obserwacji. Dzięki temu, że oparto się na drugim źródle wiedzy o zachowaniach i komunikacji badanych osób, innym niż obserwacje, badania można uznać za bardziej obiektywne i możliwie pozwalające spojrzeć na badane przypadki z innej perspektywy niż oczami jednego badacza.

Obie zastosowane techniki przyporządkować można metodzie wielokrotnego studium przypadku, w obrębie której zastosowano obserwację uczestniczącą oraz analizę dokumentów zastanych. Studium przypadku, w psychologii, oryginalnie związane było z badaniem zachowań jednostki, natomiast z czasem, gdy metoda ta zaczęła być wykorzystywana przez inne dyscypliny nauki, „przypadkiem” określano instytucje lub innego rodzaju podmioty, niekoniecznie będące osobami<sup>186</sup>. Ta metoda badawcza zakłada *dogłębne* poznanie badanego przypadku poprzez wieloaspektowe analizowanie rzeczywistości, która go dotyczy<sup>187</sup>.

Zgodnie z koncepcją Roberta Yina, definicja studium przypadku składa się z dwóch członów: zakresu badań studium przypadku oraz jego cech<sup>188</sup>. Autor wskazuje, że w zakresie pierwszego członu definicji studium przypadku „złębna współczesne zjawisko („przypadek”) w kontekście rzeczywistości, zwłaszcza gdy granice między zjawiskiem a kontekstem nie są

---

<sup>185</sup> M. Jarząbek-Słobodzian, A. Szczyrek-Bizoń: *Dobre praktyki współpracy sądu rodzinnego i OZSS. Perspektywa psychologa i sędziego*. „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, Vol 21(2)/2022, s. 107-134

<sup>186</sup> R. K. Yin: *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015, s. 242

<sup>187</sup> Ibidem, s. 243

<sup>188</sup> Ibidem, s. 48-49



zupełnie oczywiste”<sup>189</sup>. Natomiast w zakresie drugiego członu definicji, studium przypadku „dotyczy technicznie rozpoznawalnej sytuacji, w której interesujących badacza zmiennych jest znacznie więcej niż punktów danych i dlatego czerpie dowody z wielu źródeł oraz potwierdza zbieżność danych metodą triangulacji, a podczas gromadzenia i analizy danych odwołuje się do sformułowanych wcześniej założeń teoretycznych”<sup>190</sup>.

Jako inny wariant tej samej metody, Yin wskazuje wielokrotne studium przypadku<sup>191</sup>. Korzyścią takiej modyfikacji jest możliwość porównywania wyników ze sobą i skorzystanie z efektów powtarzalności procedury, co daje bogatsze dane i możliwość szerszej zakrojonej interpretacji, należy jednak pamiętać, że metoda ta nie zakłada podkreślania odrębności i wyjątkowości każdego z przypadków, a raczej wskazuje na gromadzenie i syntezę danych w celu zbiorczego przedstawienia wyników<sup>192</sup>.

Niewątpliwie, dzięki długotrwałemu uczestnictwu w spotkaniach rodziców drugoplanowych z dziećmi, obserwacja osób badanych w różnych miejscach, różnych dniach i sytuacjach oraz użyciu dodatkowej techniki badawczej w postaci analizy dokumentów dotyczących osób badanych, można mówić o głębszym niż tylko powierzchowne poznanie badanych przypadków. Natomiast biorąc pod uwagę, że rodzin biorących udział w badaniu było 15, a podczas analizy wyników badań dokonywano porównań między nimi, metodę prowadzenia badań własnych można nazwać wielokrotnym studium przypadku.

W swoim opracowaniu Yin wspomina, że studium przypadku powinno odbywać się w naturalnym dla obserwowanego przypadku środowisku (wnioskuję, że chodzi o warunki różne od eksperymentalnych). W przypadku badań własnych trudno jest jednoznacznie ocenić czy obserwacja odbywała się w naturalnym dla badanych rodzin środowisku. Z jednej strony sytuacja nie była zaplanowana i zaprojektowana przez badacza w taki sposób jak planuje się eksperymenty – nie wprowadzano do rzeczywistości osób badanych nowych czynników w celu obserwowania zmian zachodzących pod jego wpływem<sup>193</sup>. Sytuacja, w której znalazł się badacz i osoby badane była wymuszona przez postanowienie sądu, mówiące o konieczności spotkań nadzorowanych. Z drugiej jednak strony trudno jest mówić o obserwowaniu spotkań rodzica drugoplanowego z dziećmi w naturalnym środowisku, gdy spotkania te, odbywały się w ośrodku mediacji, w towarzystwie obcej osoby, w sposób wymuszony przez sąd.

---

<sup>189</sup> Ibidem

<sup>190</sup> Ibidem

<sup>191</sup> Ibidem, s. 50

<sup>192</sup> M. Ćwiklicki, K. Pilch: *Rygor metodologiczny wielokrotnego studium przypadku w badaniach marketingu miejsc*. „Studia ekonomiczne. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 376/2018, s. 23-35

<sup>193</sup> W. Zaczyński: *Praca badawcza nauczyciela*. WSiP, Warszawa 1968, s. 88

Metoda i techniki badawcze, jakich użyto w badaniach własnych (to znaczy metodę wielokrotnego studium przypadku i technikę obserwacji uczestniczącej oraz technikę analizy dokumentów) wybrano nieprzypadkowo. Zostały one wykorzystane ze względu na możliwość dostępu do dokumentów dotyczących badanych przypadków i sytuację, w której obserwator mógł prowadzić badania bez naruszania wcześniej ustalonego z osobami badanymi schematu: obserwowania spotkań rodziców drugoplanowych z dziećmi. W celu jak najmniejszego modyfikowania zastanej sytuacji, która dla osób badanych i tak już nie była naturalna (obserwowanie przez obcą osobę spotkań z dzieckiem), nie zastosowano dodatkowych technik badawczych. Dodatkowo, ze względu na podwójną rolę badacza-obszawatora spotkań, dodatkowe pogłębianie relacji z osobami badanymi (na przykład zapraszając je do wywiadu) mogłoby naruszyć główną sytuację społeczną, w jakiej wszystkie osoby brały udział, czyli obserwacje spotkań dla sądu.

### **3.3. Dobór próby i proces badawczy**

Dobór próby oraz jej wielkość w badaniach jakościowych jest kwestią kontrowersyjną i wzbudzającą wątpliwości nie tylko badaczy ilościowych, ale również jakościowych<sup>194</sup>. O ile probabilistyczny sposób doboru próby jest powszechnie akceptowany jako reprezentatywny i umożliwiający uogólnienie wyników badań na całość populacji, o tyle dobór nieprobabilistyczny takiej gwarancji nie daje. W badaniach własnych nie zakładano jednak uogólniania wyników na populację, a jedynie zbadanie sytuacji osób, które trafiły do konkretnego ośrodka mediacji, co uzasadnia wybór nieprobabilistycznego sposobu selekcji przypadków.

Zgodnie ze strategią badań jakościowych, próbę dobrano w sposób celowy<sup>195</sup>, jako kryteria przyjmując:

- a. uczestniczenie w nadzorowanym realizowaniu kontaktów dziecka z rodzicem drugoplanowym, co jest równoznaczne ze szczególnym skonfliktowaniem,
- b. posiadanie przez rodzinę opinii wydanej przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów.

---

<sup>194</sup> S. Pasikowski: *Czy wielkość jest niezbędna? O rozmiarze próby w badaniach jakościowych*. „Przegląd Badań Edukacyjnych”, nr 21(2)/2015, s. 195-211

<sup>195</sup> E. Babbie: *Badania społeczne w praktyce*. PWN, Warszawa 2004, s.205

Powyższy dobór próby motywowany jest wiedzą własną na temat wybranej populacji, zdobytą dzięki kilkuletniej pracy praktycznej, a także dostępem do badanych przypadków (rodzin) oraz chęcią stworzenia narzędzia pomocnego w pracy pedagogicznej.

Próba badawcza to 15 rodzin składających się z dwojga rodziców i od jednego do trojga dzieci, skierowanych przez sąd do ośrodka mediacji w celu realizowania spotkań dzieci z rodzicem drugoplanowym. Rodziny te charakteryzują się silnym skonfliktowaniem wokół rozvodu lub rozstania rodziców i zostały skierowane do Ośrodka w celu zdiagnozowania, czy możliwe jest realizowanie kontaktów przez rodzica drugoplanowego bez udziału osób trzecich, a także w celu udzielenia pomocy pedagogiczno-psychologicznej ze względu na problemy lub przeszkody w swobodnym realizowaniu kontaktów. Każda z rodzin brała udział w badaniu psychologiczno-pedagogicznym zrealizowanym przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów (OZSS) i posiada sporządzoną przez Zespół opinię psychologiczno-pedagogiczną.

Badani rodzice byli w wieku od 26 do 58 lat, natomiast dzieci w wieku od 1,5 roku do 13 lat. W grupie badawczej występował zróżnicowany poziom wykształcenia – od podstawowego, poprzez zawodowe, średnie, techniczne, po wyższe. W rolach rodziców pierwszoplanowych i drugoplanowych występowały zarówno kobiety jak i mężczyźni.

Na potrzeby badań własnych dokonano oznaczenia każdej badanej rodziny. Kody składają się z litery „R” oznaczającej „rodzinę”, numeru rodziny oraz oznaczenia „D” – dokumentacja (opinia OZSS) lub „O” – obserwacja (prowadzona w toku niniejszych badań). W związku z tym, przykładowe oznaczenie R15D będzie odnosiło się do dokumentacji dotyczącej piętnastej badanej rodziny, natomiast przykładowe oznaczenie R4O będzie oznaczało cytowanie opisu obserwacji czwartej badanej rodziny. W badaniach własnych zostały przedstawione dane oraz wydarzenia dotyczące rodzin przedstawionych poniżej.

- R1 – w rodzinie 1 rodzicem pierwszoplanowym została 29-letnia matka, posiadająca średnie wykształcenie. Rodzicem drugoplanowym został 30-letni ojciec posiadający wykształcenie wyższe. Posiadają oni troje dzieci (dwie dziewczynki i chłopca), w wieku 10, 7 i 4 lat.
- R2 – rodzina 2 składa się z dwojga rodziców i trojga dzieci. Trzy dziewczynki w wieku 8, 6 i 4 lat pozostały pod opieką 46-letniej matki, posiadającej wykształcenie średnie. Rodzicem drugoplanowym został 43-letni ojciec posiadający wykształcenie zawodowe.
- R3 – rodzina oznaczona numerem 3 składa się z dwojga rodziców i jednego dziecka, dziewczynki w wieku 1,5 roku. Rodzicem pierwszoplanowym został ojciec, a

drugoplanowym matka. Ojciec dziecka ma 32 lata, a matka 31. Oboje posiadają wykształcenie średnie.

- R4 – w rodzinie 4 rodzicem pierwszoplanowym został 47-letni ojciec posiadający wykształcenie zawodowe. Rodzicem drugoplanowym została 45-letnia matka o wykształceniu średnim. Dzieci, dziewczynka i chłopiec, mają kolejno 10 i 13 lat.
- R5 – rodzina 5 składa się z matki, ojca i 10-letniej dziewczynki. Rodzicem pierwszoplanowym została matka, mająca 35 lat i posiadająca wykształcenie wyższe, natomiast rodzicem drugoplanowym został 36-letni ojciec posiadający wykształcenie zawodowe.
- R6 – w rodzinie 6 rodzicem pierwszoplanowym została 32-letnia matka, posiadająca wykształcenie gimnazjalne. Rodzicem drugoplanowym został 40-letni ojciec, posiadający wykształcenie zawodowe. Pod opieką matki pozostały dwie dziewczynki w wieku 8 i 5 lat.
- R7 – rodzina oznaczona numerem 7 składa się z rodziców i jednego dziecka, dziewczynki w wieku 8 lat. Rodzicem pierwszoplanowym została 34-letnia matka posiadająca wykształcenie wyższe, a rodzicem drugoplanowym został 34-letni ojciec posiadający wykształcenie średnie.
- R8 – w rodzinie 8 rodzicem pierwszoplanowym została 37-letnia matka, a rodzicem drugoplanowym został 40-letni ojciec. Oboje posiadają wykształcenie wyższe. Pod opieką matki została 12-letnia dziewczynka.
- R9 – w rodzinie oznaczonej numerem 9 rodzicem pierwszoplanowym została 27-letnia matka, posiadająca wykształcenie wyższe. Objęła ona opiekę nad 5-letnią córką. Rodzicem drugoplanowym został 31-letni ojciec, posiadający wykształcenie średnie.
- R10 – rodzina 10 składa się z rodziców i 5-letniej córki. Dziewczynka pozostała pod opieką 26-letniej matki, natomiast rodzicem drugoplanowym został 30-letni ojciec. Oboje posiadają wykształcenie średnie.
- R11 – rodzina oznaczona numerem 11 składa się z rodziców oraz dwóch córek w wieku 9 i 7 lat. Opiekę nad dziewczynkami objął 35-letni ojciec, a rodzicem drugoplanowym została 36-letnia matka. Oboje posiadają wykształcenie średnie
- R12 – w rodzinie oznaczonej numerem 12 rodzicem pierwszoplanowym, a tym samym obejmującym opiekę nad 7-letnim chłopcem została 38-letnia matka. Rodzicem drugoplanowym został 37-letni ojciec. Oboje posiadają wykształcenie wyższe.

- R13 – w rodzinie 13 rodzicem pierwszoplanowym została 44-letnia matka, posiadająca wykształcenie średnie. Rodzicem drugoplanowym został 58-letni ojciec posiadający wykształcenie zawodowe. Matka objęła opiekę nad 10-letnim chłopcem.
- R14 – rodzina oznaczona numerem 14 składa się z rodziców i 7-letniej dziewczynki. Rodzicem pierwszoplanowym została 26-letnia matka, posiadająca wykształcenie średnie, a rodzicem drugoplanowym został 28-letni ojciec, posiadający wykształcenie techniczne.
- R15 – w rodzinie oznaczonej numerem 15 rodzicem pierwszoplanowym została 40-letnia matka, posiadająca wykształcenie policealne, natomiast rodzicem drugoplanowym został 47-letni ojciec posiadający wykształcenie podstawowe. Matka objęła opiekę nad 9-letnim synem.<sup>196</sup>

Liczebność próby uzasadniona jest długotrwałym i kompleksowym charakterem obserwacji, a także schematyczną powtarzalnością zachowania badanych osób – po pewnym czasie żaden nowy przypadek, oprócz drobnych różnic indywidualnych, nie wnosił nowych danych na poziomie obserwacji, a także nie dostarczał nowych spostrzeżeń na poziomie analizy. Zjawisko to zostało opisane przez Glasera i Straussa jako teoretyczne nasycenie, które zgodnie z definicją jest sytuacją, w której badacz nie odnajduje w materiale badawczym żadnych danych, które mogłyby wpłynąć na wyniki badań<sup>197</sup>. Materiał badawczy nie dostarcza więc nowych możliwości interpretacyjnych, a dalsze rozwinięcie powstającej na jego podstawie teorii staje się niemożliwe. Autorzy zwracają uwagę na fakt, iż nasycenie teoretycznie w żadnym wypadku nie może nastąpić, gdy badacz odwołuje się do jednej grupy badawczej lub jednego przypadku. Zjawisko to można stwierdzić jedynie w wyniku zbadania wielu grup w wielu sytuacjach, a następnie porównywania ich<sup>198</sup>. Zachowując tę regułę w badaniach własnych obserwowano 15 grup (rodzin, przypadków) w celu zestawienia ze sobą wartości wyodrębnionych kategorii. Dzięki temu zabiegowi badania pozwoliły na teoretyczne nasycenie kategorii i wyczerpujące opisanie zachowań badanych rodzin.

Do ośrodka mediacji, będącego miejscem badań, napływało poniżej 10 klientów (rodzin) rocznie. Nie wszystkie przypadki kwalifikowały się do niniejszych badań ze względu na niekompletność dokumentacji (opinii OZSS). Badania zakładały obserwację relacji rodzinnych na spotkaniach w Ośrodku, które, w zależności od konkretnego przypadku, odbywały się od dwóch razy w tygodniu do jednego razu w miesiącu i trwały od kilku

<sup>196</sup> Opracowanie własne na podstawie opinii OZSS

<sup>197</sup> B. G. Glaser, A. L. Strauss: *Odkrywanie teorii ugruntowanej*. NOMOS, Kraków 2009, s. 52-53

<sup>198</sup> Ibidem

miesiące do kilku lat. W związku z tym zdarzało się, że cykl badawczy jednego przypadku (jednej rodziny) trwał nawet trzy lata. Sytuacja ta daje możliwość dogłębnego poznania badanych członków rodziny, prześledzenia ich zachowania, schematów i motywacji, nie daje jednak możliwości na wyodrębnienie większej grupy badawczej.

Aby uniknąć błędów w badaniach, należy zadbać nie tylko o rzetelny proces analizy zebranych danych, ale przede wszystkim o ustrukturalizowany proces badawczy. Badania społeczne należy prowadzić według logiki, która obowiązuje w przypadku każdego racjonalnego sposobu rozwiązywania problemów<sup>199</sup>. Tadeusz Pilch i Teresa Bauman zaproponowali listę kolejnych kroków badawczych, które zostały podzielona na fazy: koncepcyjną i wykonawczą<sup>200</sup>. Earl Babbie przedstawił schemat procesu badawczego, w którym działanie zaczyna się od zainteresowań badacza, formułowania idei lub teorii. Następnie następuje konceptualizacja, operacjonalizacja, wybór metody badawczej oraz odpowiedni dobór próby. Dalsze etapy to zbieranie danych, przetwarzanie ich, analiza i sprawozdanie. Autor zaznacza, że schemat ten jest wyidealizowany i może występować w formie mniej uporządkowanej<sup>201</sup>. Józef Bendkowski opracował schemat, według którego powinien postępować badacz realizujący projekt jakościowy. Podzielił go na trzy fazy: fazę przygotowania badań, fazę realizacji badań oraz podsumowującą prezentację wyników badań<sup>202</sup>.

Badania jakościowe mogą czasem odbiegać od ogólnego schematu, ponieważ poznanie, którego doświadcza badacz, może wpływać na to, co będzie badał w dalszej kolejności. Brak założeń wstępnych w badaniach idiograficznych (w tym brak hipotez<sup>203</sup>) oraz naprzemienność procesu zbierania danych i ich weryfikacji charakterystyczny jest dla teorii ugruntowanej, która zakłada „zbudowanie teorii (ang. *theory building*) wyjaśniającej badane zjawiska w trakcie prowadzenia badań, a nie zakładanie hipotez *a priori* i rozpoczynanie badań empirycznych po gruntownym przestudiowaniu literatury tematu”<sup>204</sup>. Taka strategia działania daje możliwość, nie tylko, na wymknięcie się schematom i potwierdzaniu istniejących już teorii, ale również na spontaniczne, niezaplanowane podjęcie działalności

---

<sup>199</sup> J. Apanowicz: *Metodologia ogólna*. Bernardinum, Gdynia 2002, s. 96

<sup>200</sup> T. Pilch, T. Bauman: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Żak, Warszawa 2001, s. 187

<sup>201</sup> E. Babbie: *Badania społeczne w praktyce*, PWN, Warszawa 2006, s. 128

<sup>202</sup> J. Bendkowski: *Badania jakościowe – wybrane problemy, odniesienia do logistyki stosowanej*. „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej”, nr. 89/2016, s. 25-38

<sup>203</sup> D. Urbaniak-Zajac: *O stosowaniu hipotez w badaniach pedagogicznych*, „Teraźniejszość – człowiek – edukacja: kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej” nr 1(45)/2009, s. 7-27

<sup>204</sup> Z. Wiorogórska: *Teoria ugruntowana i jej wybrane zastosowania w badaniach z zakresu informacji naukowej i bibliotekoznawstwa*, „Przegląd biblioteczny” z. 1/2012, s. 47-57

badawczej, co zaistniało w przypadku badań własnych, będących wynikiem pracy zawodowej.

Niniejsze badania rozpoczęły się w 2016 roku w jednym z śląskich ośrodków mediacji. Zanim zostały sformalizowane, polegały na skategoryzowanej obserwacji spotkań dzieci z rodzicami drugoplanowymi<sup>205</sup>. Spotkania te zainicjowane były przez sądy rejonowe lub jeden z sądów okręgowych w województwie śląskim w celu wglądu w relacje rodzinne, określenia kompetencji rodzicielskich rodziców drugoplanowych, ich relacji z dziećmi oraz bezpieczeństwa spotkań bez nadzoru osób trzecich. Każda z obserwowanych rodzin miała bogatą historię nierozwiązanych konfliktów, niepokojących zachowań dzieci oraz zaburzone relacje, w szczególności pomiędzy dziećmi a rodzicami drugoplanowymi. Spotkania trwały od jednej do kilku (nawet 8) godzin i polegały na swobodnym spędzaniu czasu przez dziecko oraz rodzica drugoplanowego z jednoczesną obecnością obserwatora, który z czasem przeobraził się w osobę badacza.

Pierwsze spotkanie odbywało się zazwyczaj w siedzibie ośrodka mediacji, a dokładniej w „pokoju zabaw”, czyli pomieszczeniu na poddaszu budynku, wyposażonym w biurko, krzesła, materace, wykładzinę oraz różnorodne zabawki – klocki, pluszaki, lalki, samochody, figurki, dziecięcą kuchnię, zabawkowe miecze i inne przedmioty służące do zabawy lub odgrywania ról. Kolejne spotkania odbywały się – w zależności od pogody oraz preferencji uczestników i rodzica pierwszoplanowego – również w pokoju zabaw lub w miejscach publicznych, takich jak sale zabaw, parki, restauracje, place zabaw, parki rozrywki, galerie handlowe.

Podczas spotkań obserwator pozostawał zazwyczaj neutralny, chyba, że uczestnicy zaangażowali go w interakcję (np. grę planszową lub rozmowę). Badacz nie był więc jedynie zewnętrznym obserwatorem, ale wchodził w rolę obserwatora aktywnego, uczestniczącego w wydarzeniach podejmowanych przez badane osoby, a jego obecność i jej charakter były uczestnikom znane.

Badania nabrały wymiaru formalnego w 2018 roku, gdy po wielomiesięcznych obserwacjach niektórych rodzin zostały zauważone schematyczne zachowania dzieci. Po analizie literatury okazało się, że zachowania te noszą znamiona konfliktu lojalnościowego i

---

<sup>205</sup> Wśród pracowników ośrodka mediacji funkcjonował pewien żargon, który w nieoficjalny sposób nazywał rzeczy lub zjawiska. Najbardziej charakterystycznym i najczęściej używanym słowem było słowo „widzenia”, które nazywało opisywane w niniejszych badaniach spotkania z rodzicami. Potocznie „widzenia” kojarzą się raczej ze spotkaniami odbywanymi w zakładach karnych pomiędzy osadzonymi a odwiedzającymi ich osobami. Patrząc z pewnej perspektywy na spotkania rodziców drugoplanowych z własnymi dziećmi, odbywającymi się pod okiem obcego obserwatora, który pilnuje porządku i ocenia, można dostrzec pewną tragiczną analogię.

alienacji rodzicielskiej, co, zgodnie ze źródłami<sup>206</sup>, spowodowane jest przez sytuację konfliktową między rodzicami dziecka i zaburzone relacje w rodzinie. Nowo nabyta wiedza sprawiła, że ciężar uwagi podczas obserwacji spoczął na zachowaniach rodziców, ponieważ zgodnie z literaturą to ich zachowania powodowały problemy w relacjach pomiędzy rodzicem drugoplanowym a dzieckiem. Ta zależność wywołała potrzebę skonstruowania problemu badawczego i prowadzenia badań nad zachowaniami skonfliktowanych rodziców, które podyktowane zostały ciekawością i chęcią nazwania ich działań, które w negatywny sposób wpływają na zdolności społeczne i adaptacyjne dzieci. Sytuacja ta sprawiła, że skategoryzowane obserwacje dla sądu przerodziły się w obserwacje badawcze, zawierające elementy wymagane przez sąd, ale jednocześnie koncentrujące uwagę badacza na zachowaniach rodziców i dzieci oraz zaburzeniach komunikacyjnych w ich relacji, które przypuszczalnie miały wpływ na dobrostan dziecka i jego funkcjonowanie społeczne. Na tym etapie skonstruowane zostały problemy badawcze oraz dwa kolejne narzędzia badawcze służące do analizy.

Podczas badań, w przypadku każdego spotkania rodzica drugoplanowego z dzieckiem (lub z dziećmi) w dalszym ciągu wykorzystywany był arkusz obserwacji (załącznik 1) zaproponowany przez ośrodek mediacji. Celem tego zabiegu było ujednolicenie materiału badawczego.

Dane uzyskane z obserwacji były danymi jakościowymi, do pewnego stopnia subiektywnymi, osadzonymi w środowisku naturalnych wydarzeń (nie były to spotkania zainicjowane i zaprojektowane przez badacza), wyłaniające się z pracy praktycznej, w której dostrzeżony został potencjał badawczy. Z powodu spontanicznie i naturalnie zastanej sytuacji badawczej, kierując się założeniami triangulacji<sup>207</sup>, należało potwierdzić te dane i możliwie nadać im kontekst, sięgając do innego źródła niż obserwacja własna. W tym celu przeanalizowano opinie psychologiczno-pedagogiczne sporządzone przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów, zawierające informacje dotyczące danych osobowych uczestników badania, ich wykształcenia, charakterystyki psychologicznej, zachowań oraz opinii psychologów i pedagogów na temat relacji panujących w badanych rodzinach oraz ich wpływu na dziecko. Dzięki połączeniu obserwacji badanych rodzin z analizą dotyczącej ich dokumentacji psychologiczno-pedagogicznej uzyskano szeroki obraz tego, w jaki sposób

---

<sup>206</sup> A. Czerederecka: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem...* s. 81-109

<sup>207</sup> N. K. Denzin, *The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods*, Routledge, New York 2017



przebiega konflikt między badanymi rodzicami oraz jakie zachowania zaburzają ich komunikację.

Podczas trwania niniejszych badań, równoległe, we wspomnianym ośrodku mediacji, odbywały się warsztaty przeznaczone dla skonfliktowanych rodziców, którzy zakończyli swój związek, ale nie potrafią funkcjonować po rozstaniu w taki sposób, aby zapewnić dziecku bezpieczne środowisko pozwalające na budowanie prawidłowych relacji społecznych. Warsztaty te jedynie w umiarkowanym stopniu przynosiły satysfakcję zarówno ich uczestnikom jak i osobom prowadzącym. Ich program konstruowany był intuicyjnie, bez oparcia w konkretnych potrzebach uczestników oraz bez odniesienia do sprawdzonych metod pracy z osobami w głębokim konflikcie. Zagadnienie niesatysfakcjonujących warsztatów, jako kolejny problem wynikający z potrzeb praktycznych dotyczących pracy z rodzinami skonfliktowanymi po rozstaniu, przyniosło nowe spojrzenie na prowadzone badania. W 2019 roku sformułowany został nowy, praktyczny cel prowadzonych badań, jakim jest stworzenie warsztatów opartych na danych empirycznych, na faktycznych potrzebach badanych rodzin w zakresie komunikowania się po rozstaniu oraz wykorzystujących metody pracy o udowodnionej naukowo skuteczności. W związku z tym celem badania nabrały praktycznego i realnie przydatnego wymiaru, wychodząc poza sferę czysto poznawczą.

## Rozdział 4. Prezentacja wyników badań – analiza i interpretacja

### 4.1. Okoliczności rozstania stron i źródła konfliktów

Analizowany materiał badawczy w postaci opinii psychologiczno-pedagogicznych wydanych przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów (dawniej Rodzinny Ośrodek Diagnostyczno-Konsultacyjny), zawiera zrelacjonowany obraz związku, zarówno w opinii rodziców pierwszoplanowych jak i drugoplanowych, co sprawia, że przedstawione w dokumentacji wersje okoliczności rozstania są wielowymiarowe, a czasem nawet skrajnie różne. Każda ze stron odbiera sytuację w sposób subiektywny, często koncentrując się na własnych uczuciach, w szczególności negatywnych.

Poniżej przedstawiono analizę frekwencyjną zawierającą zestawienie deklarowanych przez osoby badane możliwych powodów zakończenia związku.

**Tabela 7: Powody rozpadu związku według osób badanych (N=30)\***

Lp.	Powód rozstania	Ilość deklaracji
1.	Nieprawidłowe wypełnianie obowiązków małżeńskich/rodzicielskich przez jedno z rodziców, brak zaangażowania we wspólne życie (np. nie interesowanie się życiem rodzinnym, imprezowanie, zaniedbywanie dzieci)	10
2.	Uzależnienia jednego z rodziców (od alkoholu, narkotyków, seksu)	8
3.	Zdrada	8
4.	Przemoc (fizyczna, psychiczna, ekonomiczna)	5
5.	Wtrącanie się teściów	5
6.	Kwestie finansowe	4
7.	Problemy natury psychicznej	3
8.	Niedopasowanie charakterologiczne	2
9.	Osoba badana nie wie z jakiego powodu związek się zakończył	2
10.	Nieporozumienia na tle religijnym	1
11.	Rozbieżne postawy wychowawcze	1

*Źródło: Opracowanie własne*

\*Ilość deklaracji jest większa niż liczba rodzin (N=15), ponieważ obejmuje opinię obojga rodziców (N=30)

Każda z badanych osób posiadała własną opinię na temat tego, z jakiego powodu związek partnerski lub małżeństwo dobiegło końca. Często czynników było wiele, nie był podawany dominujący. Badani wskazywali zero, jeden lub wiele czynników, które wpłynęły lub mogły wpłynąć na rozpad związku.

Z opracowania wynika, że najczęściej badanych, jako jeden z powodów rozpadu związku, wskazuje poczucie, że partner lub partnerka nie wypełniał/wypełniała w zadowalający sposób obowiązków wynikających z partnerstwa lub rodzicielstwa. Jako przykłady podawano spędzanie dużej ilości czasu w pracy, nie interesowanie się rodziną, skupienie na grupie rówieśniczej, imprezowanie, niewłaściwą opieką nad dziećmi. Takie spostrzeżenia miały głównie matki, oskarżając ojców o interesowanie się głównie sobą i rozrywkami.

*„Wg opiniowanej [...] większość czasu spędzał poza domem. Wychodził sam na imprezy towarzyskie. Mało angażował się w proces wychowania”.* (R2D)

*„Z upływem czasu zauważała coraz mniejsze angażowanie się męża w sprawy rodzinne, również związane z dziećmi [...]”.* (R1D)

Jeśli mężczyźni wskazywali na spadek zaangażowania partnerek, wspominali głównie o sferze seksualnej lub emocjonalnej bliskości, wskazując na brak czułości, interesowania się partnerem, oziębłość, szczególnie po pojawieniu się dziecka, i w tym upatrują źródeł konfliktów, a w ostateczności rozpadu związku.

*„Wiodącą rolę w opiece nad dzieckiem – jak przyznaje pozwany – od początku sprawowała matka, która nie pracowała zawodowo. Pozwany natomiast oprócz wykonywania pracy zawodowej, remontował mieszkanie, jednakże w wolnym czasie starał się aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka. Po pojawieniu się dziecka w małżeństwie pozwany z czasem zaczął odczuwać ze strony powódki chłód uczuciowy i dystans, przy jej silnym zaabsorbowaniu macierzyństwem”.* (R12D)

*„Zdaniem powoda żona była oziębła, niechętna współżyciu, miała trudność z otwartym okazywaniem ciepła i życzliwości. [...] Jego zdaniem małżeństwo układało się dobrze (poza sferą intymną) do chwili odejścia żony”.* (R4D)

Kolejnymi, często podnoszonymi argumentami było uzależnienie jednej ze stron od alkoholu, substancji psychoaktywnych lub seksu. Jest to czynnik specyficzny wychodzący poza ramy komunikacyjne i choć może przyczynić się do zaburzonego porozumiewania się partnerów, uzależnienie jako powód rozpadu związku jest zjawiskiem dużo bardziej złożonym i trudniejszym w ocenie. Niemniej jednak występował wśród badanych par, które już po rozstaniu i/lub ewentualnej terapii uzależnionego partnera lub partnerki, wciąż nie mogły dojść do porozumienia.

*„W opinii ojca kryzys małżeński spowodowany był głównie nadużywaniem przez żonę alkoholu. Podejrzewa, że problem z alkoholem żona miała znacznie wcześniej, przed ślubem, na co wskazywało zachowanie jej rodziców (nerwowa atmosfera gdy pojawiał się alkohol, żona piła alkohol w ukryciu przed rodzicami)”. (R11D)*

Powyższy przykład przedstawia matkę jako rodzica drugoplanowego i ojca jako rodzica pierwszoplanowego. Przebieg sprawy w tej rodzinie był o tyle niespecyficzny, że to nie ojciec był osobą ograniczającą matce kontakty z dziećmi (choć można było zauważyć budowanie negatywnego obrazu matki w świadomości dzieci), ale matka nie zawsze stawiała się na umówione spotkania z dziećmi. Uzależnienie od alkoholu, choć mogłoby być jednym z powodów rozpadu związku rodziców, nie grało głównej roli w kontekście realizowania kontaktów z dziećmi (córkami w wieku 7 i 9 lat). Przeciwnie stało się w przypadku kolejnej rodziny, w której rozstanie partnerów nastąpiło, między innymi, z powodu domniemanych uzależnień ojca.

*„Matka dziecka zarzuca byłemu partnerowi impulsywność, uzależnienie od narkotyków [...]. Ojciec dziecka częściowo potwierdza perspektywę uczestniczki. Przyznaje on, iż nie funkcjonował w tym okresie prawidłowo, min. poprzez kontakt z marihuaną.[...] Pod wpływem interwencji partnerki dwukrotnie podejmował on terapię swojego uzależnienia, w żadnym z tych przypadków jej nie kończąc.” (R10D)*

W przypadku rodziny z powyższego przykładu substancje psychoaktywne i uzależnienie ojca były jednym z pierwszoplanowych tematów również podczas nadzorowanych spotkań z dzieckiem. Ojciec dziecka nie ukończył żadnego etapu terapii uzależnień pomimo postanowienia sądu, natomiast matka dziecka odwoływała się do uzależnienia byłego partnera

gdy brakowało jej argumentów w dyskusji lub gdy chciała zdyskredytować byłego konkubenta. Usprawiedliwiała też niechęć przed samodzielnymi kontaktami ojca z córką, strachem o jej bezpieczeństwo z powodu jego tendencji do nadużywania substancji psychoaktywnych. Uzależnienie w tym przypadku miało wpływ nie tylko na rozstanie, ale w znacznym stopniu rzutowało na funkcjonowanie rodziny również po rozstaniu.

W przypadku ewentualnych uzależnień, trudno jest ocenić poziom zaangażowania oskarżanej o to osoby w nadużywanie substancji lub czynności. Spośród 8 stwierdzeń, sugerujących, że rozpad związku nastąpił z powodu uzależnienia/nadużywania, faktyczne uzależnienie związane z podjętym leczeniem odwykowym zadeklarowano wprost w 4 opiniach.

*„[Ojciec – przyp. autorki] pozostaje również w leczeniu psychiatrycznym [...] w związku z problemem alkoholowym. Obecnie oświadcza, że utrzymuje abstynencję, korzysta z terapii indywidualnej, chodzi do Klubu Abstynenta”.* (R6D)

W pozostałych przypadkach partner lub partnerka oskarżali drugą stronę o nadużywanie substancji lub uzależnienia, jednak nie zostało to potwierdzone w aktach sprawy.

Wydarzeniem, które miało wpływ na zakończenie związku w przypadku badanych osób jest również zdrada partnera lub partnerki. Analizowany materiał badawczy sugeruje jednak, że w przypadku większości badanych par zdrada nie była jedynym i decydującym powodem rozstania, ale często występowała jako jeden z elementów źle układającego się pożycia. Zdradzającymi byli zarówno mężczyźni jak i kobiety, przy czym osoby dopuszczające się zdrady rzadko jej zaprzeczały – usprawiedliwiając swoją zdradę zachowaniem partnera lub partnerki.

*„Wg opiniowanej konkubent jest seksoholikiem, kierował się wyłącznie własnymi oczekiwaniami, narzucał swoją wolę w różnych sferach życia. Zarzuca mu zdrady, spędzanie nadmiernej ilości czasu w salonie masażu, którego jest właścicielem”.* (R2D)

*„Wnioskodawca twierdzi, że badana nie była względem niego lojalna, zdradziła go z innym mężczyzną (badana przyznała, że nawiązała relację z innym mężczyzną i >>może było ciut za blisko<<)”.* (R7D)

*„Oczekiwał [uczestnik – przyp. autorki], iż wraz ze stopniowym separowaniem się dziecka od matki odzyska również jej uwagę i uczucia. Rozczarował się jednak, kiedy [...] okazało się, iż żona nawiązała na portalu internetowym bliższą znajomość z innym mężczyzną. [...] Powód poczuł się silnie dotknięty i zawiedziony postawą żony, zwłaszcza, iż zobaczył ją w towarzystwie innego mężczyzny, a ona przyznała się, iż dopuściła się zdrady”.* (R12D)

*„Powód podkreśla, że główną przyczyną rozpadu związku była jego pobłażliwość wobec żony oraz nawiązanie przez nią pozamałżeńskiej relacji z innym mężczyzną”.* (R4D)

Kolejnym czynnikiem wskazywanym przez badanych jako znaczący dla rozpadu związku, była przemoc. Spośród 5 przypadków, w których przemoc była jednym z zadeklarowanych czynników, procedura Niebieskiej Karty została wszczęta w 3 rodzinach, przy czym w jednej z nich, na podstawie analizy opinii dotyczącej przebiegu i zakończenia związku oraz obserwacji osób badanych, można wysnuć przypuszczenie, że założenie Niebieskiej Karty było formą manipulacji i nie miało związku z faktyczną przemocą.

*„Badana [...] po kolejnej kłótni z mężem zamknęła się w łazience z ostrym nożem w ręku. Uczestnik zapobiegł jej dalszym działaniom, zabrał badanej nóż, powiedział, że >>puści ją wolno, żeby tylko się nie zabijała<<. [...] Miesiąc później wyprowadziła się z domu i zamieszkała w swoim mieszkaniu. Wcześniej zawiadomiła Policję o znęcaniu się psychicznym ze strony męża. W rodzinie wszczęto procedurę Niebieskiej Karty. Ojciec małoletniej wyprowadził się na 3 tygodnie z domu, chcąc zapobiec, jak twierdzi, kolejnym pomówieniom. Uważa, że badana przygotowywała argumenty do rozwodu. Stanowczo zaprzecza stosowaniu względem niej przemocy”.* (R7D)

Kolejny przykład wdrożenia procedury Niebieskiej Karty, zgodnie z przesłankami obiektywnymi, był zasadny. Z analizy materiału badawczego wynika jednak, że przemocowe zachowania ojca w stosunku do matki nie miały kluczowego wpływu na ograniczanie realizowania kontaktów z dzieckiem. W przypadku tej rodziny (zgodnie z deklaracją matki) były to nieodpowiedzialne zachowania ojca podczas spotkań z synem.

*„Matka małoletniego podaje, że była ofiarą przemocy ze strony wnioskodawcy, w sądzie toczyły się dwukrotnie sprawy o znęcanie się badanego nad rodziną, w rodzinie funkcjonowała Niebieska Karta. Opiniowana przeszła całą procedurę NK, współpracowała z*

*pracownikami socjalnymi, korzystała z pomocy konsultantów i psychologów, brała udział w spotkaniach Grupy Wsparcia ale jej sytuacja nie ulegała poprawie. Mąż otrzymał wyrok w zawieszeniu i nadal mieszkał z rodziną”.* (R15D)

Inne przypadki stosowania przemocy nie zawsze były potwierdzone przez obydwój rodziców. Przemoc, o jakiej wspominały osoby badane dotyczyła głównie zachowań związanych z przemocą, prezentowanych przez jedną ze stron, w tym przemocy psychicznej (np. deprecjonowanie), przemocy fizycznej, w tym seksualnej, oraz przemocy ekonomicznej (ograniczanie dostępu do konta, kontrolowanie wydatków, wydzielanie gotówki).

*„Dodatkowo, zarzuca mężowi, eksperymentowanie z narkotykami, przemoc fizyczną i psychiczną wobec siebie, która w sytuacji ekstremalnej miała nawet formę gwałtu, usilnego namawiania do takich form aktywności seksualnych, których badana nie akceptowała, np. seks grupowy. Odmowa w takiej sytuacji rodziła złość badanego”.* (R8D)

*„W ocenie powódki różnice charakterologiczne stron zaczęły się wyraźnie ujawniać po ślubie i nie sprzyjały integracji uczuciowej małżonków. Pierwsze problemy ujawniły się po przyjeździe powódki [...] do męża [...]. Powódka od początku czuła się przez niego kontrolowana i ograniczana w sprawach finansowych, nie miała dostępu do konta bankowego ani do środków finansowych w sytuacji, gdy pozostawała od niego zależna finansowo”.* (R12D)

Rodzina, której dotyczy powyższy fragment opinii psychologiczno-pedagogicznej zamieszkiwała tymczasowo za granicą. Mąż wyemigrował w celach zarobkowych, a następnie dołączyła do niego żona. Nie pracując zawodowo i będąc na utrzymaniu męża odczuwała z jego strony zachowania przemocowe, mające na celu kontrolowanie jej przy pomocy ograniczania dostępu do środków finansowych. Mąż zaprzeczał, jakoby stosował wobec żony jakiegokolwiek formy przemocy.

Kolejna para rodziców brała udział w częstych awanturach, kłótniach, podczas których dochodziło do rękoczynów i wzajemnych zachowań agresywnych.

*„Powódka opisuje małżeństwo jako związek mocno niestabilnego emocjonalnie mężczyzny i niepotrafiącej sobie z tym skutecznie poradzić kobiety podając, iż mąż miał częste zmiany nastrojów, łatwo wpadał w złość, reagował agresją słowną wobec niej (wyzwiska, krytyka,*

*deprecjonowanie, lekceważenie) i agresją fizyczną (podaje, że mąż ją szarpał, bił, popychał, ciągnął za włosy, podtapiał w wannie). Bywało też, że groził popełnieniem samobójstwa, cyklicznie niszczył mienie domowe”.* (R1D)

Powyższe przykłady pokazują, że przemoc przyjmować może różne formy – mniej lub bardziej wyrafinowane. Nawet jeśli stoi ona w znacznej mierze za rozpadem związku, analiza materiału badawczego pokazuje, że rzadko jest bezpośrednim argumentem ograniczania kontaktów z rodzicem drugoplanowym. Doświadczenie przez matkę przemocy ze strony ojca (wśród badanych par nie było przypadku odwrotnego), raczej nie generuje sytuacji, w której matka obawia się o bezpieczeństwo dziecka z tego powodu, jednakże doświadczenie przemocy przez matkę może być czynnikiem towarzyszącym zaburzeniom komunikacyjnym.

Równie często jak przemoc, jako czynnik rozpadu związku podawano wtrącanie się rodzin generacyjnych, w szczególności teściów, do życia rodzinnego osób badanych.

