Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mój Partner Ma Byłego w Pakiecie z Dziećmi

Jak ustalać granice kontaktu z byłym partnerem, szanować współrodzicielstwo i nie robić z każdej wiadomości o odbiorze dziecka odcinka serialu



Mamy problem. Ale spokojnie.

Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Mój Partner Ma Byłego w Pakiecie z Dziećmi

Jak ustalać granice kontaktu z byłym partnerem, szanować współrodzicielstwo i nie robić z każdej wiadomości o odbiorze dziecka odcinka serialu

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ISBN: 978-83-8483-703-0

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Wchodzisz w związek z człowiekiem, ale jego przeszłość ma własny kalendarz 11

Rozdział 2 - Czy chodzi o dzieci, czy ktoś właśnie próbuje wrócić tylnymi drzwiami? 21

Rozdział 3 - Zazdrość o przeszłość, której nie da się wyrzucić z rodzinnego albumu 30

Rozdział 4 - Zakazać, kontrolować czy udawać spokój? Instrukcja produkowania większego problemu 39

Rozdział 5 - Nie jestem sekretariatem twojego poprzedniego małżeństwa 50

Rozdział 6 - Poczucie winy rodzica, czyli niewidzialny dorosły podejmujący wszystkie decyzje 59

Rozdział 7 - Dziecko nie jest ambasadorem żadnego z domów 69

Rozdział 8 - Dla świętego spokoju, czyli jak unikanie konfliktu zaprasza go na stałe 79

Rozdział 9 - Telefon od byłego partnera nie musi mieć własnego sygnału alarmowego 90

Rozdział 10 - Odbiór dziecka to nie ceremonia przekazania władzy 100

Rozdział 11 - Jak rozmawiać z partnerem, żeby nie skończyć na „Przecież chodzi o dzieci!” 110

Rozdział 12 - Czy była żona naprawdę musi znać kod do naszej bramy? 119

Rozdział 13 - Ważne decyzje o dzieciach, czyli kto naprawdę ma miejsce przy stole negocjacyjnym? 129

Rozdział 14 - Nasz związek też potrzebuje kalendarza, a nie tylko wolnego miejsca między dyżurami 138

Rozdział 15 - Gdy były partner wypowiada wojnę, a ty nie masz zamiaru zostać generałem 148

Rozdział 16 - A jeśli problemem nie jest były partner, tylko człowiek, z którym jesteś? 158

Rozdział 17 - Gdy wszystkie rozwiązania są złe, a dziecko nie zna słowa „kompromis” 168

Rozdział 18 - Jak utrzymać spokój, kiedy życie znowu zaczyna improwizować 178

Rozdział 19 - Zwolnij się ze stanowiska detektywa, którego nikt nie zatrudnił 188

Rozdział 20 - Nie musisz wygrać z przeszłością, żeby zbudować własną przyszłość 198

INTRO

Jest piątek, godzina 20:47. Siedzicie razem na kanapie. Kolacja zjedzona, film wybrany, telefon miał właśnie przejść na zasłużoną emeryturę do poniedziałku. Nagle ekran partnera rozświetla wiadomość od byłej osoby: „A w czym jutro odbierzesz dzieci?". Właściwie niewinne pytanie. Logistyczne. Dotyczące pogody, ubrań i małych ludzi, którzy mają niezbywalne prawo do posiadania kurtek. Problem w tym, że jest to już szósta wiadomość tego wieczoru, a poprzednie dotyczyły godziny odbioru, zgubionej bluzy, planów na niedzielę i zagadkowego „Musimy porozmawiać". Film nadal czeka na rozpoczęcie. Ty natomiast siedzisz nieruchomo, analizując interpunkcję wiadomości od osoby, z którą podobno nie jesteś w związku. Gratulacje. Właśnie otrzymałeś rolę w serialu rodzinnym, do którego nie było castingu, a scenarzysta najwyraźniej pobiera wynagrodzenie od liczby powiadomień.

