

# Niewierność wpisana w genogram czyli jak sekrety rodzinne wpływają na dzieci

opracowanie: mgr Jolanta Sajkowska

Jeśli wierzyć statystykom, a dane te podał CBOS, w Polsce zdradza lub romansuje ok. 52 % mężczyzn i 33 % kobiet.

Zdrada w związku, w którym są dzieci nie ogranicza się nigdy do przeżywania cierpienia jedynie przez rodziców. Para w kryzysie może mieć iluzję, że jej sprawy nie dotyczą innych. Jednak problemy dorosłych dotyczą dzieci bez względu na wiek. Co więcej stają się „uciążliwą melodią”, która towarzyszy im w tle całego dalszego życia, także jego dorosłej części. Inaczej już będą postrzegane przez nich kwestie zaufania, uczciwości i wzajemności w związku.

Dzieci potrzebują widzieć rodziców, jako gwarancję swojego bezpieczeństwa. Rodzice to dla nich osoby mądre, niezawodne, niezmiennie. Rodzice mają być zgodnym teamem, dającym drogowskaz jak żyć. A kiedy następuje kryzys, dzieci często nie do końca świadome tego, co w diadzie rodzicielskiej rozgrywa się, odczuwają silny niepokój i wiedzą, że coś, choć nie wiadomo co, zmieniło się.

Przecucie, że w rodzinie coś się zmienia budzi strach i dociekliwość „Co się dzieje?”, „Co będzie ze mną?”, „Czy to moja wina?” Pytania nie zawsze będą postawione tak jawnie. W zależności od wieku i dojrzałości dziecka różnie będzie to okazywane – złością, smutkiem, izolowaniem się, regresją, nadmiernym ugrzecznieniem, symptomami psychosomatycznymi. W dziecku dominuje poczucie, że nad domem zawisła jakaś czarna chmura, w pokojach rozpanoszyła się tajemnica.

Niewierność to pęknięcie w genogramie, rysa na jego linii między mamą, a tatą. Ale przy tym jest to sekret niszczący granice w rodzinie, zmieniający dotychczasową wizję rodzica, a także poczucie bezpieczeństwa.

Wiedza o romansie rodzica – podsłuchana, odkryta samodzielnie lub powierzona dziecku, zobowiązanemu potem do dyskrecji powoduje potężne obciążenie. Łączy się z lękiem, poczuciem winy, obawą, że ujawnienie byłoby zdradą, katastrofą. Budzi też wieloznaczność w postrzeganiu rodzica i swojej roli w relacji z nim.

Mówienie z dzieckiem o niewierności drugiego rodzica narusza granicę, a z prywatności pary rodzicielskiej czyni się sekret rodzica i dziecka. Z czasem powoduje to znaczące zmiany w systemie rodzinnym, nakładając więzy niezdrowej lojalności na dziecko wobec jednego z rodziców, przeciwko drugiemu. Może to być sojusz ze zdradzonym rodzicem – wysłuchiwanie, pocieszanie, lub trwanie przy rodzicu zdradzającym, który uczynił z dziecka swojego powiernika, wysłuchującego o podbojach lub „rozumiejącego” dlaczego tak się dzieje.

Każda z tych opcji jest niszcząca dla młodego człowieka. Zarówno bycie powiernikiem, jak i pocieszycielem rodzica nie należy nigdy do roli dziecka. I wiek nie ma tu znaczenia. Efekty mogą być widoczne także w dorosłym wieku, mogą mieć znaczący wpływ na funkcjonowanie w związkach.

Może być i tak, że jedno z dzieci dopuszczane jest do sekretu, inne chronione przed nim. Czasem każde z dzieci dowiaduje się niejako na wyłączność o tym co się dzieje, ale ma to zachować w tajemnicy przed innymi. A w rezultacie po latach okazuje się, że wszyscy wiedzieli. To podtrzymywanie sekretu powoduje ogromny rozłam w strukturze rodziny.