*„Po ślubie strony zamieszkały u brata pozwanej [...], a następnie przez krótki okres zamieszkiwały z matką powoda, która zdaniem pozwanej od początku małżeństwa wtrącała się w życie stron, krytykując powódkę, że nieprawidłowo wypełnia obowiązki związane z opieką nad dziećmi i prowadzeniem domu. Zachowanie teściowej skłoniło małżonków do przeprowadzki do jeszcze niewykończonego własnego domu, który powód zaczął budować jeszcze przed zawarciem związku małżeńskiego. Jednak nawet wtedy teściowa zdaniem pozwanej była częstym gościem w domu stron i nadal ingerowała w ich życie. W poczuciu pozwanej mąż nigdy nie stanął w tej sprawie po jej stronie, bagatelizował jej skargi”.* (R4D)

*„Jak relacjonuje badana sporadyczne okresy wspólnego zamieszkiwania [...] miały przy tym obfitować w konflikty, związane z niemożnością porozumienia się przez partnera z jej rodzicami, których pomocy nie potrafił on docenić, a jednocześnie zdaniem badanej nie podejmował żadnej inicjatywy i realnych działań, w celu ustabilizowania sytuacji stworzonej rodziny [...]”.* (R9D)

Weronika Juroszek, w swoim artykule porusza temat wpływu teściów, a w szczególności teściowych na funkcjonowanie systemu rodzinnego młodych rodziców. Autorka wysuwa tezę, że udział babci jest nieoceniony i bardzo potrzebny, pod warunkiem, że ojciec dziecka nie jest traktowany jako osoba niepotrzebna. Ryzyko takiej sytuacji jest znikome gdy relacje w związku młodych rodziców skupiają się wokół diady, której owocem jest dziecko, a nie



stawianiem dziecka w centrum, a matki w roli jedynej uprawnionej opiekunki<sup>208</sup>. Na podstawie analizy materiału badawczego można przypuszczać, że badane pary były wysoce podatne na destrukcyjny wpływ teściowych, ponieważ ich relacje były z gruntu zaburzone. Udział rodzin generacyjnych nie został ani razu wskazany jako samodzielny powód rozpadu związku, co może świadczyć o tym, że rozwinął się w swojej negatywnej formie na bazie wcześniej już zaburzonej relacji. Nietrudno jest założyć, że żona, która miała subiektywne poczucie braku wsparcia ze strony męża, z chęcią przyjmowała wsparcie matki, a mąż, który postrzegał żonę przez pryzmat swojego niezadowolenia, pozwalał swojej matce na aktywny (zazwyczaj niepożądany przez żonę lub partnerkę) udział w wychowaniu swojego dziecka.

Następnie, w charakterze czynników biorących udział w rozpadzie związku, wymieniano powody finansowe, związane z niezadowoleniem jednej ze stron ze stanu finansów rodziny lub tego, że partner zbyt mało zarabia.

*„Wnioskodawca twierdzi, że problemy w relacji z żoną wynikały wyłącznie z problemów finansowych. >>Gdy były pieniądze po sprzedaży działek było dobrze<<”.* (R15D)

*„Zdaniem badanego sytuacja między nimi pogorszyła się od czasu gdy przeprowadzili się [...]. Partnerka wówczas nie pracowała, nie dbała o siebie, wszczynala kłótnie o pieniądze”.* (R6D)

Powyższy przykład pokazuje, że powodem rozpadu związku mogą być nie tylko nieporozumienia, ale również ogólny stres i frustracja partnerów spowodowana niestabilną sytuacją życiową.

Badani wspominali również o problemach na tle psychicznym swoich partnerów lub partnerek. Były to przede wszystkim domniemane zaburzenia psychiczne, interpretowane na podstawie gwałtownych lub nieprzewidywalnych zachowań, chociaż zdarzyły się przypadki faktycznego podjęcia leczenia psychiatrycznego, w tym jeden przypadek zdiagnozowanej choroby psychicznej, która miała w późniejszym czasie duży wpływ na zachowania matki, będącej rodzicem pierwszoplanowym, na postrzeganie ojca jako rodzica zdolnego do opieki nad dzieckiem.

---

<sup>208</sup> W. Juroszek: *Relacje małżonków z matką i teściową w świetle teorii niezależności/współzależności Ja*. „Kwartalnik naukowy Fides et Ratio” nr 18/2014, s. 69-78

*„Nastawienie matki, które jest wynikiem jej własnych doświadczeń związanych z wnioskodawcą w okresie kiedy strony były małżeństwem obejmuje głównie okres choroby byłego męża. Analizując akta sprawy był to okres burzliwy i trudny dla badanej. Wnioskodawca w okresie trwania małżeństwa naprzemiennie był w stanie manii i depresji, miał próby samobójcze, co niewątpliwie obciążało badaną psychicznie”. (R14D)*

Pomimo tego, że stan zdrowia ojca, będącego podmiotem powyższej opinii, od kilku lat jest stabilny, matka przejawia wobec niego silne reakcje lękowe. Jego zachowania podczas trwania małżeństwa silnie wpłynęły na poczucie bezpieczeństwa matki, co sprawiło, że obraz jego osoby, jaki został stworzony w jej umyśle jest skrajnie negatywny. Powoduje to sytuację, w której obecnie izoluje ona dziecko od ojca, nadmiernie ochrania je przed nim, przenosząc swoją opinię na jego temat w roli partnera, na obecną rolę ojca.

Pozostałe czynniki rozpadu związku podawane w opiniach psychologiczno-pedagogicznych przez badanych rodziców to, między innymi, niedopasowanie charakterologiczne.

*„Badana podaje, że małżeństwo z wnioskodawcą było niedojrzałe, zawarte w młodym wieku. Uważa, że nie dobrali się pod względem charakterologicznym, brakowało jej w tym związku przyjaźni, partnerstwa”. (R7D)*

*„Wcześniej, przed formalizacją związku opiniowani tworzyli luźną relację przez okres raptem kilku miesięcy, jako osoby młode, nieusamodzielnione, podejmujące wspólnie studia na jednym kierunku. Narracja obojga badanych wskazuje niezbicie, iż decyzja o formalizacji relacji podyktowana była głównie czynnikiem sytuacyjnym w postaci nieplanowanej ciąży, przy braku realnych i konstruktywnych motywacji do związku, w postaci znajomości osoby partnera, emocjonalnej syntonii, wspólnych wartości i celów, ustaleń, planów, dążeń dotyczących wizualizacji wspólnego życia, a nade wszystko umiejętności podejmowania konstruktywnej komunikacji i dialogu w tym zakresie”. (R9D)*

Deklarowano również rozbieżności w postawach wychowawczych lub religijnych.

*„Nie doznawała z jego strony wsparcia w opiece nad dzieckiem. W ocenie powódki mąż postępował wg sztywnych reguł, był mało elastyczny w podejściu do spraw związanych z wychowaniem, trzymał się własnych zasad i reguł i nie tolerował odstępstw od nich. Zdaniem*

*powódki konflikty małżeńskie pojawiały się zatem również na tle rozbieżności postaw wychowawczych rodziców”.* (R12D)

*„Rodzice różnią się poglądami w kwestii religijnego wychowania dzieci. Wg matki dzieci miały być jedynie ochrzczone w kościele ewangelickim, a obecnie są wychowywane w kościele katolickim. Wg ojca ustalenia były odmienne”.* (R2D)

Pojawiały się także stwierdzenia, iż strony nie potrafią wskazać konkretnego powodu rozpadu związku.

*„Do ostatecznego rozstania doszło w maju [...] kiedy to konkubina wyrzuciła go z domu, badany był wówczas trzeźwy, nie potrafi podać powodu, co się wówczas zdarzyło (badana również nie podaje konkretnego powodu)”.* (R6D)

Osoby, których dotyczyły opinie miały tendencję do obwiniania drugiej strony o rozpad związku, umniejszając przy tym własny udział w zakończeniu relacji, lub tłumacząc swoje negatywne zachowania odpowiedzią na zachowania partnera lub partnerki.

Powody rozstań występujące w badaniach własnych pokrywają się częściowo z wynikami badań Weroniki Juroszek, w których autorka wskazała szereg przyczyn pogorszenia się relacji małżeńskiej, prowadzących do decyzji o wszczęciu postępowania rozwodowego. Do przyczyn o znaczącym wpływie należy: zdrada, uzależnienie, problemy z pracą, narodziny dziecka. Do pozostałych problemów, należy: ingerencja teściowej, dziecko z poprzedniego związku, choroba i niepełnosprawność rodzica, ingerencja teścia, poronienie i wyjazd za granicę<sup>209</sup>.

Relacje dotyczące powodów rozstania różnią się w zależności od płci. Kobiety ze szczególnymi opiszają powody zakończenia związku, które w ich percepcji związane są z negatywnym zachowaniem męża lub jego zaniedbaniami. Mężczyźni natomiast rzadko wskazują konkretny powód rozstania jeśli nie były to rażące zaniedbania żony lub zachowanie skrajnie nienormatywne. Najczęściej nie potrafią podać żadnej konkretnej przyczyny, poza ewentualną zdradą małżonki i jej odejściem do innego mężczyzny lub brakiem zainteresowania mężem w kontekście intymnym.

---

<sup>209</sup> W. Juroszek: *Psychopedagogiczne uwarunkowania odroczenia decyzji o rozwodzie. Porównanie małżonków rozwodzących się i zawieszających postępowanie rozwodowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2019, s. 169-246

Z powyższego wynika, że kobiety przypisują mężczyznom aktywny udział w rozpadzie związku, często obarczając ich jedyną winą. Opisują zachowania obiektywnie naganne, takie jak nadmierne pożywanie alkoholu czy nadużycia seksualne. Mężczyźni będący opiekunami drugoplanowymi postrzegają byłe partnerki jako winne zaniedbań w związku, lecz rzadko zarzucają im aktywne działanie ukierunkowane na destrukcję relacji partnerskiej, z pominięciem zdrady.

Odstępstwem są przypadki, w których rodzicem pierwszoplanowym jest mężczyzna. Według analizowanego materiału badawczego, mężczyzna w trzech przypadkach był rodzicem pierwszoplanowym, natomiast w dwunastu przypadkach rodzicem pierwszoplanowym była kobieta. Ojciec zostawał opiekunem pierwszoplanowym jedynie w przypadku poważnych zaniedbań obowiązków rodzicielskich przez matkę.

Jednym z takich zaniedbań jest skrajnie nieodpowiedzialne zachowanie matki, uzależnienie od alkoholu i substancji psychoaktywnych, choroba psychiczna i porzucenie dzieci.

*„Z notatek sporządzonych przez pracowników MOPS-u wynika, że matka małoletnich jest osobą bardzo nieodpowiedzialną, rodzice nie mają do niej zaufania, zmuszeni byli ją kontrolować z uwagi na to, że wnosila z domu rzeczy i zastawiała w lombardzie. Uczestniczka nie mogła sama zostawać w domu, wydzielano jej pieniądze, kontrolowano wolny czas. W lipcu 2014 roku uczestniczka bez uprzedzenia rodziców pozostawiła małoletnie pod ich opieką, nie poinformowała gdzie przebywa, nie było jej ponad tydzień w domu. Babcia małoletnich w rozmowie z pracownikiem MOPS wyraziła obawy dotyczące doświadczeń wnuczek, które wcześniej przebywały pod opieką pijanej matki i jej dużo starszego znajomego, ujawniały strach przed matką. W tym okresie matka dwukrotnie przebywała na leczeniu w Specjalistycznym Psychiatrycznym Szpitalu [...]. Została wypisana z diagnozą: uzależnienie mieszane od środków psychoaktywnych oraz zaburzenia adaptacyjne w obrazie lękowo depresyjnym”. (R11D)*

Kolejny przykład obrazuje sytuację, w której matka, kierowana chęcią stworzenia nowego związku, przeprowadza się i również porzuca dzieci, odbywa się to jednak w innych okolicznościach niż w przykładzie powyższym.

*„Najważniejszą rolę w rozpadzie małżeństwa i rodziny przypisuje jednak [uczestnik – przypis A.Z.] nawiązaniu przez małżonkę bliskich kontaktów z innym mężczyzną [...]. Z*

*końcem sierpnia br małżonka opuściła rodzinę i zamieszkała razem z wym. mężczyzną [...]. Nagłe odejście matki od rodziny świadczy, że od tego momentu znalazła się ona de facto >>poza dziećmi<<. Zaspokojenie potrzeb własnych, a nie dzieci stały się dla matki pierwszoplanowe.” (R4D)*

Z wypowiedzi swobodnych matki, której dotyczy powyższy cytat wynika, że opinia psychologiczno-pedagogiczna, na podstawie której sąd orzekł o ustaleniu miejsca pobytu dzieci przy ojcu, była sporządzona niedokładnie i pomijała szczegóły niektórych wydarzeń. Należy do nich fakt, że dzieci nie zostały porzucone przez matkę, lecz wyjechały razem z nią, jednak krótko później zostały zabrane przez ojca na spotkanie, z którego nie wróciły. Konsekwencją tych wydarzeń oraz zeznań ojca było ustalenie miejsca pobytu dzieci przy ojcu. Nie zmienia to jednak faktu, że na decyzję sądu wpłynęła opinia psychologiczno-pedagogiczna, która wskazywała na porzucenie dzieci przez matkę.

Innym przykładem są zachowania matki wskazujące na chęć wyrządzenia krzywdy dziecku. Przedstawiony poniżej przykład kobiety pokazuje zachowanie skrajnie nienormatywne, nastawione na silną manipulację otoczeniem i noszące znamiona zaburzeń psychicznych.

*„W dniu [...] uczestnik złożył do Sądu wnioski o dopuszczenie dowodu w postaci nagrań głosowych i video zachowania uczestniczki, oraz zwrócenie się do Komisarjatu Policji [...] o akta sprawy prowadzonej przeciwko [...] [uczestniczce – przypis autorki]. Na nagraniach tych słyhać jak uczestniczka straszy uczestnika zabiciem córki, informuje go o zabiciu córki nożem, oczekuje od niego usypiania dziecka, awanturuje się w późnych godzinach wieczornych. Akta sprawy zawierają również zdjęcie uczestniczki z nożem w ręce w pozie ataku”. (R3D)*

Warto zwrócić uwagę na fakt, że dwa z powyższych przypadków obrazują porzucenie dzieci przez matkę i to, w opinii sądu, było czynnikiem decydującym o przyznaniu opieki pierwszoplanowej nad dziećmi ojcu. Trzeci przypadek demaskuje niedoskonałość systemu i preferowanie osoby matki w polskim sądownictwie rodzinnym, ponieważ decydującym czynnikiem, który wpłynął na decyzję sądu o powierzeniu opieki nad dzieckiem mężczyźnie, było dostarczenie dowodów w postaci nagrań. Ze swobodnych wypowiedzi ojca podczas badań obserwacyjnych wynika, że gdyby nie przedstawił w sądzie nagrań, w jego opinii dziecko trafiłoby pod opiekę matki. Ponadto, bezpośrednio po rozstaniu dziecko

pozostało przy matce, dopiero kolejna sprawa sądowa, na której przedstawiono nagrania, sprawiło, że zgodnie z postanowieniem sądu, to ojciec został opiekunem pierwszoplanowym.

Takie sytuacje pokazują, że z dużym prawdopodobieństwem sądy traktują matkę jako podstawowego opiekuna pierwszoplanowego, a dopiero podważenie jej kompetencji rodzicielskich może doprowadzić do mianowania ojca rodzicem pierwszoplanowym. Sugeruje to, że brak tutaj równego traktowania rodziców. Nie można mówić o współpracy rodzicielskiej, kiedy jeden z rodziców wyjściowo traktowany jest jako gorszy i mniej kompetentny. Matka nie musi udowadniać tego, że ma prawo do opieki nad dzieckiem – ojciec jest do tego zmuszony. Podobne zjawisko większego angażowania matki niż ojca, obserwowane jest w praktyce pracy socjalnej, gdzie źródłami takiego zjawiska mogą być, np. postrzeganie ojca przez pracowników socjalnych jako tymczasowego, agresywnego i niezaangażowanego<sup>210</sup>.

Szczegółowa analiza opinii pozwala na wysnucie wniosku, że pomimo podawania przez badanych przykładów czynników wpływających ich zdaniem na rozpad związku, możliwe jest, że czynniki te występowały w zespołach nie doprowadzając do rozstania samodzielnie. Czynniki te jednak można zgrupować lub powiązać ze sobą.

Zasadnym powiązaniem wydaje się być brak wypełniania obowiązków partnerskich i brak zaangażowania w życie rodzinne ze zdradą, która może z braku poczucia wspólnotowości wpływać. Z drugiej strony, wymieniony brak zaangażowania we wspólne życie można powiązać z brakiem komunikacji, niskimi kompetencjami społecznymi i umiejętnością wspólnego decydowania, co może być podłożem czynników rozstania dotyczących finansów, niedopasowania charakterologicznego, religijnego i rozbieżnych postaw wychowawczych. Takie podejście wyjaśnia powody, dla których osoby zaangażowane w tego typu konflikty mają trudność w porozumieniu się po rozstaniu – niskie kompetencje komunikacyjne i społeczne ograniczają możliwości dążenia do kompromisu.

Inną grupą czynników byłyby te zewnętrzne, niezależne od partnerów (lub jednego z nich) jak uzależnienia, przemoc, wtrącanie się teściów lub problemy natury psychicznej. Z analizy opinii psychologiczno-pedagogicznych wynika, że przemoc, uzależnienie i choroba psychiczna mogą być głównym powodem, dla którego rodzic pierwszoplanowy ma realne obawy przed samodzielnymi spotkaniami rodzica drugoplanowego z dzieckiem, lecz nie zawsze są one adekwatne do sytuacji.

---

<sup>210</sup> M. Ciczowska-Giedziun: *(Nie)widzialni ojcowie w pracy socjalnej z dzieckiem i rodziną*. „Praca socjalna”, nr 2(36)/2021, s. 127-141

Niezależnie od tego, czy przyczyny rozpadu związku, podawane przez badanych rodziców, były od nich zależne czy nie, czy pochodziły z niedopasowania charakterów, braku komunikacji czy poczucia realnego zagrożenia, niewątpliwie miały wpływ na to, jak wygląda komunikowanie się tych osób po rozstaniu.

Osią konfliktu w przypadku każdej z rodzin jest dziecko, a dokładniej ustalenie pod czyją będzie opieką lub jak często i w jakich okolicznościach rodzic drugoplanowy może się z nim spotykać. Chociaż zdarza się, że spór ten powstaje na podłożu uzasadnionego lęku o dziecko i obawy o pozostawienie go pod opieką drugiego rodzica, na przykład z powodu nadużywania przez niego substancji psychoaktywnych, przemocy lub ryzyka uprowadzenia, nie zawsze ograniczanie kontaktu jest logicznie uzasadnione. Każdą z tych sytuacji charakteryzuje ogólny problem z atmosferą komunikacyjną, która jest silnie nacechowana negatywnymi emocjami i komunikatami, co niejednokrotnie wiąże się nie ze strachem, ale z głęboką urazą i żalem, wywodzącym się jeszcze z okresu trwania związku, co powoduje generalizowanie i przenoszenie oceny roli partnera na rolę rodzica. Dodatkowymi przeszkodami na drodze do ewentualnego porozumienia są wszelkie spory towarzyszące, które podsycają nastrój wzajemnej niechęci i eskalują konflikt. Należy do nich wtrącanie się rodzin generacyjnych byłych partnerów, brak pogodzenia się z rozstaniem, udział nowych partnerów lub partnerek życiowych oraz równoległe toczące się sprawy sądowe. Jak wspomniano w rozdziale 1 niniejszej pracy, rozprawa sądowa jest sytuacją daleką od skłaniania ludzi do kompromisu. Raczej zbierają oni argumenty, mające na celu udowodnienie swojej racji, a winy przeciwnika. Jeśli para bierze udział w kilku sprawach sądowych jednocześnie, nawet dotyczących rzeczy niezwiązanych z rodzicielstwem, wzajemne, negatywne uczucia stron są podsycane.

Chęć ograniczenia rodzicowi drugoplanowemu kontaktu z dzieckiem, jak wspomniano wyżej, może wynikać z uzasadnionej obawy, która zrodziła się na podstawie wcześniejszych doświadczeń rodzica pierwszoplanowego, sprzed rozstania lub nawet po nim. Tendencję taką dostrzec można przede wszystkim w analizie opinii, które wskazują, że rodzic pierwszoplanowy obawia się pozostawienia dziecka pod opieką byłego partnera przede wszystkim z powodu nadużywania przez niego alkoholu, substancji psychoaktywnych lub skłonności do przemocy. Sytuacja ta generuje nieporozumienia i konflikty między rodzicami. Stało się tak w przypadku wspomnianej wyżej sytuacji dotyczącej choroby psychicznej byłego męża, która pomimo bycia w remisji, wciąż skłaniała matkę do lęku i izolowania dziecka, ponieważ podczas trwania małżeństwa doświadczała ona przemocy fizycznej i

psychicznej z jego strony. Ojciec tymczasem ubiegał się o poszerzenie kontaktów z córką, co spotykało się z oporem, zarówno ze strony matki jak i ze strony dziecka.

Innym przykładem, również wspomnianym wcześniej, jest uzależniony od substancji psychoaktywnych ojciec, który nie ukończył leczenia, co sprawia, że matka obawia się pozostawienia pod jego opieką 5-letniej córki.

*„Ze strony uczestniczki na poziomie emocjonalnym dominuje poczucie zagrożenia, brak zaufania do byłego partnera. Jest to stan determinujący w znacznym stopniu jej stosunek do ojca dziecka. [...] Matka małoletniej nie neguje roli ojca w życiu córki, będąc jednak przekonaną co do utrzymania się problemu uzależnienia u byłego partnera, boi się jego kontaktów z córką odbywających się poza kontrolą osoby trzeciej”.* (R11D)

Kolejnym powodem, dla którego rodzic pierwszoplanowy starał się ograniczać kontakty dziecka z rodzicem drugoplanowym, lub dążył do nadzorowania tych kontaktów był strach przed uprowadzeniem rodzicielskim.

*„[...] po przyjeździe męża do Polski powódka umożliwiła ojcu kontakt z synem, lecz on nie oddał jej dziecka, zamiast tego wniósł do sądu o ograniczenie jej praw rodzicielskich. Małoletni okresowo przebywał u swoich dziadków ojczystych. Badana [...] próbowała odebrać dziecko od dziadków, ale ostatecznie zmuszona była do pozostawienia go pod ich opieką. [...] Jak poinformowała biegłą adwokat pozwanego drogą telefoniczną po badaniu w ostatnim czasie powódka przejęła opiekę nad [synem - przyp. autorki], zatrzymując go w swym miejscu zamieszkania. Od tego czasu chłopiec przebywa pod opieką matki. Powódka obecnie nie dopuszcza możliwości pogodzenia się z mężem i wznowienia pożycia małżeńskiego. Odczuwa wobec niego silny żal i poczucie krzywdy. Czuje się oszukana przez męża”.* (R13D)

Rodzice, których dotyczy powyższa opinia kilkakrotnie zabierali sobie dziecko – aranżowali spotkanie pod pozorem odwiedzin, lub zabrania syna na krótki czas, a potem izolowali go od drugiego rodzica, ustanawiając siebie rodzicem pierwszoplanowym. Ojciec chłopca pracował poza granicami Polski, co było dodatkową obawą ze strony matki – przewiezienie dziecka za granicę bez możliwości kontaktu.

Przeszkody na drodze do swobodnego realizowania kontaktów rodzica drugoplanowego z dzieckiem mogą pojawiać się, jak wspomniano wyżej, nie tylko z powodu strachu o dziecko,



ale również przy udziale czynników towarzyszących, które mogą sprawiać, że wzburzenie emocjonalne i wzajemne negatywne nastawienie rodziców, skutecznie oddala ich od rozmowy, kompromisu i zgody.

Jednym z takich czynników jest udział rodzin generacyjnych. Duże zaangażowanie rodziców osób badanych we wspieranie ich, jest niestety często bezrefleksyjne i utwierdza byłych partnerów w przekonaniu o słuszności nie podejmowania kompromisu.

*„Od rozstania rodziców dziecko zamieszkuje wraz z mamą w jej domu rodzinnym, wychowuje się w strukturze rodziny poszerzonej o dziadków macierzystych wraz z którymi zamieszkuje. Babcia macierzysta bierze aktywny udział w wychowaniu dziewczynki [...] Atmosfera wychowawcza w jakiej wychowuje się dziewczynka jest niekorzystna głównie z uwagi na trwający między rodzicami wieloletni konflikt, który pomimo rozwiązania małżeństwa nie wygasł, lecz nadal jest silny, obejmujący także rodziny pochodzenia rodziców małoletniej. [...] Zdaniem ojca niechęć córki do kontaktów z nim wynika z postawy matki i babci macierzystej, które nie są przychylnie tym spotkaniom i znacząco je utrudniają. [...] W czasie rozmowy ujawniał przekonanie, że była żona a głównie jej matka budują w [córce – przyp. autorki] negatywny obraz jego osoby. [...] Emocje z nim związane nie ulegają wyciszeniu, co wskazuje na ich podsycanie w środowisku domowym”.* (R5D)

Postać babci macierzystej była w tym przypadku bardzo wyrazista – na jedno ze spotkań jedenastoletniej córki z ojcem przyjechała jako dodatkowy opiekun dziecka, poza matką. Do spotkania finalnie nie doszło, ponieważ dziewczynka przejawiała silne, nieadekwatne do sytuacji zachowania odrzucające ojca, które były wspierane przez matkę i babcię macierzystą.

*„Do spotkania nie doszło, dziewczynka odmawiała spotkania z ojcem. [Ojciec – przyp. autorki] przeszedł do innego pomieszczenia aby nie potęgować płaczu dziecka. Próbowałam uspokoić dziecko i porozmawiać z nią. Rozmowa z dziewczynką była trudna z uwagi na jej opór i powtarzane deklaracje, że nie chce >>go<< widzieć, podając przyczyny podawała nieadekwatne do prezentowanego zachowania”.* (R5O)

W przypadku powyższej rodziny odbyło się kilka spotkań – prób, ostatnim z nich było spotkanie bez ojca, mające polegać na odsłuchaniu przez dziewczynkę listu od niego w formie nagrania mp3. Dziewczynka odmówiła słuchania jego głosu. Dziecko przejawiało

skrajnie negatywny stosunek do swojego ojca. Matka dziewczynki twierdziła, że „rozwiązaniem tej sytuacji jest zaprzestanie widzeń, gdyż córka musi odzyskać poczucie bezpieczeństwa”<sup>211</sup>, natomiast babcia macierzysta „uważa, że były zięć to cyt. >>potwór i bestia<<, jest osobą bardzo złośliwą i ustalenie z nim czegokolwiek nie jest możliwe. Nie chce narażać wnuczki na stres jaki daje obecnie jej kontakt z ojcem, dlatego popiera swoją córkę w dążeniu do pozbawienia go kontaktów z małoletnią [...]”<sup>212</sup>. Analiza materiału badawczego oraz rozmowy swobodne z ojcem dziecka, a także z babcią macierzystą i matką nie świadczyły o zasadności izolowania dziecka od ojca. Nie był on osobą stosującą przemoc, nadużywającą substancji psychoaktywnych lub chorą psychicznie (co wskazywało na obawę przed kontaktami we wcześniej podanych przykładach). Prawdopodobnym powodem niemożności dojścia rodziców do porozumienia były nierozwiązane konflikty z przeszłości oraz, z dużym prawdopodobieństwem, wpływ babci macierzystej.

Łagodniejszym przykładem, lecz również takim, w którym wspomina się o udziale pozostałych członków rodziny jest przypadek 12-letniej dziewczynki i jej rodziców.

*„Aktualnie konflikt pomiędzy stronami jest bardzo nasilony [...] Znaczący wpływ na obecną sytuację emocjonalną pomiędzy stronami miały z dużym prawdopodobieństwem rodziny pochodzenia uczestników, które brały aktywny udział i nie zawsze konstruktywny udział w funkcjonowaniu rodziny. Badani w czasie rozmowy często powołują się na przykłady sytuacji, w których udział brali rodzice jednej czy drugiej strony. Trudno nie dostrzec, iż wpływ ten miał niekiedy charakter destruktywny”.* (R8D)

Podczas spotkań z ojcem oraz indywidualnych rozmów, dziewczynka przejawiała obawy przy okazji tematów związanych z jej dziadkami, zarówno ze strony mamy jak i taty. Z tymi ze strony ojca nie miała kontaktu ze względu na to, że jej kontakt z ojcem był ograniczony. Mówiła, że „bałaby się z nimi spotkać [dziadkami – przyp. autorki], przez tą całą sytuację, że z nerwów kłuje ją w sercu i brzuchu”<sup>213</sup>. Wcześniejsza analiza opinii psychologiczno-pedagogicznej również sugeruje wpływ rodzin, nie tylko na obecny konflikt między rodzicami, ale również na dziewczynkę, która wraz z matką zamieszkiwała u babci macierzystej.

---

<sup>211</sup> R5D

<sup>212</sup> R5D

<sup>213</sup> R8O

Innym czynnikiem zewnętrznym towarzyszącym konfliktom badanych rodziców są sprawy sądowe, toczące się między nimi. Niektóre pary realizujące kontakty w ośrodku mediacji, równoległe to spraw dotyczących kontaktów z dziećmi, brało udział w innych, często związanych ze sprawami okołorozwodowymi, ale zdarzały się również sprawy z powództwa cywilnego, zupełnie nie mające związku z rodziną. W poszczególnych rodzinach toczyły się następujące sprawy sądowe (oprócz sprawy o ustalenie kontaktów, która spowodowała pojawienie się osób badanych w ośrodku mediacji):

- R1 - pobicie i o nękanie,
- R4 - kradzież kluczy, przemoc, utrudnianie kontaktów, wydanie paszportów dzieci, podział majątku i rozwód,
- R5 – zniesławienie, alimenty, nękanie,
- R14 – powierzenie władzy rodzicielskiej, egzekucja kontaktów, podział spółki, zniszczenie mienia<sup>214</sup>.

Nie można stwierdzić jednoznacznie bezpośredniego wpływu występowania sytuacji rozpraw sądowych, jednakże, biorąc pod uwagę ich konfliktowy charakter, nie należy ignorować tego, w jaki sposób takie sformalizowane spory mogą oddziaływać na relacje między ludźmi. Warto również zauważyć, że wyżej wymienione konflikty, a w szczególności ich usankcjonowanie, są wyrazem i manifestacją niemożności porozumienia się między stronami. Wspomniany przypadek założenia sprawy sądowej byłemu partnerowi za nie wydanie paszportów dzieci skłania do refleksji na temat konieczności rozwiązywania tego typu spraw sądownie. Znamienne dla powyższych rodzin jest również składanie pozwów o nękanie, ponieważ z rozmów swobodnych z rodzicami wynika, że „nękaniem” były mniej lub bardziej rozważne próby skontaktowania się z dzieckiem. Można wysnuć przypuszczenie, że bezsilność spowodowana brakiem możliwości dojścia do satysfakcjonującego obie strony kompromisu, skłania osoby badane do podejmowania nieadekwatnych kroków mających na celu rozwiązanie sporów (albo wyłonienie zwycięzcy). Świadczyć to może o głęboko zakorzenionym problemie z komunikacją i porozumieniem się nawet w mało złożonych kwestiach oraz poczuciu, że jeśli osoba nie jest w stanie ustalić czegoś sama, pomoże jej w tym sąd, przyznając jej rację.

Z analizowanego materiału badawczego wyczytać można kolejny powód, który może przyczyniać się do problemów z komunikacją pozbawianą negatywnych emocji między badanymi osobami, jakim jest brak pogodzenia się jednej ze stron z rozstaniem.

---

<sup>214</sup> Źródło: opinie psychologiczno-pedagogiczne sporządzone przez OZSS

Nierównowaga uczuciowa, polegająca na tym, że jedna ze stron wyklucza reaktywację związku, a druga w nią wierzy, może powodować trudności emocjonalne i zaburzenia komunikacji.

*„Pozwany nie potrafi jednoznacznie opowiedzieć się w sprawie rozwodu. Stracił zaufanie do żony, jest ona dla niego osobą wysoce niewiarygodną, lecz nie odrzuca możliwości pojednania się z nią. [...] Powódka obecnie nie dopuszcza możliwości pogodzenia się z mężem i wznowienia pożycia małżeńskiego. Odczuwa wobec niego silny żal i poczucie krzywdy”.* (R12D)

*„Ostatecznie rozstanie uczestników nastąpiło w [...], do dnia dzisiejszego nie podjęli oni prób reaktywacji związku. Mają w tej kwestii różne oczekiwania, badana zdecydowanie zaprzecza istnieniu takiej potrzeby, ojciec dziecka deklaruje, iż liczy jeszcze na możliwość powrotu do związku. [...] Badana czuje się przez uczestnika nagabywana, min. w sprawach powrotu do relacji. Ona sama takie rozwiązanie wyklucza. Z kolei dla ojca dziecka reaktywacja związku jest >>marzeniem<<”.* (R10D)

*„Aktualnie powódka podtrzymuje swoje stanowisko [...] – domaga się rozwiązania małżeństwa przez rozwód bez orzekania o winie. Wśród uczuć kierowanych obecnie do męża wymienia obojętność, żal; obawia się jego gwałtownych, impulsywnych, agresywnych zachowań, zwłaszcza w kontekście realizowania kontaktów z dziećmi. Powódka [...] pozostaje w nowym, satysfakcjonującym związku partnerskim. Pozwany prezentuje niejednoznaczne stanowisko odnośnie ewentualnego rozwodu i przyszłości małżeństwa (dotychczas w aktach sprawy nie określił swojego stanowiska w tej kwestii). Twierdzi, iż nie wygasły jego pozytywne uczucia do żony, ale ma do niej duży żal, że swoją wyprawdzką tak nagle wyrwała dzieci z ich środowiska rodzinnego. Życzeniowo byłby skłonny pogodzić się z nią i wrócić do pożycia [...]”.* (R1D)

W powyższej sprawie, oprócz okoliczności jaką jest brak pogodzenia się przez jedną ze stron z rozstaniem, występuje również inny, charakterystyczny element, mogący wpływać na podsycanie konfliktu między stronami, jaki jest udział nowego partnera w wychowaniu dzieci. Badany, którego dotyczy powyższy fragment opinii deklarował negatywne odczucia związane z tym, że jego dzieci, będąc pod opieką matki, wychowują się w zrekonstruowanej rodzinie z udziałem nowego partnera matki.

*„Dostrzega [ojciec – przyp. autorki] ze strony żony brak woli i motywacji do pojednania się; uważa, że żona odeszła od niego do obecnego partnera. Jednocześnie przyznaje, iż jest to dla niego emocjonalnie trudne, gdy widzi, że partner żony jest z nią i zajmuje się jego dziećmi, pomaga jej przy nich”.* (R1D)

Kolejne opinie, w których nie jest napisane „wprost”, że ojciec jest niezadowolony z udziału nowego partnera matki w wychowaniu dzieci, zawierają inne informacje zwracające uwagę (i sugerujące, że ojciec znajduje się w niekorzystnej dla siebie sytuacji). Opinie te dotyczą rodzin, w których matka dąży do zupełnego wykluczenia ojca z życia dziecka, zastępując, w sposób świadomy, ojca nowym partnerem.

*„Matka dziewczynki twierdzi, że [...] dziewczynka oznajmiła również, że chce zmienić nazwisko na takie, jakie nosi matka (matka wróciła do nazwiska panieńskiego, obecnie po zawarciu drugiego małżeństwa ma nazwisko dwuczłonowe). O ojcu zaczęła mówić [po imieniu – przyp. autorki] i tak też wpisała go do listy kontaktów w telefonie. Matka podaje, że córka >>plakała, że nie może mówić do obecnego męża matki – tato<< i w końcu po ślubie matki otrzymała taką zgodę – zwraca się do męża matki >>tato<<”.* (R7D)

*„Bieżąco opiniowana matka pozostając od kilku miesięcy w relacji emocjonalno-intymnej deklaruje zamiary rekonstruowania struktury rodziny wraz z partnerem, co, jak wywodzi, będzie pociągało za sobą kolejne kroki sądowe. Badana deklaruje bowiem zamiary złożenia wniosku o pozbawienie ojca władzy rodzicielskiej, kolejno natomiast, w przypadku ponownego wyjścia za mąż, zmiany nazwiska dziecka na nazwisko nowego partnera <sic !>, który w prezentowanej przez nią narracji już w chwili obecnej pretenduje do roli ojca wobec [dziewczynki – przyp. autorki], a dziewczynka w taki sposób się do niego zwraca. [...] Kolejno badana wywodzi, iż [córka – przyp. autorki] zapewne słysząc jej rozmowy z babcią macierzystą na temat wnioskodawcy, samoczynnie używać zaczęła w stosunku do niego zwrotu [imienia ojca– przyp. autorki] w miejsce tata. Jednocześnie w tym samym czasie tatą, dziecko miało zacząć nazywać nowego partnera matki – co jej zdaniem wynika z faktu, iż ten naturalnie i błyskawicznie nawiązał z nią świetny kontakt i – jak stwierdza badana – wypełnił lukę <sic !>. Opiniowana w toku przedmiotowych badań konsekwentnie twierdzi, iż powyższy mechanizm wytworzył się w sposób zupełnie naturalny, spontaniczny, przeczy wszelkim*

*świadomym działaniom własnym, nie dostrzega w tym żadnych nieprawidłowości i zagrożeń [...]”.* (R9D)

*„Dziewczynka zamieszkuje w domu rodzinnym matki wraz z dziadkami macierzystymi, nowym mężem matki do którego dziewczynka zwraca się >>tato<<, matką oraz przyrodnim bratem”.* (R14D)

W dalszej części opinii widnieje cytat dziewczynki, która podczas badania w ośrodku OZSS miała powiedzieć, że *„mama mówi, że nie mam do niego mówić tata, bo moim prawdziwym tatą jest [nowy partner matki – przyp. autorki]”.*

W każdym z powyższych przykładów matka twierdzi, że odrzucenie ojca i przyjęcie nowego partnera w jego miejsce było wyborem dziecka, a nie działaniami matki i/lub reszty środowiska rodzinnego.

Sytuacja, w której znalazła się każda z badanych par sprzyja nadużyciu przewagi przez rodzica pierwszoplanowego i kreowaniu przez niego negatywnego wizerunku drugiej strony w percepcji osób trzecich, przedstawicieli instytucji pomocowych lub sądu. Rodzic pierwszoplanowy, sprawując opiekę nad dzieckiem, w praktyce ma władzę nad tym gdzie, kiedy i w jaki sposób będą przebiegały kontakty dziecka z rodzicem drugoplanowym. Ograniczając te kontakty, niezależnie od tego z jakiego powodu, szuka usprawiedliwień dla swojego zachowania, deprecjonując drugą stronę.

Ciekawe jest to, że właśnie rodzice pierwszoplanowi mają tendencję do głębokiego deprecjonowania drugiej strony, zarzucając jej nawet popełnianie czynów niezgodnych z prawem, rodzice drugoplanowi natomiast, rzadko dopuszczają się podważania autorytetu drugiej strony jako rodzica, jej moralności, czy też oskarżania o czyny zabronione. Skrajnym przypadkiem jest tutaj, wspomniane już wcześniej, oskarżenie byłego męża o molestowanie seksualne małoletniej córki.

*„Matka [...] zarzuca pozwanemu seksualne molestowanie córki, wobec czego nie zgadza się na spotkania ojca z córką bez jej obecności lub bez obecności osób mogących nad tą sytuacją sprawować nadzór. Jednocześnie badana przyznaje, iż brak potwierdzenia powyższych zarzutów będzie dla niej równoznaczny ze zgodą na kontakty córki z ojcem. [...] Wobec zarzutów o molestowanie uczestnik ujawnia złość i niezrozumienie, zdecydowanie zaprzecza by w jakikolwiek sposób skrzywdził [...] [córkę – przyp. autorki]. Zarzut ten jest także dla uczestnika swego rodzaju granicą, która uniemożliwia mu dążenie do reaktywacji*

*małżeństwa w przyszłości. W jego przekonaniu to kolejny, bezpodstawny i odrealniony pomysł żony na ograniczenie jego wychowawczego wpływu na córkę”.* (R8D)

W efekcie postępowania nie stwierdzono, aby dziecko nosiło ślady wykorzystywania seksualnego, ojcu nie zostały postawione zarzuty. Z wypowiedzi swobodnych ojca wynika, że relacje byłej żony miały na celu zniszczenie jego relacji z córką i pozbawienie go możliwości widywania się z nią.

Na podstawie powyższych analiz wyróżnić daje się następujące źródła konfliktów między badanymi rodzicami:

- choroba psychiczna jednego z rodziców,
- uzależnienia,
- wystąpienie uprowadzenia rodzicielskiego,
- udział rodzin generacyjnych,
- równoległe toczące się rozprawy sądowe,
- brak pogodzenia się z rozstaniem przez jedną ze stron,
- udział nowego partnera,
- próba wykluczenia jednego z rodziców i zastąpienia go nowym partnerem,
- oskarżanie byłego partnera/partnerki o czyny zabronione.

Konflikty toczące się między badanymi rodzicami już po rozstaniu, często mają swoje źródła w powodach rozstania oraz w nierozwiązanych sporach w przeszłości. W czasie terażniejszym stają się barierami, które skutecznie uniemożliwiają rodzicom porozumienie się w sprawach dzieci i współpracy rodzicielskiej.

## **4.2. Charakterystyka psychologiczna rodziców**

Analiza literatury przedmiotu pozwoliła na zidentyfikowanie kilku czynników, które mogą mieć znaczenie dla problemów z komunikowaniem się i dojściem do kompromisu w sprawie wychowania wspólnego dziecka przez rozstające się pary. Jednym z nich, mogącym mieć powiązania nie tylko ze skłonnością do określonych zachowań komunikacyjnych, ale również z temperamentem, umiejętnością hamowania czy ekspresją emocji, jest osobowość, lub inaczej mówiąc, cechy charakteru.

Posiadając wiedzę na temat cech osobowości osób badanych, do pewnego stopnia można przewidywać ich najbardziej prawdopodobne reakcje i zachowania. Świadomość cech

osobowości rodziców pozostających w długotrwałym konflikcie pozwala na lepsze zrozumienie genezy i dynamiki tego konfliktu oraz ograniczeń i zasobów badanej grupy.

W rozdziale pierwszym omówiono koncepcję Wielkiej Piątki, zakładającą istnienie 5 głównych typów osobowości, którymi są: ekstrawersja, ugodowość, sumienność, neurotyczność i otwartość na doświadczenia<sup>215</sup>. Spośród modeli i teorii tłumaczących różnorodność osobowości ludzkich wybrano akurat Wielką Piątkę Roberta R. McCrae'a oraz Paula T. Costa, nie tylko ze względu na popularność tej koncepcji, ale również ze względu na to, że w opiniach psychologiczno-pedagogicznych, diagności używali niektórych sformułowań tożsamych z tymi, które występują w Modelu Wielkiej Piątki lub można je z elementami tego modelu porównać. Według autorów koncepcji, tendencje w zachowaniu uwarunkowane cechami osobowości spowodowane są jedynie czynnikami biologicznymi, wykluczając w nich udział środowiska jednostki. Sami autorzy przyznają jednak, że jest to radykalne podejście, mające na celu stworzenie „oszczędnego modelu, który w sposób sensowny wyjaśnia znane fakty<sup>216</sup>”. Ponadto, Costa i McCrae tłumaczą takie podejście faktem, że życie ludzkie zmienia się bardzo dynamicznie, a cechy osobowości pozostają niezmiennie lub ulegają zmianom niewielkim, co w połączeniu z danymi z badań przemawia za sensownością takiego stwierdzenia<sup>217</sup>.