Wchodząc w związek z osobą, która ma dzieci z poprzedniej relacji, zwykle rozumiesz podstawową zasadę: dzieci są ważne, rodzicielstwo trwa, a były partner nie znika tylko dlatego, że skończyła się miłość. Teoretycznie wszystko jasne. Praktycznie okazuje się jednak, że zakończony związek potrafi mieć zaskakująco aktywne życie organizacyjne. Ma kalendarz, ustalenia, rachunki, zebrania szkolne, nagłe infekcje i własną linię komunikacyjną, która działa szczególnie sprawnie podczas waszych romantycznych wieczorów. Nie da się tego wszystkiego wyłączyć jednym przyciskiem. Co więcej, nie powinno się. Dzieci nie są przecież niechcianą przesyłką pozostawioną przez poprzedni związek, a ich potrzeby nie

tracą ważności, kiedy jeden z rodziców rozpoczyna nową relację.

Jednocześnie istnieje druga prawda, o której czasami mówi się zaskakująco cicho: obecny związek również zasługuje na uwagę, prywatność, przewidywalność i poczucie bezpieczeństwa. Można szanować obowiązki rodzicielskie partnera, a jednocześnie nie chcieć, żeby jego była partnerka lub były partner mieli nieograniczony dostęp do waszego wspólnego czasu. Można rozumieć konieczność rozmów o dzieciach, ale nie akceptować trzygodzinnych dyskusji o problemach emocjonalnych byłego małżeństwa. Można naprawdę lubić dzieci i wciąż odczuwać frustrację, kiedy kolejny wspólny plan zostaje zmieniony bez wcześniejszej rozmowy. Te uczucia nie czynią nikogo automatycznie zazdrosnym potworem. Pokazują raczej, że w tej rodzinnej układance istnieją potrzeby kilku osób, które nie zawsze mieszczą się w jednym kalendarzu.

Największe zamieszanie zaczyna się tam, gdzie nikt nie wie, co właściwie oznacza słowo „granice". Dla jednej osoby granicą będzie nieodbieranie niepilnych telefonów po dwudziestej drugiej. Dla drugiej pełny dostęp do korespondencji partnera. Dla trzeciej zakaz jakichkolwiek rozmów niezwiązanych bezpośrednio z dziećmi. Tymczasem granica nie jest magicznym poleceniem, które pozwala zarządzać cudzym telefonem, uczuciami i zachowaniem. Jest określeniem tego, co akceptujesz, na co się umawiacie i jak postąpisz, gdy ustalenia przestaną działać. Różnica wydaje się subtelna, dopóki nie spróbujesz zastosować jej podczas kłótni. Wtedy okazuje się, że „potrzebuję spokojnego wieczoru bez niepilnych rozmów"

brzmi zupełnie inaczej niż „masz natychmiast zablokować tę osobę, bo inaczej śpisz na balkonie".

W tej książce nie będziemy udawać, że każdy kontakt z byłym partnerem jest podejrzany. Nie będziemy również przyjmować, że hasło „to dla dobra dzieci" automatycznie usprawiedliwia każde żądanie, telefon i zmianę planów. Dziecko rzeczywiście może potrzebować natychmiastowej pomocy. Może też potrzebować informacji, kto odbierze je z treningu albo czy zabrać strój na basen. To jednak zupełnie inne sytuacje niż telefon o północy poświęcony roztrząsaniu win sprzed pięciu lat. Umiejętność odróżniania potrzeb dziecka od dawnych konfliktów dorosłych jest jednym z najważniejszych elementów spokojnego współrodzicielstwa. Bez niej nawet zwykłe pytanie o plecak może zamienić się w posiedzenie komisji śledczej do spraw upadku poprzedniego związku.

Być może masz już za sobą kilka prób rozwiązania sytuacji. Padały prośby o ograniczenie kontaktu, obietnice większej przejrzystości, deklaracje, że „teraz będzie inaczej". Może próbujesz zachowywać spokój, chociaż wewnętrznie prowadzisz szczegółowy rejestr każdego powiadomienia. Może z kolei partner reaguje na twoje wątpliwości zdaniem: „Przecież mamy dzieci, czego nie rozumiesz?". Rozumiesz całkiem sporo. Właśnie dlatego boli cię, kiedy realne potrzeby dzieci mieszają się z wygodą dorosłych, brakiem ustaleń albo zwyczajnym unikaniem trudnych rozmów. Problem rzadko polega wyłącznie na liczbie wiadomości. Częściej chodzi o to, kto podejmuje decyzje, kto ponosi konsekwencje zmian i czy twoje miejsce w obecnym związku jest traktowane poważnie.