Kolejnym trudnym aspektem niewierności jest włączanie dziecka przez rodzica w relacje z „tą trzecią” osobą. To „używanie” dziecka powodujące silne, bardzo niekorzystne emocje

związane z przeżywaniem wstydu, poczucia winy. Po raz kolejny pojawia się dotkliwy problem lojalności.

Zatem nie ulegajcie złudzeniu, że dzieci nie wiedzą lub, że dobrze sobie radzą z tą sytuacją.

Zwróćcie uwagę na następujące zachowania:

- małe dzieci będą raczej okazywać zagubienie i regres (ssanie palca, obgryzanie paznokci, moczenie się), aniżeli mówić o tym, co je niepokoi. Może pojawić się niesamodzielność, pogorszenie w nauce, większa ilość chorób, napady złości, koszmary senne. Może też paradoksalnie pojawić się ugrzecznienie czy nadmierna wzorowość
- starsze dzieci też mogą ulec regresji czyli powrotowi do zachowania z wcześniejszych faz życia, ale one częściej będą skłonne mówić o swoich uczuciach, mogą okazywać napięcie, złość, nadpobudliwość, co w ich nieświadomym przekazie jest sygnałem „zostańcie razem, potrzebuję was”; mogą zacząć kraść, bić inne dzieci, mogą grozić samobójstwem
- nastolatki – wyczulone na hipokryzję, będą cierpieć lub gwałtownie reagować na zachowanie rodzica nie zgodne z zasadami, po drugie zmagają się z tym, jak przyjąć seksualność rodzica, realizowaną poza związkiem

Rozróżnianie tego co jest prywatnością rodziców, a co sekretem, niezdrowym i niepotrzebnym jest bardzo ważne w tej sytuacji. Konieczne jest rozważenie poziomu dojrzałości dziecka, co pomaga ocenić, jak mu pomóc przejść przez kryzys.

Małemu dziecku można powiedzieć „Mama i tata często kłócą się, ale pracujemy nad tym, żeby to zmienić”. To pozwoli nazwać sekret, ale zachować prywatność. Dziecko ma być powiadomione, ale nie obciążane. To ważne, żeby przyznać, „mamy kryzys”, ale też dodać – „na razie jest to nasza prywatna sprawa”. Wytyczamy tym samym granicę, określającą odpowiedzialność rodziców i chroniącą dziecko. A jak już zostało powiedziane dzieci potrzebują żyć w obszarze ochronnym.

O niewierności nie należy mówić dzieciom. W sytuacji silnego napięcia wystarczy stwierdzenie „mamy problemy małżeńskie”. Jeśli jest to zgodne z prawdą warto dodać „robimy wszystko, żeby to poprawić”. Pytani o szczegóły macie prawo powiedzieć, że to wasza prywatna sprawa.

Nie wolno obciążać dzieci informacją „w moim życiu jest ktoś”, gdy drugi rodzic o tym jeszcze nie wie. To zbędny i zbyt trudny do uniesienia ciężar. Jedynie w sytuacji, w której zachodzi obawa, że dziecko usłyszy od osób trzecich o tym, taka rozmowa będzie potrzebna. Ale najpierw musi ją poprzedzić rozmowa dorosłych. Wtedy trzeba przygotować się na złość, strach, dezorientację dziecka.

**Pamiętajmy!**

- **Nie sposób ukryć przed dziećmi problemów pary rodzicielskiej**
- **Nie wolno obciążać dzieci sekretami, które mają ukrywać przed rodzeństwem i drugim rodzicem**
- **Dzieci bez względu na wiek, a zatem i te całkiem małe i dorosłe, są głęboko dotknięte niewiernością rodzica**
- **Dbajcie o zachowanie granic rodzinnych, zatrzymywanie prywatności, ale nie sekretów**

**A nade wszystko – dzieci oczekują od Was stabilizacji i uczciwości**