Te, powtarzające się w opiniach, sformułowania to przede wszystkim pojęcie ekstrawersji oraz jej przeciwieństwo czyli introwersja. Jak wspomniano w rozdziale pierwszym, autorzy pięcioczynnikowej koncepcji cech osobowości opisują osobę o wysokim poziomie ekstrawersji jako towarzyską, otwartą, rozmowną, asertywną i społecznie pewną siebie, natomiast osoba o niskim współczynniku ekstrawersji określona została jako podporządkowana, kontrolująca impulsy i unikająca relacji, a także bezbarwna emocjonalnie<sup>218</sup>. Diagności, charakteryzując właściwości psychologiczne badanych osób posługiwali się również pojęciem ambiwersji, które używane było, gdy określenie osoby badanej nie było oczywiste. Pojęciami, które wyłoniły się w oparciu o analizę frekwencyjną są również impulsywność, która jest jednym ze składników wysokiego poziomu neurotyzmu i niskiego poziomu sumienności (wg. Costa i McCrae'a)<sup>219</sup> i jej przeciwieństwo – opanowanie. Zwracano również uwagę na to, czy badany przejawia postawę dominującą czy zależną w kontakcie z innymi ludźmi. Ostatnim pojęciem, które wielokrotnie występowało w opiniach

---

<sup>215</sup> R. R. McCrae, Paul T. Costa Jr.: *Osobowość dorosłego człowieka...* s. 49-53

<sup>216</sup> Ibidem, s. 229

<sup>217</sup> Ibidem, s. 230

<sup>218</sup> R. R. McCrae, Paul T. Costa Jr.: *Osobowość dorosłego człowieka...*, s. 72

<sup>219</sup> Ibidem, s. 72



psychologiczno-pedagogicznych była umiejętność autorefleksji i skłonność do wglądu w motywy własnych działań przez badane osoby.

Opinie będące materiałem badawczym nie są jednak tworzone w sposób sztywny i trzymający się jednolitego schematu, w związku z czym, nie każda z badanych jednostek jest określana w każdej kategorii. W pierwszym etapie analizy dokumentów zwrócono uwagę jedynie na stwierdzenia, które w dokumentacji zostały wyrażone wprost, to znaczy badana osoba została jasno określona jako introwertywna lub ekstrawertywna, impulsywna lub opanowana, czy też dominująca lub zależna oraz przejawiająca ewentualną autorefleksję. Występowały również osoby nie mieszczące się w zakładanych kryteriach, ponieważ zostały określone jako jednostki ambiwertywne lub mieszczące się na pograniczu cech i nie nadające się do jednoznacznej klasyfikacji. Wyniki analizy stwierdzeń wyrażonych wprost znajdują się w tabeli poniżej.

**Tabela 8: Cechy psychologiczne rodziców wyrażone „wprost” w opiniach psychologiczno-pedagogicznych (N=30)\***

Lp.	Cecha charakteru rodzica	Liczba wskazań cechy w opiniach psychologiczno-pedagogicznych (N=30)	
		Rodzice pierwszoplanowi	Rodzice drugoplanowi
1.	Ekstrawertyzm	7	9
2.	Introwertyzm	2	4
3.	Impulsywność	5	9
4.	Opanowanie	4	3
5.	Dominacja	4	4
6.	Zależność	2	3
7.	Autorefleksja	0	0
8.	Brak autorefleksji	6	6

*Źródło: Badania własne*

\* cechy się nie sumują do 100% ponieważ w pojedynczych opiniach odnajdowano różne pojęcia odnoszące się do charakterystyki psychologicznej.

\* Ilość deklaracji jest większa niż liczba rodzin (N=15), ponieważ obejmuje opinię obojga rodziców (N=30)

W każdej z dwóch grup – rodziców pierwszoplanowych i rodziców drugoplanowych – występują osoby należące do wszystkich kategorii, nie można więc jednoznacznie ich zróżnicować. Należy jednak wskazać, że w obu grupach częściej pojawiają się osoby o ekstrawertywnym ustosunkowaniu do otoczenia. Rozpatrując kategorię impulsywności/opanowania można zauważyć, że w grupie rodziców pierwszoplanowych nie ma dysproporcji pomiędzy występowaniem tych cech, natomiast w grupie rodziców drugoplanowych zdecydowanie częściej pojawiają się osoby impulsywne i jest ich znacznie więcej niż w wśród rodziców pierwszoplanowych. Kategoria dominacja/zależność dotycząca przyjmowania postaw podczas kontaktów interpersonalnych jest mało zróżnicowana w obu grupach, jednakże można zauważyć, że w grupie rodziców pierwszoplanowych nieznacznie częściej występuje postawa dominująca, natomiast w grupie rodziców drugoplanowych obie postawy występują równie często.

Uwagę w największym stopniu przykuwa kategoria dotycząca autorefleksji. W żadnym z badanych przypadków opinia psychologiczno-pedagogiczna nie wskazywała na skłonności do pogłębionej autorefleksji, natomiast w wielu przypadkach, zarówno w grupie rodziców pierwszoplanowych jak i drugoplanowych, specjaliści zaznaczali, że badana osoba jest niezdolna do pogłębionej autorefleksji i wglądu w motywy własnych działań. Brak autorefleksji jest więc cechą charakterystyczną dla badanych osób. Aby uzyskać pełny obraz tego w jakim stopniu cecha ta wpływa na sytuację życiową, w jakiej znajdują się badani, należałoby porównać tę grupę z ogółem populacji.

W celu dookreślenia kategorii typologicznych, na podstawie opisu badanych jednostek uściślono cechy charakteru tam, gdzie nie zostały one wyrażone wprost przez diagnostów w opiniach psychologiczno-pedagogicznych. Poniższą tabelę, stanowiącą efekt tego dookreślenia, postrzegać należy jako pewien konstrukt hipotetyczny. W opiniach, w których brakowało użycia *wprost* określeń, które wyodrębniono na podstawie większości opinii, tzn. ekstrawersja, introwersja, ambiwersja, impulsywność, opanowanie, dominacja, zależność, autorefleksja, kierowano się szerszym opisem charakterystyki psychologicznej badanej osoby i na tej podstawie zakładano, które z wyżej wymienionych określeń będzie najbardziej odpowiednie do opisanie jej. Uproszczenia takiego dokonano w celu kategoryzacji cech osobowości, co ułatwiło dostrzeżenie pewnych, omówionych poniżej zależności. Uproszczenie to było również zasadne ze względu na rozległość pojęć porządkujących charakterystykę psychologiczną badanych osób.

**Tabela 9: Cechy osobowości badanych rodziców (N=30)\***

Lp	ekstrawertyzm/introwertyzm		impulsywność/opanowanie		dominacja/zależność		autorefleksja/brak autorefleksji	
	pierwszoplanowy	drugoplanowy	pierwszoplanowy	drugoplanowy	pierwszoplanowy	drugoplanowy	pierwszoplanowy	drugoplanowy
1.	ekstrawertyzm	introwertyzm	impulsywność	impulsywność	dominacja	ambiwalcja	brak	brak
2.	ambiertyzm	ekstrawertyzm	impulsywność	impulsywność	dominacja	dominacja	brak	brak
3.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	opanowanie	impulsywność	zależność	dominacja	brak	brak
4.	ekstrawertyzm	introwertyzm	opanowanie	impulsywność	dominacja	Zależność	brak	brak
5.	introwertyzm	ekstrawertyzm	opanowanie	opanowanie	zależność	dominacja	brak	brak
6.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	impulsywność	impulsywność	dominacja	zależność	brak	brak
7.	ekstrawertyzm	introwertyzm	impulsywność	opanowanie	dominacja	zależność	brak	brak
8.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	opanowanie	impulsywność	dominacja	dominacja	brak	brak
9.	ambiertyzm	ambiertyzm	opanowanie	opanowanie	dominacja	zależność	brak	brak
10.	introwertyzm	ekstrawertyzm	opanowanie	impulsywność	ambiwalcja	dominacja	brak	brak
11.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	impulsywność	impulsywność	dominacja	zależność	brak	brak
12.	ekstrawertyzm	introwertyzm	impulsywność	impulsywność	dominacja	dominacja	brak	brak
13.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	impulsywność	opanowanie	dominacja	dominacja	brak	brak
14.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	impulsywność	impulsywność	zależność	zależność	brak	brak
15.	ekstrawertyzm	ekstrawertyzm	impulsywność	impulsywność	dominacja	dominacja	brak	brak

*Źródło: Badania własne*

\* Ilość deklaracji jest większa niż liczba rodzin (N=15), ponieważ obejmuje opinię obojga rodziców (N=30)

W kategorii ekstrawersji i introwersji analiza wskazuje na przewagę osób o ekstrawertywnym usposobieniu (21 z 30 osób). Jedynie 6 badanych określono jako introwertyków, a 3 jako ambiwertyków.

Często występującym schematem opisowym w kontekście rodziców pierwszoplanowych jest połączenie ekstrawersji i pewności siebie, łatwości w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych i pozytywnej autoprezentacji. Zgodnie z definiowaniem ekstrawersji w pięcioczynnikowym modelu osobowości, opis ten jest trafny.

*„Powód przedstawia się w badaniach psychologicznych jako osoba o ekstrawertywnym ustosunkowaniu do otoczenia, nie ma trudności z nawiązywaniem relacji interpersonalnych. Chętnie przebywa w towarzystwie ludzi, jak i jest w centrum zainteresowania. Poczucie bycia akceptowanym w środowisku jest dla uczestnika doświadczeniem istotnym, dąży do jego uzyskania poprzez pozytywną autoprezentację.” (R4D)*

*„Pozwany jest osobą ekstrawertywną, dobrze radzącą sobie w kontaktach interpersonalnych. W sytuacjach trudnych relacje z innymi ludźmi są dla badanego swego rodzaju ucieczką, czynnością zastępczą umożliwiającą odnalezienie się w nowej sytuacji.” (R8D)*

*„Ojciec małoletniej przedstawia się w badaniach psychologicznych jako osoba ekstrawertywna, aktywna w relacjach towarzyskich, nie przeżywająca skonfliktowania w kontaktach grupowych. Uczestnik dąży raczej do przyjmowania pozycji znaczących w kontaktach interpersonalnych, ma raczej trudności z podporządkowaniem się.” (R10D)*

*„Ojciec małoletniej jest ekstrawertywnie ustosunkowany do otoczenia, nie ma trudności w nawiązywaniu relacji. W czasie badania był spontaniczny, otwarty, ujawniał żywą ekspresję emocji, która była spójna z relacjonowanymi treściami. Nie ujawniał nasilonych tendencji do przedstawiania siebie w nadto korzystnym świetle.” (R5D)*

*„Powódka jest osobą o raczej ekstrawertywnym ustosunkowaniu do otoczenia, skoncentrowaną na poznawczym rozwiązywaniu problemów pojawiających się w jej życiu. Badana w sytuacji stresowej dążyć będzie do aktywnej zmiany sytuacji, poszukiwania rozwiązań, do czego potrafi się dokładnie przygotować. Taka organizacja rzeczywistości zapewnia uczestniczące poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad toczącymi się wydarzeniami.” (R8D)*

Pojawiły się również przypadki rodziców o introwertywnym typie osobowości, jednak osoby te pozostają w mniejszości.

*„Matka małoletniej ujawnia bardziej introwertywne cechy temperamentu, skłonność do posługiwania się wzorcami sprawdzonymi i uznawanymi za stałe. Relacje towarzyskie są dla badanej istotne, nie stanowią jednak dla niej wartości podstawowej. W praktyce dnia*

*codziennego badana niechętnie eksperymentuje, nadmierna zmienność może być przez uczestniczkę przeżywana jako rodzaj zagrożenia i unika jej.” (R10D)*

*„W świetle badań psychologicznych opiniowany jawi się jako osoba o introwertycznej naturze, podwyższonym poziomie neurotyzmu, skłonny do nadmiernego przeżywania, drażliwości. Podatny na zranienie, mało odporny na stres i frustracje, na które skłonny reagować w sposób impulsywny. W sytuacjach trudnych ma łatwość generowania złości i gniewu. Cechuje go zaniżona samoocena, dlatego do optymalnego funkcjonowania potrzebuje akceptacji z zewnątrz, potwierdzenia swojej wartości. W relacjach interpersonalnych w zależności od sytuacji skłonny do przyjmowania dominatywnego (w znanym sobie otoczeniu) lub uległo-zależnego (w szerszym środowisku) stylu funkcjonowania, przyjmowania postawy wycofującej, użalania się nad sobą.” (R1D)*

Warto zaznaczyć jednak, że chociaż kilkakrotnie zdarzyło się że w parze współwystępowały osoby ekstrawertyczne, nie zdarzyło się, aby oboje rodziców było introwertykami. Trudno na podstawie niniejszej próby wnioskować jaki jest tego powód, ale można nawiązać do badań przeprowadzonych w 2018 roku przez Naquan Ross<sup>220</sup>, które sugerują, że ekstrawertycy są bardziej skłonni wchodzić w związki z osobami o podobnym typie osobowości, co wyłania się z powyższych danych.

Elementem dodatkowym są 3 przypadki, w których badane osoby określono jako ambiwertywne, wymykające się definicji zarówno introwersji jak i ekstrawersji. Z punktu widzenia informacji dostarczonych przez materiał badawczy, trudno jest jednak wnioskować na temat znaczenia ambiwersji w przypadku badanych rodzin.

Kolejna kategoria różnicuje badanych rodziców pod względem impulsywności i opanowania. W opiniach częściej pojawiało się stwierdzenie, lub opis zachowań, sugerujących skłonność badanego do impulsywnego reagowania na bodźce, niż przyjmowania ich w sposób opanowany, to znaczy z umiejętnością hamowania reakcji, w szczególności w sytuacjach trudnych, stresujących, angażujących negatywne emocje.

*„W badaniu psychologicznym matka małej dziewczynki prezentuje się jako osoba, która dąży do pozytywnej autoprezentacji. Na ogół dobrze czuje się w towarzyskich relacjach i łatwo adaptuje się zmiennym wymaganiom procesu grupowego. Czasem może reagować*

---

<sup>220</sup> N. Ross: *The People We Like: Do Introversion-Extroversion and Commitment Affect Evaluation of Potential Partners?*, Seton Hall University, 2018, s. 22

*impulsywnie.[...] Wykazuje towarzyskość, ekspansywność życiową, skłonność do zachowań impulsywnych oraz podejmowania ryzyka.” (R7D)*

*„Badania psychologiczne wskazują, że opiniowany [...] zazwyczaj jest zrównoważony, stara się powściągać emocje i postępować racjonalnie, co sprawia, że w nadmiernym stopniu je tłumia, co prowadzić może do somatyzacji, a w sytuacjach trudnych powoduje, że może reagować impulsywnie.” (R11D)*

W literaturze impulsywność definiowana jest jako skłonność do szybkiego, nieprzemyślanego i nieadekwatnego do sytuacji reagowania oraz ignorowanie jego konsekwencji<sup>221</sup>.

Pojawiali się również rodzice, których cechował niski poziom impulsywności, mieli oni wysoko rozwiniętą samokontrolę i niską reaktywność na bodźce.

*„Cechą osobową powódki jest umiejętność kontroli emocji, okresowo bardzo nasiloną. Z punktu widzenia otoczenia może to być odbierane jako nadmierny dystans czy przyjmowanie pozycji obronnej.” (R8D)*

*„Powód stara się mieć konstruktywne podejście do własnego życia, realizuje stawiane sobie cele, ma raczej niskie poczucie bezradności. Przez otoczenie odbierany będzie w sytuacjach zadaniowych jako człowiek przedsiębiorczy i zaangażowany. W środowisku poszukuje obiektywności i racjonalności, stara się dystansować od emocji. Zazwyczaj jest stały w kontrolowaniu impulsów, gdyż przejawia skłonność do nadmiernego ich tłumienia. Jest ambitny, stanowczy, niecierpliwy wobec przeciwności losu, zazwyczaj trudno jest go przekonać do zmiany zdania.” (R4D)*

*„W badaniu psychologicznym ojciec małoletniej prezentuje się jako osoba nie lubiąca być w centrum uwagi otoczenia. Na ogół dąży do unikania konfrontacji i konfliktów niejednokrotnie poprzez uleganie innym, podporządkowywanie się ich życzeniom czy wymaganiom. Może czasem towarzyszyć mu poczucie niepewności siebie. Cechuje go na ogół pracowitość i cierpliwość. W życiu interpersonalnym ujawnia wyrozumiałość i pojednawczość. Na ogół budzi pozytywne reakcje, traktuje innych w sposób wskazujący na*

---

<sup>221</sup> A. Jakubczyk, M. Wojnar: *Impulsywność – definicje, teorie, modele.* „Postępy psychiatrii i neurologii”, 18(4)/2009, s. 349-356

*chęć współpracy, wykazuje umiejętność wczuwania się. Może hamować ekspresję swych uczuć, kontroluje wewnętrzne impulsy. Przez inne osoby może być postrzegany jako mało spontaniczny.” (R7D)*

*„Uczestnik osobowościowo jest osobą otwartą, towarzyską, o pogodnym ustosunkowaniu do rzeczywistości. W relacjach z innymi nie stara się narzucać własnego zdania, pozostaje krytyczny wobec siebie. Przyznaje się do negatywnych doświadczeń, stara się wyciągać z nich wnioski. Cechuje go skłonność do zachowań impulsywnych. Sytuacje stresowe w przeszłości sprawiły, że sięgał po alkohol by niwelować napięcie emocjonalne.” (R6D)*

*„Ojciec małoletniej [...] osobowościowo jest człowiekiem wyrazistym, zwracającym uwagę, ekspresyjnym, narzucającym własny punkt widzenia. Niechętnie modyfikuje poglądy czy własne, raz ustrukturyzowane zapatrywania. Tego rodzaju autoprezentacja w otoczeniu może mieć charakter uwodzący, wzbudzający zainteresowanie innych osób. Emocjonalnie impulsywny, pobudzenia zdecydowanie dominuje u badanego nad procesem hamowania, dzięki czemu ojciec małoletniej szybko będzie ulegał frustracji i reagował wybuchem. Może nie kontrolować w pełni swoich zachowań, co będzie niekiedy zaskakujące dla otoczenia. Do regulacji doświadczanych przez siebie stanów emocjonalnych może poszukiwać zachowań zastępczych.” (R10D)*

*„Uczestnik [...] ma ograniczone zaufanie do ludzi, dlatego relacje jakie z nimi nawiązuje mają dość powierzchowny charakter. Swobodnie ujawnia swoje uczucia wobec bliskich mu osób, które w ograniczonym stopniu są poddawane kontroli. Badanego cechuje duża spontaniczność i impulsywność w reakcjach przy jednoczesnym ograniczonym wglądzie w motywy własnych działań.” (R15D)*

Jak pokazują powyższe opisy, pojęcie opanowania i umiejętności kontrolowania emocji, choć z pozoru mogłoby się wydawać zjawiskiem korzystnym, nie zawsze takie jest. Specjaliści zwracali uwagę na fakt, że w przypadku części osób badanych, samokontrola nie jest związana z dojrzałością i umiejętnością radzenia sobie z trudnymi emocjami, ale wynika z tłumienia ich, co, w konsekwencji, może prowadzić do nasilenia się innych destrukcyjnych zachowań, nie związanych z impulsywnością.

Kolejnym analizowanym elementem charakterystyki psychologicznej wśród badanych rodziców było zestawienie dominacji oraz zależności w kontaktach interpersonalnych.

Osoby dominujące, zgodnie z opisami, dążyły do kontrolowania sytuacji i usilnego wyrażania swojego zdania oraz narzucania subiektywnego punktu widzenia.

*„Uczestniczka osobowościowo jest na ogół otwarta, dynamiczna, w relacjach z innymi dąży do dominacji i kontroli. Pozostaje skoncentrowana na sprawach osobistych.” (R6D)*

*„Badanie osobowości pozwanego wykazało neurotyczne mechanizmy obronne osobowości, jak kontrolowanie, w celu zminimalizowania lęku i doraźnego rozwiązania wewnętrznych konfliktów, oddzielanie własnych uczuć od treści prowadzące do ich tłumienia oraz wyparcie uczuć i utrzymywanie ich poza świadomością, a także racjonalizację. W relacjach z innymi jest powściągliwy i zdystansowany, skłonny do przyjmowania postaw dominujących. Silnie kontroluje własne uczucia, jednakże w sytuacjach frustracji może reagować impulsywnie.” (R12D)*

*„Badana [...] może posiadać trudności z adekwatnym reagowaniem w sytuacjach ją frustrujących. Powyższe sugeruje słabą kontrolę emocjonalną, niskie kompetencje w radzeniu sobie z własnymi emocjami, oraz trudności w rozpoznawaniu uczuć innych osób. Ponadto ujawniała trudności we współpracy, niechęć do podporządkowania się ogólnie przyjętym zasadom, tendencje do narzucania własnego punktu widzenia, trudności w wysłuchaniu argumentacji innych osób czemu towarzyszą intensywne emocje o charakterze destrukcyjnym.” (R3D)*

W opozycji do kontrolowania sytuacji i partnera komunikacyjnego, stoją przypadki rodziców mających tendencję do popadania w zależność w relacjach interpersonalnych.

*„Badania psychologiczne wskazują, że opiniowana jest raczej zamknięta w sobie, stateczna, umiarkowana. W relacjach z innymi dąży do zależności, może pozostawać pod wpływem znaczących dla niej osób. Aby uzyskać aprobatę innych, znaczących osób z dużym prawdopodobieństwem będzie starać się zaspokajać ich potrzeby nawet kosztem swoich własnych. Dlatego często dystansuje się od swoich uczuć i ma ograniczony wgląd w motywy własnych działań.” (R5D)*

*„W badaniach wnioskodawca prezentuje się jako osoba z wysoką samooceną, w wysokim stopniu akceptująca siebie, bez tendencji nerwicowych. Ujawnia wysoki poziom zaradności*



*życiowej, przedsiębiorczości, optymistyczne nastawienie do życia. Opiniowany w kontaktach z ludźmi przyjmuje postawę uległą, jest zależny, podporządkowany, gotowy do oczekiwania od innych reagowania pomocą, wsparciem. Generuje to relacje, w których partner interakcji przejmuje na siebie całą odpowiedzialność i decyzyjność.” (R9D)*

Większość badanych rodziców została określona jako dominująca w kontaktach interpersonalnych, jednak kontrast widać gdy poddaje się analizie zestawienie cech u rodziców pierwszoplanowych i drugoplanowych. W grupie rodziców pierwszoplanowych, przewaga osób dominujących jest bardzo wyraźna (jedynie 3 z 15 osób zostały określone jako zależne, podporządkowujące się). Tak wyraźnego kontrastu nie ma w przypadku rodziców drugoplanowych, gdzie występowanie dominacji i zależności jest porównywalne. Analizując dane w tabeli określające liczbę osób o dominującym usposobieniu wśród rodziców pierwszoplanowych, można odnieść się do refleksji na temat charakteru rozprawy sądowej oraz sytuacji rodziców, którzy znaleźli się w takiej sytuacji. Pierwszoplanowi rodzice o dominującym typie zachowań interpersonalnych mogą mieć mniejszą trudność w „wygrywaniu” w sądzie, w szczególności, gdy ich przeciwnikiem jest rodzic o usposobieniu podporządkowującym się. Widać to w samej terminologii i sposobie działania po rozstaniu, gdzie „rodzic drugoplanowy” jest, *de facto*, zależny od rodzica pierwszoplanowego.

Cechą, która pojawia się najczęściej w analizowanym materiale badawczym (nie tylko w przypadku rodziców pierwszoplanowych ale i drugoplanowych) jest brak podatności na pogłębioną autorefleksję i słaby wgląd w motywy własnych działań. W żadnej z przeanalizowanych opinii psychologiczno-pedagogicznych specjaliści nie stwierdzili, żeby badana osoba charakteryzowała się podwyższoną umiejętnością autorefleksji. Przeciwnie – każda z opinii wskazywała na to, że zdolność ta jest, u osób badanych, zaniżona i charakteryzują się oni słabym wglądem w siebie i motywy własnych działań.

*„Matka małoletniej [...] nie jest podatna na pogłębioną autorefleksję, zdarzenia może przyjmować według powierzchownych znaczeń. Posiada zaufanie do swoich możliwości, nie brak jej pewności siebie.” (R7D)*

*„Opiniowana prezentuje się jako osoba ambiwertywna, bez przewagi cech ekstra nad introwertywnymi. Deklaruje wysoki poziom zrównoważenia, pozytywną samoocenę, realizm i autonomię – co sugeruje, że jest generalnie stabilna, ale może również potwierdzać jej osłabiony wgląd i brak krytycyzmu oraz małą refleksyjność.” (R9D)*

*„Badana jest wewnętrznie skomplikowana, nadmiernie wrażliwa, co powoduje, że nadmiernie reaguje na bodźce, co przez innych ludzi może być odczytywane jako egzaltacja. W niewielkim stopniu podatna na pogłębioną autorefleksję, ma skłonność upatrywania w otoczeniu przyczyn swoich problemów. Ma zaufanie do siebie, jest estetycznie wrażliwa, nadmiernie emocjonalna, co sprawia, że często działa pod wpływem chwili, a jej zachowania są zmienne, nieprzewidywalne.” (R11D)*

*„(Opiniowany) z trudem znosi przeszkody czy rozpraszające okoliczności, niechętnie przyjmuje zmiany i różnorodność. W wykonywaniu swoich obowiązków zawodowych będzie ujawniał skłonność do samodyscypliny i obowiązkowości. W ograniczony zakresie badany rozumie wewnętrzne intencje innych często woli je interpretować według powierzchownych znaczeń, jest mało podatny na pogłębioną autorefleksję. Innych ludzi traktuje w sposób wskazujący na chęć współpracy z nimi, zazwyczaj ma wzgląd na potrzeby innych.” (R5D)*

*„W badaniu psychologicznym uczestnik wykazuje tendencję do przedstawiania siebie w korzystnym świetle. Cechuje go ekstrawertywny typ przeżywania. Ma tendencję do koncentracji na sobie. Cechuje go efektywność międzyludzka i zdolność osiągania celu. Jest wytrwały w działaniu. Dąży do uporządkowania oraz planowania swojej aktywności. W relacjach z innymi zachowuje raczej postawę zdystansowaną oraz sceptyczną. Unika emocjonalnego zaangażowania oraz autorefleksji.” (R13D)*

*„Badana [...] ma poczucie bycia niezrozumianą przez otoczenie, obarcza innych odpowiedzialnością za własne niepowodzenia. Trudno jest jej przyjąć inny niż własny punkt widzenia. Pozostaje skoncentrowana na własnych odczuciach, przy czym ma niepełny wgląd w nie i co za tym idzie motywy własnych działań.” (R4D)*

Powyższe opinie specjalistów wskazują, że badani postrzegają i interpretują emocje, ich znaczenie i źródło raczej w sposób powierzchowny, zarówno u siebie jak i u innych. Mogą również nie brać pod uwagę motywacji innych do działań, jakie wykonują oraz nie zastanawiać się nad źródłem i konsekwencjami własnych zachowań, które mogą dotyczyć nie tylko interakcji z byłym partnerem lub partnerką, ale również dzieckiem.

Autorefleksja jest pojęciem funkcjonującym zarówno w języku potocznym jak i w kontekście naukowym. Autorki podręcznika dotyczącego autorefleksji w pracy własnej

określają autorefleksję jako fundament samokrytycyzmu, oceny samego siebie oraz dostrzeganie własnych wad i zalet, a także jako szansę na poznanie samego siebie<sup>222</sup>. Potocznie również pojęcie to utożsamiane jest z zastanawianiem się, refleksją nad samym sobą<sup>223</sup>. Biorąc jednak pod uwagę to, w jakim kontekście i w towarzystwie jakich wyrażeń występuje słowo *autorefleksja* w materiale badawczym, można przypuszczać, że autorzy opinii mieli na myśli szersze rozwinięcie tego pojęcia niż jedynie „zastanawianie się nad sobą”. Umiejętność autorefleksji jest nierozzerwalnie związana z teorią umysłu, o czym pisze Simon Baron-Cohen<sup>224</sup>. Definicje teorii umysłu i autorefleksji częściowo się pokrywają, jednak teoria umysłu ma znaczenie szersze, bardziej pasujące do kontekstu przedstawionego w materiale badawczym. Do funkcji umysłu przedstawionych w literaturze i zebranych przez Monikę Marszał i Annę Kamzę, należą: „1) rozpoznawanie i rozróżnianie własnych stanów umysłowych oraz zdolność do poddawania refleksji psychologicznych czynników warunkujących motywację, myślenie i działanie jednostki; 2) analogiczne wnioskowanie o stanach mentalnych innych osób na podstawie obserwowalnych wskaźników; 3) przewidywanie i wyjaśnianie zachowania z wyzyskaniem posiadanej wiedzy o ludzkim umyśle”<sup>225</sup>. Autorefleksja rozumiana w kontekście teorii umysłu pozwala na szersze spojrzenie na deficyty, jakie posiadają badani rodzice w kontekście postrzegania i rozumienia własnych przeżyć, zachowań i stanów emocjonalnych oraz tych samych komponentów w przypadku byłego partnera/partnerki. Jaskrawym przykładem konsekwencji niskich umiejętności autorefleksyjnych i zaburzonych funkcji teorii umysłu w przypadku badanych rodziców są ich zachowania względem dziecka i angażowanie go w konflikt. Z dużym prawdopodobieństwem destrukcyjne wciąganie dzieci w sytuacje konfliktowe (czego konsekwencje opisano poniżej, w rozdziale poświęconym zachowaniom dzieci) nie jest działaniem w pełni uświadomionym przez rodziców, na co wskazuje rozdźwięk pomiędzy ich postawą deklaratywną a postawą w wymiarze behawioralnym. Badani rodzice nie zdają sobie w pełni sprawy ze źródeł i konsekwencji własnych zachowań, w szczególności w stosunku do dzieci. Mogą mieć również problemy z interpretacją zachowań byłego partnera lub partnerki oraz sądzeniem na temat źródeł tych zachowań, a także emocji i intencji im towarzyszących. Z materiału badawczego nie wynika czy zaburzenie funkcjonowania teorii umysłu u osób

---

<sup>222</sup> B. Muchacka, M. Kaleta-Witusiak, B. Walasek-Jarosz: *Autorefleksja i analiza pracy własnej*. Kielce 2013, s. 19

<sup>223</sup> *Autorefleksja*, w: Słownik Języka Polskiego PWN, 2022 [<https://sjp.pwn.pl/sjp/autorefleksja;2551330.html>]

<sup>224</sup> P. Howlin, S. Baron-Cohen, J. Hadwin: *Jak uczyć dzieci z autyzmem czytania umysłu. Praktyczny poradnik dla nauczycieli i rodziców*. JAK, Kraków 2010, s. 22

<sup>225</sup> M. Marszał, A. Kamza: *Poznawcze źródła mentalizacji – koncepcja teorii umysłu* [w:] *Mentalizacja z perspektywy rozwojowej i klinicznej*, (red.) L. Cierpiałkowska, D. Górka, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Poznań 2016, s. 65-92

badanych jest ich cechą trwałą czy występuje tylko w kontekście badanej sytuacji barier komunikacyjnych. Biorąc jednak pod uwagę silne emocje towarzyszące wspólnym spotkaniom oraz negatywny obraz byłego partnera lub partnerki w przeżywaniu osób badanych, można przypuszczać, że efekt niskiej autorefleksji i nieprawidłowego funkcjonowania teorii umysłu może być nasilony. Występowanie dysfunkcji teorii umysłu nie związanego ze spektrum autyzmu (dla którego taka dysfunkcja jest charakterystyczna) pojawia się również w badaniach nad schizofrenią<sup>226</sup> oraz innymi chorobami psychicznymi<sup>227</sup>, co sugeruje, że autyzm nie jest jedynym czynnikiem mogącym doprowadzić do zaburzenia tej sfery funkcjonowania człowieka. Badania sugerują również, że do upośledzenia teorii umysłu mogą również prowadzić zaburzenia lękowe<sup>228</sup> oraz depresja<sup>229</sup>. Nie odnaleziono badań, które jednoznacznie wskazywałyby na wpływ silnych, negatywnych emocji na zaburzenia funkcjonowania teorii umysłu u osób zdrowych, jednak nie można wykluczyć tego, że emocje (lub inny występujący w kryzysowej, konfliktowej sytuacji czynnik) może mieć tutaj znaczenie, w szczególności biorąc pod uwagę fakt, że teoria umysłu może działać dysfunkcyjnie z wielu powodów, a jej zaburzone funkcjonowanie obserwowalne jest u badanych rozstających się rodziców.

W rozdziale pierwszym wspomniano o analogii między zachowaniami komunikacyjnymi w kontekście barier komunikacyjnych a zachowaniami osób w spektrum autyzmu. Podobieństwo można również dostrzec w kontekście zaburzeń funkcjonowania teorii umysłu. Chociaż u osób w spektrum autyzmu i osób neurotypowych<sup>230</sup> źródło nieprawidłowości w funkcjonowaniu jest zupełnie inne, ich obserwowalne wymiary mogą sugerować podobieństwo. Jednym z aspektów zaburzenia teorii umysłu u osób w spektrum jest brak rozumienia faktu, że odczucia i myśli innych osób mogą różnić się od naszych własnych<sup>231</sup>. Rozstający się rodzice również wykazują podobne tendencje, ale w przypadku nieumiejętności rozdzielenia swojego myślenia o byłym partnerze a opinii własnego dziecka na temat drugiego rodzica, co powoduje przelewanie na dziecko własnych lęków, obaw i antypatii. Píše o tym Alicja Czerederecka wspominając rodziców, którzy wciągają dziecko w

---

<sup>226</sup> D. Wiener, M. Andrzejewska, A. Bodnar, J. Rybakowski: *Zaburzenia teorii umysłu oraz empatii w schizofrenii i chorobie afektywnej dwubiegunowej*. „Neuropsychiatria i Neuropsychologia” 6(2)/2011, s. 85-92

<sup>227</sup> N. Czyżowska, R. Epa, D. Dudek, M. Siwek, J. K. Gierowski: *Rozwój moralny i emocje moralne w kontekście zaburzeń psychicznych*. „Psychiatria” tom 10, nr 3-4/2013, s. 116-123

<sup>228</sup> D. M. Hezel, R. J. McNally: *Theory of Mind Impairments in Social Anxiety Disorder*, “Behaviour Therapy” 4(45)/2014, s. 530-540

<sup>229</sup> F. P. Pereira de Sampaio, S. Soneira, A. Aulicino, R. F. Allegri: *Theory of Mind in Eating Disorders and Their Relationship to Clinical Profile*. “European Eating Disorders Review”, 6(21)/2013, s. 479-487

<sup>230</sup> Osoba neurotypowa to człowiek nie będący w spektrum autyzmu – przyp. autorki

<sup>231</sup> E. Pisula: *Autyzm. Od badań mózgu do praktyki psychologicznej...*, s.

konflikt „niejednokrotnie, myląc własne potrzeby i przeżycia (głównie poczucie krzywdy i stale podsycany gniew) z potrzebami i przeżyciami dziecka [...]”<sup>232</sup>. Innym przykładem powiązania między funkcjonowaniem teorii umysłu u autysty i badanych rodziców jest obniżona empatia i nieumiejętność przyjmowania szerszej perspektywy sytuacyjnej (koherencja) oraz deficyty umiejętności społecznych i zachowań prospołecznych<sup>233</sup>. Badani rodzice mieli problem z każdym z tych aspektów funkcjonowania, przynajmniej w sytuacji interakcji z byłym partnerem lub partnerką. Choć mogą to być zachowania i cechy zupełnie generalizowane na inne sytuacje, w których biorą udział badani, warto jest zwrócić uwagę, właśnie w kontekście autyzmu, który wiąże się z zaburzeniami funkcjonowania społecznego, na to jak osoby badane funkcjonują w trudnej sytuacji konieczności wchodzenia w interakcje z osobą byłego partnera/partnerki, którą uważają za zagrażającą i przeżywają trudne emocje w związku z jej obecnością.

Stwierdzony przez specjalistów brak autorefleksji, może mieć związek nie tylko z brakiem „wglądu w siebie” w przypadku osób badanych, ale również obnażać wiele innych deficytów we wspólnym funkcjonowaniu i wspólnych interakcjach rozstających się rodziców. Z dużym prawdopodobieństwem mają oni problem z rozpoznawaniem własnych stanów emocjonalnych, źródeł własnych zachowań i ich konsekwencji, ale także nie potrafią empatyzować w stosunku do byłego partnera/partnerki i nie biorą pod uwagę innych intencji drugiej strony niż te zakładane. Ponadto rodzice mogą mieć tendencję (zarówno literatura jak i badania własne pokazują, że mają) do przenoszenia swoich stanów emocjonalnych i odczuć na dzieci, nie dopuszczając możliwości, że dziecko może mieć na temat byłego partnera/partnerki inne zdanie i odczuwać inne emocje.

Brak autorefleksji, będący elementem dużo bardziej złożonej konstrukcji zaburzeń w teorii umysłu u osób badanych, niewątpliwie przyczynia się do powstawania barier w komunikacji i oddala badane osoby od kompromisu i współpracy.

Wśród opisanych w niniejszym rozdziale cech osobowości i innych wymiarów funkcjonowania psychologicznego przez badanych rodziców, nie zauważono konkretnego wzorca charakterystycznego dla rodziców pierwszoplanowych lub drugoplanowych. Wyróżnić natomiast można ekstrawersję, impulsywność oraz chęć dominacji jako te cechy, które występowały u badanych najczęściej. Nie można również pominąć zaniżonej autorefleksji jako elementu, który pojawiał się w opisie każdej osoby badanej. Często

---

<sup>232</sup> A. Czerederecka: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem...* s. 90-91

<sup>233</sup> W. Baranowska: *Teoria umysłu, oczekiwania społeczne a sytuacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, w tym z Zespołem Aspergera*. „Parezia”, 2(14)/2022, s. 49-61

pojawiającym się stwierdzeniem, zarówno w przypadku rodziców pierwszoplanowych jak i drugoplanowych jest mały wgląd w siebie i motywy własnych działań. Prawdopodobnie właśnie ta cecha ma swój udział w bezrefleksyjności działań rodziców, dążenia do konfliktów, nieumiejętności dochodzenia do kompromisów, krzywdzenia dzieci i deprecjonowania byłego partnera/partnerki. Taka charakterystyka psychologiczna, sugerująca głębsze dysfunkcje teorii umysłu w badanych sytuacjach, wyjaśnia niskie kompetencje społeczne badanych rodziców i brak umiejętności współpracy, a także unikanie rozmów i podejmowania wspólnych działań na rzecz wychowania dziecka. Możliwe, że z połączenia z innymi popularnymi w grupie badawczej cechami, to znaczy ekstrawersją, impulsywnością i dążeniem do dominacji, tworzą się bariery w komunikacji i relacji badanych, których nie są oni w stanie przezwyciężyć samodzielnie. Choć z emocjami i nauką teorii umysłu można pracować, co pokazują liczne publikacje dotyczące uczenia teorii umysłu dzieci z autyzmem<sup>234</sup>, zmiana lub umiejętność opanowania wrodzonych predyspozycji osobowościowych może być niemożliwa, lub możliwa jedynie w drodze terapii indywidualnej.

### **4.3. Zachowania rodziców w stosunku do siebie nawzajem**

Kluczowym, możliwym do zaobserwowania, wymiarem konfliktu między rozstającymi się rodzicami są ich wzajemne zachowania, w tym wypowiedzi oraz wszelkie momenty, w których unikają oni jakiegokolwiek interakcji. Każdy sposób zachowania wobec byłego partnera bierze udział w kształtowaniu klimatu komunikacji i może mieć wpływ na to, w jaki sposób kształtować się będzie dalsza relacja, a co za tym idzie, zdolność do współpracy i dążenia do kompromisu. W rozdziale pierwszym wysunięto założenie, że niezależnie od wspólnej przeszłości badanych osób, fakt, że posiadają wspólne, małoletnie dziecko, zobowiązuje ich do podejmowania wspólnych decyzji w jego sprawie, dzielenia się prawami i obowiązkami rodziców i umożliwianie dziecku harmonijnego rozwoju w korzystnych emocjonalnie warunkach. Niestety, czasami tak się nie dzieje.

Rodzice, którzy trafili do ośrodka mediacji w celu realizowania kontrolowanych spotkań z dzieckiem, są przykładem skrajnego nierealizowania zasady współpracy przy wychowaniu

---

<sup>234</sup> P. Howlin, S. Baron-Cohen, J. Hadwin: *Jak uczyć dzieci z autyzmem czytania umysłu. Praktyczny poradnik dla nauczycieli i rodziców*. JAK, Kraków 2010 lub K. Ordetx: *Nauczanie teorii umysłu. Program nauczania dla dzieci z wysoko funkcjonującym autyzmem, zespołem Aspergera i pokrewnymi zaburzeniami społecznymi*. Harmonia Universalis, Gdańsk 2020

wspólnego dziecka. Choć na poziomie deklaratywnym zdarza się, że rodzice obwiniają siebie nawzajem za zaistniałą sytuację i z pozoru mogłoby się wydawać, że to rodzic pierwszoplanowy, bezpodstawnie ogranicza kontakt z rodzicem drugoplanowym, to faktem jest, że w konflikcie biorą udział dwie osoby i każda z nich prezentuje zachowania, które przyczyniają się do utrzymywania się lub pogarszania sytuacji.

Obserwacja badanych osób w kontekście kontaktu pomiędzy rodzicami odbywała się w dwóch wariantach. Pierwszy z nich to sytuacja, w której rodzic pierwszoplanowy nie bierze udziału w spotkaniu, ale przyrowadza dziecko, a później je odbiera (niektórzy rodzice podczas widzeń czekali w innym pomieszczeniu w ośrodku, a inni opuszczali ośrodek). W tej sytuacji obserwacji podlegało to, czy rodzice w ogóle ze sobą rozmawiają i mają ze sobą kontakt lub to jak zachowują się względem siebie gdy się widzą. Drugim wariantem obserwacji jest sytuacja, w której rodzic pierwszoplanowy również bierze udział w widzeniu. Taka sytuacja występowała, gdy rodzic pierwszoplanowy deklarował obawę pozostawienia dziecka bez swojej obecności, lub gdy dziecko prezentowało lęk separacyjny.

Zarówno w sytuacji, w której rodzice spotykali się (lub unikali) jedynie na początku i na końcu widzenia, jak i w takiej, w której oboje rodzice byli obecni podczas całości spotkania, obserwacja ich zachowania jest cennym źródłem informacji badawczej. Nawet podczas krótkich interakcji, zachowanie rodziców dawało obraz ich wzajemnego nastawienia, które często było nacechowane negatywnymi emocjami, bez względu na to, czy było przy tym obecne dziecko czy nie. Niewątpliwie, materiał badawczy mógłby być bogatszy, jeśli obserwacji byłyby poddane spotkania samych rodziców, a ich głównym uczestnikiem nie byłoby dziecko, lecz oni sami, jednakże taka sytuacja musiałaby być wtórnie zorganizowana i zaprojektowana przez badacza, nie nawiązywałaby więc do badań w praktyce i rozwiązywania faktycznych problemów badanych rodzin, które występują w oparciu o formę spotkań realizujących kontakty z dziećmi.

Na podstawie analizy materiału badawczego w postaci kwestionariuszy obserwacji, wyodrębniono wśród badanych rodziców zachowania związane z werbalnym i niewerbalnym wymiarem ich komunikowania się.

Zachowania związane z werbalizowaniem to, przede wszystkim, wypowiedanie się w sposób opryskliwy, podnoszenie głosu oraz intonacja sugerująca złość, ocenianie, obwinianie lub brak sympatii do rozmówcy. Nie bez znaczenia jest treść wypowiedzi badanych oraz to, że były wypowiedzane w obecności dziecka.