Szczególnie niebezpieczna okazuje się pokusa rozwiązania wszystkiego przez kontrolę. Sprawdzanie

wiadomości, analizowanie emotikonów, wypytywanie o każdą rozmowę i porównywanie godzin kontaktu może chwilowo dawać poczucie bezpieczeństwa. Niestety, taki system wymaga coraz większej ilości danych, ponieważ żadna wiadomość nie potrafi udowodnić, że następna będzie niewinna. W pewnym momencie człowiek odkrywa, że zna harmonogram odbiorów dzieci lepiej niż własne plany urlopowe, ale nadal nie czuje się spokojniej. Przeciwna strategia, czyli milczenie i udawanie, że nic nie przeszkadza, również ma ograniczoną trwałość. Niewypowiedziane pretensje nie znikają. Zwykle tylko czekają na wyjątkowo niedogodny moment, żeby wybuchnąć przy okazji niewłaściwie zaparkowanego samochodu.

Nie wszystkie trudności rodzą się jednak z zazdrości. Czasami obecny partner rzeczywiście unika odpowiedzialności za ustalanie zasad z byłym. Zgadza się na każdą zmianę, odwołuje wspólne plany bez konsultacji albo pozwala, żeby dawne konflikty stale wpływały na domową atmosferę. Innym razem problem leży w naszej interpretacji: zwykła, uprzejma współpraca rodziców zostaje odczytana jako zagrożenie, ponieważ przeszłość partnera budzi niepewność. Te sytuacje wymagają odmiennych reakcji. Dlatego zamiast rozdawać role winnych i niewinnych, nauczymy się patrzeć na konkretne zachowania, ich konsekwencje oraz możliwości zmiany. Uczucia warto traktować poważnie, ale nie każde przeczucie jest dowodem, podobnie jak nie każde zapewnienie o dobrych intencjach zastępuje uczciwe postępowanie.

Ważne będzie również miejsce samych dzieci. One nie powinny zostać kurierami przesyłającymi pretensje między domami, sędziami oceniającymi dorosłych ani źródłem

informacji o prywatnym życiu drugiego rodzica. Nie muszą wybierać, kogo bardziej kochają, i nie powinny czuć, że spokojny weekend z jednym rodzicem oznacza zdradę drugiego. Twoja rola w ich życiu może rozwijać się stopniowo, bez obowiązku natychmiastowego zostania dodatkowym rodzicem, kierownikiem logistyki i całodobowym centrum rozwiązywania konfliktów. Szacunek dla dzieci nie wymaga rezygnacji z własnych potrzeb. Wymaga natomiast świadomości, że dorośli mają większą możliwość ustalania zasad i dlatego ponoszą większą odpowiedzialność za atmosferę wokół tych ustaleń.

Zajmiemy się rozmowami, które mają szansę coś zmienić, zamiast jedynie podnieść temperaturę w mieszkaniu. Jak powiedzieć partnerowi, że przeszkadza ci sposób kontaktu z byłą osobą, nie sugerując automatycznie zdrady? Jak ustalić, które sprawy wymagają natychmiastowej reakcji, a które mogą spokojnie poczekać? Jak reagować, gdy ustalenia dotyczące dzieci regularnie ulegają zmianie? I jak nie wchodzić w bezpośrednią wojnę z byłym partnerem, skoro wasza relacja prawdopodobnie nigdy nie była przewidziana jako przyjaźń stulecia? Nie istnieje jeden idealny regulamin dla każdej rodziny. Istnieją jednak sposoby prowadzenia rozmów, dzielenia odpowiedzialności i rozpoznawania sytuacji, w których potrzebne jest konkretne porozumienie zamiast kolejnej awantury.

Nie będziemy też bagatelizować poważniejszych sytuacji. Uporczywe nękanie, groźby, przemoc, manipulowanie dziećmi czy łamanie wiążących ustaleń to nie są zabawne komplikacje rodzinnej logistyki. Mogą wymagać pomocy specjalisty, mediatora, prawnika lub odpowiednich instytucji, zależnie od okoliczności i bezpieczeństwa zaangażowanych osób. Żaden poradnik nie zastąpi takiego wsparcia.

Codzienne nieporozumienia warto jednak oddzielać od rzeczywistego zagrożenia, żeby nie traktować każdej wiadomości jako alarmu najwyższego stopnia ani nie przeoczyć sytuacji, w której zwykłe kompromisy już nie wystarczają.

Wyobraź sobie teraz kolejny piątkowy wieczór. Telefon znowu się rozświetla. Tym razem nie musisz automatycznie przewracać oczami, rozpoczynać przesłuchania ani udawać, że nic się nie stało. Wiesz, jakie sprawy wymagają kontaktu, jakie zasady ustaliliście i czego możesz rozsądnie oczekiwać od partnera. Być może film nadal zostanie przerwany, bo dziecko naprawdę będzie potrzebowało pomocy. Takie rzeczy się zdarzają. Różnica polega na tym, że nie każda przerwa musi oznaczać kryzys waszego związku. Były partner pozostanie częścią rodzicielskiej rzeczywistości, ale nie musi zostawać honorowym, niewidzialnym gościem każdej waszej kolacji. A kiedy przyjdzie kolejna wiadomość o odbiorze dziecka, dobrze byłoby po prostu ustalić godzinę. Bez muzyki dramatycznej, bez pięciu sezonów retrospekcji i bez zapowiedzi wielkiego finału.

Rozdział 1 - Wchodzisz w związek z człowiekiem, ale jego przeszłość ma własny kalendarz

Na szkolnym przedstawieniu twojego pasierba lub pasierbicy wydarza się coś, czego nie przewidziano w żadnym poradniku o romantycznych początkach związku. Siedzisz w trzecim rzędzie obok swojego partnera, kiedy do sali wchodzi jego była żona. Wita się z nim, pyta o godzinę zakończenia występu, po czym siada dwa miejsca dalej. Dziecko ze sceny macha do was wszystkich. Twój partner odpowiada uśmiechem, była żona wyciąga telefon, żeby zrobić zdjęcie, a ty przez chwilę zastanawiasz się, czy należy pomachać, klaskać, zachować powagę, czy może zniknąć pod krzesłem jak człowiek, który przypadkiem trafił na zebranie zarządu konkurencyjnej firmy. Nikt nie zrobił nic niewłaściwego. A jednak sytuacja jest dziwna. Trzy dorosłe osoby, jedno dziecko i historia, której część wydarzyła się, zanim w ogóle pojawiłeś się na scenie.

Tak właśnie wygląda pierwszy zaskakujący element związku z osobą posiadającą dzieci z poprzedniej relacji: przeszłość nie jest tutaj zamkniętym albumem ze zdjęciami. Ma żywe konsekwencje, konkretne obowiązki i czasem własne krzesło na szkolnej akademii. Możesz być najważniejszą osobą w obecnym życiu uczuciowym partnera, a mimo to nie będziesz jedyną dorosłą osobą, z którą musi uzgadniać ważne sprawy. To początkowo bywa trudne do zaakceptowania, szczególnie jeśli wcześniejsze związki nauczyły cię prostego podziału: byli partnerzy należą do przeszłości, obecni do teraźniejszości. Tutaj ta zasada wymaga poprawki. Zakończyła się relacja

romantyczna, ale wspólne rodzicielstwo trwa. I nie ma w tym automatycznie ani zdrady, ani sentymentu, ani planu odbudowania dawnej miłości.

Problem pojawia się, kiedy wszystkie te relacje wrzucamy do jednego worka z napisem „były". Słowo brzmi jednoznacznie, lecz w praktyce opisuje kilka zupełnie różnych ról. Ktoś może być byłym mężem, a jednocześnie nadal ojcem dziecka. Może nie mieć żadnego prawa do decydowania o nowym związku dawnej partnerki, ale nadal uczestniczyć w decyzjach dotyczących edukacji, zdrowia czy opieki nad wspólnym dzieckiem. Może nie być mile widziany na prywatnej kolacji, choć jego obecność podczas szkolnego zakończenia roku jest całkowicie naturalna. Kiedy nie rozróżniasz tych ról, każda aktywność byłej osoby zaczyna wyglądać jak naruszenie twojego terytorium. Tymczasem nikt nie musi próbować odzyskać partnera tylko dlatego, że chce wiedzieć, czy dziecko otrzymało lekarstwo albo kto kupi zeszyty.