*„Chłopiec przez cały czas kładł się na ziemi, siadał pod stołem, marudził, chciał iść do domu spać. W międzyczasie między rodzicami chłopca wytworzyła się mała kłótnia dotycząca ich powiązań finansowych i alimentów. Mama chłopca ciągle powtarzała, że ojciec mógłby się wykazać jako ojciec.” (R13O)*

Powyższa sytuacja miała miejsce w centrum handlowym, w którym spotkaliśmy się na widzeniu. Matka przyprowadziła 10-letniego syna na spotkanie z ojcem, które miało odbyć się w tamtejszej sali zabaw. Uderzające w sytuacji wyżej wspomnianych rodziców jest fakt, że podczas opisanego byli bardziej zainteresowani sobą wzajemnie niż chłopcem, który swoim zachowaniem próbował skierować na siebie uwagę. Matka chłopca zwracała się do ojca tonem lekceważącym, sugerując, że jest złym ojcem, poruszając przy tym temat nierozwiązanych spraw dotyczących wspólnych pieniędzy i firm. Ojciec, również lekceważącym tonem, odpowiadał jej, nie próbując załagodzić sytuacji. Dla rodziców, których dotyczy niniejszy przykład, każde spotkanie było pretekstem do kłótni i poruszania tematu finansów. Nie zwracali oni wówczas uwagi na syna, a jedynie przerzucali się argumentami obwiniającymi drugą stronę, używali podniesionego głosu i lekceważącego tonu.

Rodzice przedstawieni w kolejnym przykładzie nie rozpoczynali spotkań od sprzeczek, jednak bardzo łatwo w nie wchodzili, gdy przydarzyła się taka okazja.

*„Gdy weszliśmy do góry, [matka dziewczynek – przyp. autorki] otworzyła nam drzwi, przywitała się i gdy usłyszała, że chcemy iść na rowery, powiedziała, że nie ma takiej możliwości. Mamy iść gdzieś, gdzie jest klimatyzacja, bo dziewczynki były już dzisiaj na słońcu. [...] Usłyszawszy to [ojciec dzieci – przyp. autorki] uniósł się i podniósł głos protestując. Państwo zaczęli krzyczeć na siebie, nie słuchając się nawzajem. Byli widocznie na siebie zdenerwowani, w kłótni padły obraźliwe epitety (krowa)”. (R2O)*

Powyższa sytuacja miała miejsce w upalny, wakacyjny dzień. Choć troska matki jest tutaj uzasadniona, jej wypowiedź, ton głosu i postawa sugerowały nie troskę, a poczucie władzy i uprawnienia do decydowania o formie, w jakiej ojciec będzie spędzał czas z dziećmi. Reakcja ojca była obronno-agresywna, co wywołało nieprzyjemną wymianę zdań. W rezultacie widzenie obyło się na rowerach, ale w zacienionym parku, jednak dojście do tego kompromisu zajęło rodzicom kilkanaście minut i wymagało pomocy osoby trzeciej (obserwatora spotkania ojca z dziećmi). Ta sytuacja pokazuje, że każdy z rodziców ma



poczucie, że musi „walczyć” o swoją rację. Matka wypowiadając swoją opinię podyktowaną troską o dzieci od razu przybrała pozycję władzy i przybrała ton nakazujący. Ojciec, w obliczu obiekcji dotyczących jego planów zaczął stosować wyzwiska. Poczucie konieczności walczenia ze sobą sprawia, że dyskusja nie zaczyna się od wymiany poglądów na sytuację, ale od razu wchodzi na poziom sporu (choć, jak pokazał finał tego zdarzenia, można było go uniknąć).

W poniższym przykładzie rodzicem pierwszoplanowym jest ojciec, z drugoplanowym matka. Zaburzenia w relacji tych dwojga osób, jak wynika z materiału badawczego, opierają się głównie na zachowaniach matki.

*„Matka próbowała zwrócić na siebie uwagę dziecka, jednak dziewczynka odwracała głowę. Matka skwitowała to zdaniem >>ostatnio była taka fajna jak ciebie nie było<< [powiedziała to do ojca dziecka – przyp. autorki]. Matka na każdym kroku poucza ojca, jest arogancka w stosunku do niego”. (R30)*

Ojciec dziecka rzadko reagował na słowne zaczepki, jednak miał obawy przed pozostawieniem 1,5 rocznej córki z matką, co powodowało, że podczas spotkań dziewczynka, do pewnego momentu, koncentrowała swoją uwagę na ojcu. Generowało to szereg zachowań matki spowodowanych niezadowoleniem z tej sytuacji, takich jak krzyczenie na ojca, grożenie mu lub ignorowanie.

Innym rodzajem zachowań prezentowanym przez badanych, były czynności aktywne, wynikające ze zdenerwowania, złości, chęci odwetu lub zrobienia drugiej stronie na złość. Na jednym z widzeń, przy okazji odbierania przez matkę i jej nowego partnera dzieci, doszło do następującego zdarzenia:

*„Ponieważ dzieci siedzą już z mamą w samochodzie, oddalamy się [chodzi o obserwatorów spotkania – przyp. autorki]. W pewnym momencie [ojciec dzieci – przyp. autorki] idzie, nagrywając samochód, w którym siedzą dzieci telefonem komórkowym, mówi coś, jest wzburzony, tarasuje drogę samochodowi nagrywając i mówiąc coś. Samochód powoli wyjeżdża, ojciec podchodzi do nas mówiąc >>widziała Pani jak wyrzuciła ciastka, które im dałem przez okno auta, jak [nowy partner matki – przyp. autorki] chciał mnie rozjechać?<< wymachuje przy tym woreczkiem ciastek”. (R10)*

Powyższa sytuacja ma dwa aspekty. Jak wspomniano wyżej, w konflikcie biorą udział dwie osoby i każda z nich prezentuje zachowania, które mogą ten konflikt zaogniać. W tym wypadku, w rozmowie przy okazji kolejnego spotkania, matka dzieci przyznała, że „rzeczywiście wyrzuciła w stronę ojca dzieci ciastka >>tylko on je lubi, wie, że nikt z nas ich nie je a mimo to za każdym razem je przywozi, poniosło mnie<<”<sup>235</sup>. Rodzice, których dotyczy ta sytuacja przerzucają się złośliwościami, zarówno w wypowiedziach jak i w czynnościach. Nie sposób określić kto rozpoczął tę spiralę, żadne z nich nie skłaniało się ku temu, aby ją przerwać.

Powyżej wskazano nieliczne przykłady konkretnych sytuacji i zachowań prezentowanych przez rodziców względem siebie, ponieważ najpopularniejszym sposobem na odnoszenie się do byłego partnera było unikanie. Spośród 15 badanych par rodziców, 5 z nich wchodziła ze sobą w interakcje. Pozostałe korzystały z szerokiego repertuaru zachowań unikających kontaktu, nawet jeśli przebywali w tym samym pomieszczeniu. Podczas niektórych spotkań rodzice w ogóle nie wchodzili w interakcje, organizując rzeczywistość w taki sposób, żeby w ogóle się nie spotkać (np. przyjeżdżając wcześniej i czekając na dzieci w innym pomieszczeniu). Badani, w szczególności rodzice pierwszoplanowi, prezentowali szereg zachowań, sugerujących chęć wykluczenia byłego partnera ze swojego życia i niechęć do jakichkolwiek interakcji. Do takich zachowań należą, między innymi zupełne unikanie spotkania z byłym partnerem lub partnerką.

*„Ojciec dziecka pojawił się na spotkaniu jako pierwszy, matka po raz kolejny się spóźniła. Ojciec poinformował mnie, że matka z córką celowo spóźnia się na spotkania, ponieważ unika go i robi wszystko aby go nie spotkać.” (R90)*

Powyższy przykład dotyczy rodziny, w której matka podejmowała próby wykluczenia ojca z życia 5-letniej córki, pozwalając na to, aby w jej świadomości nowy partner matki figurował jako ojciec. Z czasem, dzięki spotkaniom w ośrodku mediacji, sytuacja poprawiła się, jednak matka kontynuowała strategię unikania kontaktu (nawet gdy, na późniejszym etapie, rodzice wspólnie brali udział w widzeniach).

W przypadku kolejnej rodziny lęk separacyjny dziecka (7-letnia dziewczynka) nie pozwala matce na unikanie ojca. Matka bierze udział w widzeniach, jednak ignoruje istnienie byłego partnera.

---

<sup>235</sup> R10

*„Matka dziecka, mimo naszych próśb aby tłumaczyła córce jak nie należy się zachowywać w stosunku do ojca, nie reaguje gdy córka pokazuje ojcu język, nie wita się z byłym partnerem, nie żegna, ignoruje jego obecność. Jedynie od czasu do czasu upomni córkę, nie robi tego jednak w sposób stanowczy, uśmiecha się zwracając córce uwagę.” (R14O)*

Matka dziewczynki, z jednej strony ignorowała obecność ojca, a z drugiej pochwałała jej negatywne zachowania w stosunku do niego, nagradzając je uśmiechem. Kobieta deklarowała, że nie wie dlaczego córka przejawia takie zachowania i nie chce spotykać się z ojcem, jednak podczas trwania spotkań sama zupełnie ignorowała jego istnienie.

Poniżej widnieje przykład wspomnianej kilka akapitów wcześniej pary, w której, z dużym prawdopodobieństwem, to zachowania i nastawienia matki będącej rodzicem drugoplanowym jest głównym czynnikiem zaburzającym komunikację. Badana przejawiała często skarnie, nieadekwatne zachowania, bez wyraźnego schematu zauważalnego u innych badanych. Była skłonna do wszczynania awantur, krzyczenia na byłego partnera, grożenia mu i kierowania w jego kierunku wyzwisk, lecz innym razem ignorowała go zupełnie, nie reagując na jego pytania i zwroty kierowane do niej.

*„Na pytanie czy chce iść do mamy dziewczynka zaczęła płakać głośniej. Ojciec poprosił matkę (w bardzo uprzejmy sposób, używając zdrobniale jej imienia) żeby wyszli na taras, jednak został zignorowany. Państwo zaczęli wspólnie uspokajać dziewczynkę, która płakała jeszcze głośniej gdy ojciec próbował postawić ją na podłodze. Przestała płakać gdy dostała do ręki grzebień. Matka wytarła dziecku nos. Ojciec mówił do córki, aby poczesala mamę, był uprzejmy wobec byłej partnerki, jednak uprzejmość nie była odwzajemniana, matka ignorowała byłego partnera.” (R3O)*

Kolejny przykład obrazuje pozorne ignorowanie obecności byłego partnera (matka ani razu nie zwróciła się bezpośrednio do niego) z jednoczesnym deprecjonowaniem go w oczach dzieci.

*„Dziewczynki bardzo szybko i sprawnie posprzątały i pożegnały się z tatą. Wszyscy zeszliśmy na dół, gdzie czekała matka dziewczynek. Dzieci powiedziały mamie, że dostały plastelinę i plecaki. Matka powiedziała, że plastelinę już przecież kupiła, a plecaki też mają,*

*więc gdyby tata faktycznie się nimi interesował to zadzwoniłby do niej i zapytał czego potrzebują.” (R6O)*

Absurd tej sytuacji polegał nie tylko na tym, że dzieci posmutniały po tym stwierdzeniu, a matka podważała jego miłość do nich, raniąc tym przede wszystkim swoje córki, ale również na tym, że kobieta ignorowała próby kontaktu telefonicznego byłego partnera.

Innym przykładem ignorowania jest sytuacja, w której po zabawie w sali zabaw, ojciec chciał uzgodnić sposób rozliczenia się. Matka usłyszała jego pytanie, lecz odpowiedź i spojrzenie skierowała do obserwatora spotkania, co nosiło znamiona celowego ignorowania i zakomunikowanie byłemu partnerowi jego niższej pozycji.

*„[Ojciec – przyp. autorki] zapytał [matkę dziecka – przyp. autorki] o to, w jaki sposób rozwiązują kwestię płatności za salę zabaw. [Matka – przyp. autorki] odpowiedziała do mnie [czyli nie odpowiedziała na zadane pytanie ojcu, tylko skierowała odpowiedź do obserwatora – przyp. autorki], że płaci się przy wyjściu”.* (R9O)

Podczas spotkania w sali zabaw, którego finałem była powyższa sytuacja, matka ani razu nie zwróciła się do byłego partnera oraz nie skierowała na niego wzroku. Obserwowała jednak jego zabawę z córką i pozostawała w bliskiej odległości, kontrolując ich zabawę. W opisaney sytuacji, oprócz powstrzymywania się od odpowiadania na pytanie, co samo w sobie jest zakomunikowaniem odrzucenia, znamienne jest nie patrzenie przez matkę na byłego partnera. Jest to jedno z często powtarzających się zachowań, które są z pozoru bardzo subtelne, ale w rzeczywistości godzą w fundamenty ludzkiej komunikacji.

Nie patrzenie w kierunku byłego partnera lub partnerki, odwracanie wzroku, powstrzymywanie się spoglądania w kierunku drugiego rodzica podczas mówienia, unikanie kontaktu wzrokowego i celowe nie utrzymywanie go to jedno z zachowań badanych rodziców, które często pojawiało się podczas obserwowanych spotkań.

*„Poradziłam państwu, aby witając się i żegnając podawali sobie ręce. Tak też zrobili, jednak matka dziecka podając rękę stała do byłego partnera bokiem, nie podniosła na niego wzroku wykonując ten gest”.* (R14O)

Powyższym przykładem jest przypadek, w którym 7-letnia, wspomniana już wyżej w tym rozdziale, dziewczynka zupełnie negowała osobę ojca. Ignorowała go, nie patrzyła na niego i

zachowywała się tak, jakby nie istniał (i nie stał obok niej podczas widzenia). Zwracała się również do osób trzecich mówiąc, że „on” nie jest jej ojcem (spoglądając wówczas w innym kierunku). Pedagodzy obserwujący te sytuacje zwrócili uwagę na analogię między zachowaniem córki i matki, będącej rodzicem pierwszoplanowym, z tego powodu zasugerowano matce zmianę zachowania. Matka jednak wciąż nie była w stanie patrzeć na byłego partnera, wykonywane przez nią gesty wyciągania do niego ręki, z punktu widzenia obserwatora, wyglądały karykaturalnie. Biorąc pod uwagę podobne zachowania dziecka na kolejnych spotkaniach (tzn. podawanie ojcu ręki bez przekonania, bez patrzenia na niego, a później ignorowanie go i negowanie jego istnienia, a w dalszym etapie trwania spotkań pokazywanie mu języka), komunikat niewerbalny, jakim jest nie patrzenie w kierunku osoby, która wzbudza skrajnie negatywne emocje, jest komunikatem bardzo dosadnym i widocznym dla osób będących jego świadkami.

Czynność odwracania wzroku lub nie patrzenia w kierunku byłego partnera, była w niektórych przypadkach tak wymowna, że wielokrotnie zwracała uwagę podczas badań, jako zachowanie zaburzające komunikację między rodzicami. Jak wspomniano w rozdziale pierwszym, kontakt wzrokowy jest fundamentalnym elementem komunikacji międzyludzkiej. Stephen W. Porges, tłumacząc zagadnienie zaangażowania społecznego zaznaczył, że spoglądanie na osobę, z którą rozmawiamy oraz słuchanie jej to znaczące elementy zaangażowania społecznego, ponieważ wyrażają zainteresowanie i otwartość na kontakt<sup>236</sup>. Wnioskować zatem można, że jeśli osoba celowo unika kontaktu wzrokowego lub z premedytacją nie patrzy na swojego rozmówcę, to jej zamiarem jest przekazanie tym zachowaniem jakiegoś komunikatu – z dużym prawdopodobieństwem jest to komunikowanie braku zaangażowania społecznego i chęci nawiązania kontaktu. Biorąc pod uwagę kontekst sytuacyjny jakim jest głęboki konflikt między stronami, brak spoglądania na rozmówcę może oznaczać niechęć do interakcji i współpracy z byłym partnerem, okazanie braku zainteresowania, zamknięcie się na rozmówcę, a nawet pogardę. Takie nastawienie jednej ze stron może, już na poziomie nieświadomym, powodować u drugiej osoby zamknięcie na kontakt i niechęć do współpracy. Rodzice wpadają więc w spiralę odrzucania siebie nawzajem już na fundamentalnym poziomie tworzenia się sytuacji komunikacyjnej.

Zachowania prezentowane przez badanych rodziców, w odczuciu badacza, dzieliły się na te, które były przez nich nadmiernie kontrolowane oraz na takie, które odbywały się nieświadomie. Ida Kurcz sporządziła hierarchię kontrolowalności zachowań

---

<sup>236</sup> S. W. Porges: *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*. UJ, Kraków 2020, s. 60-65

komunikacyjnych. Zgodnie z tą koncepcją najbardziej kontrolowane są zachowania werbalne, później mimika twarzy, ruchy ciała (ciało-ręce-nogi-stopy), natomiast najmniej kontrolowanym zachowaniem komunikacyjnym jest głos i jego właściwości<sup>237</sup>.

Obserwowani rodzice często nadmiernie kontrolowali wszystkie wymienione kategorie zachowań, ale tylko w wymiarze prospołecznym. W bardzo wyrazisty sposób, w szczególności rodzice pierwszoplanowi, zachowywali zamkniętą postawę ciała, dystans fizyczny od rozmówcy, unikali kontaktu wzrokowego. Zamiast tego w ostentacyjny sposób dawali upust zachowaniom antyspołecznym, np. używali ostrego tonu głosu, obraźliwych słów, ignorowali rozmówcę. Z punktu widzenia badań sytuacja ta była uderzająca pod względem samokontroli badanych, która zawodziła gdy wyrażali oni złość ale działała doskonale w ograniczaniu spontanicznych, prospołecznych sygnałów, które często są przez nas manifestowane mimowolnie i podświadomie (np. spoglądanie na rozmówcę). Podobne zjawisko opisał Erving Goffman w swojej metaforze życia społecznego jako teatru – „kontrolowanie ekspresji” służy tutaj ujednoliceniu przekazu, zapobieganiu drobnym, niekontrolowanym komunikatom niewerbalnym, które mogłyby sprawić, że informacja byłaby niejednoznaczna<sup>238</sup>. Tak więc osoby badane, które kontrolowały najmniejsze przejawy prospołecznych postaw, kreowały sytuację jednoznacznie wskazującą na pogardzaniem byłym partnerem lub partnerką.

Nieobojętne, z punktu widzenia badań, były powiązania pomiędzy behawioralnym wymiarem funkcjonowania badanych rodziców w sytuacji spotkań z byłym partnerem a niektórymi zachowaniami dzieci z autyzmem. Nie utrzymywanie kontaktu wzrokowego, unikanie interakcji, nie reagowanie na społeczne bodźce, choć mają różną etiologię w przypadku badanych rodziców i autystów, w wymiarze behawioralnym wyglądają podobnie. Również powiązania pomiędzy niską autorefleksją a słabym funkcjonowaniem teorii umysłu dają wskazówki do myślenia o skonfliktowanych rodzicach w szerszej perspektywie. Wizja obejmująca ewentualne powiązania pomiędzy zachowaniem autystów i badanych rodziców pozwala na sięgnięcie do nowych, możliwe, że nie branych wcześniej pod uwagę sposobów radzenia sobie z barierami komunikacyjnymi wśród osób neurotypowych oraz daje hipotezy do badań nad zjawiskiem analogii zaburzeń komunikacji między osobami funkcjonującymi w spektrum autyzmu i poza nim.

Związek pomiędzy komunikatami, jakie chcemy przekazać drugiej osobie a naszym zachowaniem oraz tym jak jesteśmy odbierani przez rozmówcę może być bardzo ścisły i

---

<sup>237</sup> I. Kurcz: *Psychologia języka i komunikacji*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000, s. 197-198

<sup>238</sup> E. Goffman: *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Aletheia, Warszawa 2008, s. 80-86

wpływać bezpośrednio na proces komunikacji. Jeśli proces ten ulega zaburzeniu, ze względu na nasze antagonistyczne komunikaty (wyrażane poprzez zachowania, a nie słowa) lub ze względu na ich interpretację przez rozmówcę, przewidywalnym efektem może być trudny do rozwiązania konflikt. W kontekście badanych sytuacji, to znaczy rozmów między skonfliktowanymi rodzicami, osoby te częściej komunikują się poprzez zachowania niż słowa. Wypowiadając jedno zdanie o umiarkowanym znaczeniu informacyjnym, potrafią poprzez gesty i mimikę twarzy (lub próby powstrzymania się od nich) zakomunikować partnerowi o wiele więcej niż przy pomocy użytych słów.

Tak duże znaczenie komunikatów niewerbalnych potwierdziły badania Michaela Argyle'a, których wyniki zostały opublikowane na początku lat 70-tych ubiegłego wieku. Badanie odbyło się wśród studentów i polegało na przedstawieniu przez eksperymentatora komunikatów składających się z wymiaru werbalnego i niewerbalnego. Badania pokazały, że gdy eksperymentator używał pozytywnego komunikatu werbalnego połączonego z negatywnym niewerbalnym (np. zamknięta postawa ciała, niemiły ton głosu), był oceniany jako równie nieprzyjazny, gdy obydwie wymiary komunikatu, werbalny i niewerbalny, były negatywne<sup>239</sup>. Eksperyment ten pokazuje, że niezależnie od tego co mówimy, najważniejsze jest to jak to robimy i jak się wówczas zachowujemy. To założenie daje potencjalną możliwość na złagodzenie konfliktu między rozstającymi się rodzicami poprzez zmianę tego, w jaki sposób zachowują się podczas rozmowy.

Podczas wielu spotkań, powtarzających się cyklicznie przez wiele miesięcy, badani rodzice brali udział w dziesiątkach sytuacji komunikacyjnych między sobą (lub też tych sytuacji skutecznie unikali, co również jest elementem diagnostycznym). Warto w tym miejscu zaznaczyć, że z czasem, dzięki udziałowi pedagogów obserwujących spotkania, sytuacja niektórych rodzin uległa poprawie. Nie wszystkie pary prezentowały tylko i wyłącznie zachowania antagonistyczne wobec siebie. Jednakże, bariery w komunikacji, w każdym przypadku, były tak silne, że pomimo sporadycznych zachowań prospołecznych (np. zgadzania się matki na wydłużenie spotkania lub uprzejme przywitanie się ojca), badane pary, w czasie trwania badań, nie rozwinęły umiejętności współpracy. Z tego powodu uważa się, że kluczowa jest koncentracja na deficytach, barierach komunikacyjnych i zachowaniach rodziców, które są nieadaptacyjne i przeczą współpracy, ponieważ dzięki ich identyfikacji możliwe będzie zaplanowanie działań mających na celu ich eliminację i zastąpienie zachowaniami budującymi komunikację.

---

<sup>239</sup> M. Argyle, F. Alkema, R. Gilmour: *The communication of friendly and hostile attitudes by verbal and nonverbal signals*. "European Journal of Social Psychology", 1/1971, s. 385-402

Bariery, jakie zauważono podczas interakcji rodziców (lub jej braku) to sposób, w jaki się wypowiadają – chodzi tu zarówno o treść jak i o ton głosu. Czasem negatywna treść bywała spójna z tonem głosu, a innym razem treść, która była obiektywnie neutralna, była wypowiedziana przez rodziców tonem, który od razu dawał zaproszenie do sporu, a nie dyskusji. Inną barierą mogą być incydentalne zachowania sugerujące złośliwość jednej ze stron lub deprecjonowanie jej. Jednakże, najczęściej występującą barierą jest milczenie, ignorowanie, unikanie. Wykonywanie takich czynności, które miałyby sugerować, że ignorowana osoba nie istnieje, jest nieważna. Unikanie interakcji niesie ze sobą niebezpieczeństwo pozostania w zawieszeniu, nie dojścia nigdy do porozumienia, ponieważ nie tworzy się między osobami pole do wymiany poglądów (nawet jeśli początkowo wymiana ta miałaby polegać na wykrzykiwaniu argumentów).

Pomimo tego, że w przypadku niektórych par głównym sposobem radzenia sobie z konfliktem było unikanie, obserwowane tego typu sytuacji również jest diagnostyczne. Brak reakcji na istnienie drugiej osoby, porozumiewanie się jedynie poprzez adwokatów lub osoby trzecie (np. obserwatora podczas spotkania), ignorowanie komunikatów inicjujących kontakt, przebywanie z kimś przez cały czas trwania widzenia i nie skierowanie na byłego partnera wzroku ani razu, również jest jakimś komunikatem. Nie jest on wyrażony wprost, jednak daje do zrozumienia drugiej stronie, że nie jest mile widziana i akceptowana. Z tego powodu brak interakcji między badanymi rodzicami jest równie ważny w diagnozie sytuacji komunikacyjnej co ich aktywne zachowania i czynności oraz wypowiedzi.

Sytuacja, w której znaleźli się badani rodzice jest niecodzienna dla funkcjonowania rodziny, między innymi, z powodu ustalenia rodzica pierwszo i drugoplanowego. Mogłoby to sugerować, że któryś z rodziców jest „ważniejszy” i właśnie w taki sposób w wielu przypadkach jest to interpretowane. Chociaż oboje rodziców zachowało pełnię władzy rodzicielskiej, w praktyce to rodzic pierwszoplanowy podejmuje wszelkie decyzje związane z życiem codziennym. Co więcej – podczas spotkań rodzica drugoplanowego z dziećmi, rodzic pierwszoplanowy często czuł się uprawniony do decydowania w jaki sposób lub gdzie będzie przebiegało spotkanie. Ze względu na to, że rodzic pierwszoplanowy przywoził dziecko na spotkanie (a mógł tego nie zrobić), rodzic drugoplanowy dostosowywał się i pomimo odmienności własnego zdania, bardzo często odstępował od decydowania. System nie jest doskonały i w sytuacji, w której dwoje ludzi w sposób skrajny nie potrafi się zgodzić w kwestiach dotyczących wspólnego dziecka, trudno jest o rozwiązanie, które nie będzie niosło ze sobą negatywnych konsekwencji. Niemniej jednak, sytuacja nierównowagi, w której znajdują się badani rodzice, z dużym prawdopodobieństwem ma wpływ na to, w jaki sposób



kształtują się ich relacje i jak zachowują się względem siebie. Gdy jeden z rodziców jest „ważniejszy” i każde działanie musi wiązać się z jego zgodą, trudno dążyć do kompromisu, skoro jedna ze stron ma przewagę. W sytuacji takiej nierównowagi nietrudno również o frustrację rodzica drugoplanowego, poczucie niższości, zagrożenia, zależności i bycia nieszanowanym. Postanowienie sądu dotyczące częstotliwości kontaktów było traktowane przez rodziców pierwszoplanowych jako terminy, w które powinni oni „udostępnić, pożyczyć” dziecko byłemu partnerowi. Ten brak równości w decydowaniu o dziecku generuje zachowania zakłócające relację u obydwu stron. Badani rodzice pierwszoplanowi często nadużywali swojej „władzy”, gdy tonem nie znoszącym sprzeciwu informowali rodzica drugoplanowego gdzie ma odbywać się widzenie. Rodzice drugoplanowi, czując się pomijani, często ignorowali te zalecenia, co w dalszej kolejności powodowało spór i groźby ze strony rodzica pierwszoplanowego dotyczące zaprzestania przywożenia dziecka na widzenia. Badani rodzice funkcjonowali nie tylko w spirali konfliktów, ale również w spirali nierówności, która mogła przyczynić się do utrzymywania się sporów, w których już od samego początku jedna ze stron miała poczucie wygranej, a druga przegranej walki.

#### **4.4. Zachowania rodziców w stosunku do dziecka**

Zarówno w kontekście obserwowanych spotkań i jak i w sensie ogólnym, badani rodzice nie funkcjonują i nie kłócą się w próżni. Ze względu na charakter sytuacji, w której trafili oni pod opiekę ośrodka mediacji, głównym uczestnikiem spotkań jest dziecko. Generuje to sytuację, w której rodzice prezentują zachowania nie tylko w stosunku do siebie wzajemnie, ale również w stosunku do dziecka. Zachowania te, w zależności od sytuacji, mogą być interpretowane jako pasywno-agresywne w stosunku do drugiego rodzica oraz nosić znamiona alienowania dziecka, co może mieć wpływ na relację i komunikację rodziców (podobnie jak ich bezpośrednie zachowania względem siebie). Z tego powodu obserwowanie zachowań rodziców względem dziecka jest również warte odnotowania i przeanalizowania pod kątem znaczenia dla atmosfery panującej między rodzicami i ich skłonności (lub braku skłonności) do współpracy i wypracowania wspólnego frontu wychowawczego.

Matki, będące rodzicami pierwszoplanowymi (12 z 15 rodzin), miały tendencję do zachowywania się w sposób nadmiernie ochraniający i przywiązujący dziecko do siebie. Biorąc pod uwagę kontekst historii każdej z rodzin, można zakładać, że w znacznej większości przypadków (o ile nie w każdym), są to reakcje nieadekwatne do sytuacji.

*„Na placu zabaw dziewczynka eksplorując teren nie woła do siebie mamy. Matka trzyma się blisko dziecka, ale z boku. Dziewczynka pozwala ojcu na interakcje, rozmawia z nim, lecz gdy ojciec proponuje dziewczynce picie, zignorowała go i podeszła po picie do mamy. Matka nie zwraca uwagi na ojca dziewczynki. Z obserwacji wynika, że dziecko bawiąc się z ojcem na zjeżdżalni było gotowe na to, aby matka oddaliła się i usiadła na ławce, jednak matka tego nie robi. Chodzi za dziewczynką i pilnuje jej.” (R9O)*

Powyższy przykład dotyczy pary, która rozstała się z powodu niezgodności charakterów i deklarowanego niedopasowania. Materiał badawczy nie pokazuje, aby w rodzinie występowała przemoc lub uzależnienia. Matka dziecka nie potrafiła podać konkretnego powodu niepokoju o dziecko, trudno więc powiedzieć czym było podyktowane jej zachowanie. Niemniej jednak, podczas spotkań ojca z córką, na których również przebywała, nie zachęcała dziecka do kontaktu z ojcem, wręcz przeciwnie, wykonywała takie działania, które mogły w tym kontakcie przeszkadzać, zwłaszcza, że dziecko nie wyglądało na przestraszone, nie czuło się zagrożone i nie zabiegało nadmiernie o uwagę matki, a wręcz przeciwnie, dziewczynka podczas spotkania „zaczepiała” ojca.

Sytuacja nieadekwatnego, nadmiernie ochraniającego zachowania matki została potwierdzona w opinii psychologiczno-pedagogicznej sporządzonej dla wyżej wymienionej rodziny. Podczas badania w OZSS matka zachowywała się podobnie.

*„Māoletnia przybyła do OZSS w towarzystwie matki i jej partnera. [...] Początkowo przez większość czasu matka trzymała dziewczynkę na kolanach, a nawet nosiła ją na rękach (co było całkowicie nieadekwatne w kontekście wieku i zachowania [dziewczynki – przyp. autorki]). Sama dziewczynka, mimo naburmuszonej wobec ojca miny, była nim wyraźnie zainteresowana, zerkąła w jego kierunku, podejmowała zainicjowany przez niego kontakt. W odpowiedzi – matka kilkakrotnie podchodziła i brała córkę na ręce – odchodząc w przeciwny kąt poczekalni”. (R9D)*

Na podstawie powyższych cytatów oraz tego, że pochodzą one z dwóch różnych źródeł i działy się w różnym czasie, można wnioskować, że opisywane zachowanie matki było czymś regularnie prezentowanym w sytuacji spotkania z ojcem. W połączeniu z kreowaniem sytuacji, w której nowy partner matki miał zostać nowym „tata”, przedstawione sytuacje

noszą znamiona alienowania dziecka od ojca, czego konsekwencje zostały szerzej opisane w rozdziale pierwszym.

Innym, lecz bardzo podobnym przykładem jest poniższy fragment opinii, który obrazuje alienujące zachowanie matki.

*„Małoletnia [...] przybyła do OZSS pod opieką matki. Przed badaniem pozostawała w nadmiernej bliskości matki, ujawniała niepewność. Na widok ojca małoletnia bawiąc się z matką uśmiechnęła się. Matka nie zachęciła córki by przywitała się z ojcem. Ojciec usiłował włączyć się do wspólnej zabawy z małoletnią i jej matką. Matka jednak nie dawała ojcu przestrzeni do tego, starała się raczej zagarnąć i utrzymać uwagę małoletniej”. (R14D)*

Z powyższego cytatu oraz obserwacji wyżej wymienionej rodziny wynika, że dziecko odrzucając ojca nie kieruje się własnymi negatywnymi doświadczeniami związanymi z nim, ale nastawieniem i kreacją matki, która zachowuje się w stosunku do dziecka w sposób izolujący go od ojca.

Izolowanie, lub innymi słowy, alienowanie dziecka od drugiego rodzica ma poważne konsekwencje nie tylko dla samego dziecka, co opisano w rozdziale pierwszym oraz w rozdziale 4.5 niniejszej pracy. Zachowanie to przynosi negatywne skutki dla funkcjonowania całego systemu rodzinnego. Alienacja często przenosi się na dziadków i innych członków rodziny rodzica drugoplanowego. Można zakładać, że jest przede wszystkim efektem konfliktu rodziców, ale, z dużym prawdopodobieństwem, jest również czynnikiem podsycającym go i decydującym o jego utrzymywaniu się.

Matka, występująca w powyższym cytacie, gdy trafiła z dzieckiem i byłym partnerem do ośrodka mediacji, deklarowała, że jest już zmęczona tą sytuacją (ciągnącymi się sprawami sądowymi o kontakty, spowodowanymi niechęcią córki do spotykania się z ojcem), ale nie wie jak ma skłonić córkę do tego, aby chciała widywać się z tatą. Przykład tej rodziny i tego, do czego doprowadziły zachowania matki jest skrajny, ponieważ 7-letnia dziewczynka zupełnie odmawiała udziału w spotkaniach z ojcem i negowała jego ojcostwo. Matka deklarowała, że chce aby córka spotykała się z ojcem, jednak najprawdopodobniej nie miała świadomości tego, że jej niewerbalne sygnały przekazują informację odwrotną do deklarowanej, co doskonale odczytywało dziecko i zachowywało się w taki sposób aby przypodobać się matce. Ojciec, będący rodzicem drugoplanowym, był nie tylko bezradny, ale pozostawał bierny i wycofany w sytuacjach interakcji z byłą żoną i córką. Nie podejmował

aktywnych działań i wypowiedzi, które pozwoliłyby na komunikowanie się z byłą partnerką, raczej zachowywał się w sposób unikający.

Ojcowie, będący rodzicami drugoplanowymi mieli tendencję do wycofywania się i bierności. W kontekście zachowań względem dzieci objawiało się to, przede wszystkim, rzadkością w reagowaniu na nieodpowiednie zachowania dzieci. W przypadku ich negatywnych zachowań, zwykle ignorowali je lub obracali w żart.

*„Usiedliśmy przy stoliku, dziewczynka rozmawiała ze swoją mamą, czasem ze mną, ojciec dziecka był wycofany, nie odzywał się. Później powiedział mi, że jest wycofany, ponieważ wie, że córka i tak będzie go ignorowała lub uciekała od niego. W pewnym momencie, gdy ja rozmawiałam z matką dziecka, dziewczynka powiedziała do ojca >>pajac z ciebie<< i pokazała mu język. Matka dziewczynki uśmiechnęła się pod nosem, ja upomniałam dziecko, a ojciec właściwie nie zareagował.”(R14O)*

*„Dziewczynka jak zwykle odmówiła sprzątnięcia. Powiedziała, że pani będzie sprzątać. Ojciec sprzątał za nią. Gdy przyszła matka dziecka, starała się przekonać dziewczynkę, na co córka się nie zgadzała. Kładła się na ziemi i protestowała. Matka starała się przekonać dziecko do sprzątnięcia różnymi sposobami, podczas gdy ojciec dla ‘świętego spokoju’ sprzątał za nią. Jest to powodem konfliktu między państwem. W końcu dziewczynka zaczyna sprzątać.”(R10O)*

Żaden z badanych rodziców nie przyznał tego wprost, ale ze względu na nierównowagę w opiece nad dzieckiem, jaka jest spowodowana przez ustalenie rodzica pierwszoplanowego i drugoplanowego, rodzice drugoplanowi mogą obawiać się dyscyplinowania dziecka z powodu strachu przed odrzuceniem. W zależności od tego, jak bardzo rodzic drugoplanowy został odsunięty i jak duże przyzwolenie na odrzucanie go ma dziecko, nietrudno jest wyobrazić sobie sytuację, w której upomniane dziecko nie chce więcej spotykać się z upominającym rodzicem lub deprecjonuje go ku uciesze i akceptacji rodzica pierwszoplanowego.

Zarówno rodzice pierwszoplanowi jak i drugoplanowi nie zawsze potrafili zdystansować się od konfliktu z byłym partnerem lub partnerką, nawet w sytuacji nadzorowanego widzenia i w obecności dziecka. Przejawiało się to wypowiedziami, które z punktu widzenia sytuacji i zaangażowanych w nią osób często były nie na miejscu i nosiły znamiona zaangażowania dziecka w sprawę dorosłych i w konflikt między nimi.

*„Jeszcze jadąc samochodem jedna z dziewczynek zapytała ojca czy ma nową kobietę. Pytanie wynikało z tego, że gdy odbywało się ostatnie spotkanie, ojciec dzieci przyjechał innym, białym samochodem. Mama dziewczynek powiedziała im wówczas, że to samochód jego nowej kobiety. Ojciec nie zaprzeczył ani nie potwierdził tego, że ma kobietę. Jedna z dziewczynek zaczęła jeszcze coś mówić o tym, że jej mama coś mówiła, ale nie chciała dokończyć.” (R20)*

W powyższym przykładzie, matka dziewczynek (wiek 8, 6 i 4 lata), najprawdopodobniej nie radząc sobie z własnymi emocjami w obliczu ewentualnego nowego związku byłego partnera, podzieliła się swoimi spostrzeżeniami z dziećmi. Nie była to jednak informacja potwierdzona przez ojca. Ponadto, wydźwięk wypowiedzi matki nie sugerował chęci oswojenia dzieci z myślą, że ich tata może być w nowym związku, wypowiedź ta brzmiała, jakby miała być wypowiedziana w celu zdeprecjonowania ojca w oczach dzieci. Z drugiej strony ojciec, na pytanie dzieci o nowy związek, nie udzielił odpowiedzi, nie wytłumaczył dzieciom sytuacji. Przykład powyższej sytuacji pokazuje jak rodzice wprowadzają chaos w świat swoich dzieci – z jednej strony traktują dzieci jak dorosłe, z drugiej jak niczego nieświadome. Rodzice wypowiadają zdanie, które rodzi u dzieci pytania i sprawia, że zaczynają mieć wiedzę w tematach ze świata dorosłych, z drugiej strony żaden z rodziców nie tłumaczy dzieciom sytuacji w sposób adekwatny. Poczucie niepewności i chaosu informacyjnego może powodować u dzieci zaburzenie poczucia bezpieczeństwa. Narażona jest na to przede wszystkim najstarsza dziewczynka, która prawdopodobnie najlepiej rozumie niuanse i charakter wypowiedzi rodziców, jednak w wieku ośmiu lat nie jest jeszcze w stanie zrozumieć całej sytuacji i nie przeżywać trudnych emocji w związku z brakiem kompletnych informacji na temat życia swojego i swoich rodziców.

Kolejny przykład różni się od poprzedniego przede wszystkim wiekiem dziecka. Dziewczynka biorąca udział w zdarzenia ma 1,5 roku, co może sugerować, że nie rozumie większości sytuacji, które odbywają się między jej rodzicami. Jednakże, dziecko w tym wieku jest w zupełności zdolne do koregulacji i reagowania na emocje swoich bliskich, podniesiony głos i ostre wymiany zdań. W tym kontekście zachowanie jakie prezentowała matka trzymając dziewczynkę na rękach nie było odpowiednie.

*„Po jakimś czasie wzburzona matka, z dzieckiem na rękach, podeszła do mnie i ojca dziecka (siedzieliśmy na ławce na skraju placu zabaw) i ze łzami w oczach i wyrzutem w*

*stronę ojca powiedziała, że dziecko zaczyna jej za dużo mówić. Gdy spytaliśmy co dokładnie, odpowiedziała, że spytała córkę o zmianę skórą na rękę (był to pojedynczy pęcherzyk), dziecko powiedziało >>baba ala<<, co zostało przez matkę zinterpretowane jako przypalenie papierosem przez babcię. Ojciec wytłumaczył, że jest to zmiana skórna, na którą dziecko otrzymało już leki i jest pod opieką lekarza ze względu na kilka przypadłości dermatologicznych, jednak matka nie dawała się przekonać i z dzieckiem na rękach oskarżała ojca o przemoc.” (R30)*

Materiał badawczy, w tym opinia psychologiczno-pedagogiczna zawierająca informacje dotyczące interwencji policji, nie wskazuje aby na jakimkolwiek etapie sprawowania opieki nad dzieckiem przez ojca doszło z jego strony do przemocy. Przeciwnie, sprawcą przemocy i zachowań agresywnych w tym przypadku była matka, która słabo panuje nad swoimi emocjami, ma nisko rozwinięte umiejętności hamowania i samoregulacji. Zakładać więc można, że reakcja matki prezentowana w powyższej relacji z obserwacji rodziny nie jest adekwatna, ponieważ nie ma żadnych przesłanek o przemocy ojca lub jego rodziny wobec dziewczynki (zostały za to potwierdzone przez lekarza problemy skórne dziecka).

Kolejny przykład, dotyczący dzieci w wieku 10, 7 i 4 lat, pokazuje sytuację angażowania dzieci jednocześnie w trudne emocje rodzica (związane z brakiem pieniędzy) jak i w sytuacje konfliktowe między rodzicami (kwestia alimentów).

*„W końcu poszliśmy w miejsce, gdzie były stoliki i parasole, dzieci zamówiły frytki i picie. [...] Dzieci swobodnie wchodziły w interakcje z ojcem, robiły sobie z nim zdjęcia. Chłopiec chciał korzystać z płatnych automatów do gier w obrębie miejsca, w którym przebywaliśmy i ciągle prosił tatę o pieniądze (dziewczynka również, chcąc loda). Ojciec dawał dzieciom pieniądze, jednak rzucił komentarze dotyczące tego, że zbyt dużo wydaje na dzieci, mając dzieci trzeba mieć gruby portfel oraz, że przy nich chyba zbankrutuje przez alimenty. Na ostatni komentarz zareagowała jedna z dziewczynek, więc ojciec obrócił to w żart.” (R10)*

Trudna sytuacja finansowa ojca nie powinna być powodem do prezentowania dzieciom trudnych emocji z tym związanych. Kontekst i ton wypowiedzi ojca nawiązywał również do pretensji, jakie ma do matki dzieci w związku ze sprawą sądową dotyczącą alimentów na dzieci. Obserwując opisaną wyżej sytuację, można było wnioskować, że wypowiedź ojca (nawet jeśli nie był tego świadomy i nie taki był jego cel) obwiniała dzieci za jego trudną

sytuację finansową. Taki kontekst zrozumiała najstarsza dziewczynka, co z dużym prawdopodobieństwem wywołało w niej mieszane lub trudne emocje.

Każdy z powyższych przykładów angażowania dziecka w świat dorosłych i konflikty, jakie w nim panują, prezentuje to, w jak wysokim stopniu rodzice skoncentrowani są na własnym przeżywaniu, a nie na przeżywaniu dziecka. Powyższe przykłady pokazują, że wciąganie dziecka w nieodpowiednie dla niego tematy i w konflikt, to nie zawsze działania wykonywane wprost. Czasem zachowania rodziców nie są do końca świadome (w rozdziale dotyczącym cech osobowości badanych rodziców wspomniano o ich niskiej autorefleksji), podyktowane silnymi emocjami, z którymi osoba nie potrafi sobie poradzić w inny sposób niż dzielenie się nimi z inną zaangażowaną w sytuację osobą – w wypadku osób badanych, z dzieckiem. Trudno sobie wyobrazić, aby bezrefleksyjne dzielenie się myślami z dzieckiem, traktując je jako powiernika lub pozwalając, aby było świadkiem zachowań świadczących o zaburzenia poczucia bezpieczeństwa i trudnych emocjach rodzica, było dla dziecka korzystne.