Związek romantyczny, współrodzicielstwo i nowa rodzina to trzy różne relacje. Ich granice mogą się ze sobą stykać, ale nie powinny znikać. Pierwsza relacja skończyła się i nie powinna być traktowana jak wciąż otwarte małżeństwo. Druga trwa, ponieważ rodzice nadal mają zobowiązania wobec dziecka. Trzecia dopiero buduje własne zwyczaje, zasady i poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli wszystko działa względnie zdrowo, te relacje mogą współistnieć bez codziennych dramatów. Jeżeli natomiast partner nadal konsultuje z byłym małżonkiem każdy szczegół swojego prywatnego życia, pozwala mu komentować wasze wybory albo sam nie potrafi odróżnić dawnej bliskości od obecnych obowiązków, zamieszanie staje się realne. Nie dlatego, że

ma dzieci. Dlatego, że granice pomiędzy rolami przestały być czytelne.

Wyobraź sobie zwykłą sobotę. Planujecie wyjazd za miasto, ale rano okazuje się, że drugi rodzic dzieci potrzebuje zamiany weekendów. Powód jest ważny: nagły obowiązek zawodowy, którego rzeczywiście nie dało się przewidzieć. Partner rozmawia z tobą, wyjaśnia sytuację i wspólnie szukacie rozwiązania. Możesz być rozczarowany utraconym wyjazdem, ale nie masz szczególnych powodów, by podejrzewać, że ktoś celowo sabotuje wasz związek. Teraz zmieńmy jeden szczegół. Drugi rodzic prosi o zamianę po raz czwarty w miesiącu, a twój partner bez rozmowy odwołuje wasze rezerwacje, ponieważ „nie chciał robić problemu". Dzieci nadal nie ponoszą winy. Potrzeba elastyczności nadal może być prawdziwa. Jednak twój sprzeciw dotyczy już sposobu podejmowania decyzji, a nie samego istnienia byłej osoby.

To rozróżnienie pozwala uniknąć wyjątkowo męczącej pułapki: walki z niewłaściwym przeciwnikiem. Łatwo uznać, że całe zamieszanie powoduje była partnerka, bo przecież to ona dzwoni, pisze i zmienia terminy. Tymczasem osoba, z którą tworzysz związek, również podejmuje decyzje. Może się na coś zgodzić, odmówić, zaproponować inny termin, porozmawiać z tobą albo samodzielnie narzucić wam nowe plany. Jeśli konsekwencje jej decyzji stale ponosisz ty, podstawowa rozmowa powinna odbyć się między wami. Były partner może być trudny we współpracy, ale nie jest odpowiedzialny za wszystkie zasady funkcjonowania waszego domu. Oczekiwanie, że zmieni swoje zachowanie, zanim twój partner zacznie uwzględniać ciebie, jest trochę jak próba naprawienia przeciekającego dachu przez napisanie skargi do deszczu.

Nie oznacza to, że masz prawo współdecydować o wszystkim, co dotyczy dzieci. Rodzice zachowują swoje obowiązki oraz odpowiedzialność, której nowy partner nie powinien automatycznie przejmować. Możesz mieć zdanie na temat wyboru szkoły, ale nie stajesz się dodatkowym rodzicem z prawem weta tylko dlatego, że mieszkacie pod jednym adresem. Jednocześnie masz prawo uczestniczyć w ustaleniach dotyczących własnego czasu, wspólnych pieniędzy, domowej przestrzeni i obowiązków, które ktoś chce ci powierzyć. Jeśli partner planuje, że przez najbliższy miesiąc będziesz codziennie odbierać dziecko z zajęć, powinien najpierw uzgodnić to z tobą. Współrodzicielstwo daje rodzicom zadania, lecz nie przyznaje im nieograniczonego prawa do dysponowania zasobami innych dorosłych.

Warto przyjrzeć się temu, co dokładnie wywołuje twoje napięcie. Niektórzy odczuwają zazdrość na widok swobodnej rozmowy partnera z byłą osobą. Inni nie mają problemu z kontaktem, ale źle znoszą brak przewidywalności. Jeszcze inni czują się pomijani, gdy ważne decyzje dotyczące wspólnego życia zapadają poza ich wiedzą. Wszystkie te emocje mogą wyglądać podobnie z zewnątrz. Człowiek jest zdenerwowany, więc mówi: „Znowu ona!". Tymczasem pod tym zdaniem mogą kryć się zupełnie różne znaczenia: „Boję się, że nadal coś do niej czujesz", „Nie wiem, jakie mamy plany" albo „Mam wrażenie, że moje zdanie nie ma znaczenia". Dopóki nie rozpoznasz właściwego problemu, możesz prosić o niewłaściwe rozwiązanie. Ograniczenie liczby telefonów nie naprawi przecież braku szacunku przy wspólnym planowaniu.

Dlatego pierwszym praktycznym zadaniem nie jest ustalanie zakazów, lecz uporządkowanie ról. Przyjrzyj się

ostatnim trzem sytuacjom, w których kontakt z byłym partnerem wzbudził napięcie. Dla każdej z nich oddziel fakty od interpretacji. Faktem może być to, że partner odwołał wspólną kolację po zmianie terminu opieki. Interpretacją będzie przekonanie, że zrobił to, ponieważ była żona jest dla niego ważniejsza od ciebie. Następnie nazwij rzeczywistą konsekwencję: straciliście rezerwację, nie miałeś wpływu na decyzję, poczułeś się zlekceważony. Takie uporządkowanie nie ma unieważnić emocji. Pomaga znaleźć sprawę, na którą można sensownie wpłynąć. Trudno rozmawiać o czyjejś domniemanej hierarchii uczuć, znacznie łatwiej uzgodnić, że zmiany wspólnych planów wymagają wcześniejszej konsultacji, o ile sytuacja na to pozwala.

Zdarza się również odwrotna trudność. Partner, który ma dzieci, może odbierać każde pytanie o granice jako atak na swoje rodzicielstwo. Słyszy: „Chciałbym wiedzieć wcześniej o zmianach weekendów", a rozumie: „Nie akceptujesz moich dzieci". Taka obrona jest szczególnie prawdopodobna, jeśli w poprzednim związku dochodziło do konfliktów dotyczących opieki lub jeśli rodzic zmaga się z poczuciem winy po rozstaniu. Nie musisz jednak przejmować odpowiedzialności za wszystkie jego obawy. Możesz wyjaśnić: „Nie chcę ograniczać twojego kontaktu z dziećmi. Chcę, żebyśmy omawiali zmiany, które wpływają również na mnie". To nie gwarantuje natychmiastowego porozumienia, ale odbiera rozmowie fałszywy wybór między dobrym rodzicem a dobrym partnerem. Jedno nie powinno wymagać zrezygnowania z drugiego.

Niektóre osoby próbują rozwiązać napięcie poprzez bardzo szybkie wejście w rolę pełnoprawnego członka rodzicielskiego zespołu. Organizują zajęcia, kupują ubrania, ustalają posiłki, pilnują terminów i próbują zdobyć uznanie

wszystkich zainteresowanych. Początkowo może to wyglądać jak imponujący pokaz zaangażowania. Później okazuje się, że wykonują obowiązki, których nikt jasno z nimi nie uzgodnił, a jednocześnie nie mają wpływu na decyzje, od których te obowiązki zależą. Możesz kochać partnera i budować dobrą relację z jego dziećmi bez konieczności zostania bezpłatnym koordynatorem między dwoma gospodarstwami domowymi. Zaangażowanie ma większą wartość, kiedy jest dobrowolne, dostosowane do wieku i potrzeb dzieci oraz oparte na rzeczywistych możliwościach, a nie na próbie udowodnienia, że zasługujesz na swoje miejsce.

Dla dzieci ta układanka wygląda inaczej. One nie postrzegają rodziców przede wszystkim jako dawnych małżonków, lecz jako mamę i tatę, niezależnie od tego, czy dorośli potrafią obecnie spędzić pięć minut razem bez wzajemnych pretensji. Widok obojga rodziców podczas ważnego wydarzenia może dawać dziecku poczucie wsparcia. Uprzejma rozmowa między nimi nie musi oznaczać zagrożenia dla nowego związku. Dziecko nie powinno też odczuwać presji, by demonstracyjnie wybierać jedną stronę albo ograniczać serdeczność wobec rodzica w obecności nowego partnera drugiego. Gdy dorośli rywalizują o symboliczne miejsce na rodzinnej fotografii, łatwo przeoczyć, że najważniejsza osoba na zdjęciu najchętniej zobaczyłaby po prostu wszystkich uśmiechniętych.