Zachowania prezentowane w stosunku do dziecka różniły się w przypadku rodziców, w zależności od tego, kto był głównym opiekunem dziecka. Charakterystyczne dla rodziców pierwszoplanowych były zachowania nadmiernie ochraniające dzieci i mające na celu stworzenie atmosfery potencjalnego zagrożenia ze strony drugiego rodzica. Taka sytuacja nie sprzyja poprawieniu komunikacji w rodzinie i może powodować frustrację potęgującą utrwalanie się barier.

Jeśli rodzic pierwszoplanowy ignorował negatywne zachowania dziecka, były one z reguły skierowane do rodzica drugoplanowego. Z kolei dla rodziców drugoplanowych charakterystyczne było ignorowanie jakichkolwiek negatywnych zachowań dziecka, niezależnie od tego, czy były one skierowane na niego czy dotyczyły innego obiektu. Na tej podstawie wnioskować można, że badane dzieci rzadko korygowano w sytuacjach interakcji z rodzicem drugoplanowym, co mogło prowadzić do utrwalania się zachowań negatywnych w stosunku do niego.

Zarówno rodzice pierwszoplanowi jak i drugoplanowi wypowiedzieli się w sposób negatywny na temat drugiego rodzica, angażowali dzieci w konflikt i potęgowali możliwość wystąpienia konfliktu lojalnościowego. Doprowadzenie do takiej sytuacji nie tylko negatywnie wpływa na dziecko, ale również może wpływać na utrzymywanie się barier w relacji rodziców, ponieważ za odrzucanie jednego z rodziców przez dziecko, rodzic ten, z dużym prawdopodobieństwem, będzie winił byłego partnera lub partnerkę.

## 4.5. Zachowania dziecka

Pomimo tego, że zachowania prezentowane przez dziecko pozornie mogą nie mieć znaczenia niniejszych badaniach, tj. w kontekście barier między rodzicami, to są one elementem dopełniającym cały obraz sytuacji. Ze względu na to, że obserwowane spotkania miały na celu, przede wszystkim, opisanie relacji pomiędzy rodzicem drugoplanowym a dzieckiem, materiał badawczy w tym temacie był bardzo obszerny, gromadzony w celu przedstawienia sądowi, który miał ustalić sposób i częstotliwość samodzielnego realizowania kontaktów. Zachowania dziecka miały jednak znaczenie nie tylko dla sądu, ale również dla niniejszych badań. To, jakie zachowania prezentuje dziecko, zarówno swobodnie jak i w stosunku do każdego z rodziców może, z jednej strony, być obrazem konsekwencji konfliktu rodziców (np. zachowania sugerujące konflikt lojalnościowy) lub być jednym z czynników podsycających konflikt (np. gdy jeden z rodziców sądzi, że drugi rodzic alienuje dziecko, bo na to wskazują jego zachowania). Jak wspomniano w rozdziale pierwszym, badania Alicji Czeredereckiej wskazują na możliwe powiązanie pomiędzy konfliktem rodziców a zachowaniem dziecka<sup>240</sup>, a więc dziecko, a dokładniej jego zachowania, mogą być tutaj traktowane jak papierek lakmusowy, pokazujący czy rodzice potrafią współpracować w zakresie jego wychowania. Z tego powodu ignorowanie w niniejszych badaniach tego, jak zachowuje się dziecko, byłoby nie na miejscu.

Dzieci, które należały do grupy badawczej, były w wieku szkolnym lub przedszkolnym. Nie cierpiały na wady rozwojowe lub ciężkie choroby przewlekłe, z wyjątkiem dwóch chłopców w wieku 9 i 10 lat, którzy zostali zdiagnozowani jako nadpobudliwi psychoruchowo.

W opiniach psychologiczno-pedagogicznych nie została przedstawiona charakterystyka psychologiczna dzieci. Nie używano w nich sformułowań opisujących cechy charakteru, usposobienia lub osobowości. Badanie polegało głównie na obserwowaniu dziecka w sytuacji zabawy/kontakt z każdym z rodziców i na tej podstawie stawiano diagnozę raz budowano opis zachowania dziecka w stosunku do rodziców. Pozostałe elementy charakterystyki psychologicznej dzieci przedstawionej w opiniach psychologiczno-pedagogicznych oparta jest na wypowiedziach rodziców oraz badaniu psychologicznemu, co daje obraz tego czym charakteryzuje się dziecko.

Z analizy materiału badawczego wynika, że pod względem charakterystyki psychologicznej dzieci nieznacznie się od siebie różnią. Wszystkie badanie dzieci są w

---

<sup>240</sup> A. Czerederecka: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem...* s. 102



normie intelektualnej, nie posiadają znacznych problemów z nauką, rozwijają się prawidłowo, z wyjątkiem wspomnianych już dwóch chłopców. Są pogodne, otwarte i ruchliwe.

Psychologowie sporządzający opinie, podczas badania skupiali się głównie na tym w jaki sposób dzieci funkcjonują w obecności swoich rodziców. Opinie psychologiczno-pedagogiczne, w wielu przypadkach, potwierdzają obserwacje własne, realizowane podczas niniejszych badań.

Wyodrębniono kilka charakterystycznych dla badanej grupy dzieci zachowań, które były prezentowane w obecności obojga lub jednego z rodziców: negatywne zachowania werbalne i niewerbalne w stosunku do rodzica drugoplanowego oraz lęk separacyjny w stosunku do rodzica pierwszoplanowego. Warty wspomnienia elementem zachowań dzieci jest fakt, że często wykazywały się one brakiem konsekwencji w zachowaniu w stosunku do rodzica drugoplanowego, w zależności od tego czy rodzic pierwszoplanowy był czy nie był obecny.

Pierwszym ze wspomnianych zachowań badanych dzieci są negatywne wypowiedzi na temat rodziców drugoplanowych oraz towarzyszące im zachowania, które można zinterpretować jako nieakceptowalne społecznie. Wypowiedzi często zawierają opinie, które nie są oparte na ich własnych doświadczeniach, ale na zasłyszanych wypowiedziach rodziców pierwszoplanowych oraz osób ze środowiska wychowawczego. Oznacza to, że dzieci relacjonują wydarzenia, których nie były świadkami, a informacje o nich posiadają z opowieści rodziców i na tej podstawie budują swoje opinie. Zdarza się, że z wypowiedziami współwystępują nieakceptowalne zachowania względem rodzica drugoplanowego, które są wzmacniane przez pierwszoplanowego, jeśli prezentowane są w jego obecności.

*„Badanie wykazało, że ojciec wpływał na dzieci przed badaniem. Ten fakt może m.in. tłumaczyć wystąpienie zwiększonego napięcia u małego. [...] [małoletni – przypis A.Z.] stara się wypowiadać w taki sposób by spełnić oczekiwania otoczenia, stąd zwiększona kontrola i ostrożność, a co za tym idzie ograniczenie swobodnej ekspresji własnych uczuć i zachowań. Małoletni powtarza wypowiedzi dorosłych osób z otoczenia na temat matki. Niektóre świadczą o utrwaleniu przez otoczenie nieprzyjemnych wspomnień związanych z osobą matki. [...] Zachowanie małej wskazuje na to, iż może towarzyszyć jej przekonanie, że zachowując się bez szacunku wobec matki może zyskiwać szczególną przychylność otoczenia, w którym wzrasta”. (R4D)*

Powyższy opis pokazuje tworzenie się w przeżywaniu dzieci (10 i 13 lat) konfliktu lojalnościowego, spowodowanego zaangażowaniem ich przez ojca, będącego rodzicem

pierwszoplanowym, w jego konflikt z matką. Aprobowanie przez ojca deprecjonowania matki jest zaprzeczeniem wspólnego frontu wychowawczego rodziców i wprowadzeniem dysonansu w emocjonalnym funkcjonowaniu dzieci. Skutkiem tego są nieprawidłowe zachowania dzieci wobec matki (niezależnie od obecności ojca).

*„Zdarzyła się sytuacja, w której zarówno chłopiec jak i matka prosili dziewczynkę o, aby zamknęła okno w samochodzie, czego nie zrobiła, śmiejąc się przy tym. Nie posłuchała matki i robiła na złość bratu. [...] [później, tego samego dnia – przyp. autorki] Chłopiec pomimo próśb matki rzucił butelką w krzaki”.* (R4O)

Ambiwalencja w traktowaniu rodziców, tzn. posłuszeństwo wobec rodzica pierwszoplanowego i chęć uzyskania od niego aprobaty poprzez deprecjonowanie rodzica drugoplanowego, z dużym prawdopodobieństwem nie wpływa korzystanie na rozwój dzieci oraz relacje między rodzicami. Taka sytuacja wymaga od dzieci kontrolowania swoich emocji (również tych pozytywnych względem deprecjonowanego rodzica) oraz warunkuje u nich zachowania nieakceptowane społecznie, co wiąże się z ryzykiem pogłębienia ich i generalizowania na inne sytuacje i osoby w przyszłości, a to zagraża ich prawidłowemu funkcjonowaniu społecznemu. Konflikt lojalnościowy wzmocniony przez rodzica pierwszoplanowego również niesie ze sobą ryzyko zaburzeń w funkcjonowaniu, głównie emocjonalnym, dzieci. Bariery w relacji rodziców mogą tu być zachowania dzieci, świadczące o rozbieżnych postawach wychowawczych i wzmocnieniu dzieci przez jednego rodzica w deprecjonowaniu drugiego.

Podobna sytuacja obrazowana jest przez kolejny przykład, w którym to matka, będąca rodzicem pierwszoplanowym, w wypowiedziach przekazuje swoim córkom niepochlebne informacje na temat ich ojca, co powoduje, że dzieci takie wypowiedzi powtarzają, zachowują się w sposób niepewny, prezentują silne napięcie emocjonalne i brak swobody ekspresji, ponieważ przeżywają skonfliktowanie wewnętrzne.

*„Dziewczynka w chwili badania posiadała dużą ilość napięcia, które znacznie obniżyło się po rozmowie z psychologiem. Źródłem napięcia dziecka i jego wewnętrznego skonfliktowania są informacje jakie posiada dziecko, które związane są ze światem ludzi dorosłych. Ich posiadanie zakłóca rozwój emocjonalny dziecka oraz swobodną ekspresję emocji gdyż ich zrozumienie wykracza poza możliwości rozwojowe dziecka. Badanie [...] wykazało, że źródłem tych informacji jest matka, która przekazuje dziewczynce i jej siostrze*

*informacje niepochlebne na temat ojca, które nie tylko zaburzają więź z nim, ale także demoralizująco wpływają na ich rozwój”.* (R2D)

Powyższe przykłady pokazują, że zdarzają się sytuacje, w których rodzice pierwszoplanowi w sposób intencjonalny wpływają na dzieci, utwierdzając je w przekonaniu o negatywnych cechach rodzica drugoplanowego. Pierwszy cytat obrazuje sytuację, w której ojciec dzieci w nadmierny sposób utrwała w świadomości dzieci negatywne wydarzenia związane z matką. Wywołuje to brak ambiwalencji w postrzeganiu matki przez dzieci – w ich świadomości obraz matki jest jednoznacznie negatywny i przez ten pryzmat postrzegają wszystkie działania matki. Drugi cytat wskazuje na brak selekcjonowania przez matkę informacji na temat ojca, jakie przekazuje swoim dzieciom. Córki są tutaj traktowane jak osoby dorosłe i w taki sposób matka dzieli się z nimi swoimi spostrzeżeniami na temat byłego partnera. Zarówno pierwsza jak i druga sytuacja wpływa na pogłębianie się w dzieciach konfliktu lojalnościowego, ponieważ dzieci, posiadając pozytywne wspomnienia związane z rodzicem drugoplanowym, mają poczucie, że deprecjonując go zyskują aprobatę najbliższego otoczenia. Równocześnie, taki brak równowagi w okazywaniu szacunku rodzicom wzmaga konflikt między nimi i przyczynia się do tworzenia barier ze względu na złość i frustrację rodzica deprecjonowanego.

Kolejne przykłady zachowań dzieci w stosunku do rodzica drugoplanowego również odzwierciedlają krytyczną wobec niego postawę rodzica pierwszoplanowego, zarówno w kontekście zachowań werbalnych jak niewerbalnych. Dzieci odrzucają kontakt z rodzicem drugoplanowym i wypowiadają się o nim negatywnie, np. mówiąc, że się go boją, chociaż przeczy to ich dalszym zachowaniom, głównie niewerbalnym, np. uśmiechaniu się, wspólnej zabawie.

*„Małoletnia przyszła na badanie do OZSS [...] z mamą i babcią macierzystą. Już na wstępie demonstrowała opór wobec badania, na widok ojca rozplakała się prosząc matkę by zabrała ją do domu. [...] Małoletnia pozostaje w silnej identyfikacji z matką i zależności od niej. Jest z matką silnie związana emocjonalnie, matka stanowi najważniejszy obiekt miłości dziewczynki. (Dziewczynka – przyp. autorki) stara się pozostawać w zgodzie ze wszystkim co prezentuje matka, by nie zasłużyć na jej dezaprobatę, obawia się utraty jej zaufania i bliskości. Dziewczynka pozostaje w bardzo silnym konflikcie lojalności wobec rodziców. W chwili obecnej zdominowana silną więzią z matką i pozostając pod bezpośrednim wpływem matki odzwierciedla jej poglądy i emocje związane z osobą ojca. Postawa małoletniej wobec*

ojca aktualnie jest krytyczna, dziewczynka odrzuca kontakt z nim z jednej strony prawdopodobnie obawiając się konfrontacji swoich rzeczywistych uczuć związanych z jego osobą jak i z drugiej strony obawiając się utraty zaufania ze strony matki, o której wie, że nie ma dobrych wspomnień z osobą jej ojca”. (R5D)

„[...] małeletnie zobaczyły ojca, który do nich pomachał. Matka wielokrotnie powtarzała córce, żeby się nie bała, robiła to głośno i wyraźnie. W zachowaniu tym, pozornie chroniącym córkę, brakowało jednak naturalności i dyskrecji – bardziej było demonstracyjne ze strony matki i indukujące lęk u córki, niż mające na celu pomoc córce w poradzeniu sobie z trudną sytuacją.[...] Już na początku badania dziewczynka zaczęła wypowiadać się o ojcu w sposób negatywny, mówiąc, że >>tata jest zły<<, >>boję się taty<<. Wypowiedzi te były spontaniczne, bez pytania psychologa o osobę taty, tak, jakby dziewczynka była przygotowana do tego. Deklarowała, że nie chce spotkać się z tatą w OZSS i poza ośrodkiem, ponieważ się go boi; nazywała ojca największym problemem, kierowała dużo negatywnych uczuć w jego stronę, łącznie z nienawiścią. Badanie psychologiczne ujawniło, że małeletnia w dużej mierze ma indukowany przez matkę lęk i negatywny stosunek do ojca. Wypowiedzi dotyczące osoby ojca były niemalże identyczne z wypowiedziami młodszej siostry, co z dużym prawdopodobieństwem wskazuje na powtarzanie treści usłyszanych od osób trzecich (od matki i babci macierzystej). W kontakcie z ojcem małeletnia początkowo była wycofana i demonstracyjnie chowała się pod biurkiem, jednak w przeciągu minuty zaczęła uczestniczyć w zabawach z ojcem. Ojciec nie narzucał się, nie wymuszał oczekiwanych zachowań od małeletniej. Przez większość pobytu w OZSS małeletnia w kontakcie z ojcem była swobodna, spontaniczna, nie okazywała lęku, zabiegała o jego uwagę, dążyła do bliskości fizycznej (przytulała się, wchodziła mu na kolana, chciała być noszona na rękach), nie pytała o matkę, jej zachowanie było naturalne. Kilkakrotnie zapewniała badające osoby o tym, że chciałaby spotykać się z tatą. W czasie pożegnania z ojcem, które odbyło się w obecności matki, małeletnia nie przytuliła się do niego, podała tylko rękę patrząc na matkę – wskazuje to na zachowanie lojalnościowe wobec matki”. (R6D)

Nie wszystkie dzieci odrzucały i negowały rodzica drugoplanowego. Niektóre z nich wchodziły w interakcję, jednak była ona bogata w zachowania nieodpowiednie w stosunku do rodzica - niegrzeczne, aroganckie i obcesowe.

*„Pomimo widocznego zainteresowania prezentami od ojca, dziewczynka skrytykowała każdy z nich („mam już taki kalendarz, ale z Barbie; nie znoszę lalek” – przy okazji tej reakcji ojciec zapytał ją co lubi, a ona odpowiedziała, że nie powie). [...] Gdy rozsypały im się cukierki, dziewczynka rozkazującym tonem powiedziała do ojca >>zbieraj to<<. (R90)*

*„Ojciec dziecka siedział na taborecie, a chłopiec leżał na podłodze zasłaniając oczy. [...] Chłopiec uaktywnił się. Powiedział do ojca, że jest palantem i zajął się rzucaniem w niego plastikowymi klockami. Ojciec tłumaczył mu, żeby tak nie robić”. (R130)*

Niezależnie od charakterystyki psychologicznej dziecka (tego czy uczy się dobrze czy źle, czy posiada zaburzenia rozwojowe czy też nie, czy jest otwarte emocjonalnie czy zamknięte) reakcje dzieci na rodziców drugoplanowych przedstawione w materiale badawczym były różne. Jaskrawym przykładem może być tutaj sytuacja dwóch chłopców w podobnym wieku ze stwierdzoną nadpobudliwością psychoruchową, którzy w relacji ze swoimi rodzicami drugoplanowymi funkcjonowali skrajnie odmiennie – jeden z nich, pomimo negatywnego stosunku matki do ojca, nawiązywał z ojcem bardzo bliskie, spontaniczne relacje, nacechowane pozytywnymi uczuciami. Drugi z chłopców, przedstawiony w opinii powyżej, wykazywał skrajnie negatywne reakcje na swojego ojca, nacechowane agresją (plucie, wyzywanie, bicie).

Niektóre dzieci w sposób ostentacyjny i arogancki demonstrują swoją niechęć w stosunku do rodzica drugoplanowego. Często jest to związane z jawną dezaprobatą lub deprecjonowaniem tego rodzica przez byłego partnera. Wówczas niezależnie od obecności rodzica pierwszoplanowego dziecko zachowuje się niegrzecznie w stosunku do drugiego rodzica.

*„Dziewczynka nie przywitała się z ojcem, unikała jego wzroku, nie reagowała na pytania. Zagraliśmy w kości wszyscy razem i umówiliśmy się, że ten kto wygra, pierwszy dostanie ciasto. Dziewczynka podczas gry liczyła wszystkim oczka na kostkach, odmawiała liczenia oczek gdy kostkami rzucał ojciec. Przy podawaniu ciasta dziewczynka nie chciała podać porcji ojcu, dopiero po namowach przysunęła talerzyk w jego stronę (z obrażoną miną). W dalszej części spotkania graliśmy w Eurobiznes. Dziewczynka przy rozdawaniu pionków i pieniędzy za każdym razem pokazywała ojcu język”. (R140)*

Dziewczynka, której zachowanie zostało zobrazowane powyżej zachowywała się nieuprzejmie i arogancko w stosunku do ojca zawsze w obecności matki. Niestety, obserwacja nie pozwoliła na stwierdzenie, czy bez jej obecności dziecko zachowywałoby się inaczej, ponieważ dziewczynka prezentowała tak silny lęk separacyjny, że każde spotkanie w ośrodku mediacji odbywało się w obecności matki.

Kolejną grupą charakterystycznych dla badanych dzieci zachowań, są czynności związane z lękiem separacyjnym, który w klasyfikacji DSM-5 definiowany jest jako nadmierny niepokój i strach przed oddzieleniem od osoby znaczącej, który jest nieadekwatny rozwojowo<sup>241</sup>. Choć w materiale badawczym brakuje informacji na temat zdiagnozowania lęku separacyjnego w postaci klinicznej u któregoś z dzieci, w opiniach psychologiczno-pedagogicznych oraz w obserwacji zwrócono uwagę na zachowania tożsame z objawami tego zaburzenia, takie jak nadmierny stres spowodowany przebywaniem bez rodzica pierwszoplanowego, odmowa brania udziału w samodzielnych zajęciach, niechęć do spania w osobnym łóżku<sup>242</sup>.

Przykładem nadmiernej zależności od matki jest ośmioletnia dziewczynka. Przez cały okres trwania spotkania starała się nie tracić z matką kontaktu fizycznego, co było dodatkowo podsycane przez matkę, np. poprzez branie dziewczynki na kolana, co było nieadekwatne do jej wieku.

*„Dziewczynka była bardzo nieśmiała, ciągle trzymała mamę za rękę i odwracała twarz w jej stronę. Gdy usiadłyśmy w pokoju, siedziała u mamy na kolanach. [...]. Wtulila się w matkę, ale uścisnęła rękę ojcu. Gdy pedagog poprosił matkę o chwilę rozmowy w innym pomieszczeniu, dziewczynka nie zgodziła się, aby mama wyszła.” (R7O)*

Podobne, jednak bardziej nasilone zachowania, występowały u innej, 7-letniej dziewczynki, która według deklaracji matki cierpiała na lęk separacyjny objawiający się nie tylko chęcią pozostawania w obecności matki w obcym miejscu, ale również spaniem z nią w łóżku. Dodatkowo, przez zaniedbania matki i innych dorosłych w otoczeniu dziecka, u dziewczynki widać zagubienie dotyczące tożsamości i negację osoby ojca.

---

<sup>241</sup> American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition.* APA, Washinton, DC, London England, 2013, s. 190

<sup>242</sup> Ibidem, s. 190-191

*„W trakcie rozmowy na temat zachowań dziewczynki, jej matka powiedziała, że dziecko wykazuje poważne lękowe zachowania. Nie śpi sama w łóżku, zanim położy się spać z matką sprawdza czy pozamykane są wszystkie drzwi i okna, z obawy, że >>ją zabiorą<<” (usłyszała to od babci). Oprócz tego dziewczynka odmawia postugiwania się swoim nazwiskiem, ponieważ jest to nazwisko jej ojca (rodzica drugoplanowego). Nauczyciele w szkole zwracają się do niej po imieniu, dziewczynka podpisuje się również jedynie imieniem. Zaprzecza jakiegokolwiek związku z biologicznym ojcem.” (R14O)*

W powyższych przykładach każdorazowo dzieci prezentowały zachowania nacechowane niechęcią do przebywania bez obecności rodzica pierwszoplanowego. Nie zaobserwowano oraz nie stwierdzono w analizie opinii psychologiczno-pedagogicznych, aby zależność ta występowała pomiędzy dzieckiem a rodzicem drugoplanowym. Badania pokazują, że do nasilenia intensywności i częstotliwości występowania zaburzeń lękowych u dzieci może się przyczynić „wysoki poziom konfliktów w rodzinie, [...], wzmożony nadzór rodzicielski i nadopiekuńczość, [...], modelowanie zachowań lękowych oraz wzmacnianie zależności lub pozwalanie dziecku na uniknięcie sytuacji wywołujących lęk”<sup>243</sup>. Materiał badawczy, zarówno ten, w postaci udokumentowanej obserwacji jak i opinii psychologiczno-pedagogicznych, wskazuje, że każdym z badanych przypadków występuje od jednego do wszystkich wyżej wymienionych czynników. Wskazuje to na duże prawdopodobieństwo występowania zaburzeń lękowych u badanych dzieci, ale także pokazuje, że źródłem nasilania się tych lęków mogą być rodzice, którzy je modelują i wzmacniają. W niniejszych badaniach, każdorazowo są to rodzice pierwszoplanowi, którzy indukują w dziecku lęk, doprowadzając niejednokrotnie do odmowy przez dziecko brania udziału w spotkaniach z drugim rodzicem.

Na podstawie badań własnych, z pewnym prawdopodobieństwem można wnioskować, że rodzice kształtujący zaburzenia lękowe u swoich dzieci nie robią tego w celu świadomego ich skrzywdzenia (choć jest to skutkiem ubocznym), ale dają tym upust własnej frustracji i zaangażowaniu w konflikt z byłym partnerem. Bezpodstawnie indukowany lęk przed rodzicem drugoplanowym rodzi kolejne bariery w komunikowaniu się między rodzicami, ponieważ rodzic drugoplanowy jest odrzucany przez dziecko, za co może winić byłego partnera lub partnerkę, natomiast rodzic pierwszoplanowy, widząc niechęć ze strony dziecka do drugiego rodzica, wzmacnia je w tych uczuciach, jeszcze bardziej oddalając siebie i

---

<sup>243</sup> A. Gulczyńska: *Zastosowanie techniki eksternalizacji w systemowej terapii dziecka doświadczającego lęku*. „Edukacja”, 4(151)/ 2019, s. 139-156

dziecko od drugiego rodzica, niejednokrotnie wyobrażając sobie, że tym samym chroni dziecko przed trudnymi emocjami.

Przypadki niektórych dzieci były skrajne i ze względu na lęk separacyjny, żadnego spotkania w ośrodku mediacji nie udało się przeprowadzić bez obecności rodzica pierwszoplanowego. Jednakże, wśród tych dzieci, u których udało się przełamać początkową niechęć i opór, charakterystyczna była ambiwalencja w zachowaniu w stosunku do rodzica drugoplanowego w zależności od tego czy rodzic pierwszoplanowy był obecny w pomieszczeniu czy też nie. Najczęściej obserwacji takiej można było dokonać gdy rodzic pierwszoplanowy przyprowadzał dziecko na spotkanie i wszyscy, łącznie z rodzicem drugoplanowym spotykali się w jednym pomieszczeniu. Następnie rodzic pierwszoplanowy wychodził i dziecko zostawało na spotkaniu jedynie z obserwatorem i drugim rodzicem. W przypadku badanych rodzin, zdarzało się, że dzieci w demonstracyjny sposób starały się unikać kontaktu z ojcem w obecności matki, lecz bawić się z nim i okazywać zadowolenie, radość oraz okazywać miłość, gdy matka tego nie widzi.

Wspomniana sytuacja miała miejsce w kilku badanych przypadkach, między innymi w rodzinie oznaczonej kodem R6, w której starsza z dziewczynek (dzieci miały 8 i 5 lat), podczas pierwszego spotkania z tatą po dłuższym czasie rozłąki, miała widoczny problem ze swobodnym zachowaniem się w obecności obojga rodziców. Problem ten nie dotyczył młodszego dziecka.

*„Młodsza dziewczynka w sposób spontaniczny przywitała się ze mną i z ojcem, zwracając się do niego „tato”. Starsza dziewczynka miała kwaśną minę, chowała się za mamą, nie chciała wejść do pokoju zabaw. Na przywitanie taty odpowiedziała >>dzień dobry<<. Po chwili poszliśmy do pokoju zabaw, starsza dziewczynka ociągała się, ale grzecznie podążyła za nami. Gdy tylko mama zniknęła jej z pola widzenia, starsza dziewczynka zaczęła uśmiechać się i spontanicznie opowiadać o szkole i ocenach”. (R6O)*

Powyższy przykład pokazuje różnice w zachowaniu dzieci w zależności od wieku. Dziewczynka w wieku lat pięciu nie prezentowała zachowań sugerujących konflikt lojalnościowy oraz ambiwalencję w postrzeganiu ojca w zależności od tego, czy matka była obecna w pomieszczeniu czy nie. Starsza ośmioletnia dziewczynka, w obecności matki zachowywała się w taki sposób, jakby obawiała się ojca, nie miała do niego zaufania, odczuwała złość w stosunku do jego osoby. Zachowanie to jednak diametralnie się zmieniło,



gdy obie dziewczynki wraz z ojcem i obserwatorem przeszły do pomieszczenia na innym piętrze, w którym zamknięto drzwi.

Specjaliści sporządzający opinie w OZSS interpretują taką sytuację na niekorzyść rodzica pierwszoplanowego, co potwierdzają poniższe fragmenty opinii psychologiczno-pedagogicznych. Jeśli dziecko prezentuje zachowania lękowe w obecności rodzica pierwszoplanowego, natomiast w obecności drugoplanowego już nie, sugeruje to silny wpływ na światopogląd i emocje rodzica pierwszoplanowego, w przypadku powyższej oraz poniższej opinii, matki. Sytuacje te mają również związek ze wspomnianym wyżej indukowaniem lęku dziecka przez rodzica pierwszoplanowego, a obrazują to poniższe cytaty z opinii psychologiczno-pedagogicznych.

*„Zdaniem badanej [...] [dziewczynka – przyp. autorki] niechętnie spotyka się z ojcem, a po powrocie od niego jest smutna, wycofana. Takie zachowania dziecka matka interpretuje jako całkowicie związane z osobą ojca. To jemu przypisuje całkowitą odpowiedzialność za nie, pomimo, że to matka a nie ojciec na co dzień sprawuje opiekę nad córką, a kontakty z ojcem ograniczają się średnio do dwóch lub trzech dni w miesiącu. Tak więc udział wychowawczy ojca należy uznać obecnie za znikomy. Ponadto dziewczynka ujawnia zachowania lękowe w obecności matki a nie ojca, co obserwowano także na terenie OZSS. Matka zgłaszała lęk córki, natomiast małaletnia takiego lęku nie ujawniała kiedy była z ojcem sama, natomiast pod opieką matki stawiała się mniej pewna siebie, akcentowała swoje przywiązanie do mamy, pozostawała w jej bezpośredniej bliskości. Matka poprzez niewerbalne zachowania zagarniała córkę, starając się ją izolować od ojca. W ten sposób dawała małaletniej znać, że kontakt z ojcem nie jest w pełni dla niej bezpieczny a także, że ona nie jest mu przychylna”. (R14D)*

*„Małaletnia przybyła do OZSS z matką. Gdy pojawił się ojciec małaletnia przywarła do matki. Matka nie zachęcała jej do przywitania się z ojcem, co powinna uczynić jako opiekun pierwszoplanowy, gdyż obecnie to od jej oddziaływań zależy w znacznej mierze kształtowanie relacji małaletniej z ojcem. [...] dziewczynka z niewielkim oporem zgodziła się na opuszczenie pomieszczenia przez matkę i pozostanie z ojcem. Ojciec w kontakcie z małaletnią zachowywał delikatność, dążył do stopniowego zmniejszania dystansu podążając za córką. Pod nieobecność matki nastawienie dziewczynki do ojca zmieniło się diametralnie, dziewczynka przez pewien czas zaangażowała się w zabawę z ojcem, uśmiechała się do ojca w*

*chwilach gdy wspólna zabawa sprawiała jej radość, była zainteresowana inicjatywą wspólnej zabawy pochodzącą od ojca". (R7D)*

Powyższe opinie zostały sporządzone na podstawie spotkań w OZSS. W obydwu przypadkach matka jest rodzicem pierwszoplanowym, a ojciec rodzicem drugoplanowym. Obserwacje wspomnianych rodzin odbywały się głównie w obecności obojga rodziców, ze względu na niechęć dzieci do oddzielania się od matki. Celem organizowania spotkań z matką było również zaprojektowanie takiej sytuacji, w której obecność ojca będzie akceptowana przez matkę, co, w teorii, mogło dać szansę dziecku na swobodne przebywanie z nim i niwelowanie konfliktu lojalnościowego. W praktyce zaobserwowano ciekawe zjawisko, polegające na tym, że dziewczynki, pomimo tego, że ich matki wciąż ignorowały ich ojców, wchodziły z ojcami w interakcje, a dzięki atrakcyjnemu środowisku (plac zabaw, sala zabaw), nawiązywały z nimi sporadyczny, ale serdeczny kontakt.

Powyższe sytuacje pokazują, że „dobra zabawa” z ojcem w obecności matki, która nie reaguje, może być czynnikiem obniżającym zaindukowany lęk i niechęć dziecka do spotykania się z rodzicem drugoplanowym, a także ujawniać zależność nastawienia dziecka do ojca w zależności od tego, jakie zachowania aprobuje lub krytykuje matka. Podczas badań nad wyżej wymienionymi rodzinami nie było możliwości zaobserwowania swobodnej ekspresji uczuć dziecka w stosunku do ojca, bez obecności matki, jednak nie jest wykluczone, że pod jej nieobecność nastawienie do ojca byłoby diametralnie inne od tego, jakie dziecko prezentowało na początku w obecności matki.

Stan emocjonalny i zachowania dzieci pochodzących z rodzin silnie skonfliktowanych w związku z rozstaniem rodziców od lat jest przedmiotem nie tylko badań naukowców, ale również spostrzeżeń mediatorów, diagnostów, terapeutów i innych specjalistów z zakresu psychologii, pedagogiki i prawa rodzinnego. Przytoczone w poprzednich rozdziałach przykłady i badania wskazują na duże prawdopodobieństwo związku pomiędzy nieprawidłowym funkcjonowaniem dziecka, a nieprawidłowym funkcjonowaniem rodziców. Zachowania dziecka są tutaj przede wszystkim skutkiem tego, jaka atmosfera panuje między jego rodzicami, jak wygląda ich relacja, w jaki sposób modelują oni i kreują nastawienie dziecka do siebie wzajemnie. Niemniej jednak, na podstawie obserwacji i analizy dokumentów, można wysnuć przypuszczenie, że to, w jaki sposób zachowuje się dziecko nie jest tylko efektem sytuacji, ale w pewnym momencie może stać się czynnikiem, który dołącza się do wzmacniania konfliktu między rodzicami i również staje się barierą, której rodzice nie potrafią lub nie chcą przełamywać. Kiedy jeden z rodziców jest przez dziecko obrażany,

deprecjonowany, ignorowany, a wreszcie, wcale nie uważany za rodzica, może zrodzić się w nim pretensja do byłej partnerki/partnera o umacnianie w dziecku takich odczuć i stać się kolejnym elementem toczącego się między rodzicami konfliktu. Dziecko, niezależnie od tego czy rodzice są świadomi swoich działań czy też nie, staje się w tym przypadku nie sprawcą, ale narzędziem do manipulacji, którego rodzice mniej lub bardziej świadomie używają przeciwko sobie. Bariery są więc tutaj zachowania dziecka wynikające z manipulacji, modelowania i indukowania przez jednego z rodziców lęków, niechęci i sprzeciwu wobec drugiego rodzica.

Z punktu widzenia analizy materiału badawczego oraz osobistych kontaktów z badanymi rodzicami, sytuacja ta z małym prawdopodobieństwem związana jest ze świadomą przemocą rodziców pierwszoplanowych stosowaną wobec dzieci. Skłaniać się tu można raczej ku braku świadomości konsekwencji swoich zachowań, a także braku autorefleksji, co, jak wynika z niniejszych badań, jest cechą charakterystyczną badanych. Nie mając wglądu w swoje emocje, ich źródło, formę ekspresji oraz konsekwencje tej ekspresji, rodzice krzywdzą siebie, dzieci i budują kolejne bariery między sobą, tym razem nie tylko ze złości, ale z własnych synów i córek.

## **Podsumowanie i wnioski**

Badania własne miały na celu wyodrębnienie konkretnych czynników, które mogą być barierami w relacji rozstających się rodziców. Dzięki analizie dokumentów oraz obserwacji udało się osiągnąć ten cel, wyodrębniając następujące grupy barier: bariery systemowe, bariery związane z osobowością rodziców, ich cechami i zaburzeniami, bariery związane z zachowaniami rodziców i dzieci, bariery związane z innymi osobami.

Bariery systemowe, które określono na podstawie wypowiedzi oraz obserwacji osób badanych dotyczą głównie sądowego systemu rozwiązywania kwestii spornych, z którego korzystają, i w którym funkcjonują osoby badane. Każda z badanych par uczestniczyła w procesie sądowym dotyczącym ustalenia kontaktów z dzieckiem – badane pary nie wybierały tu dobrowolnie alternatywnych form rozwiązywania konfliktów, np. mediacji. Sprawom o kontakty często towarzyszyły inne sprawy sądowe związane z rozstaniem lub rozwodem, np. sprawy o podział majątku lub ustanowienie władzy rodzicielskiej, a także sprawy poboczne, np. o przemoc, napaść, wydanie dokumentów, podział spółki. U niektórych badanych par można zauważyć tendencję to zakładania spraw sądowych o drobne spory, przy jednoczesnej

rezygnacji z jakichkolwiek innych sposobów ich rozwiązania. Charakterystyczną cechą rozprawy sądowej jest fakt, że z zasady nie dąży ona do kompromisu, ale do rozstrzygnięcia (na podstawie dowodów), kto ma rację. Zakłada się, że taka atmosfera nie sprzyja współpracy i poprawie komunikacji, ale wiąże się z pogłębieniem zróżnicowania stanowisk stron i dążenia do „wygranej” a nie do współpracy. Poprzez mnogość spraw sądowych, w których badani rodzice biorą udział jako przeciwne strony, może sprawiać, że (również poprzez swoich pełnomocników) są oni systematycznie nastawiani przeciwko sobie i trudno im wyjść poza ten schemat. Inną barierą związaną z systemem jest mianowanie rodziców pierwszoplanowym i drugoplanowym poprzez sądowe ustalenie miejsca pobytu dziecka. Z obserwacji wynika, że rodzice, u których zamieszkuje dziecko, „dysponują nim” jak przedmiotem. Wchodzą w rolę osoby posiadającej władzę nad dzieckiem i jedynej decyzyjnej w jego sprawach. Co ciekawe, rodzice drugoplanowi dostosowują się do tego, wchodząc w rolę osób mniej uprawnionych względem dziecka (choć prawnie tak nie jest). Generuje to sytuacje, w których rodzice pierwszoplanowi, chcąc osiągnąć własne cele ograniczają rodzicom drugoplanowym kontakt z dzieckiem, lub grożą, że to zrobią, a rodzice drugoplanowi podporządkowują się, również poprzez to, że mając pod opieką dziecko, często nie podejmują żadnych decyzji (np. o miejscu i formie spotkania z dzieckiem) bez konsultacji z rodzicem pierwszoplanowym. Rodzice pierwszoplanowi natomiast rzadko konsultują cokolwiek z byłymi partnerami, podejmując decyzje samodzielnie (czasami nawet w sprawach, które zgodnie z prawem rodzice powinni przedyskutować wspólnie, np. wybór szkoły dziecka).

Kolejnym typem barier, jakie sformułowanych w toku badań są bariery związane z osobowością rodziców, ich cechami i zaburzeniami. Jest to kategoria, w której wyróżniono impulsywność jako cechę charakteru sprzyjającą powstawaniu barier. Analiza dokumentacji psychologiczno-pedagogicznej wykazała, że na osi impulsywność-opanowanie, to właśnie impulsywność występowała u osób badanych częściej. Jak wspomniano w rozdziale pierwszym, impulsywność jest składnikiem neurotyczności (wg. Costy i McCrae'a<sup>244</sup>), która warunkuje sposób komunikowania się polegający, między innymi, na wyższej negatywności, odczuwaniu napięcia i niepokoju, wyrazu zażenowania podczas rozmowy, niepewności, nadmiernej wrażliwości, braku swobody i zrelaksowania się, brakiem umiejętności inicjowania i konstruowania rozmowy, niskim poziomem empatii i asertywności, wysokim poziomie nieśmiałości, małym zaufaniem do siebie, niskim poziomem autoekspresji oraz

---

<sup>244</sup> R. R. McCrae, Paul T. Costa Jr.: *Osobowość dorosłego człowieka...* s. 72

tendencją do perswazji instrumentalnej<sup>245</sup>. Drugą cechą osobowości, często występująca wśród osób badanych, zarówno u rodziców pierwszoplanowych jak i drugoplanowych, którą można uznać za barierę w komunikacji jest chęć dominacji w kontaktach interpersonalnych. Jest to cecha, która może generować bariery ze względu na większą chęć „wygrania” i „postawienia na swoim” przez osobę dominującą oraz większą skłonność do ignorowania przez nią potrzeb drugiej strony, co zmniejsza szanse na współpracę między badanymi rodzicami. Kolejnym elementem wyróżnionym w kategorii cech i uwarunkowań osobowościowych rodziców jest występująca u wszystkich badanych zaniżona umiejętność autorefleksji. Szerszy opis skutków braku autorefleksji został przedstawiony w rozdziale 4.2, warto jednak wspomnieć tutaj, że takie zjawisko charakterystyczne jest dla zaburzenia teorii umysłu, którego u badanych rodziców dochodzi najprawdopodobniej wskutek trudnych emocji, a co za tym idzie, upośledzone zostają funkcje komunikacji społecznej, z którą wiąże się teoria umysłu. Wśród barier, za które odpowiedzialne są osobiste uwarunkowania badanych, wymieć można również brak pogodzenia się przez jedną ze stron z rozstaniem i ciągła nadzieja na reaktywację związku (co utrudnia dalszą współpracę w kontekście ustalania warunków życia PO rozstaniu) oraz uzależnienie jednego z rodziców. W przypadku uzależnienia główną barierą jest deklarowana obawa rodzica, który nie jest uzależniony przed pozostawianiem dziecka pod opieką rodzica uzależnionego. Najczęściej obawa ta nie była obiektywnie adekwatna do sytuacji, jednak rodzice pierwszoplanowi, posługiwali się tym argumentem, gdy tylko mieli ku temu chęć i okazję.

Grupa barier, która została wyodrębniona głównie dzięki obserwacji to bariery związane z zachowaniami rodziców i dzieci. Wśród zachowań rodziców skierowanych do siebie nawzajem, które mogą generować bariery w relacji i komunikacji wyodrębniono wypowiedanie się w sposób opryskliwy, podnoszenie głosu, intonację sugerującą złość, ocenianie, obwinianie, brak sympatii do rozmówcy, zastraszanie, zachowania złośliwe, odwracanie wzroku, ignorowanie, całkowite unikanie. Zachowania te mogą tworzyć bariery ze względu na naruszanie poczucia bezpieczeństwa rozmówcy i wysyłanie sygnałów braku zaangażowania społecznego, a co za tym idzie nie branie pełnego udziału w wymianie informacji i komunikacji. Pośrednio, bariery mogą być również tworzone poprzez sposób, w jaki rodzice pierwszoplanowi zachowują się w stosunku do dzieci, pokazując tym samym niższość rodzica drugoplanowego, np. poprzez pozwalanie dziecku na niestosowne

---

<sup>245</sup> A. Kucharski: *Osobowościowe uwarunkowania kompetentnego komunikowania się...*, s. 75-88

zachowania względem rodzica drugoplanowego (a czasem nawet zachęcanie do nich), nadmierne i nieadekwatne ochranianie dziecka przed drugim rodzicem, budowanie negatywnego obrazu drugiego rodzica poprzez wypowiedzi na jego temat. Niektórzy rodzice, zarówno pierwszoplanowi jak i drugoplanowi, poprzez swoje wypowiedzi lub działania, angażują dziecko w konflikt, doprowadzając do przeżywania przez dziecko konfliktu lojalnościowego lub odrzucenia drugoplanowego opiekuna. Najczęstszą reakcją rodziców drugoplanowych na wyżej wymienione sytuacje była bierność i wycofanie. Postawa ta również nie sprzyja budowaniu relacji, jest unikająca i może stwarzać warunki do rozwijania się kolejnych barier.