Nie znaczy to jednak, że każda rodzinna uroczystość wymaga wspólnego uczestnictwa wszystkich dorosłych. Niektóre relacje między byłymi partnerami są spokojne, inne obciążone konfliktami, a czasami kontakt trzeba ograniczać ze względów bezpieczeństwa. Współrodzicielstwo nie ma jednej obowiązkowej formy. Rodzice mogą utrzymywać

bliską współpracę organizacyjną albo komunikować się w sposób oszczędny i rzeczowy, jeśli właśnie to najlepiej służy dziecku. Nowy partner nie musi przyjaźnić się z byłą żoną czy byłym mężem, wspólnie świętować wszystkich okazji ani udawać, że czuje pełną swobodę. Wystarczy, że jego zachowanie nie dokłada dzieciom ciężaru dorosłych konfliktów, a uzgodnione zasady dają każdemu odpowiednią przestrzeń.

W codzienności szczególnie przydaje się rozróżnienie między informacją, konsultacją a decyzją. Partner może poinformować cię, że dziecko ma wizytę u lekarza, ponieważ jest to sprawa wynikająca z jego odpowiedzialności rodzicielskiej. Powinien jednak skonsultować z tobą pomysł, by tę wizytę połączyć z całodniowym wykorzystaniem waszego jedynego wolnego samochodu, jeśli wpływa to na twoje plany. Niektóre decyzje podejmują rodzice, inne podejmujecie jako para, jeszcze inne należą do ciebie. To nie zawsze będzie elegancki podział. Życie rodzinne rzadko przypomina idealnie uporządkowaną tabelę. Sama świadomość, kto jest właściwą osobą do podjęcia danej decyzji, zapobiega jednak wielu konfliktom, które w przeciwnym razie zaczynają się od pytania: „Dlaczego nikt mnie o nic nie pytał?".

Ważne jest również to, jak partner mówi o swojej przeszłości. Można wspominać dawny związek bez pielęgnowania dawnej intymności. Można rozmawiać o wspólnych doświadczeniach rodzicielskich bez nieustannego porównywania obecnej osoby z poprzednią. Jeśli jednak regularnie słyszysz, że były małżonek lepiej rozumiał pewne sprawy, że „kiedyś wszystko było prostsze" albo że obecne granice są niepotrzebne, ponieważ dawniej funkcjonowało się inaczej, masz podstawy do rozmowy. Nie

musisz żądać wymazania historii. Możesz oczekiwać, że twój związek nie będzie stale oceniany według regulaminu poprzedniego. Być może dzieci odziedziczyły po dawnym małżeństwie rodzinne tradycje. Ty nie musisz dziedziczyć jego nierozwiązanych sporów.

Sprawdź również, czy twoje oczekiwania są możliwe do spełnienia. Jeśli potrzebujesz pewności, że były partner nigdy nie zadzwoni podczas wspólnego wyjazdu, prawdopodobnie będziesz regularnie rozczarowany. Jeśli natomiast oczekujesz, że partner nie będzie odbierał niepilnych telefonów podczas ważnych wspólnych chwil, chyba że istnieje uzasadniony powód, możecie rozmawiać o konkretnym zachowaniu. Podobnie nie da się zagwarantować, że plany opieki nigdy się nie zmienią. Da się uzgodnić, jak reagujecie na zmiany, kto sprawdza możliwości, kiedy powiadamiacie siebie nawzajem i czego nie obiecujecie innym bez konsultacji. Rozsądne granice nie eliminują nieprzewidywalności życia. Zmniejszają liczbę sytuacji, w których nieprzewidywalność jednej osoby staje się obowiązkiem wszystkich pozostałych.