Jak pokazano w rozdziale 1.4, zachowania prezentowane przez rodziców mogą mieć wpływ na kształtowanie się zachowań dzieci, w szczególności, w przypadku angażowania dziecka w konflikt. Badane dzieci przejawiały zachowania, które mogą świadczyć o wpływie konfliktu rodziców na ich stan emocjonalny. Dzieci zachowywały się w sposób odrzucający rodzica drugoplanowego, często go deprecjonowały i zachowywały się w sposób niestosowny, np. wydając rozkazy. Inną formą zachowania dzieci były próby całkowitego unikania rodzica drugoplanowego, negowania rodzicielstwa, deklarowania strachu i niechęci wobec niego. O nieadekwatności tych wypowiedzi i zachowań może świadczyć fakt, że często miały one miejsce w obecności rodzica pierwszoplanowego, a gdy dziecko pozostawało w pomieszczeniu z rodzicem drugoplanowym i obserwatorem spotkania, zachowania dziecka zmieniały się. Zachowania prezentowane przez dziecko, można uznać za wtórną barierę – z pewnością powodują one frustrację, w szczególności u rodzica drugoplanowego, który obserwuje oddalanie się dziecka od niego i triumf rodzica pierwszoplanowego, który pozornie zagarnia uwagę i miłość dziecka. Taka sytuacja niewątpliwie może przyczyniać się do pogłębiania różnic między rozstającymi się rodzicami, ze względu na wzajemne obwinianie o zachowania dziecka – rodzic pierwszoplanowy często oskarża rodzica drugoplanowego o bycie „złym rodzicem”, skoro dziecko go odrzuca, natomiast rodzic drugoplanowy upatruje alienacji i nastawiania dziecka przeciwko sobie przez rodzica pierwszoplanowego.

Ostatnią grupą barier, które udało się odkryć, zarówno dzięki analizie opinii psychologiczno-pedagogicznych jak i obserwacji, są bariery związane z innymi osobami. Wyróżniono tutaj negatywny wpływ rodzin pochodzenia oraz nowych partnerów. Niektórzy badani rodzice, zarówno w opiniach jak i podczas obserwowanych spotkań, w różny sposób deklarowali, że ich rodziny pochodzenia lub rodziny byłego partnera/partnerki odgrywają

znaczącą rolę w ich życiu. Badania pokazały, że w kilku przypadkach, wpływ ten był destrukcyjny i nadmierny powodując nieadekwatne rozluźnienie więzi między dzieckiem a jednym z rodziców. Z dużym prawdopodobieństwem, intencją rodzin pochodzenia osób badanych było wsparcie, udzielane ono jednak było w sposób błędny, poprzez wzmacnianie negatywnych zachowań prezentowanych przez badanych rodziców i utwierdzenie ich w przekonaniu, że deprecjonowanie i alienowanie byłego partnera/partnerki jest działaniem odpowiednim. Oprócz rodzin, aktywnie biorących udział w sporze, bariery wytwarzała obecność nowego partnera/partnerki jednego z rodziców. Niektórzy nowi partnerzy byli czynnie zaangażowani w konflikt, zachęcając do alienowania dziecka, przyjmując rolę „nowego taty, nowej mamy” lub wzmacniając zachowania polegające na unikaniu drugiej strony konfliktu. W niektórych sytuacjach, sam fakt pojawienia się nowej osoby partnerskiej w życiu dzieci i byłej partnerki/partnera, wywoływał niechęć, frustrację i skłonność do negatywnych zachowań względem drugiej strony. Materiał badawczy nie dostarczył informacji na temat pozytywnego wpływu osób z rodziny lub nowych partnerów na sytuację konfliktową między badanymi rodzicami, uważa się, że badani rodzice byli wzmacniani behawioralnie przez swoich bliskich, za zachowania tworzące bariery komunikacyjne.

Wymienione powyżej bariery w relacji między rozstającymi się rodzicami, w wielu przypadkach mogą być zarówno barierami samymi w sobie jak i skutkami innych barier. Najbardziej jaskrawym przykładem są zachowania dziecka, które, jeśli deprecjonują rodzica drugoplanowego (a rodzic pierwszoplanowy na to nie reaguje) w sposób samoistny stają się barierą między rodzicami, ze względu na frustrację deprecjonowanego rodzica oraz nierównowagę sił. Są jednak również wyrazistym skutkiem ogólnego konfliktu między rodzicami i tego, w jaki sposób jest on wyrażany, np. poprzez zachowanie zaburzające komunikację lub negatywne wypowiedzi o drugim rodzicu w obecności dziecka. Innym przykładem mogą być negatywne zachowania komunikacyjne rodziców, które mogą wynikać, między innymi, z tego, że komunikują się oni w obrębie systemu rozpraw sądowych, stanowisk „wygranego” i „przegranego” oraz idei sprawiedliwości i odwetu. Zależności te pokazują, że żadna z barier nie funkcjonuje w próżni, wpływają one na siebie wzajemnie, a prawdopodobnie najskuteczniejsze działania skierowane na niwelowanie ich, powinny koncentrować się na każdej kategorii czynników utrudniających komfortowe funkcjonowanie w relacji, zarówno na barierach systemowych, osobowościowych jak i zachowaniach oraz regulowaniu wpływu innych osób.

Drugim celem niniejszej pracy było zaproponowanie praktycznych, opartych na dowodach naukowych, oddziaływań, które mogą posłużyć jako narzędzie dla specjalistów podejmujących pracę z rozstającymi się rodzicami. Cel ten został osiągnięty poprzez wyselekcjonowanie teorii wyjaśniających źródła barier w relacji między badanymi osobami oraz dysponujących metodami i technikami służącymi do niwelowania ich – teoria behawioralna, teoria poznawcza, teoria poliwalgalna. Zaproponowano również gotowy program warsztatów (zob. załącznik 3), który może zostać wykorzystany przez specjalistów do pracy z rozstającymi się, silnie skonfliktowanymi rodzicami.

Niektóre bariery są niemożliwe do zmodyfikowania z poziomu jednostki lub bez pomocy terapii indywidualnej. Do takich barier należy, na przykład, sądowy system rozstrzygania sporów dotyczących rozstania lub rozwodu, uzależnienia badanych rodziców, cechy osobowości, wtrącanie się osób trzecich lub niepogodzenie się z rozstaniem. Jednakże, metodą warsztatów, zawierających elementy technik poznawczych, behawioralnych i z zakresu teorii poliwalgalnej, można podjąć próbę zmiany przekonań i percepcji wyżej wymienionych barier lub starać się zniwelować inne, takie jak niekomunikatywne zachowania.

W zależności od teorii, której założenia zostaną przyjęte, zachowania mogą być wynikiem uczenia się, manifestacji stanu fizjologicznego lub błędnych przekonań (zob. rozdział 2.). Przy pomocy technik zaczerpniętych z terapii poznawczej, terapii behawioralnej i teorii poliwalgalnej, można, podczas warsztatów, można nauczyć klientów panowania nad emocjami i reakcjami organizmu i pokazać prawa rządzące ich działaniami, co może dawać większą szansę na niwelowanie zachowań zakłócających komunikację. W przypadku elementów niemożliwych do zmiany, takich jak system, można zadziałać z poziomu poznawczego, pomagając w zmianie przekonań na temat słuszności podejmowania drogi sądowej. Niektóre bariery utrudniające komunikację, takie jak uzależnienie partnera lub brak pogodzenia się z rozstaniem, są możliwe do zmiany jedynie na drodze terapii indywidualnej, jednak przy pomocy warsztatów możliwe jest nauczenie rozstających się rodziców współpracy wychowawczej, pomimo istnienia barier, których nie można zmienić.

W idyllicznym świecie, każdy z rodziców przeszedłby terapię indywidualną, która uwolniłaby go od traum z przeszłości i społecznie nieadekwatnych zachowań. Dopiero wówczas, wspólnie, rodzice przystępowaliby do nauki współpracy, która (z dużym prawdopodobieństwem) następowałaby płynnie i bez przeszkód. W rzeczywistości, z którą



spotykają się pedagodzy, psychologowie, sędziowie, terapeuci, trenerzy i wielu innych specjalistów, nie ma czasu na terapię. Rozwiązania muszą być podejmowane błyskawicznie, ponieważ dziecko nie powinno czekać kilku lat, aż jego rodzice dojdą do porozumienia. Rodzice małoletnich dzieci powinni podejmować współpracę bezzwłocznie po rozstaniu, ponieważ każdy dzień przeciągania konfliktu, unikania kontaktu, deprecjonowania drugiego rodzica, zabiera dziecku szansę na przeżycie dzieciństwa w otoczeniu osób dorosłych, z którymi może nawiązywać bliskie, zdrowe i budujące relacje.

## Zakończenie

W idealnym świecie rodzice potrafiliby rozwiązywać swoje konflikty i nie rozstawaliby się. A jeśli dochodziłoby do rozstania, robiliby to w sposób konstruktywny, nie stosując przemocy wobec dziecka ani siebie wzajemnie, potrafiliby współpracować w kwestii wychowania wspólnego dziecka i nie wszczynaliby spraw sądowych na potrzeby każdej różnicy zdań. W idealnym świecie między rozstającymi się rodzicami nie byłoby barier.

W mniej idealnym świecie, w którym ludzie nie są doskonali, istniałby system, który skutecznie wspiera i pomaga rodzicom, których dotyka kryzys trudnego rozstania. W systemie tym działaliby specjaliści, wyposażeni w adekwatne narzędzia, pozwalające na interwencje minimalizujące ryzyko wystąpienia destrukcyjnych dla dziecka skutków konfliktów jego rodziców. W tym świecie istniałyby bariery komunikacyjne między rodzicami, barierami byłyby zachowania, wpływ innych osób lub cechy osobowości, ale system skutecznie by im przeciwdziałał.

W rzeczywistości ludzie są niedoskonali, podobnie jak system, który miał im pomagać. Oczywiście, istnieją osoby, które dzięki typowi osobowości, zasobom i niewielkim deficytom, potrafią rozstać się w porozumieniu i współpracy na rzecz wspólnego dziecka. Nie prezentują destrukcyjnych zachowań, nie wciągają dzieci w konflikty, nie poddają się wpływom rodziny, porozumiewają się bez przemocy. Skuteczność oddziaływania systemu należałoby jednak oceniać z punktu widzenia osób nie posiadających takich zasobów. Ten system, który obecnie funkcjonuje, ze względu na uwarunkowania społeczno-kulturowe oraz ugruntowane w społeczeństwie przekonania i pragnienie „sprawiedliwości”, jest z pewnością daleki od doskonałego. Ponadto, jak pisze Małgorzata Ciczowska-Giedziun, w polskim systemie instytucjonalnym brakuje rozwiązań dla „rodzin typowych”, czyli takich, które nie zmagają się ze skrajnymi zjawiskami, takimi jak ubóstwo czy niepełnosprawność, ale doświadczają kryzysów takich jak rozstanie czy rozwód, z którym sobie nie radzą<sup>246</sup>. Ludzie czasami nie dopuszczają do siebie myśli o tym, że rozwiązanie dotyczące dziecka nie musi być sprawiedliwe, ale powinno być dobre dla dziecka. Tym samym rezygnują z takich rozwiązań jak mediacje, które są elementem systemowym zasługującym na uwagę, z czego nie zdają sobie sprawy, ponieważ nikt nie towarzyszy im na drodze kryzysu rozstania. Dzięki mediacjom, wielu parom, które posiadały wystarczające zasoby, udało się rozstać w sposób, który nie był nadmiernie krzywdzący dla dziecka. W systemie pracuje również wielu

---

<sup>246</sup> M. Ciczowska-Giedziun: *(Nie)odkryte możliwości wspierania rodziny w środowisku lokalnym*. „Pedagogika Społeczna” nr 1 (63)/2017, s. 83-96

wykształconych i wykwalifikowanych specjalistów, posiadających kompetencje pozwalające na pomaganie rodzicom w kryzysie rozstania. Istnieją więc mocne strony, które należałoby rozwijać.

Niemniej jednak, ten sam system traktuje rodziców nierówno, wyłaniając tego, który jest PIERWSZOplanowy i DRUGOplanowy. Preferuje matki, które wciąż w większej ilości przypadków zostają opiekunkami dziecka, a jedynie w przypadku rażących zaniedbań, porzucenia lub skrajnej przemocy, uznają, że ojciec może zostać głównym opiekunem dziecka. Choć system proponuje rozwiązania, które są skuteczne, jednocześnie proponuje również takie, które są barierami i są to rozwiązania, które ludziom już skonfliktowanym, poróżnionym i nieumiejącym się porozumieć, jeszcze bardziej utrudniają współpracę.

Badania własne nie odpowiadają na pytanie w jaki sposób pokonać bariery w relacji rozstających się rodziców, ale nie taki był ich cel. Celem było zidentyfikowanie barier, które wyłoniły się w postaciach oczywistych, takich jak zachowania rodziców, cechy osobowości predestynujące do trudności w porozumiewaniu się, wpływ rodzin lub nieprzepracowane rozstanie. Bariery ujawniły się również w elementach rzeczywistości otaczającej rodziców, które były mniej oczywiste, jak system, który sugeruje, że rodzice powinni domagać się sprawiedliwości. Nie tłumaczy już jednak, że priorytetem powinna być sprawiedliwość dla dziecka. Dzięki zidentyfikowaniu barier, można jednak zaprojektować działania naprawcze odpowiadające faktycznym potrzebom rozstających się rodziców, a nie wyobrażeniom tych potrzeb.

Celem praktycznym badań było zbudowanie podstawy do projektowania narzędzia, scenariusza warsztatów dla rozstających się rodziców, pozwalającego na zmianę postrzegania przez nich barier, które uniemożliwiają komunikację, a co za tym idzie, rozpoczęcie współpracy pomimo ich istnienia. Takie konkretne, oparte na badaniach, narzędzie do pracy z parami dotkniętymi kryzysem rozstania, jest szczególnie ważne z punktu widzenia praktyka, dostrzegającego niedociągnięcia systemowe oraz spotykającego się z mnogością propozycji „warsztatów kompetencji rodzicielskich” dla rodziców po rozwodzie, które uczą jak zachowywać się w stosunku do dziecka, ale nie zawsze pokazują, jak rodzice powinni zachowywać się w stosunku do siebie oraz co robić, gdy nie są w stanie zachowywać się pozytywnie, gdy nie chcą mieć z byłym partnerem nic wspólnego.

Czas przeznaczony na zrealizowanie niniejszych badań nie pozwolił na zweryfikowanie skuteczności warsztatów w praktyce, jednak konsultacje ze specjalistami zajmującymi się pracą z rozstającymi się rodzicami pokazały, że jest to narzędzie bardzo potrzebne praktykom, między innymi, ze względu na coraz trudniejsze przypadki

skonfliktowanych rodzin. Dostęp do podobnych, gotowych narzędzi, dających instrukcje w jaki sposób pracować i wiedzę na temat konkretnych mechanizmów kierujących relacją rozstających się rodziców, jest ograniczony, co sprawia, że działania specjalistów nie zawsze są tak skuteczne i satysfakcjonujące, jakby tego oczekiwali.

Niniejsza praca badawcza była również konsultowana z osobą, która od wielu lat zajmuje stanowisko sędziego rodzinnego w jednym z sądów rejonowych na Śląsku. Konsultacja ta miała na celu uniknięcie błędów formalnych w pracy, ale wniosła dużo więcej, np. potwierdzenie tezy, że obecnie działający system sądownictwa jest nieadekwatny w kontekście rozwodów – orzekanie o winie daje pole jedynie do pogłębiania konfliktów, jednocześnie nie dając uczestnikom możliwości opowiedzenia swojej historii. Sędziowie widzą wiele z miejsca, jakie zajmują podczas rozpraw i obserwując rozstających się rodziców i nie umyka im to, że często barierą jest również sposób rozstania, bierna agresja uczestników, a także system, w którym wszyscy musimy funkcjonować, a w ramach którego każdy ze specjalistów stara się postępować jak najbardziej etycznie.

Niniejsza praca badawcza powstawała przez kilka lat pracy praktycznej, lecz głównie w czasie przed pandemią COVID-19. Warunki życia zmieniają się w czasach współczesnych bardzo szybko, lecz to, jak diametralnych zmian doświadczyła ludzkość od końca 2019 roku do dziś, jest trudne do opisanie. Z nieoficjalnych wypowiedzi zasłyszanych ze środowiska specjalistów wynika, że izolacja w znacznym stopniu pogłębiła zarówno konflikty i problemy w związkach jak i przepaść pomiędzy rodzicami, którzy już się rozstali i zmagali się z trudnościami nawiązywania współpracy rodzicielskiej. Dodatkowo, konieczność przebywania w zamknięciu wywołała lub pogłębiła problemy psychiczne dzieci oraz ich problemy z zachowaniem. Bez wątplenia, okres pandemiczny wpłynął na trudności, jakie przeżywali ludzie w relacjach z innymi, jak i w relacji z samym sobą, w związku z czym przydatne byłoby powtórzenie badań dziś, gdy okres ścisłej izolacji minął. Należałoby sprawdzić, czy bariery pozostały te same, czy może uległy zmianie, jakie zachowania są prezentowane przez rodziców i dzieci, czy zwiększyła się ilość osób chorujących psychicznie, uzależnionych i jakie ma to znaczenie dla jakości rozstań rodziców małoletnich dzieci? W jakie umiejętności należałoby przede wszystkim wyposażać rozstających się rodziców dzisiaj i jak zmieniły się warunki organizowania kontaktów z dziećmi? Czy podczas ścisłej izolacji rodzice drugoplanowi byli wykluczani? Czy udało im się odbudować relacje? Czy rodzice pierwszoplanowi na to pozwalali? Są to pytania, na które można odpowiedzieć analizując historie rodziców, którzy rozstawali się w ostatnich dwóch latach.

Z punktu widzenia badacza łatwo jest wpaść w pułapkę, w której wydaje się, że skoro zostały zidentyfikowane problemy (bariery), to co pozostaje to zaprojektowanie rozwiązania i wdrożenie go. Z punktu widzenia praktyka, oprócz nadziei na to, że zaprojektowane rozwiązanie zadziała, pojawia się jeszcze niezliczona ilość obaw, wątpliwości, przeszkód i niuansów, które sprawiają, że nawet najdokładniej zaprojektowane rozwiązanie, nie powiedzie się. Choć ryzyko porażki istnieje, nawet jeśli warsztaty miałyby pomóc chociaż jednej rodzinie w nawiązaniu współpracy i dobrych relacji, warto próbować.

## Spis tabel

Tabela 1 Pozycje Kalifornijskiego Zestawu Q-sort (California Q-Set Items) definiujące pięć czynników .....	12
Tabela 2 Model Wielkiej Piątki a style komunikowania się .....	14
Tabela 3 Niewerbalne zachowania komunikacyjne prezentowane przez dzieci ze spektrum autyzmu .....	17
Tabela 4 Konsekwencje konfliktu rodziców dla funkcjonowania dziecka .....	37
Tabela 5 Trzy etapy filogenetyczne neuronalnej kontroli serca zaproponowane przez teorię poliwalną .....	51
Tabela 6 Klasyfikacja metod terapii behawioralnej .....	62
Tabela 7 Powody rozpadu związku według osób badanych (N=30) .....	90
Tabela 8 Cechy psychologiczne rodziców wyrażone „wprost” w opiniach psychologiczno-pedagogicznych (N=30)* .....	113
Tabela 9 Cechy osobowości badanych rodziców (N=30) .....	115

## Spis rysunków

Rysunek 1 Schemat niwelowania barier komunikacyjnych.....	48
Rysunek 2 Model warunkowania sprawczego .....	61
Rysunek 3 Hierarchia treści poznawczych.....	69

## Bibliografia

1. Adler R. B., Rosenfeld L. B., Proctor II R. F.: *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. REBIS, Poznań 2018
2. American Psychiatric Association: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth Edition*. APA, Washinton, DC, London England, 2013
3. Angrosino M.: *Badania etnograficzne i obserwacyjne*. PWN, Warszawa 2015
4. Apanowicz J.: *Metodologia nauk. Towarzystwo Naukowe Organizacji i Kierownictwa*, Toruń 2003
5. Apanowicz J.: *Metodologia ogólna*. Bernardium, Gdynia 2002
6. Argyle M., Alkema F., Gilmour R.: *The communication of friendly and hostile attitudes by verbal and nonverbal signals*. "European Journal of Social Psychology", 1/1971
7. Babble E.: *Badania społeczne w praktyce*. PWN, Warszawa 2004
8. Bąbel P., Suchowierska-Stephany M., Ostaszewski P.: *Analiza zachowania. Vademecum*. GWP, Sopot 2016
9. Bąbel P., Ziółkowska A. M.: *Terapia behawioralna zaburzeń lękowych*, „Postępy psychiatrii i neurologii”, 1(23)/2014
10. Bąbel P.: *Terapia behawioralna zaburzeń rozwoju z perspektywy analizy zachowania*, „Psychologia Rozwojowa”, tom 16, nr 3/2011
11. Bakker-Piper A., de Vries R. E.: *The Incremental Validity of Communication Styles Over Personality Traits for Leader Outcomes*, "Human Performance", 26/2013, s. 1-19
12. Baranowska W.: *Teoria umysłu, oczekiwania społeczne a sytuacja osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, w tym z Zespołem Aspergera*. „Parejza”, 2(14)/2022
13. Beck J. S.: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 3
14. Beetz A., Unvas-Moberg K., Julius H.: *Psychological and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin*. "Frontiers in Psychology", 3(324)/2012

15. Bendkowski J.: *Badania jakościowe – wybrane problemy, odniesienia do logistyki stosowanej*. „Zeszyty Naukowe Politechniki Śląskiej”, nr. 89/2016
16. Bernasiewicz M.: *Interakcjonizm symboliczny w teorii i praktyce resocjalizacyjnej*, IMPULS, Kraków 2011
17. Bernasiewicz M.: *Teoria kognitywno-behawioralna i interakcjonizm symboliczny w teorii resocjalizacyjnej*, „Resocjalizacja Polska”, nr 2/2011
18. Boksa E.: *Autyzm jako zaburzenie mechanizmu interakcji społecznej. Od filogenezy do ontogenezy języka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego, Kielce 2020
19. Bolton R.: *Bariery w drodze komunikacji*, [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, (red.) John Stewart, PWN, Warszawa 2000
20. Brzeziński J.: *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 2005
21. Carney D. R., Cuddy A. J. C., Yap A. J.: *Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels And Risk Tolerance*, “Psychological Science”, 21(10)/2010
22. Charmaz K.: *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. PWN, Warszawa 2009
23. Ciczkowska-Giedziun M.: *(Nie)odkryte możliwości wspierania rodziny w środowisku lokalnym*. „Pedagogika Społeczna” nr 1 (63)/2017, s. 83-96
24. Ciczkowska-Giedziun: *(Nie)widzialni ojcowie w pracy socjalnej z dzieckiem i rodziną*. „Praca socjalna”, nr 2(36)/2021, s. 127-141
25. Costa P. T., McCrae R. R.: *Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory*, “Journal of Personality Assessment”, nb. 64(1)/1995
26. Cudak H.: *Zagrożenia emocjonalne i społeczne dzieci z rodzin rozwiedzionych*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2010
27. Cudowska M., Pawluczuk – Bućko P.: *Koncepcja „nadrzędnego interesu dziecka” - jako element sprawowania opieki nad dzieckiem – analiza porównawcza na przykładzie Polski i stanu Minnesota*. [w:] *Prawo małżeńskie i jego relacje z innymi gałęziami prawa*. „Kortowski Przegląd Prawniczy”, Olsztyn 2017 s. 46, 51 [Online].  
Dostępne w Internecie:  
<http://wpia.uwm.edu.pl/czasopisma/sites/default/files/uploads/KPP-Monografie/6/43-52.pdf> [dostęp: 29.06.2022].



28. Ćwiklicki M., Pilch K.: *Rygor metodologiczny wielokrotnego studium przypadku w badaniach marketingu miejsc*. „Studia ekonomiczne. Zeszyty naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 376/2018
29. Czabała J. C.: *Czynniki leczące w psychoterapii*, PWN, Warszawa 2009
30. Czerederecka A.: *Manipulowanie dzieckiem przez rodziców rywalizujących o udział w opiece*. „Dziecko krzywdzone”, tom 7, nr 4/2008
31. Czerederecka A.: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem*, Wolters Kluwer, Warszawa 2020
32. Czerpaniak-Walczak M.: *Badanie w działaniu: istota, warunki zastosowania*. [w:] Leoński J., Kołodziej-Durnaś A. (red.) *W kręgu socjologii interpretatywnej – zastosowanie metod jakościowych*. Economicus, Szczecin 2005
33. Czyżowska N., Epa R., Dudek D., Siwek M., Gierowski J. K.: *Rozwój moralny i emocje moralne w kontekście zaburzeń psychicznych*. „Psychiatria” tom 10, nr 3-4/2013
34. Dana D.: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wyd. UJ, Kraków 2020
35. Dana D.: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020
36. Dattilio F. M.: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 23-34
37. de Barbaro B.: *Czy terapia rodzin z nakazu sądu ma sens?* „Psychoterapia”, nr 4(127)/2003
38. Denzin N. K.: *The Research Act. A Theoretical Introduction to Sociological Methods*, Routledge, New York 2017
39. Drabik D.: *Problematyka zamiaru a zabójstwo pod wpływem silnego wzburzenia usprawiedliwionego okolicznościami (art. 148 § 4 k.k.)*. „Forum Polityki Kryminalnej” vol. 1(3)/2022
40. E. Pisula: *Autyzm. Przyczyny, symptomy, terapia*. Harmonia, Gdańsk 2010
41. Galewicz W.: *O etyce badań naukowych*. „Diametros” 19/2009
42. Gardner R. A.: *Recent trends in divorce and custody litigation*, “Academy Forum”, nb. 2(29)/1985
43. Gardner R. A.: *Should court order PAS children to visit / reside with the alienated parent? A follow-up study*, *The American Journal of Forensic Psychology*, nb. 3(19)/2000
44. Gerrig R. J., Zimbardo P. G.: *Psychologia i życie*. PWN, Warszawa 2006

45. Główny Urząd Statystyczny: *Rocznik demograficzny 2021*, Warszawa 2021
46. Goffman E.: *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Aletheia, Warszawa 2008
47. Gold R. L.: *Roles in sociological field observations*, "Social Forces" 36(3)/1958
48. Grove T. G.: *Niewerbalne elementy interakcji*, [w:] *Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi*, (red.) Stewart J., PWN, Warszawa 2000
49. Gulczyńska A.: *Zastosowanie techniki eksternalizacji w systemowej terapii dziecka doświadczającego lęku*. „Edukacja”, 4(151)/ 2019
50. Heitzman J.: *Stres w etiologii przestępstw agresywnych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002
51. Hezel D. M., McNally R. J.: *Theory of Mind Impairments in Social Anxiety Disorder*, "Behaviour Therapy" 4(45)/2014
52. Holmes T.H., Rahe R.H.: *The Social Readjustment Scale*. "Journal of Psychosomatic Research", vol. 11/1967
53. Howlin P., Baron-Cohen S., Hadwin J.: *Jak uczyć dzieci z autyzmem czytania umysłu. Praktyczny poradnik dla nauczycieli i rodziców*. JAK, Kraków 2010
54. <https://isws.ms.gov.pl/pl/baza-statystyczna/opracowania-wieloletnie/> [dostęp online 11.02.2022r.]
55. <https://www.google.com/search?q=warsztaty+dl+rozwodz%C4%85cych+si%C4%99+rodzic%C3%B3w&oq=warsztaty+dl&aqs=chrome.69i5912j0i512j69i57j0i512l6.2315j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8> [dostęp online 12.02.2022 r.]
56. <https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/mediacje> [dostęp online 13.02.2022 r.]
57. <https://www.pelikan.org.pl/warsztaty-dziecko-w-rozwodzie> [dostęp online 13.02.2022 r.]
58. Jacher W.: *Więź społeczna w teorii i praktyce*. Uniwersytet Śląski, Katowice 1987
59. Jakubczyk A., Wojnar M.: *Impulsywność – definicje, teorie, modele*. „Postępy psychiatrii i neurologii”, 18(4)/2009
60. Juszczyk S.: *Badania jakościowe w naukach społecznych. Szkice metodologiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013
61. K. Lewin: *Badania w działaniu a problemy mniejszości* [w:] H. Červinková H., Gołębniak B. D. (red.), *Badania w działaniu. Pedagogika i antropologia zaangażowane*, tłum. R. Ligus, Wydawnictwo Naukowe Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, Wrocław 2010
62. Kłusek-Wojciszke B.: *Konflikt w organizacji. Style postępowania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2020

63. Kołodziej-Zaleska A.: *Życie po rozwodzie. Zróżnicowany proces adaptacji*. Difin, Warszawa 2019
64. Konecki K.: *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*. PWN, Warszawa 2000
65. *Konflikt*, w: Słownik Języka Polskiego PWN, 2022, <https://sjp.pwn.pl/sjp/konflikt;2564275.html>
66. Kordasiewicz S., Milewski R., Rolirad M., Tański M., Szelańska A.: *Dziecko w rozwodzie. Poradnik dla rodziców*. Fundacja Partners Polska, Gdańsk 2017
67. Kucharski A.: *Osobowościowe uwarunkowania kompetentnego komunikowania się*, [w:] *Granice komunikowania się* (red. W. Domachowski, A. Kucharski), Volumiana, Szczecin 2017
68. Kurcz I.: *Psychologia języka i komunikacji*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000
69. Kurzius E.: *The extraverted chameleon: Personality's effects on mimicry of verbal behaviour*. "Journal of Individual Differences", vol. 36(2)/2015
70. Łobocki M.: *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Impuls, Kraków 2006
71. M. Marszał, A. Kamza: *Poznawcze źródła mentalizacji – koncepcja teorii umysłu* [w:] *Mentalizacja z perspektywy rozwojowej i klinicznej*, (red.) Cierpiałkowska L., Górka D., Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Poznań 2016
72. Matyjas B.: *Dzieciństwo w kryzysie. Etiologia zjawiska*. Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2008, s. 134
73. Matyjas B.: *Dziecko i dzieciństwo we współczesnym dyskursie pedagogiki społecznej*. „Wychowanie w rodzinie” t. XXVII (2)/ 2022, s. 17-30
74. McCrae R. R., Costa Jr. P. T.: *Osobowość dorosłego człowieka*, WAM Kraków 2005
75. McKay M., Davis M., Fanning P.: *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, GWP, Sopot 2019
76. Mehrabian A.: *Nonverbal Communication*, Aldine-Atherton, Chicago, 1972
77. Muchacka B., Kaleta-Witusiak M., Walasek-Jarosz B.: *Autorefleksja i analiza pracy własnej*. Kielce 2013
78. National Autism Center: *Findings and Conclusions: National Standards Project, Phase 2. Addressing the Need for Evidence-based Practice Guidelines for Autism Spectrum Disorder*, NAC, Massachusetts 2015

79. Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B., Wichary S.: *Psychologia poznawcza*. PWN, Warszawa 2020, s. 23-24
80. Nowak S.: *Metodologia badań społecznych*. PWN, Warszawa 2007
81. Opora R.: *Terapia grupowa w resocjalizacji osób niedostosowanych społecznie*, PWN, Warszawa 2019
82. Osika G.: *Komunikacja niewerbalna*, „Zeszyty naukowe Politechniki Śląskiej”, z. 43/2008
83. Pasikowski S.: *Czy wielkość jest niezbędna? O rozmiarze próby w badaniach jakościowych*. „Przegląd Badań Edukacyjnych”, nr 21(2)/2015
84. Pereira de Sampaio F. P., Soneira S., Aulicino A., Allegri R. F.: *Theory of Mind in Eating Disorders and Their Relationship to Clinical Profile*. “European Eating Disorders Review”, 6(21)/2013
85. Pilch T., Bauman T.: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Żak, Warszawa 2001
86. Pilch T., Bauman T.: *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Żak, Warszawa 2001
87. Piotrowska M.: *Komunikacja w rodzinie po doświadczeniu rozvodu. O zaletach płynących z dobrej i zdrowej komunikacji w rodzinach porozwodowych*. [w:] *Komunikacja a zmiana społeczna*, (red.) Kędzior J., Krawiec B., Biedroń M., Mitręga A., Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2018
88. Pisula E.: *Autyzm. Od badań mózgu do praktyki psychologicznej*, Wydawnictwo GWP, Sopot 2012
89. Podgórski R. A., *Socjologia mikrostruktury (podręcznik akademicki)*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz – Olsztyn 2008
90. Porges S. W.: *Making The World Safe for Our Children: Down-regulating Defence and Up-Regulating Social Engagement to ‘Optimise’ the Human Experience*. “Children Australia”, 2(40)/2015
91. Porges S. W.: *Social Engagement and Attachment: A Phylogenetic Perspective*, “Annals Of The Lyceum of Natural History of New York”, 1008/2003
92. Porges S. W.: *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*. UJ, Kraków 2020
93. Porges S. W.: *The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behaviour*. “Psychology and Behaviour”, 79/2003

94. Przybyła-Basista H.: *Mediacje rodzinne w konflikcie rozwodowym. Gotowość i opór małżonków a efektywność procesu mediacji*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2006
95. Pytlińska-Bukwa B.: *Potrzeby człowieka, stres, komunikacja interpersonalna wobec kryzysu*, „Przedsiębiorczość i zarządzanie”, tom XI, z. 9/2010
96. Reykowski J.: *Eksperymentalna psychologia emocji*, Książka i wiedza, Warszawa 1974
97. Richardson J., Burk L.: *Remote Communication on Project Teams: When To Be Face-to-Face*, Pacific Northwest Software Quality Conference, 2001
98. Robbins S. P.: *Zachowania w organizacji*, PWE, Warszawa 2004
99. Ross N.: *The People We Like: Do Introversion-Extroversion and Commitment Affect Evaluation of Potential Partners?*, Seton Hall University, 2018
100. Sadowska E.: *Zachowania komunikacyjne dzieci z autyzmem. Wpływ deficytów kompetencji komunikacyjnej na sposób porozumiewania się dzieci z autyzmem*. WUW, Warszawa 2020
101. Schetz A.: *Ideomotoryczna teoria działania w ujęciu Williama Jamesa*, „Diametros” 43/2015
102. Skinner B. F.: *Zachowanie się organizmów*. PWN, Warszawa 1995
103. Strus W., Ciecuch J.: *Poza Wielką Piątkę – przegląd nowych modeli struktury osobowości*, „Polskie Forum Psychologiczne”, tom 19, nr 1/2014
104. Suchowierska M., Ostaszewski P., Bąbel P.: *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem. Teoria, badania i praktyka stosowanej analizy zachowania*, GWP, Sopot 2021
105. Suchowierska M.: *Stosowana analiza zachowania – wykorzystanie technik behawioralnych do rozwiązywania problemów społecznych*. [w:] Bąbel P., Ostaszewski P. (red.): *Współczesna psychologia behawioralna*. UJ, Kraków 2008
106. Suderland M.: *Odwrócona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo*. GWP, Sopot 2019
107. Szafrńska K.: *Kompetencje językowe i komunikacyjne – uwarunkowania procesu komunikacji*. [w:] *Zmysły w komunikacji. Mowa i jej uwarunkowania* (red.) J. Wojciechowska, B. Kazek, Harmonia Universalis, Gdańsk 2017
108. Szczepkowski J.: *Resocjalizacja młodzieży uzależnionej oparta na potencjalach. W poszukiwaniu rozwiązań instytucjonalnych*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2016, s. 165

109. Szymańska M.: *Wprowadzenie do badań w działaniu w implementacji kreatywno-transformatywnej praktyki edukacyjnej*. [w:] *Badania w działaniu w praktyce pedagogicznej. Wybrane przykłady*. Wydawnictwo naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie, Kraków 2018
110. Tarnawski M.: *Zabójstwo uprzywilejowane w ujęciu polskiego prawa karnego*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 1981
111. Tryjarska B.: *Terapia rodzin*. [w:] *Psychoterapia. Praktyka. Podręcznik akademicki*. (red.) Grzesiuk L., Eneteia, Warszawa 2006
112. Urbaniak-Zajac D.: *O stosowaniu hipotez w badaniach pedagogicznych*, „*Terazniejszość – człowiek – edukacja: kwartalnik myśli społeczno-pedagogicznej*” nr 1(45)/2009
113. Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (Dz. U. 1964 nr 16 poz 93)
114. Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. 1964 nr 9 poz 59)
115. Warde A., Martens L. : *Miłe spotkania przy stole*, [w:] Sztompka P., Bogunia-Borowska M. (red.), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków 2008
116. Waszkiewicz E., Pilszyk A.: *Przypadek silnego wzburzenia – problemy kompetencyjne i orzecznicze*. „*Postępy Psychiatrii i Neurologii*”, 20(1)/2011
117. Weryszko M.: *Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych*, „*Dialog, komunikacja. Ujęcie interdyscyplinarne*”, nr 2(42)/2020
118. Wiener D., Andrzejewska M. , Bodnar A., Rybakowski J.: *Zaburzenia teorii umysłu oraz empatii w schizofrenii i chorobie afektywnej dwubipolowej*. „*Neuropsychiatria i Neuropsychologia*” 6(2)/2011
119. Wiorogórska Z.: *Teoria ugruntowana i jej wybrane zastosowania w badaniach z zakresu informacji naukowej i bibliotekoznawstwa*, „*Przegląd biblioteczny*” z. 1/2012
120. Wolpe J.: *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. “*Conditional reflex: a Pavlovian journal of research and therapy*”, 3/1968
121. Wujek T.: *Wykorzystanie dokumentów w pedagogicznych badaniach środowiskowych*. W: *Metodologia pedagogiki społecznej*. (red). Wroczyński R., Pilch T.. Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław 1974

122. Yin R. K.: *Studium przypadku w badaniach naukowych. Projektowanie i metody*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015
123. Zaczyński W. P.: *Praca badawcza nauczyciela*. PWN, Warszawa 1971
124. Zaczyński W.: *Praca badawcza nauczyciela*. WSiP, Warszawa 1968
125. Zajączkowska-Burtowy J.: *Dobro dziecka jako wartość podlegająca szczególnej ochronie w sprawach dotyczących wykonywania władzy rodzicielskiej i kontaktów z dzieckiem* [w:] Arkuszewska A., Cybulko A., Ferraris F., Izarova I., Jakoniuk-Diallo A., Krychyna A., May J., Mucha J., Skibińska M., Tabernacka M., Zajączkowska-Burtowy J., Zielona-Janek M.: *Realizacja zasady dobra dziecka w mediacjach w sprawach dotyczących wykonywania władzy rodzicielskiej i kontaktów* (red.) J. Mucha, Wolters Kluwer, Warszawa 2021

## Załącznik 1 – Narzędzie badawcze: kwestionariusz obserwacji\*

Notatka z widzenia

z

\_\_\_\_\_  
*Nazwisko i Imię*  
*(rodzica spotykającego się z*  
*dzieckiem)*

\_\_\_\_\_  
*Imię (i nazwisko)*  
*dziecka*

\_\_\_\_\_  
*Data widzenia*  
*rrrr-mm-dd*

Obecni:

\_\_\_\_\_

<b>Elementy</b> <i>(istotne z punktu widzenia relacji dziecko-rodzic)</i>	<b>Obserwacje</b>
<p><b>Okoliczności poprzedzające widzenie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pojawienie się stron <i>(punktualne/ spóźnienie, istotne towarzystwo osób trzecich)</i></li> <li>- rozmowy z rodzicami, z dzieckiem</li> <li>- relacja pomiędzy rodzicami</li> <li>- powitanie <i>(reakcja dziecka i rodzica na okoliczność spotkania)</i></li> </ul>	
<p><b>Przebieg widzenia</b> <i>(miejsce, czas trwania i dynamika spotkania):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inicjatywa wykazywana przez strony (kto inicjuje aktywność, czy rodzic podąża za dzieckiem czy odwrotnie)</li> <li>- relacja między</li> </ul>	



<p>dzieckiem a rodzicem</p> <p>- zachowanie</p> <p>i wypowiedzi specyficzne dla dziecka</p> <p>- zachowania</p> <p>i wypowiedzi specyficzne dla rodzica</p> <p>- klimat emocjonalny spotkania</p>	
<p><b>Zakończenie widzenia</b></p> <p>- pożegnanie (<i>reakcje dziecka i rodzica na zakończenie spotkania</i>)</p> <p>- okoliczności towarzyszące (<i>wypowiedzi, zachowania rodziców i dziecka</i>)</p> <p>- rozmowy po widzeniu</p>	

**Inne spostrzeżenie i wnioski**

**Czas trwania spotkania** \_\_\_\_\_ **należność** \_\_\_\_\_ **wpłaty** \_\_\_\_\_

**Data następnego spotkania:** \_\_\_\_\_

\*narzędzie jest wiernym odtworzeniem kwestionariusza obserwacji używanego przez pracowników ośrodka mediacji podczas obserwacji rodzin (tzw. widzeń)

**Załącznik 2 – Narzędzie badawcze: klucz kategoryzacyjny do analizy opinii psychologiczno-pedagogicznych (autorstwo własne)**

<b>KATEGORIA</b>	<b>OPIS</b>
Wiek dziecka	
Płeć dziecka	
Wiek rodzica pierwszoplanowego	
Płeć rodzica pierwszoplanowego	
Wiek rodzica drugoplanowego	
Płeć rodzica drugoplanowego	
Uzależnienia	
Wykształcenie rodzica pierwszoplanowego	
Wykształcenie rodzica drugoplanowego	
Charakterystyka psychologiczna rodzica pierwszoplanowego	
Charakterystyka psychologiczna rodzica drugoplanowego	
Okoliczności rozstania	
Konflikty	
Zachowania rodziców	
Zachowania dziecka	
Przemoc	

## **Załącznik 3: Program warsztatów dla rozstających się rodziców – pokonywanie barier komunikacyjnych**

### **Wstęp**

Genezą powstania warsztatów były badania naukowe dotyczące rozstających się rodziców, którzy nie potrafili porozumieć się w zakresie opieki i kontaktów z małoletnimi dziećmi. Bariery w ich komunikacji były tak duże, że zostali oni skierowani przez sąd do ośrodka mediacji, w którym kontakty rodzica drugoplanowego z dzieckiem miały odbywać się pod kontrolą osoby trzeciej, obserwatora – pedagoga, który czuwał nad prawidłowym przebiegiem spotkania.

Spotkanie się z jednym ze swoich rodziców pod opieką pracownika ośrodka mediacji nie jest dla dziecka sytuacją naturalną, z dużym prawdopodobieństwem może więc powodować napięcie i stres. Ponad to, należy zauważyć, że zgodnie z badaniami<sup>247</sup>, wydarzenia, jakie doprowadziły do tej sytuacji, tzn. nierozwiązane kumulujące się konflikty między rodzicami, ciągła atmosfera niechęci i wrogości, brak możliwości ustalenia podstawowych rzeczy dotyczących dziecka, angażowanie dziecka w konflikt i manipulowanie nim, może prowadzić do konfliktu lojalnościowego, który jednoznacznie negatywnie wpływa na rozwój dziecka oraz jego samopoczucie i prawidłowe funkcjonowanie społeczne i emocjonalne.

Z badań własnych wynika, że w relacji badanych rozstających się rodziców, występuje szereg barier, które uniemożliwiają, blokują ich komunikację i obniżają możliwości współpracy. Bez zniwelowania tych barier, praca nad ustaleniem nawet podstawowych elementów funkcjonowania rodziny po rozstaniu, może być niemożliwa, ponieważ każdy z rodziców zamknięty jest w swoim punkcie widzenia i nastawiony jest na walkę, co nie sprzyja osiągnięciu kompromisów i decydowaniu o dobru dziecka z wyłączeniem własnych przekonań i postaw.

Założono, że pomocą dla rodzin dotkniętych kryzysem rozstania mogą być warsztaty skierowane, przede wszystkim, na uświadomienie rodzicom błędnego koła walki, w jakim się znaleźli, oraz tego, jakie tak na prawdę są ich obawy, potrzeby, a także zachowania, które

---

<sup>247</sup> A. Czerederecka: *Rozwód a rywalizacja o opiekę nad dzieckiem*, Wolters Kulwer, Warszawa 2020, s. 90-91

prezentują, a które działają na niekorzyść ich komunikacji, a finalnie, działają na niekorzyść dziecka.

Celem warsztatów jest przekazanie rodzicom wiedzy i narzędzi z zakresu teorii poliwalgalnej, behawioralnej i poznawczej, które pozwolą im na zauważanie błędów i nieporozumień i ich komunikacji oraz pokazanie im w jaki sposób, dzięki tej świadomości, mogą dążyć do współpracy. Pośrednim celem warsztatów jest również profilaktyka pośredniego krzywdzenia dzieci konfliktem – alienacji rodzicielskiej i konfliktu lojalnościowego. Projekt oparty jest o ćwiczenia i zadania przygotowane przez specjalistów z wyżej wymienionych dziedzin, jednak dostosowane odpowiednio do grupy docelowej, jaką są rozstający się, skonfliktowani rodzice.

Warsztaty podzielone są na trzy główne części: poliwalgalną, behawioralną i poznawczą. Każda z koncepcji pojawia się w ćwiczeniach zaproponowanych w programie warsztatów, ale powinna również dyktować trenerowi sposób jego zachowania oraz projektowania przestrzeni warsztatowej, w szczególności w przypadku koncepcji poliwalgalnej i behawioralnej. Część z tych teorii będzie podstawą psychoedukacji klientów, którzy powinni poznać podstawowe założenia, które pozwolą im na kontrolowanie swoich własnych zachowań i zmianę postaw. Niektóre elementy pozostaną jednak dla nich niewidoczne, ale powinien korzystać z nich trener, np. zaprojektować odpowiednie pomieszczenie lub reagować w odpowiedni sposób. Z tego powodu osoba prowadząca warsztaty powinna znać podstawowe zagadnienia z obszaru wyżej wymienionych teorii.

Pierwsza część warsztatów oparta jest na teorii poliwalgalnej. Jej głównym założeniem jest koncepcja autonomicznego układu nerwowego, który przy pomocy neurocepcji (nieświadomego procesu skanowania otoczenia) poszukuje w otoczeniu sygnałów bezpieczeństwa lub niebezpieczeństwa. W zależności od tego, które sygnały odbierze, może zasugerować ciału jedną z trzech reakcji: znieruchomienie, mobilizację lub rozluźnienie. Zgodnie z teorią poliwalgalną stan rozluźnienia i poczucia bezpieczeństwa (stan błędny brzuszny) jest jedyną reakcją organizmu i układu nerwowego, w której może uruchomić się układ zaangażowania społecznego, czyli takie struktury w mózgu i ciele, które pozwalają na nawiązywanie relacji społecznych. W przypadku pozostałych dwóch stanów autonomicznych organizm nastawiony jest jedynie na przetrwanie<sup>248</sup>. W praktyce oznacza to, że człowiek

---

<sup>248</sup> S. W. Porges: *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*. UJ, Kraków 2020, s.49-69

interpretuje otoczenie jako zagrażające i niebezpieczne, a sygnały zaangażowania społecznego i bezpieczeństwa płynące od innych ssaków mogą pozostać niezauważone.

Biorąc pod uwagę zachowania badanych rodziców, założyć można, że przebywając w swojej obecności znajdują się oni w stanie mobilizacji. Ich układ nerwowy przesyła do mózgu sygnały nakazujące walkę lub ucieczkę. W związku z tym, poliwalna część warsztatów ma na celu nauczenie uczestników rozpoznawania własnych stanów autonomicznych i panowania nad nimi. Dzięki psychoedukacji skupionej wokół przekazania założeń teorii poliwalnej, a następnie wykonywania ćwiczeń pomagających w rozwoju samoświadomości pod kątem stanu autonomicznego, uczestnicy warsztatów będą w stanie osiągnąć stan rozluźnienia, który pozwoli na wprowadzenie działań behawioralnych i poznawczych.

W ramach teorii poliwalnej trener powinien zwracać uwagę na okoliczności, w jakich spotyka się z klientami, a także na własne zachowanie i ton głosu. Trener powinien zadbać, aby od jego osoby oraz od pomieszczenia, w którym odbywają się warsztaty, płynęły jedynie sygnały bezpieczeństwa. Można to osiągnąć dzięki, np. usunięciu hałasu, odpowiedniemu oświetleniu, odpowiedniej temperaturze i zapachowi, przewietrzeniu pomieszczenia, wygodnym fotelom, wprowadzeniem do pomieszczenia roślin i tekstyliów, zaproponowaniu jedzenia i napojów<sup>249</sup>.

Druga część warsztatów opiera się na teorii poznawczej. Badane osoby często, na poziomie poznawczym, kierowały się błędną automatyzacją rozumowania, a ich założenia dotyczące byłego partnera/partnerki odbiegały od rzeczywistości. Zgodnie z założeniem psychologii poznawczej, mówiącym o tym, że zachowanie jest skutkiem interpretacji sytuacji, wysnuć można dwa wnioski: jedna ze stron błędnie interpretuje zachowania drugiej jako wrogie, co skutkuje negatywnym nastawieniem i pogłębianiem się konfliktu, a także, jeśli zachowanie (np. ignorowanie) jest efektem interpretacji (on jest moim wrogiem), to zmieniając zachowanie (np. skłaniając do współpracy) można zmienić interpretację sytuacji (ponieważ trudno jest postrzegać wroga kogoś, z kim dobrze nam się współpracuje). Korzystając z osiągnięć teorii poznawczej możliwe jest wpływanie na postawy rodziców, co może mieć znaczenia dla zmiany ich zachowań, jednak na podstawie analizy literatury oraz badań własnych można założyć, że sfera kognitywna jest u osób badanych blokowana przez stres oraz wyuczone schematy zachowań. Praca nad elementami poznawczymi, refleksją,

---

<sup>249</sup> D. Dana: *Teoria poliwalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s. 139-143

interpretacją sytuacji i czynności innych osób powinna być więc poprzedzona lub prowadzona równoległe z pracą w ramach teorii poliwalnej oraz behawioralnej.

Ćwiczenia z zakresu teorii poznawczej pozwolą klientom na refleksję na temat swoich postaw dotyczących byłego partnera/partnerki, a także na zastanowienie się nad tym, jak te postawy wpływają na całokształt ich wzajemnej relacji oraz relacji z dzieckiem.

Trzecia część warsztatów zawiera ćwiczenia z zakresu teorii behawioralnej. Behawioryzm koncentruje się na zachowaniach, czyli tym, co ludzie robią. Zachowania są manifestacją ich nastroju, nastawienia do byłego partnera, okazywaniem poczucia zagrożenia i braku poczucia bezpieczeństwa, a dokładniej tego, jak nauczyli się te stany okazywać. Niezależnie od tego co stoi za zachowaniami osób badanych, zmiana tych zachowań jest kluczowa dla obniżenia napięcia między rodzicami i zwiększenie potencjału rozwiązywania konfliktów, ponieważ zachowanie jednej ze stron wpływa na to, co zrobi druga strona, a więc istnieje ryzyko, że rodzice będą nawzajem napędzać w sobie negatywne reakcje. Można założyć, że jeśli strony nie będą manifestowały negatywnego nastawienia do siebie nawzajem przy pomocy zachowań, ich relacja stanie się łagodniejsza, co wpłynie pozytywnie na możliwości rozwiązywania konfliktów, ponieważ nie będą oni wysyłali względem siebie sygnałów zagrożenia.

W ramach pracy w obrębie teorii behawioralnej przygotowano ćwiczenia, które mają na celu psychoedukację dotyczącą tego w jaki sposób zachowania klienta wpływają na jego otoczenie oraz czego są efektem, a także trening komunikacji pozwalający na poznawanie zachowań, które są składnikiem efektywnej komunikacji. Klienci będą mieli możliwość uświadomienia sobie błędów, jakie popełniają prezentując niektóre zachowania i jak rozbieżne są one z ich intencjami. Dowiedzą się również w jaki sposób zachowywać się, aby zwiększyć możliwość kompromisu i współpracy z byłym partnerem/partnerką.

Zgodnie z teorią behawioralną i stosowaną analizą zachowania, trener prowadzący warsztaty powinien w odpowiedni sposób reagować zachowania klientów, wzmacniając zachowania pożądane społecznie.

W niektórych ćwiczeniach zaproponowanych w programie warsztatów uwaga kierowana jest na osobę wykonującą ćwiczenie, w innych, na relację klientów, a w jeszcze innych na ich dziecko. Każdy z tych elementów ma znaczenie dla sukcesu oddziaływań, czyli obniżenia napięcia i poprawienia komunikacji między klientami, co ma skutkować poprawą sytuacji emocjonalnej dziecka.

Trener prowadzący warsztaty, podczas prowadzenia ćwiczeń i omawiania ich, powinien kierować się nie tylko zasadami teorii poliwalnej (tworzeniem atmosfery bezpieczeństwa)

oraz behawioralnej (wzmacnianiem zachowań pożądaných), ale także wskazówkami zawartymi modelu uczenia się Malcolma Knowlesa oraz w koncepcji cyklu Kolba, ponieważ dostarczają one wytycznych dotyczących uczenia się osób dorosłych.

Malcolm Knowles, edukator dorosłych i przedstawiciel andragogiki, zwrócił uwagę na to, że osoby dorosłe najefektywniej uczą się gdy:

- wiedzą dlaczego się uczą,
- uczą się poprzez doświadczenie,
- mają możliwość uczenia się poprzez rozwiązywanie problemów,
- temat nauki jest dla nich wartością bezpośrednią<sup>250</sup>.

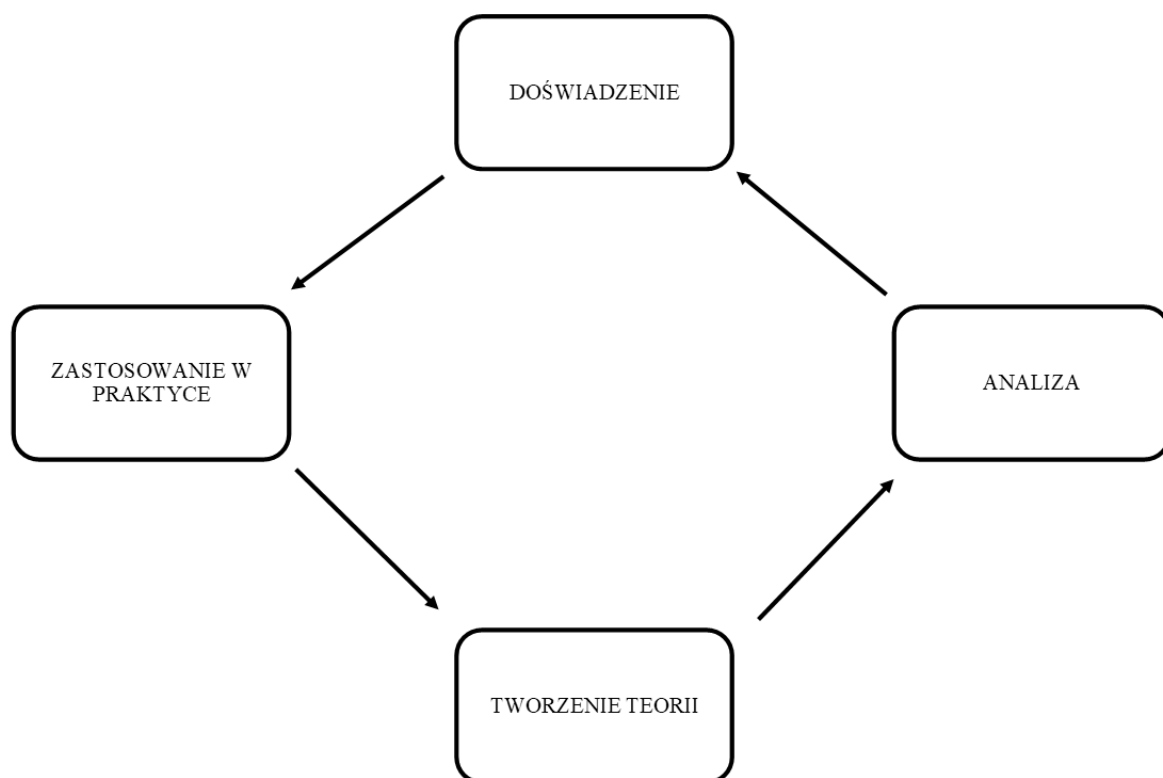
Ważne jest zatem, aby podczas warsztatów opierać się na indywidualnej historii klientów, pracować na ich własnych problemach w komunikacji między sobą, obawach i zachowaniach, a także powinni mieć poczucie sensu nauki podczas warsztatów (np. uczą się jak rozmawiać po to, żeby nie ranić wspólnych dzieci).

Pomocny w nauczaniu dorosłych jest również tzw. cykl Kolba, będący koncepcją stworzoną przez Davida Kolba na potrzeby metodyki nauczania<sup>251</sup>. Model ten przedstawiony jest w formie kołowego schematu i zakłada, że osoba ucząca się, aby efektywnie przyswajać wiedzę, powinna przechodzić przez wszystkie fazy proponowanego cyklu, rozpoczynając go w dowolnym punkcie.

---

<sup>250</sup> M. Knowles: *Modern Practice of Adult education*. Andragogy versus Pedagogy, Assosiated Press, New York 1972

<sup>251</sup> D. Kolb, *Experiential Learning*, Prentice Hall, New Jersey 1984



Źródło: D. Kolb, *Experiential Learning*, Prentice Hall, New Jersey 1984

Proponowane warsztaty, choć zawierają ćwiczenia bazujące na doświadczeniach klientów, opierają się również na psychoedukacji i mają na celu przekazanie podstawowej wiedzy z zakresu teorii poliwalnej, behawioralnej i poznawczej, co wymaga od trenera używania odpowiednich strategii przekazywania wiedzy teoretycznej. Cykl Kolba może być korzystnym sposobem do osiągnięcia tego celu.

Poniższe warsztaty zostały stworzone przede wszystkim z myślą o poprawie sytuacji dzieci, wychowujących się w rodzinach rozbitych, w których rodzice nie są w stanie funkcjonować w zgodzie ze sobą, w nowym modelu wspólnego wychowywania wspólnych małoletnich dzieci. Warsztaty może poprowadzić każdy specjalista zajmujący się pracą z rozstającymi się rodzicami, powinien jednak wcześniej szczegółowo zapoznać się z podstawowymi zagadnieniami teorii, z których zaczerpnięto wiedzę, tzn. teorii poliwalnej, behawioralnej i poznawczej.. Używanie ćwiczeń zawartych w programie warsztatów bez świadomości ich osadzenia teoretycznego może być skrajnie nieefektywne, a czasem wprowadzać klientów w błąd. Każda z tych teorii może być elementem psychoterapii, jednak fragmenty każdej z nich mogą być z sukcesem wykorzystywane w życiu codziennym, a tym bardziej w warsztatach prowadzonych przez kompetentnego specjalistę. Program proponuje



swego rodzaju strukturę, którą można dopasować do indywidualnych potrzeb klientów oraz prowadzącego, w szczególności zagadnienia teoretyczne mogą zostać przekazane klientom w formie zaproponowanej przez trenera.

Podsumowując, oto wskazówki dotyczące używania niniejszego projektu warsztatów dla rozstających się rodziców:

- zapoznaj się szczegółowo z literaturą podaną przy okazji przedstawiania każdej z trzech części warsztatów,
- przedstawiaj klientom wiedzę teoretyczną w taki sposób, w jaki jest Ci wygodnie to zrobić, bądź szczerzy, ale pamiętaj o zasadach uczenia się dorosłych,
- wykorzystuj swoją wiedzę z zakresu teorii poliwalnej, behawioralnej i poznawczej przez cały czas trwania warsztatów, np. poprzez dostosowywanie otoczenia, wysyłanie komunikatów bezpieczeństwa lub wzmacnianie zachowań klientów, które są korzystne dla ich komunikacji,
- nie odcinaj klientów od wiedzy i umiejętności, które już zdobyli – po przerobionych ćwiczeniach lub ukończeniu jednej z części warsztatów, wracaj do tego, o czym już mówiliście, pomagaj klientom w rozwiązywaniu nieporozumień i konfliktów przy pomocy narzędzi, które już poznali,
- każde spotkanie powinno zacząć się od rozmowy na temat tego, co zmieniło się w komunikacji klientów po ostatnim spotkaniu i/lub z jakim problemem w komunikacji obecnie się zmagają.

## Cele

1. Z zakresu dostarczania wiedzy: zapoznanie uczestników z podstawowymi założeniami teorii poliwalnej, behawioralnej i poznawczej w kontekście relacji rozstających się rodziców.
2. Z zakresu doskonalenia i ćwiczenia umiejętności: doskonalenie i ćwiczenie przez uczestników umiejętności z zakresu uświadamiania sobie i regulowania reakcji autonomicznego układu nerwowego, kontroli własnych zachowań oraz zauważania i kontrolowania myśli automatycznych.

3. Z zakresu kształtowania i zmiany postaw: kształtowanie postawy akceptacji wobec byłego partnera/partnerki oraz konieczności współpracy wychowawczej na rzecz małoletniego dziecka.

## **Czas trwania**

Czas trwania całego programu warsztatów to 26 tygodni, podczas których odbywać się będzie jedno spotkanie w tygodniu, trwające 60 minut. W skład 26 spotkań wchodzi: 1 spotkanie wstępne, 24 spotkania warsztatowe, 1 spotkanie zakańczające proces.

Program warsztatów zawiera 24 ćwiczenia, w tym 8 z zakresu teorii poliwalgalnej, 8 z zakresu teorii behawioralnej i 8 z zakresu teorii poznawczej. Jedno spotkanie należy przeznaczyć na wykonanie przez klientów jednego ćwiczenia, a następnie omawianie go.

Może wystąpić sytuacja, w której jedno z ćwiczeń będzie wymagało więcej niż jednego spotkania, a inne potrwa krócej. Niniejsze warsztaty są całością, trener powinien więc dostosować ilość czasu przeznaczanego na każde ćwiczenie do indywidualnych potrzeb klientów.

## **Odbiorcy warsztatów**

Odbiorcami warsztatów są rodzice będący w trakcie rozstania lub po nim, jednak wciąż pozostający w trudnym do opanowania, dynamicznym konflikcie i nieporozumieniu. Warsztaty przeznaczone są dla rodziców małoletnich dzieci, którzy stojąc w obliczu konieczności komunikowania się ze względu na dziecko, nie są w stanie tego robić bez uszczerbku na samopoczuciu swoim własnym oraz dziecka, co często prowadzi do długotrwałych rozpraw sądowych, konfliktów dotyczących miejsca pobytu dziecka lub kontaktów z nim oraz braku możliwości swobodnego realizowania kontaktów przez jednego z rodziców. Warsztaty przeznaczone są dla 1 pary.

## **Metody pracy**

Warsztaty prowadzone są głównie w oparciu o metody aktywizujące, realizowane indywidualnie lub w parze. Zaproponowane ćwiczenia nawiązują do osobistych doświadczeń uczestników i bazują na ich indywidualnej relacji.

Sporadycznie, w celu przekazania podstawowej wiedzy dotyczącej teorii psychologicznych, stosowane będą tradycyjne metody szkoleniowe, przeplatane z metodami aktywizującymi.

## **Pierwsze spotkanie**

Pierwsze spotkanie z klientami powinno zawierać następujące elementy:

- Opowiedzenie przez klientów o sobie, swojej relacji, konfliktach, barierach, trudnościach, dzieciach itd. Trener powinien dopytać o wszystkie elementy życia klientów, które mogą mieć znaczenie dla dalszej pracy warsztatowej.
- Wprowadzenie klientów w tematykę warsztatów, opowiedzenie w skrócie o podstawach naukowych i celach warsztatów (dokładne omówienie teorii poliwalnej, behawioralnej i poznawczej powinno odbywać się stopniowo przy okazji realizowania ćwiczeń z tych zakresów).
- Uzupełnienie przez trenera arkusza diagnostycznego (załącznik 1).
- Skonstruowanie kontraktu warunkującego współpracę pomiędzy trenerem a klientami.
- W miarę możliwości przeanalizowanie dokumentacji dotyczącej klientów (np. opinii OZSS) przed pierwszym spotkaniem lub po nim.
- Wyodrębnienie przez trenera barier, które w największym stopniu ograniczają współpracę klientów (należy brać pod uwagę te bariery podczas dalszej pracy).

# Ćwiczenia dotyczące teorii poliwalgalnej

## Wprowadzenie do teorii poliwalgalnej + ćwiczenie „Mapa profilu osobistego”<sup>252</sup>

Podczas wprowadzenia teoretycznego należy poruszyć i wytłumaczyć następujące zagadnienia:

- Autonomiczny układ nerwowy
- Nerw błędny i jego ewolucyjny rozwój
- 3 stany autonomiczne: stan błędny brzuszny, stan współczulny, stan błędny grzbietowy
- Układ zaangażowania społecznego
- Znaczenie układu zaangażowania społecznego dla komunikacji i konfliktów
- Koregulacja

Literatura:

- D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020
- D. Dana: *Teoria poliwalgalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021
- S. Porges: *Teoria poliwalgalna. Przewodnik*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

Wskazówka:

- W książce D. Dana: *Teoria poliwalgalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021 pojawia się wiele ćwiczeń związanych z oddechem, ruchem lub dźwiękiem, które obniżają poziom napięcia i pomagają w pozostawaniu w stanie błędnym brzuszny, jednak ze względu na swój charakter nie są możliwe do wykorzystania w warsztatach. Klienci mogą się krępować, nie mieć ochoty na uczestniczenie w nich. Ćwiczenia te można jednak podsuwać klientom jako zadania domowe, które mogą wykonywać bez obecności

---

<sup>252</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s.81-88

innych osób. Taka strategia, zakładająca samodzielne ćwiczenie pozostawania w stanie błędnym brzuszny przez klientów, może mieć dodatkowy pozytywny wpływ na realizowanie celów warsztatów.

## Ćwiczenie „Mapa profilu osobistego”<sup>253</sup>

Ćwiczenie oparte jest na mapach profilu osobistego, których autorką jest Deb Dana. Ma ono na celu skłonienie klientów do uświadomienia sobie na czym polegają konkretne stany autonomiczne. Jakie uczucia, emocje i odczucia fizyczne towarzyszą stanowi błędnemu brzuszemu, grzbietowemu i współczulnemu. Na końcowym etapie ćwiczenie ma uświadomić klientom w którym ze stanów znajdują się podczas spotkań/rozmów z byłym partnerem. Jeśli nie jest to stan błędny brzuszny, ich komunikacja jest nieefektywna.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 2: „Mapa Profilu Osobistego”
- kolorowe mazaki, cienkopisy lub kredki.

Instrukcja

Należy przekazać uczestnikom plansze z drabinami Deb Dany służące do uzupełnienia. Należy poprosić klientów, aby wybrali kolory mazaków kojarzące im się z każdym ze stanów autonomicznych, a następnie uzupełnienie drabiny w taki sposób, aby obrazowała każdy ze stanów. Po wypełnieniu całej drabiny, każdy z klientów powinien (w takiej kolejności, w jakiej uzupełniał drabinę) opowiedzieć o każdym jej szczeblu.

Gdy klienci omówią swoje drabiny należy zadać im pytanie w jakim stanie znajdują się podczas spotkań/rozmów ze sobą nawzajem. Puentą ćwiczenia powinno być uświadomienie klientom, że jeśli podczas rozmów ze sobą znajdują się w stanie błędnym grzbietowym ich komunikacja jest nieefektywna, a stan ten sprawia, że dają sobie nawzajem poczucie zagrożenia i nakręcają spiralę konfliktu.

Wskazówki:

- Zacząć należy od stanu współczulnego, następnie uzupełnić stan błędny grzbietowy, a następnie stan błędny brzuszny. Taka kolejność sprawia, że

---

<sup>253</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s.81-88

klient zakończy ćwiczenie nastawiając się na przeżywanie stanu, o którym myślał na końcu. Zależy nam na tym, aby był to stan uspokojenia i relaksu.

- Podczas uzupełniania karty ćwiczeniowej klienci mogą próbować udzielić odpowiedzi na następujące pytania dotyczące przebywania w jednym ze stanów:
  - Co czuję?
  - Jak się zachowuję?
  - Jak czuje się moje ciało?
  - Jakie przeżywam emocje?
  - Co mówię?
  - Co myślę?
  - Jaki jestem?
  - Jaki jest wtedy świat?

## Ćwiczenie „Mapa wyzwalaczy i przebłysków”<sup>254</sup>

Ćwiczenie opiera się na mapie wyzwalaczy i przebłysków zaprojektowanej przez Deb Danę. Ma na celu uświadomienie klientom jakie bodźce wywołują u nich konkretne stany autonomiczne.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 3: „Mapa wyzwalaczy i przebłysków”,
- kolorowe mazaki,
- długopisy.

Instrukcja:

Zadanie polega na uzupełnieniu mapy wyzwalaczy i przebłysków w wymiarze uogólnionym – bez odnoszenia się do sytuacji konfliktowej z byłym partnerem. Wyzwalacze to wszelkie bodźce, zdarzenia, sytuacje, myśli, które powodują, że odczuwamy dyskomfort i wpadamy w jeden z dwóch stanów niepożądanych: stan błędny grzbietowy lub stan błędny brzuszny. Przebłyски to elementy pomagające w osiągnięciu stanu błędnego brzuszego.

---

<sup>254</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s.89-94

Klienci powinni poruszać się po drabinie stanów autonomicznych pytając się siebie „Co doprowadziło mnie do tego stanu?”. Pracę można rozpocząć od identyfikowania bodźców na poziomie ogólnym, a następnie przejść do konkretyzowania ich w taki sposób, aby precyzyjnie określić to, co przyczynia się do wprowadzenia klienta w dany stan.

Po uzupełnieniu przez klientów map wyzwalaczy i przebłysków należy przejść do ich omówienia – przedstawienia przez klientów. Podsumowaniem ćwiczenia może być uświadomienie klientom, że dobrostan to coś więcej niż brak występowania bodźców niepożądanych, należy się więc nauczyć dostrzegania w otoczeniu bodźców, które będą nam pomagały w osiągnięciu stanu błędnego brzuszego.

Wskazówki:

- Uzupełnianie drabiny i omawianie jej należy zacząć od wyzwalaczy. Są łatwiejsze do zidentyfikowania, a omawiając je na początku umożliwiamy klientom zakończenie zadania w stanie najbliższym stanowi błędnemu brzuszemu.

## **Ćwiczenie: „Mapa wyzwalaczy i przebłysków w relacji z byłym partnerem/partnerką”<sup>255</sup>**

Ćwiczenie to jest analogiczne do ćwiczenia pierwszego, z jedną różnicą – powinno odnosić się tylko do relacji klientów.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 3: „Mapa wyzwalaczy i przebłysków”
- kolorowe mazaki,
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci tworzą mapy wyzwalaczy i przebłysków tylko i wyłącznie w odniesieniu do relacji, jaka jest między nimi. Próbują określić bodźce, zachowania, emocje, sytuacje, które doprowadzają ich do złości i zaburzenia poczucia bezpieczeństwa w kontekście relacji z

---

<sup>255</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s.89-94

byłym partnerem, ale również czynniki chroniące (również te hipotetyczne), mogące doprowadzić do osiągnięcia przez nich stanu błędnego brzuszego.

W fazie omawiania ćwiczenia powinna nawiązać się rozmowa między trenerem a klientami na temat uświadamiania sobie przez nich w jaki sposób wpływają na swoją relację oraz na siebie nawzajem. Czy rozumieją co odczuwa druga osoba, czy chcieliby wytłumaczyć swoje zachowanie, bo uważają, że percepcja drugiej strony jest nieprawidłowa? Czy rozumieją, że swoimi zachowaniami wpływają bezpośrednio na autonomiczny układ nerwowy byłego partnera i wywołują u niego konkretne reakcje? Czy mając tę wiedzę są gotowi w bardziej świadomy sposób interpretować zachowania partnera, ale również zwracać uwagę na swoje własne zachowania, wiedząc, że zależy od nich reakcja drugiej strony?

Wskazówki:

- Uzupełnianie i omawianie należy rozpocząć od wyzwalaczy, a zakończyć na przebłyskach.

## **Ćwiczenie: „Mapa zasobów regulujących”<sup>256</sup>**

Ćwiczenie opiera się na stworzonej przez Deb Danę Mapie Zasobów Regulujących. Jest to ostatnie z trzech głównych narzędzi (map). Ma ono na celu pomoc klientowi w rozpoznaniu własnych wzorców regulacji stanu autonomicznego, poprzez określenie jakie czynności wykonane samodzielnie lub wspólnie z drugą osobą, mogą być pomocne w pozostaniu w stanie błędnym brzuszny lub w wyjściu ze stanu współczulnego lub błędnego grzbietowego.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 4: „Mapa Zasobów Regulujących”,
- kolorowe flamastry,
- długopisy.

Instrukcja:

Każdy z klientów otrzymuje arkusz zasobów regulujących. Zasoby regulujące to wzorce regulacji stanu autonomicznego klientów, czyli działania indywidualne lub interaktywne,

---

<sup>256</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s.95-101



które wpływają na pozostanie lub wyjście z danego stanu autonomicznego. Klienci powinni uzupełnić arkusze z zaznaczeniem, że kontekstem jest sytuacja interakcji z byłym partnerem/partnerką. Klienci powinni więc uzupełniać arkusz myśląc o tym co sami mogą zrobić, aby w sytuacji interakcji z byłym partnerem pozostać w stanie błędnym brzuszny, oraz jaki rodzaj interakcji z nim może wpłynąć na pozostanie w tym stanie (lub wyjście ze stanu współczulnego). Na podstawie uzupełnionych arkuszy należy moderować dyskusję na temat tego jak każdy z klientów może aktywnie wpływać na swój stan autonomiczny, ale również w jaki sposób wpływa na stan autonomiczny byłego partnera/partnerki oraz co może zrobić, gdy widzi, że były partner/partnerka w rozmowie z nim zaczyna wpadać w stan napięcia i nie radzi sobie ze spokojną interakcją.

## **Ćwiczenie: „Arkusz wskaźnikowy”<sup>257</sup>**

Ćwiczenie zostało opracowane na podstawie arkuszy wskaźnikowych, pozwalających na wyodrębnienie jednego zdarzenia z życia klientów i prześledzenie ich stanów autonomicznych i reakcji na jego podstawie, a także zwiększyć ich świadomość na temat pojawiających się wskaźników bezpieczeństwa i niebezpieczeństwa.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 5: „Arkusz wskaźnikowy”,
- flipchart,
- flamastry,
- długopisy.

Instrukcja:

Przy pomocy arkusza wskaźnikowego każdy z klientów analizuje jedno (to samo) wydarzenie z życia pary (należy wspólnie z trenerem zdecydować jakie to wydarzenie, każdy analizuje ze swojej perspektywy). Następnie porównujemy w dyskusji obydwa opisy. Można to zrobić w formie tabeli na flipcharcie lub tablicy. Celem jest to, żeby klienci zdali sobie sprawę z tego, że każdy z nich cierpi. Chociaż z ich perspektywy sytuacje konfliktowe są powodowane przez drugą stronę, i to druga strona ponosi odpowiedzialność i jest oprawcą, tak naprawdę do konfliktu są potrzebne dwie osoby, każda z nich ponosi część winy i każda z

---

<sup>257</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020, s.145

nich rani drugą stronę. W tej sytuacji ranione jest również dziecko i odpowiedzialność za to ponoszą oboje. To ćwiczenie ma im pokazać jak konkretna sytuacja jest widziana z perspektywy drugiej strony.

## Ćwiczenie „Deklaracja współczucia”<sup>258</sup>

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie u klientów umiejętności okazywania współczucia. W kontekście rozstających się rodziców empatia jest ważnym aspektem regulującym relację i pozwalającym na spojrzenie na sytuację (często konfliktową) z punktu widzenia drugiej osoby.

Potrzebne materiały:

- kartki,
- długopisy.

Instrukcja:

Wprowadzając klientów do ćwiczenia, należy nakreślić im znaczenie empatii w relacji z byłym partnerem/partnerką, w szczególności w sytuacjach, w których dochodzi do nieporozumień. Współczucie, które można osiągnąć jedynie w stanie uregulowanego układu nerwowego pozwala na utrzymanie tego stanu i pomoc drugiej, rozregulowanej osobie, w przybliżeniu się do niego. Podczas tego ćwiczenia każdy z klientów stworzy deklarację współczucia dla byłego partnera/partnerki, co pozwoli nie tylko na zmianę perspektywy patrzenia na drugą osobę, ale także na odkrycie, że były partner/partnerka potrafi współczuć, starać się zrozumieć przeciwny punkt widzenia i okazać ciepło i wsparcie.

Należy poprosić klientów o przygotowanie deklaracji, która będzie uwzględniała stan rozregulowania partnera/partnerki i mówi o tym, jak układ błędny brzuszny osoby wygłaszającej deklarację pozwala jej okazywać współczucie. Można określić, że deklaracja ma składać się np. z 5 punktów (zdań), które mają okazywać współczucie byłemu partnerowi/partnerce, w różnych sytuacjach z przeszłości lub teraźniejszości. Chodzi o to, aby osoby, które w tej chwili są do siebie negatywnie nastawione, zobaczyły w sobie wzajemnie współczucie i potrafiły współczuć.

---

<sup>258</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021, s. 174

Ćwiczenie powinno zakończyć się dyskusją dotyczącą tego jak klienci czuli się w roli osoby współczującej oraz roli osoby, której były partner/partnerka współczuje. Można zapytać klientów czy mieli trudność z byciem w którejś z tych sytuacji oraz czy wcześniej współczuli tej osobie i dlaczego?

Wskazówki:

- Zadanie może zostać wykonane jedynie jeśli oboje klientów jest w stanie błędnym brzuszny. Jeśli nie są, należy wytłumaczyć im, że dzisiejsze ćwiczenie wymaga tego stanu, dlatego zaczniemy innym ćwiczeniem, które nas do tego stanu doprowadzi (można sięgnąć do ćwiczeń dodatkowych, znajdujących się na końcu programu warsztatów)

## Ćwiczenie „Okulary przeciwsłoneczne”<sup>259</sup>

Ćwiczenie opiera się na „Eksperymentcie z okularami przeciwsłonecznymi” zaproponowanym przez Deb Danę, zostało jednak zmodyfikowane na potrzeby pracy z rozstającymi się rodzicami. Zadanie ma na celu, z jednej strony, pokazanie, że patrzenie komuś w oczy podczas rozmowy działa na korzyść budowania poczucia bezpieczeństwa, a z drugiej strony, przełamanie tej bariery u klientów, którzy często mają problem z kontaktem wzrokowym z byłym partnerem/partnerką.

Potrzebne materiały:

- 2 pary okularów przeciwsłonecznych (najlepiej dużych i bardzo ciemnych)

Instrukcja:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy ustalić zdanie, które klienci będą wypowiadali podczas jego trwania. Może to być zdanie zupełnie neutralne, takie jak „piękna dziś pogoda” lub zdanie nacechowane emocjonalnie i osobiście, np. „chcę, aby nasze dziecko wychowywało się w korzystnej atmosferze” (druga opcja jest bardziej korzystna dla przebiegu ćwiczenia, ale klienci mogą nie być na nią gotowi. Ewentualnie można rozpocząć ćwiczenie od wypowiadania zdania neutralnego, a później powtórzyć je z wypowiadaniem zdania nacechowanego emocjonalnie).

---

<sup>259</sup> Opracowano na podstawie: D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020 s. 193

Klienci zakładają okulary przeciwsłoneczne i przez dłuższą chwilę spoglądają na siebie z kamiennym wyrazem twarzy zza okularów, milczą i nie ruszają głową. Ten etap ogranicza wysyłanie wskaźników bezpieczeństwa.

Następnie trener prosi jednego z klientów o wypowiedzenie ustalonego zdania, przy użyciu adekwatnego tonu głosu. Gdy pierwszy klient skończy, zdanie wypowiada drugi klient.

W kolejnych krokach trener kolejno prosi pierwszego klienta o zdjęcie okularów i korzystanie już nie tylko z adekwatnego tonu głosu, ale również mimiki twarzy wysyłającej sygnały bezpieczeństwa. Trener prosi o wypowiedzenie zdania, a następnie posłuchanie, jak zdanie wypowiada druga osoba, po czym zakłada okulary. Następnie kolejność się odwraca i drugi klient zdejmuje okulary, po czym wypowiada zdanie, a potem go słucha.

Ostatnim etapem ćwiczenia jest sytuacja, w której oboje klientów mają odsłonięte oczy i kolejno wypowiadają do siebie ustalone zdanie, utrzymując kontakt wzrokowy i używając adekwatnego tonu głosu, a także mimiki twarzy wysyłającej sygnały bezpieczeństwa.

Podsumowaniem ćwiczenia powinna być pogadanka na temat tego jak klienci czuli się podczas wykonywania ćwiczenia oraz konkluzja na temat tego jak ważny jest ton głosu, spoglądanie w oczy i mimika twarzy. Klienci powinni odpowiedzieć na pytanie dlaczego w ich sytuacji te elementy są ważne, jak pomogą w ich funkcjonowaniu i jak mogą poprawić ich komunikację.

## **Ćwiczenie „Słoik”<sup>260</sup>**

Celem ćwiczenia jest uświadomienie rodzicom, że zgodnie z teorią poliwalną, są oni koregulatorami samopoczucia ich dziecka – to w jakim stanie emocjonalnym znajdują się we wzajemnej obecności, podczas rozmowy telefonicznej lub wymiany wiadomości tekstowych, wpływa na to, czy dziecko pozostanie w stanie relaksu, spokoju i bezpieczeństwa, czy też popadnie w poczucie zagrożenia, stresu i stan odcięcia lub walki.

Potrzebne materiały:

- Małe karteczki,
- Długopisy,

---

<sup>260</sup> Opracowanie własne

- Słoik z etykietką.

Instrukcja:

Na stole należy postawić słoik z etykietką, na której jest napisane imię dziecka klientów. Następnie należy poprosić klientów aby na małych karteczkach wypisali wszystkie emocje, jakie towarzyszą im podczas interakcji z byłym partnerem lub myślenia o nim/o niej. Karteczki powinny zostać wrzucone do słoika, a ten należy zakręcić. Słoik symbolizuje dziecko klientów, a karteczki w środku to wszystkie emocje, jakie przy pomocy koregulacji rodzice w nim zaszczepiają. Oczywiście dziecko otrzymuje również od rodziców emocje pozytywne, ale w kontekście drugiego rodzica jest ich niewiele, a w obliczu tak obciążających uczuć jak te w słoiku, trudno jest je zauważać.

Kończąc ćwiczenie należy sprowokować dyskusję na temat tego czy łatwiej jest wpaść w stan współczulny czy wejść w stan błędny brzuszny? Konkluzją powinno być stwierdzenie, że ciągłe ładowanie dziecka bodźcami powodującymi stan zagrożenia (zwłaszcza w kontekście drugiego rodzica) może doprowadzić do sytuacji, w której dziecko będzie nieustannie czuło mobilizację w jego obecności i ucierpi na tym relacja dziecka z rodzicem. Dodatkowo, ciągłe poczucie zagrożenia i braku bezpieczeństwa negatywnie wpływa na ogół samopoczucia dziecka i sprawia że jego życie jest trudniejsze, gdy na okrągło jest wypełnione trudnymi emocjami. Stan ten może być trudny do odwrócenia ze względu na dużo trudniejsze wychodzenie ze stanu współczulnego niż wejście w ten stan.

# Ćwiczenia dotyczące teorii poznawczej

## Wprowadzenie do teorii poznawczej + ćwiczenie „Analiza SWOT”

Podczas wprowadzenia teoretycznego do części poznawczej należy poruszyć takie zagadnienia jak:

- Model poznawczy
- Myśli automatyczne
- Postawy
- Przekonania

Literatura:

- J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012
- F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013

## Ćwiczenie „Analiza SWOT”

Analiza SWOT jest jedną z metod analizy przedsiębiorstwa używanej w zarządzaniu. Litery odpowiadają kolejno słowom *strenghths* (mocne strony), *weaknesses* (słabe strony), *opportunities* (szanse) oraz *treats* (zagrożenia)<sup>261</sup>.

Ćwiczenie z wykorzystaniem analizy SWOT ma na celu uświadomienie sobie przez klientów jakie mocne strony, słabe strony, szanse i zagrożenia dotyczą relacji klientów oraz zastanowienie się nad strategiami niwelującymi zagrożenia.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 6: „Analiza SWOT”,
- długopisy,

Instrukcja:

---

<sup>261</sup> *Analiza SWOT* – Encyklopedia Zarządzania,[dostęp online 28.01.2023]  
[https://mfiles.pl/pl/index.php/Analiza\\_SWOT](https://mfiles.pl/pl/index.php/Analiza_SWOT)

Klienci wypełniają karty pracy, wypisując możliwie jak najwięcej mocnych stron, słabych stron, zagrożeń oraz szans dotyczących ich aktualnej sytuacji rodzinnej. Stwierdzenia mogą wiązać się z ich relacją, relacją z dzieckiem, obawami, nadziejami, rozwiązaniami praktycznymi i wszystkim, co przyjdzie klientom na myśl.

Ćwiczenie powinno zakończyć się porównaniem kart pracy klientów i dyskusją na temat ich postrzegania aktualnej sytuacji, w której znajdują się oni i ich dziecko. Należy zwrócić szczególną uwagę i podkreślić znaczenie mocnych stron i szans. Na końcu należy omówić słabe strony i zagrożenia i razem z klientami opracować strategie niwelowania ich.

## **Ćwiczenie „Konstruktywne i niekonstruktywne myśli”<sup>262</sup>**

Ćwiczenie oparte jest na planie uczenia konstruktywnego myślenia, zaproponowanego przez M. L. Bloomquista w kontekście rozwoju emocjonalnego dziecka. Z powodzeniem jednak można wykorzystać ramy tej koncepcji do stworzenia ćwiczenia dla rodziców, którego celem jest zmiana tendencji do niekonstruktywnego myślenia na temat relacji i uczenie sposobów konstruktywnego formułowania myśli.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 7: „Konstruktywne i niekonstruktywne myśli”
- długopisy.

Instrukcja:

Bloomquist proponuje kolejne kroki prowadzące do zmiany niekonstruktywnego myślenia:

- ustal, czy osoba jest gotowa do nauki konstruktywnego myślenia,
- zidentyfikuj niekonstruktywne myśli,
- zmień niekonstruktywne myślenie,
- zademonstruj konstruktywne myślenie,
- wykorzystaj karty lub arkusze.

Klienci powinni otrzymać i wypełnić arkusze zamieszczone w załączniku dotyczące ich niekonstruktywnych myśli dotyczących sytuacji rodzicielskiej, w jakiej się znaleźli. Klienci

---

<sup>262</sup> Opracowano na podstawie M. L. Bloomquist: *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011, s. 92-95

powinni zidentyfikować swoje niekonstruktywne myśli i przekształcić je w myśli konstruktywne.

Ćwiczenie kończy się dyskusją na temat arkuszy, przemyśleniami klientów dotyczącymi ich myśli możliwości ich zmiany.

## **Ćwiczenie „Obserwacje a oceny”<sup>263</sup>**

Ćwiczenie oparte jest na koncepcji Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga. Jego celem jest pokazanie klientom, że nie bez znaczenia jest, czy postrzegając sytuację opieramy się na faktach czy ocenach oraz nauczenie klientów formułowania spostrzeżeń w oparciu o fakty.

Potrzebne materiały:

- załącznik 8: „Obserwacje a oceny”,
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci najpierw wypełniają karty, na których przedstawione są gotowe wypowiedzi lub myśli, a ich zadaniem jest określenie czy jest to ocena czy fakt.

W drugiej kolejności klienci wypisują swoje własne myśli i wypowiedzi dotyczące zaproponowanych na karcie tematów, a następnie a) określają czy jest to ocena czy fakt, b) przekształcają wypowiedzi i myśli w taki sposób, aby każda z nich była faktem.

Ćwiczenie kończy się dyskusją dotyczącą tego, w jaki sposób myślenie i mówienie za pomocą ocen wpływa na komunikację i budowanie barier.

Wskazówka:

- w celu rozróżnienia czy zdanie jest ocena czy faktem, można posłużyć się tabela z załącznika.

---

<sup>263</sup> Opracowano na podstawie M. Rosenberg: *Porozumienie Bez Przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, s. 53-58

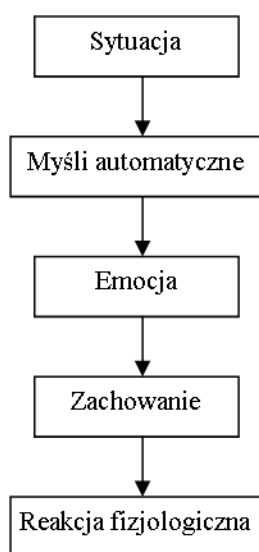


## Ćwiczenie „Rozpoznawanie myśli automatycznych”<sup>264</sup>

Ćwiczenie opiera się na koncepcji rozpoznawania myśli automatycznych używanej przez terapeutów poznawczo-behawioralnych. Celem ćwiczenia jest uświadomienie klientom, że bardzo często ich ocena sytuacji oparta jest na interpretacjach podsuwanych przez automatyczne myśli, a nie na faktach, a także w jaki sposób poradzić sobie z błędnie zinterpretowaną sytuacją. Klienci uczą się rozpoznawania myśli automatycznych.

Jest to pierwsze z trzech ćwiczeń opartych na poniższym schemacie:

*Schemat: Myśli i reakcje*



*Źródło: J. S. Beck: Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 165*

Potrzebne materiały:

- załącznik 9: „Rozpoznawanie myśli automatycznych”,
- długopisy.

Instrukcja:

Trener powinien zacząć to ćwiczenie od przypomnienia klientom czym są myśli automatyczne i omówienia ich miejsca w schemacie poznawczym.

<sup>264</sup>Opracowano na podstawie J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 147-168

Trener powinien poinformować klientów, żeby zapisywali wszystkie myśli, jakie przychodzą im do głowy na dany temat, niezależnie od tego, czy wydają się im odpowiednie.

Klienci otrzymują karty pracy, na których dopisują ewentualne myśli automatyczne, dotyczące podanych sytuacji neutralnych.

Następnie klienci wypisują swoje myśli, jakie pojawiają się w kontekście tematów dotyczących ich obecnej sytuacji i relacji.

Ćwiczenie kończy dyskusja, w której trener może zadać klientom następujące pytania:

- jak się czujesz i w jakim miejscu w ciele doświadczasz emocji,
- opisz szczegółowo sytuację,
- jakie są myśli przeciwne do tych, które wypisałeś/łaś,
- co myślałeś/łaś przed wystąpieniem sytuacji,
- co myślałeś/łaś po wystąpieniu sytuacji,
- co może kryć się za Twoimi myślami.

## Ćwiczenie „Rozpoznawanie emocji”<sup>265</sup>

Aby wykonać ćwiczenie należy posłużyć się notatkami z poprzedniego spotkania. Ćwiczenie ma na celu pokazanie klientom w jaki sposób reakcje emocje są uzależnione od ich myśli automatycznych.

Potrzebne materiały:

- notatki z poprzedniego ćwiczenia,
- załącznik 10: „Rozpoznawanie emocji”,
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci wypełniają tabelę myślami automatycznymi, które wypisali w poprzednim ćwiczeniu, a następnie dopasowują do myśli emocje, jakie przeżywali podczas wspomnianej sytuacji. Klienci mogą skorzystać z listy emocji.

---

<sup>265</sup>Opracowano na podstawie J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 169-177

Ćwiczenie kończy się dyskusją na temat wpływu myśli automatycznych na emocje oraz wpływu emocji na to, w jaki sposób wydarzenie toczy się dalej, jak te emocje oddziałują na relację klientów i ich dalsze porozumiewanie się.

## **Ćwiczenie „Myśli automatyczne, emocje i zachowanie”<sup>266</sup>**

Aby wykonać ćwiczenie należy posłużyć się notatkami z poprzednich spotkań. Ćwiczenie ma na celu pokazanie klientom w jaki sposób reakcje behawioralne są uzależnione od ich emocji i myśli automatycznych.

Potrzebne materiały:

- notatki z poprzednich ćwiczeń,
- załącznik 11: „Myśli automatyczne, emocje i zachowanie”
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci wypełniają tabelę na podstawie notatek z dwóch poprzednich ćwiczeń – uzupełniają myśli automatyczne i emocje. Ich zadaniem jest dodanie reakcji behawioralnych, zachowań spowodowanych przez emocje i myśli automatyczne.

Ćwiczenie kończy się wymianą spostrzeżeń i dyskusją na temat zachowań prezentowanych przez klientów. Należy poruszyć temat tego, w jaki sposób te zachowania mogą wpływać na dalszy rozwój relacji, jakie komunikaty dają te zachowania, w jaki sposób mogą stawać się barierami oraz jakie klienci mają pomysły na przekserowanie ich, zachowanie się w inny sposób. Można podsumować dyskusję refleksją nad wszystkimi trzema ćwiczeniami dotyczącymi myśli automatycznych, emocji i zachowań oraz tego w jaki sposób klienci wpadają w schematy swoich myśli automatycznych i jakie mają pomysły, aby z nich wyjść.

---

<sup>266</sup>Opracowano na podstawie J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 169-177

## Ćwiczenie „Podważanie myśli automatycznych”<sup>267</sup>

Ćwiczenie oparte jest na karcie „badanie własnych myśli” zaproponowanej przez J. S. Beck i B. Cynwyd<sup>268</sup>.

Potrzebne materiały:

- załącznik 12: „Podważanie myśli automatycznych”
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci wraz z trenerem ustalają kilka sytuacji, w odniesieniu do których wypełniać będą karty pacy. Klienci otrzymują kilka kopii załącznika, który wypełniają zgodnie z zadanymi w nim pytaniami, w odniesieniu do wcześniej ustalonych sytuacji.

Ćwiczenie kończy się dyskusją i omówieniem każdej sytuacji z perspektywy każdego z klientów. Dyskusja powinna koncentrować się na tym, jakie podobieństwa występują między wypełnionymi kartami oraz jakie błędy interpretacyjne popełnił każdy z klientów. Powinno się również poruszyć temat zmiany myślenia o sytuacji o byłym partnerze/partnerce oraz zwrócenia uwagi na to, w jaki sposób można spojrzeć na sytuacje pozytywnie. Klienci mogą wymienić się spostrzeżeniami na temat interpretacji tych samych sytuacji, wytłumaczyć swój punkt widzenia. Trener powinien jednak dbać o to, aby między klientami nie wybuchł konflikt, a dominującym tematem była empatia.

Wariantem dodatkowym zakończenia ćwiczenia może być zaproponowanie klientom stworzenia fiszek behawioralnych, na których wypiszą proponowane sposoby radzenia sobie z myślami automatycznymi, np. „Kiedy przyjdzie mi do głowy, że były partner/partnerka jest złym rodzicem, pomyślę sobie, że jego/jej zamiary są dobre, kocha dzieci i jest najlepszym rodzicem, jakim w tej chwili potrafi być”<sup>269</sup>.

---

<sup>267</sup>Opracowano na podstawie J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 199-210

<sup>268</sup>J. S. Beck: *Cognitive behavior therapy worksheet packet*. Institute for Cognitive Behavior Therapy 2011

<sup>269</sup>J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 201-203

## Ćwiczenie „Ustalanie odpowiedzialności”<sup>270</sup>

Ćwiczenie oparte jest na technice wykresu kołowego (podzielonego tortu) używanego w terapii poznawczej na wiele sposobów. W tym przypadku celem ćwiczenia jest pokazanie klientom, że przypisywanie byłemu partnerowi/partnerce całości odpowiedzialności za niekorzystną relację nie jest trafione.

Potrzebne materiały:

- flipchart,
- flamastry.

Instrukcja:

Ćwiczenie powinno zacząć się od ustalenia za jaką sytuację klienci obwiniają siebie nawzajem. Może to być konkretne zdarzenia z ich przeszłości, coś, co wydarzyło się niedawno, ale również ich uogólniona, obecna sytuacja lub charakter ich relacji.

Następnie trener zadaje klientom pytania o to, co mogło być powodem tej sytuacji, jakie czynniki na nią wpłynęły, kto mógł być za nią odpowiedzialny. Jeśli jest to sytuacja, za którą klienci obwiniają siebie nawzajem, z dużym prawdopodobieństwem pierwsze dwa wskazane czynniki będą brzmiały „działania klienta A” oraz „działania klienta B”. Zadaniem trenera jest skierowanie uwagi klientów na inne czynniki, które mogły brać udział w kształtowaniu się sytuacji i wypisać je.

Ostatnim etapem ćwiczenia jest narysowanie na flipcharcie wykresu kołowego (może to zrobić trener lub klienci wspólnie), który będzie zawierał wszystkie wymienione przez klientów czynniki. Zadanie ma pokazać, że myślenie, że były partner/partnerka ponosi 100% odpowiedzialności za zaistniałą sytuację jest błędem. Ćwiczenie kończy się dyskusją na temat wykresu. Trener może zadać pytanie każdemu z klientów co mógł zrobić, lub co może zrobić w przyszłości, aby uniknąć podobnej sytuacji.

---

<sup>270</sup> Opracowano na podstawie J. S. Beck: *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2012, s. 288-296

# Ćwiczenia dotyczące teorii behawioralnej

## Wprowadzenie do teorii behawioralnej + ćwiczenie „Prezentowane zachowania”

Podczas wprowadzenia teoretycznego do części behawioralnej, należy poruszyć takie zagadnienia jak:

- Zachowanie
- Rodzaje uczenia się
- Wzmacnianie
- Stosowana analiza zachowania
- Zachowania trudne
- Ocena funkcjonalna
- Porozumienie bez Przemocy

Literatura:

- M. Rosenberg: *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016
- F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013
- M. Suchowierska, P. Ostaszewski, P. Bąbel: *Terapia behawioralna dzieci z autyzmem. Teoria, badania i praktyka stosowanej analizy zachowania*. Wydawnictwo GWP, Sopot 2021

## Ćwiczenie „Prezentowane zachowania”<sup>271</sup>

Ćwiczenie ma na celu uświadomienie klientom jakie, konkretne, zachowania prezentują oraz jaki wpływ mają na środowisko.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 13: „Prezentowane zachowania”,
- długopisy.

---

<sup>271</sup> Opracowanie własne

Instrukcja:

Klienci wypełniają tabelkę, w której mają wymienić swoje zachowania względem byłego partnera/partnerki, określić jaki komunikat dają te zachowania oraz czego mogą uczyć inne osoby.

Jeśli klienci są na to gotowi i wyrażają taką chęć, można dopuścić do sytuacji, w której będą wspierać się w podawaniu zachowań zaburzających komunikację, podając zachowania prezentowane przez drugą osobę.

Zakończeniem wykonywania ćwiczenia powinna być dyskusja na temat uzupełnionych tabel oraz refleksja klientów na temat tego, że nie wszystkie prezentowane przez nich zachowania służą ich celom, np. rodzic pierwszoplanowy chce, aby dziecko nie miało oporów przed spotkaniami z rodzicem drugoplanowym, ale poprzez swoje zachowanie (np. ignorowanie rodzica drugoplanowego), uczy dziecko zachowań odwrotnych do deklaratywnie oczekiwanych.

## **Ćwiczenie „Ocena funkcjonalna”<sup>272</sup>**

Ćwiczenie ma na celu znalezienie funkcji zachowań klientów, które działają na niekorzyść ich komunikowania się oraz czynników ryzyka ich występowania.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 14: „Ocena funkcjonalna”,
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci zgodnie z instrukcją wypełniają kwestionariusze – każdy z nich wypełnia kwestionariusz dotyczący siebie. Wybierając zachowania trudne dla komunikacji, można posiłkować się poprzednim ćwiczeniem („Prezentowane zachowania”).

Po wypełnieniu kwestionariuszy powinno nastąpić omówienie ich i dyskusja, której celem jest uświadomienie sobie przez klientów, że negatywne zachowania byłego partnera/partnerki

---

<sup>272</sup> Opracowano na podstawie kwestionariusza oceny funkcjonalnej w adaptacji Jacka Kozłowskiego z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, na potrzeby rozprawy doktorskiej pt. „Operacje motywujące a zachowania trudne osób z zaburzeniami rozwojowymi”. Materiał źródłowy: O'Neill, R. E., Homer, R. H., Albin, R. W., Sprague, J. R., Storey, K., Newton, J. S.: *Functional Assessment and Program Development for Problem Behavior*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1997

pełnią jakąś funkcję w spełnianiu jego/jej potrzeb. Klienci powinni wymienić się pomysłami na to, jak mogą unikać tych zachowań, zastępując je zachowaniami alternatywnymi.

## **Ćwiczenie „Strategie postępowania osoby mówiącej i słuchającej”<sup>273</sup>**

Frank M. Dattilio, poruszając zagadnienie treningu komunikacji dla par, które doświadczają deficytów w komunikowaniu się, zaproponował strategie postępowania dla osoby mówiącej oraz słuchającej. Ćwiczenie ma na celu wyposażenie klientów w wiedzę na temat tych strategii oraz umiejętność korzystania z nich.

Potrzebne materiały:

- załącznik 15: „Strategie dla osoby mówiącej i słuchającej”
- długopisy

Instrukcja:

Zanim trener ujawni jakie strategie zostały zaproponowane w koncepcji Dattilio, prosi klientów o wypisanie, jakimi według nich strategiami powinny posługiwać się osoby mówiące i słuchające, aby komunikacja była efektywna. Klienci powinni wypisać jak najwięcej strategii i uzasadnić je.

Kolejnym etapem ćwiczenia jest dopasowanie wymyślonych przez klientów strategii do strategii zaproponowanych przez Dattilio i porównanie ich.

Ostatni etap to przeprowadzenie krótkiej rozmowy w oparciu o wymienione strategie. Przy pierwszym podejściu temat powinien być błahy i zaproponowany przez trenera, np. opowiedz o wakacjach, opowiedz o dniu w pracy. Gdy każdy z klientów doświadczy bycia osobą mówiącą i słuchającą i będzie potrafił trzymać się zasad, należy zaproponować porozmawianie na temat trudny, taki, który jest elementem konfliktu pary. Klienci mogą sami zaproponować o czym chcieliby rozmawiać w kontrolowanych warunkach. Trener może tutaj wejść w rolę moderatora, który będzie przypominał o zasadach trzymania się ustalonych strategii. Klienci będą mieli szansę porozmawiać na niepokojący ich temat, a także przećwiczyć trzymanie się strategii rozmowy w przypadku trudnego, emocjonującego tematu.

---

<sup>273</sup> Opracowano na podstawie: F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 194-195



## **Ćwiczenie „Trening asertywności”<sup>274</sup>**

Ćwiczenie ma na celu uświadomienie klientom czym są zachowania asertywne, czym różnią się od agresywnych i uległych, a także jakie postawy przyjmują klienci w kontakcie ze sobą. W dalszej części ćwiczenia klienci będą mieli szanse na przećwiczenie przyjmowania bardziej korzystnych dla komunikacji postaw.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 16: „Trening asertywności”,
- długopisy.

Instrukcja:

Ćwiczenie powinno rozpocząć się od rozmowy trenera z klientami na temat asertywności i różnicy pomiędzy postawą asertywną, uległą i agresywną.

Aby pojęcia te bardziej obrazowo utkwily w świadomości klientów, powinni oni przygotować wspólnie krótkie scenki, w których ekspresyjnie przedstawią każdą z postaw (jeśli klienci będą mieli opory przed przygotowaniem scenek, mogą to zrobić z pomocą trenera lub trener może całkowicie zrezygnować z proponowania tego kroku).

Następnie klienci wypełniają tabelę, w której wpisują zachowania osoby asertywnej, uległej i agresywnej.

Ostatni etap to refleksja na temat tego, które z wymienionych przez siebie zachowań klienci prezentują w kontakcie ze sobą, a które powinni prezentować, nawet w sytuacjach trudnych dla nich emocjonalnie. W zależności od gotowości klientów trener może zaproponować odegranie scenki dotyczącej prawdziwego wydarzenia z życia klientów, w którym każdy z nich przyjmuje postawę asertywną (trener może zapytać czy w tej chwili jest między nimi jakieś nieporozumienie, o którym chcieliby porozmawiać przyjmując postawę asertywną).

## **Ćwiczenie „Moje potrzeby w relacji”**

Ćwiczenie ma na celu uświadomienie klientom jakie mają potrzeby w związku z relacją z byłym partnerem/partnerką oraz jakie były partner/partnerka ma potrzeby. Klienci

---

<sup>274</sup> Opracowanie własne

zastanowią się również w jaki sposób mogą zaspokajać swoje potrzeby samodzielnie oraz co czują, gdy ich potrzeby nie są zaspokojone.

Potrzebne materiały:

- Załącznik 17: „Moje potrzeby w relacji”
- flipchart,
- flamastry,
- długopisy.

Instrukcja:

Klienci uzupełniają kartę, wypisując swoje potrzeby w związku z relacją z byłym partnerem/partnerką (można posiłkować się listą potrzeb z załącznika).

Następnie wypisują sposoby zaspokajania tych potrzeb oraz emocje, jakie czują, gdy te potrzeby nie są zaspokajane.

Ćwiczenie powinno być podsumowane porównaniem kart pracy klientów, dyskusja na temat sposobów zaspokajania potrzeb (klienci mogą wymieniać się pomysłami, można zastosować technikę burzy mózgów) oraz emocji towarzyszących niezaspokajaniu tych potrzeb. Trener powinien wspomnieć o tym, że sami jesteśmy odpowiedzialni za zaspokajanie swoich potrzeb, nie jest za to odpowiedzialna druga osoba. Stąd nacisk to na zastanowienie się nad tym w jaki sposób klienci mogą samodzielnie zaspokajać swoje potrzeby (nawet te, dotyczące relacji).

## **Ćwiczenie „Komunikowanie problemów”<sup>275</sup>**

Ćwiczenie ma na celu doskonalenie umiejętności komunikowania drugiej osobie problemów i sytuacji trudnych w sposób delikatny i taki, aby nie wszczynać sytuacji konfliktowej.

Potrzebne materiały:

- flipchart,
- flamastry,
- długopisy.

---

<sup>275</sup> Opracowanie własne

## Instrukcja:

Ćwiczenie polega na przeprowadzeniu rozmowy przez klientów na podane trudne tematy (jednak nie związane z ich życiem), np.

- jesteś nauczycielem, przekaż rodzicowi, że jego syn pobił innego ucznia,
- pożyczyłeś od znajomego samochód i zarysowałeś go, przekaż znajomemu tą informację
- chcesz złożyć reklamację pralki

Trener może zaproponować inne tematy rozmów.

W dalszym kroku należy przedstawić klientom koncepcję FUKO. Należy wykonać ćwiczenie ponownie z zachowaniem zasady FUKO. Podsumowaniem powinna być dyskusja na temat różnic pomiędzy dwiema metodami przekazywania informacji problemowych.

W ostatnim etapie ćwiczenia należy poprosić klientów aby porozmawiali na problematyczny temat, który w ostatnim czasie wywoła między nimi konflikt. Trener powinien przypominać o zasadzie FUKO, moderować rozmowę i interweniować w razie potrzeby.

## Wskazówki:

- Metoda FUKO (która opiera się na czterostopniowym modelu procesu porozumienia bez przemocy Marshalla Rosenberga<sup>276</sup>) odpowiada następującym zasadom dawania informacji zwrotnej:
  - F – FAKTY – to, co widzimy, krótki opis sytuacji pozbawiony oceny.
  - U – UCZUCIA – emocje, jakie to wydarzenie w nas wywołuje.
  - K – KONSEKWENCJE – jakie mogą być skutki zdarzenia/zachowania. W modelu Rosenberga w tym miejscu określamy swoje potrzeby.
  - O – OCZEKIWANIA – czego oczekujemy, aby uniknąć konsekwencji, lub, zgodnie z Porozumieniem bez Przemocy, jakie mamy do naszego rozmówcy prośby.

---

<sup>276</sup> M. Rosenberg: *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, s. 290-291

## Ćwiczenie „Rozwiązywanie konfliktów bez przemocy”<sup>277</sup>

Ćwiczenie ma na celu wyposażenie klientów w wiedzę teoretyczną na temat metody rozwiązywania konfliktów zgodnie z Porozumieniem bez Przemocy oraz nauczenie ich podejmowania działań opartych na tej metodzie przy okazji rozwiązywania sytuacji konfliktowych. Metoda mikrokręgów opiera się na schemacie, który pozwala każdej ze stron konfliktu na bycie zrozumianym oraz zrozumienie partnera konwersacji. Finalnie strony same proponują rozwiązanie konfliktu.

Potrzebne materiały:

- flipchart,
- flamastry.

Instrukcja:

Metoda mikrokręgów została zaprojektowana jako mini-mediacje, w których osoba dorosła pomaga dzieciom rozwiązać konflikt. Metoda ta opiera się na schemacie, który można wykorzystać w rozwiązywaniu nieporozumień między klientami podczas trwania warsztatów, a także jako sposób porozumiewania się klientów w momencie wystąpienia między nimi nieporozumienia.

M. Rosenberg proponuje następujące kroki rozwiązania konfliktu w duchu Porozumienia Bez Przemocy:

- przedstaw swoje potrzeby (używaj języka faktów, nie ocen),
- szukaj odpowiedzi na pytanie, jakie są potrzeby drugiej osoby,
- upewnij się, że potrzeby obydwu stron zostały właściwie rozpoznane,
- okaż empatię,
- zaproponuj i zachęć partnera do zaproponowania strategii prowadzącej do rozwiązania konfliktu (posługuj się zdaniami twierdzącymi, unikaj ocen i języka sugerującego winę).

Wskazówki:

---

<sup>277</sup> Opracowano na podstawie M. Rosenberg: *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016, s. 224

- Trener może wykorzystywać tę metodę w dowolnym momencie warsztatów jako sposób na rozwiązywanie ewentualnych sytuacji konfliktowych między klientami, pełniąc rolę mediatora.

## Ćwiczenie „Wymiana behawioralna”<sup>278</sup>

Ćwiczenie jest oparte na technice poznawczo-behawioralnej, polegającej na wymianie pozytywnych zachowań między klientami. Ma ono na celu maksymalne wykorzystanie płynących z wzajemności. Celem ćwiczenia jest wypracowanie z klientami satysfakcjonującej dla nich wymiany behawioralnej, to znaczy ustalenie zachowań, które każdy z klientów będzie podejmował z własnej inicjatywy, aby „wyjść naprzeciw” drugiej osobie.

Potrzebne materiały:

- kartki,
- długopisy.

Instrukcja:

Założeniem wymiany behawioralnej ma być zobowiązanie się każdego z klientów do powstrzymywania się od pewnych zachowań lub prezentowania innych, które w rezultacie mają przynieść korzyść w relacji. Dattilio zaznacza jednak, że nie powinno się przedstawiać klientom tej techniki jako uzależnienia zachowania jednej osoby od zachowań drugiej. Koncepcja zakłada raczej, że zachowania prezentowane są niezależnie, jednak ich charakter wpływa pozytywnie na relację, np. Klient A zobowiązuje się do nie podnoszenia głosu, a w zamian za to klient B zobowiązuje się do odbierania telefonu, gdy dzwoni klient A.

W tym ćwiczeniu klienci mają więc za zadanie odbycie dyskusji na temat tego jakie zachowania utrudniają im komunikację, odbierają przyjemność z kontaktu lub wywołują trudne emocje (mogą posiłkować się poprzednimi ćwiczeniami), a następnie spisać kontrakt, w którym zawarte zostaną postanowienia dotyczące konkretnych zachowań. Klienci podpisują kontrakt.

Wskazówki:

---

<sup>278</sup> Opracowano na podstawie: F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, s. 205-208

- warto, aby w kontrakcie znalazł się zapis dotyczący łamania kontraktu i regulujący konsekwencje tego wydarzenia. Nie należy dopuszczać do sytuacji, w której jeśli jeden z klientów złamie zasady kontraktu, kontrakt zostaje przez oboje klientów odrzucony. Trener powinien zadbać o skonstruowanie zasad kontraktu w taki sposób, aby dopuszczał on błędy, ale jednocześnie dopuszczał powrót do jego przestrzegania.

## **Zakończenie, ewaluacja i podsumowanie**

Ewaluacja może mieć postać obserwacji lub wywiadu. Do ewaluacji może posłużyć również formularz diagnozy zaproponowany na wstępie warsztatów (dzięki porównaniu arkusza wypełnionego na początku i na końcu warsztatów możliwe jest określenie, czy klienci zyskali umiejętności z zakresu powstrzymywania się przed zachowaniami zaburzającymi komunikację oraz czy zmieniły się ich postawy względem byłego partnera/partnerki).

## Załącznik 1: Formularz diagnostyczny

Jak korzystać z formularza?

Niniejszy formularz jest narzędziem służącym do uporządkowania wywiadu z klientami. Na pierwszym spotkaniu trener powinien pozwolić klientom na swobodne wypowiedzianie się na temat ich relacji, historii związku, powodów rozstania, obecnych konfliktów, obaw i przekonań na temat byłego partnera/partnerki. Klienci powinni opowiedzieć o tym jak wygląda obecnie ich życie, w jaki sposób dzielą się opieką nad dzieckiem oraz co stoi na przeszkodzie ich porozumienia.

Na podstawie wywiadu trener wypełnia formularz diagnostyczny, dzięki któremu wyłania elementy relacji rodziców, które stanowią największe bariery w ich komunikacji i najbardziej wpływają na brak możliwości swobodnego kontaktu oraz problemy z porozumieniem się.

Wypełniony formularz diagnostyczny, w połączeniu z szeroką perspektywą wywiadu i indywidualną sytuacją rodziców, a także (jeśli została dostarczona) opinią wydaną przez Opiniodawczy Zespół Sądowych Specjalistów, stanowić powinien punkt odniesienia oraz wskazówkę, na jakich aspektach barier trener powinien skoncentrować się podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń warsztatowych przez klientów.

1. Antyspołeczne zachowania rodziców względem siebie (proszę wpisać X jeśli zachowanie występuje).

<b>ZACHOWANIA AKTYWNE</b>	<b>OJCIEC</b>	<b>MATKA</b>
Opryskliwość		
Wypowiedzi nacechowane złością		
Ocenianie		
Negatywna intonacja		
Podnoszenie głosu		
Wyzwiska		
Zachowania złośliwe		
Wyolbrzymianie zachowań antyspołecznych		
<b>SUMA:</b>		
<b>ZACHOWANIA UNIKAJĄCE</b>		
Unikanie zupełne		
Ignorowanie obecności		
Ignorowanie wypowiedzi		
Unikanie kontaktu wzrokowego		
Nie przywitanie się		
Nieadekwatnie duży dystans społeczny		

Zamknięta postawa ciała		
Nadmierna kontrola spontanicznych zachowań prospołecznych		
Nie zwracanie się po imieniu		
<b>SUMA:</b>		
<b>Inne zachowania antyspołeczne i zaburzające swobodną komunikację</b>		
<b>ZACHOWANIA WYSTĘPUJĄCE NAJCZĘŚCIEJ I STANOWIĄCE NAJWIĘKSZĄ BARIERĘ:</b> (należy zdecydować czy przeważają zachowania aktywne czy unikające, a następnie wybrać konkretne zachowanie, które najprawdopodobniej stanowi największą barierę)		

## 2. Czynniki tworzące bariery w komunikacji

<b>BARIERA</b>	<b>WYSTĘPUJE/NIE WYSTĘPUJE</b>
Choroba psychiczna jednego z uczestników	
Uzależnienia	
Wystąpienie uprowadzenia rodzicielskiego	
Udział rodzin generacyjnych	
Równoległe sprawy sądowe	
Brak pogodzenia się z rozstaniem jednej ze stron	
Udział nowego partnera	
Próba wykluczenia jednego z rodziców i zastąpienia nowym partnerem	
Oskarżenie byłego partnera/partnerki o czyny zabronione	
<b>BARIERA, KTÓRA W NAJWIĘKSZYM STOPNIU ODDZIAŁUJE NA RELACJĘ, KOMUNIKACJĘ I EMOCJE UCZESTNIKÓW:</b>	



3. Negatywne przekonania uczestników na temat partnera/partnerki, które zaburzają obiektywny obraz jego/jej osoby:

<b>WEDŁUG OJCA</b>	<b>WEDŁUG MATKI</b>

## Załącznik 2: Mapa profilu osobistego

STAN BŁĘDNY BRZUSZNY	
Bezpieczny	
Społeczny	
STAN WSPÓŁCZULNY	
Mobilizacja	
Walka lub ucieczka	
STAN BŁĘDNY GRZBIETOWY	
Znieruchomienie	
Zapadnięcie się	

Źródło: Opracowano na podstawie D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

### Załącznik 3: Mapa wyzwalaczy i przebłysków

STAN BŁĘDNY BRZUSZNY	Przebłyski
Bezpieczny	
Społeczny	
STAN WSPÓŁCZULNY	Wyzwalacze
Mobilizacja	
Walka lub ucieczka	
STAN BŁĘDNY GRZBIETOWY	Wyzwalacze
Znieruchomienie	
Zapadnięcie się	

Źródło: Opracowano na podstawie D. Dana: *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

## Załącznik 4: Mapa zasobów regulujących

	To, co mogę zrobić samodzielnie:	To, co mogę zrobić z innymi:
<b>STAN BŁĘDNY BRZUSZNY</b>	Co pomaga mi pozostać w tym stanie?	Co pomaga mi pozostać w tym stanie?
Bezpieczny		
Społeczny		
<b>STAN WSPÓŁCZULNY</b>	Co wyprowadza mnie z tego stanu?	Co wyprowadza mnie z tego stanu?
Mobilizacja		
Walka lub ucieczka		
<b>STAN BŁĘDNY GRZBIETOWY</b>	Co wyprowadza mnie z tego stanu?	Co wyprowadza mnie z tego stanu?
Znieruchomienie		
Zapadnięcie się		

Źródło: Opracowano na podstawie D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

## Załącznik 5: Arkusz wskaźnikowy

<p>Co się zdarzyło? Opisz krótko swoje doświadczenie. Uwzględnij jego szczegóły i własną reakcję autonomiczną.</p>
<p>Zauważ i nazwij wskaźniki NIEBEZPIECZEŃSTWA. Jakie wskaźniki niebezpieczeństwa dochodziły do ciebie ze strony otoczenia? Jakie z ciała? Jakie z twojego systemu zaangażowania społecznego?</p>
<p>Zauważ i nazwij wskaźniki BEZPIECZEŃSTWA. Jakie wskaźniki bezpieczeństwa dochodziły do ciebie ze strony otoczenia? Jakie z ciała? Jakie z twojego systemu zaangażowania społecznego?</p>
<p>W jaki sposób mogłabyś/mógłbyś UPORAĆ SIĘ ze wskaźnikami niebezpieczeństwa (dochodzącymi z otoczenia, z ciała, z układu zaangażowania społecznego)?</p>
<p>W jaki sposób mogłabyś/mógłbyś OTWORZYĆ SIĘ na wskaźniki bezpieczeństwa (dochodzące z otoczenia, z układu zaangażowania społecznego)?</p>

Źródło: Opracowano na podstawie D. Dana: *Teoria poliwalgalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020

## Załącznik 6: Analiza SWOT

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
SZANSE	ZAGROŻENIA

## Załącznik 7: Konstrukttywne i niekonstrukttywne myśli

MYŚLI NIEKONSTRUKTYWNE	MYŚLI KONSTRUKTYWNE
CO MYŚLĘ O SOBIE	
CO MUSZĘ	
CZEGO OCZEKUJĘ OD BYŁEGO PARTNERA/PARTNERKI	
JAKI/JAKA JEST BYŁY PARTNER/BYŁA PARTNERKA	
JAKIE INTENCJE MA BYŁY PARTNER/PARTNERKA	
CO ROBI BYŁY PARTNER/PARTNERKA	
CO STAŁO SIĘ W PRZESZŁOŚCI	
CO MOŻE WYDARZYĆ SIĘ W PRZYSZŁOŚCI	

Źródło: Opracowano na podstawie M. L. Bloomquist: *Trening umiejętności dla dzieci z zachowaniami problemowymi. Podręcznik dla rodziców i terapeutów. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011*

## Załącznik 8: Obserwacje a oceny

STWIERDZENIE	OCENA CZY FAKT?	PRZEKSZTAŁĆ NA FAKT
Nigdy mnie nie wspierasz.		
Nie odebrałaś telefonu gdy ostatnio dzwoniłem.		
Przesadzasz.		
Wylałaś wodę na stół.		
Jesteś zbyt małomówny.		
Kamil jest zapominalski.		
Uczyłaś się dopiero dzień przed egzaminem.		
Nie zdążysz.		
Amerykanie są otyli.		
Ona nie potrafi śpiewać.		
Ale on jest przystojny!		
Kiepsko gotujesz.		
Nie smakuje mi to danie.		
Według mnie nie powinnaś tego jeść.		
Według mnie tą książkę trudno się czyta.		
Wydaje mi się, że nie zdążysz.		
Nie potrafisz zajmować się roślinami.		
Nie podoba mi się to, jak piszesz.		
W tym tygodniu ani razu nie wstawiłeś zmywarki.		
Cały czas grasz na komputerze.		

Źródło: Opracowanie własne





**Wskazówki jak rozpoznać czy zdanie jest oceniające czy nie:**

KOMUNIKAT	PRZYKŁAD SPOSTRZEŻENIA ZABARWIONEGO OCENĄ	PRZYKŁAD SPOSTRZEŻENIA NIEZABARWIONEGO OCENĄ
Użycie czasownika być bez jednoczesnego wskazania, że oceniający bierze odpowiedzialność za dokonaną ocenę.	Jesteś przesadnie hojny.	Kiedy widzę, jak rozdajesz wszystkie pieniądze, które miałeś na obiad, wydaje mi się, że jesteś przesadnie hojny.
Użycie słów nasuwających skojarzenia z pewną oceną.	Doug jest niezorganizowany.	Doug zaczyna uczyć się dopiero w przeddzień egzaminu.
Sugestia, jakoby nasze hipotezy odnośnie do cudzych myśli, uczuć, intencji czy pragnień były jedynymi możliwymi.	Ona nie odda roboty na czas.	Ona chyba nie odda roboty na czas.
Mylenie przewidywań z niepodważalną wiedzą.	Jeżeli nie zastosujesz zrównoważonej diety, podupadniesz na zdrowiu.	Obawiam się, że jeżeli nie zastosujesz zrównoważonej diety, podupadniesz na zdrowiu.
Nieumiejętność wskazania konkretnego obiektu wygłaszanych stwierdzeń.	Imigranci nie dbają o swoją własność.	Nie zauważyłem, żeby rodzina imigrantów spod numeru 1679 na Ross Avenue choć raz odgarnęła śnieg z chodnika przed domem.
Użycie słów dotyczących czyjejś umiejętności lub zdolności, bez zaznaczenia, że dokonuje się przy tym oceny.	Hank Smith to kiepski piłkarz.	Hank Smith w dwudziestu meczach nie strzelił ani jednej bramki.
Użycie przysłówków lub przymiotników w sposób, z którego nie wynika, że dokonano oceny.	Jim to brzydak.	Nie podoba mi się twarz Jima.
Używanie słów: zawsze, nigdy, kiedykolwiek, za każdym razem, ilekroć, stale itd.	Zawsze jesteś zajęty.	Gdy prosiłam cię wczoraj o pomoc, byłeś zajęty.

Źródło: M. B. Rosenberg: *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2016

## Załącznik 9: Rozpoznawanie myśli automatycznych

WYDARZENIE	MYŚLI AUTOMATYCZNE
Nie zdany egzamin na studiach.	
Kłótnia z przyjacielem.	
Ktoś na mnie nakrzyczał.	
Pada deszcz.	
Miałam/miałeś stłuczkę samochodem.	
Zaspałam/zaspałem do pracy.	
Popęłniam błąd w pracy.	

Źródło: Opracowanie własne

WYDARZENIE	MYŚLI AUTOMATYCZNE

*Źródło: Opracowanie własne*

## Załącznik 10: Rozpoznawanie emocji

WYDARZENIE	MYŚLI AUTOMATYCZNE	EMOCJE

Źródło: Opracowanie własne

## Załącznik 11: Myśli automatyczne, emocje i zachowanie

WYDARZENIE	MYŚLI AUTOMATYCZNE	EMOCJE	ZACHOWANIA

Źródło: Opracowanie własne

## Załącznik 12: Podważanie myśli automatycznych

Jaka jest sytuacja?

.....  
.....

Co sobie myślę lub wyobrażam?

.....  
.....

Dlaczego myślę, że ta myśl jest zgodna z prawdą?

.....  
.....

Dlaczego myślę, że ta myśl nie jest zgodna z prawdą lub nie całkiem odpowiada prawdzie?

.....  
.....

Jak inaczej można na to spojrzeć?

.....  
.....

Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku? Co mogę wtedy zrobić?

.....  
.....

Co mogłoby się zdarzyć w najlepszym wypadku?

.....  
.....

Co prawdopodobnie się zdarzy?

.....  
.....

Co się stanie, jeśli nadal będę tak myślał/myślała?

.....  
.....

Co by się stało gdybym zmienił/zmieniła swoje myślenie?

.....  
.....

Co powiedziałbym/powiedziałabym przyjacielowi/przyjaciółce [pomyśl o konkretnej osobie], gdyby jemu/jej się to przytrafiło?

.....  
.....

*Źródło: J. S. Beck: Cognitive behavior therapy worksheet packet. Institute for Cognitive Behavior Therapy 2011*





## Załącznik 14: Ocena funkcjonalna

ZACHOWANIE	JAK WYGLĄDA?	KIEDY (W JAKICH OKOLICZNOŚCIACH I Z UDZIAŁEM JAKICH OSÓB WYSTĘPUJE)	CO CHCESZ WÓWCZAS OSIĄGNAĆ?	JAKI WYWOŁUJE EFEKT?

Źródło: Opracowano na podstawie kwestionariusza oceny funkcjonalnej w adaptacji Jacka Kozłowskiego z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego, na potrzeby rozprawy doktorskiej pt. „Operacje motywujące a zachowania trudne osób z zaburzeniami rozwojowymi”. Materiał źródłowy: O'Neill, R. E., Homer, R. H., Albin, R. W., Sprague, J. R., Storey, K., Newton, J. S.: *Functional Assessment and Program Development for Problem Behavior*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1997

## Załącznik 15: Strategie dla osoby mówiącej i słuchającej

STRATEGIE DLA OSOBY MÓWIĄCEJ	STRATEGIE DLA OSOBY SŁUCHAJĄCEJ
<p><b>MÓW UWAŻNIE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staraj się mówić stale w taki sam sposób</li> <li>• Utrzymuj stały i bezpośredni kontakt wzrokowy</li> <li>• Szukaj sygnałów niewerbalnych (mimika, postawa ciała), które wskazują na to, że partner odbiera to, co komunikujesz</li> <li>• Używaj stałego, spokojnego tonu z umiarkowanymi zmianami, nawet gdy partner jest rozgniewany lub zmartwiony</li> </ul>	<p><b>SŁUCHAJ UWAŻNIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utrzymuj odpowiedni kontakt wzrokowy</li> <li>• Dawaj do zrozumienia, że go słyszysz za pomocą zachowań ukierunkowanych na cel i potwierdzających odpowiedzi</li> </ul>
<p><b>ZADAWAJ ISTOTNE PYTANIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mów zwięźle i rzeczowo</li> <li>• Zadawaj pytania otwarte</li> </ul>	<p><b>NIE PRZERYWAJ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiedy mówisz, trudno jest słuchać</li> <li>• Przerwanie jest interpretowane jako oznaka nieuprzejmości i braku szacunku</li> </ul>
<p><b>NIE MÓW ZA DUŻO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mów na temat</li> <li>• Unikaj rozwlekłych wypowiedzi</li> </ul>	<p><b>DOKONAJ KLASYFIKACJI TEGO, CO USŁYSZAŁEŚ/USŁYSZAŁAŚ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Podsumuj jasno to, co usłyszałeś/usłyszałaś, gdy osoba mówiąca zakończy swoją wypowiedź</li> <li>• Przyznaj się do tego, czego nie zrozumiałeś/zrozumiałaś i poproś o sformułowanie tego inaczej</li> </ul>
<p><b>AKCEPTUJ MILCZENIE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozwól słuchającemu zrozumieć twoje słowa i zastanowić się nad nimi</li> <li>• Nie interpretuj milczenia jako oporu</li> </ul>	<p><b>DOKONAJ ODZWIERCIEDLENIA TEGO, CO USŁYSZAŁEŚ/USŁYSZAŁAŚ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daj znać osobie mówiącej, że zdajesz sobie sprawę z tego, co usłyszałeś/usłyszałaś i rozumiesz to</li> </ul>
<p><b>UNIKAJ KRZYŻOWEGO OGNIA PYTAŃ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie zasypuj rozmówcy pytaniami</li> <li>• Mów w sposób dyplomatyczny i z szacunkiem</li> </ul>	<p><b>DOKONAJ PODSUMOWANIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wraz z osobą mówiącą podsumuj rozmowę, aby nie zostały niedopowiedzenia</li> </ul>

Źródło: Opracowano na podstawie: F. M. Dattilio: *Terapia poznawczo-behawioralna par i rodzin. Podręcznik dla klinicystów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013

STRATEGIE DLA OSOBY MÓWIĄCEJ	STRATEGIE DLA OSOBY SŁUCHAJĄCEJ

## Załącznik 16: Trening asertywności

ZACHOWANIA OSOBY ULEGŁEJ	ZACHOWANIA OSOBY ASERTYWNEJ	ZACHOWANIA OSOBY AGRESYWNEJ

## Załącznik 17: Moje potrzeby w relacji

POTRZEBA	SPOSÓB ZASPOKOJENIA POTRZEBY	EMOCJE, JAKIE WYWOŁUJE NIEZASPOKOJENIE POTRZEBY

LISTA POTRZEB			
Duchowe	Świętowania	Spójności	Wyrażania siebie
Harmonii Pokoju Łatwości Piękna Wdzięku Inspiracji przeptywu	Zabawy Humoru Żywotności Pobudzenia Ekscytacji Pasji Przyjemności Opłakiwania	Celu Poczucia wartości Szacunku Autentyczności	Wkładu Kreatywności Efektywności Wzrostu Znaczenia Uczenia się Rozwoju Dobrego stanu zdrowia Doskonalenia się produktywności
Społeczne	Społeczne		
Empatii Zrozumienia Bycia usłyszanym Współzależności Wzajemności Bycia wziętym pod uwagę Szacunku Równości Obdarowywania Wkładu Miłości Przywiązania Bycia zauważonym Akceptacji	Wymiany Intymności Przyjaźni Wspólnoty Bliskości Bycia w kontakcie Współpracy Wsparcia Uznania Bycia docenionym Rozluźnienia, relaksu Stabilności Wiarygodności Niezawodności Zaufania Przewidywalności		

Źródło: *Komunikacja i mediacje: Materiały dydaktyczne, infografiki, karty pracy i ćwiczenia na potrzeby kursu komunikacja bez przemocy. [www.nvcwszkole.pl](http://www.nvcwszkole.pl) [dostęp online 05.02.2023 r.]*