Dobrze też przyjrzeć się temu, czy w waszym związku rzeczywiście istnieje miejsce na otwarte mówienie o trudnych emocjach. Nie chodzi o to, by partner codziennie zapewniał cię, że kocha cię bardziej niż kogokolwiek w historii ludzkości. Takiego rankingu i tak nie dałoby się uczciwie przeprowadzić, a komisja musiałaby jeszcze uwzględnić szkolne sympatie i pierwszą miłość z kolonii. Chodzi o możliwość powiedzenia: „Wczoraj poczułem się odsunięty, kiedy dowiedziałem się ostatni o zmianie naszych planów”, bez automatycznej kary w postaci oskarżenia o zazdrość. Jeśli obie strony potrafią potraktować takie zdanie

jako informację, a nie wypowiedzenie wojny, otwiera się przestrzeń na realne poprawki.

Istnieje wreszcie różnica między przyjęciem rzeczywistości a pogodzeniem się ze wszystkim. Przyjmujesz rzeczywistość, gdy uznajesz, że dzieci partnera mają rodziców, obowiązki i potrzeby, których nie można dowolnie wymazać. Godzisz się ze wszystkim, gdy przestajesz wyrażać własne potrzeby ze strachu, że zostaniesz uznany za osobę utrudniającą życie rodzinie. Zdrowa relacja potrzebuje pierwszego podejścia, ale nie drugiego. Twój partner nie powinien wybierać pomiędzy dziećmi a tobą w sytuacjach, w których da się pogodzić odpowiedzialność rodzicielską z szacunkiem dla obecnego związku. Ty natomiast nie musisz rywalizować z dziećmi, by mieć pewność, że jesteś ważny.

Wróćmy na chwilę do szkolnego przedstawienia. Dziecko kończy występ, rodzice robią zdjęcia, a ty zastanawiasz się, co właściwie powinieneś czuć. Odpowiedź brzmi: niczego obowiązkowego. Możesz być lekko skrępowany, możesz czuć radość, możesz potrzebować czasu, by oswoić nowy układ. Nie musisz odgrywać idealnej rodziny ani szukać zagrożenia w każdym uśmiechu. Znacznie ważniejsze jest to, co dzieje się później. Czy wracacie do domu jako para, która potrafi rozmawiać o swoich doświadczeniach? Czy partner dostrzega twoją obecność, a jednocześnie pozwala dziecku cieszyć się obojgiem rodziców? Czy nikt nie wymaga, żebyś znikał, udawał albo walczył o uwagę?

Były partner może zajmować ważne miejsce w historii i obowiązkach rodzicielskich osoby, którą kochasz. Nie musi przez to zajmować miejsca przeznaczonego dla ciebie. Wasz związek potrzebuje własnych fundamentów, a nie nieustannego udowadniania, że poprzedni naprawdę się

skończył. Kiedy nauczysz się odróżniać role, łatwiej będzie dostrzec rzeczywiste naruszenia granic, zamiast reagować na sam fakt obecności kogoś z przeszłości. Bo największym zagrożeniem dla nowej relacji nie zawsze jest dawny partner. Czasami jest nim zamieszanie, w którym nikt nie wie, gdzie kończy się współrodzicielstwo, a zaczyna życie pozostałych domowników.

Rozdział 2 - Czy chodzi o dzieci, czy ktoś właśnie próbuje wrócić tylnymi drzwiami?

Są wiadomości, które nie wyglądają groźnie, dopóki nie przeczytasz ich po raz siódmy. „Dzięki za dzisiaj, dobrze było pogadać". Sześć słów, zwykła uprzejmość, żadnego wyznania miłości. A jednak wystarczy, że nadawcą jest była żona twojego partnera, by w głowie rozpoczęła się produkcja serialu kryminalnego. Dlaczego dobrze było pogadać? O czym? Jak długo? Czy chodziło o ustalenia związane z dziećmi, czy może o wspomnienia z wakacji, kiedy jeszcze wszyscy byli szczęśliwi, a ty nie istniałeś nawet jako potencjalna komplikacja fabularna? Telefon leży na stole, partner spokojnie robi herbatę, a ty masz już trzy hipotezy, dwóch podejrzanych i zamiar przesłuchania świadka przy pierwszej dogodnej okazji. Problem polega na tym, że żadna z tych hipotez nie jest jeszcze faktem.

Kontakt między byłymi partnerami, którzy wspólnie wychowują dzieci, ma szczególną właściwość: potrafi jednocześnie być konieczny, neutralny, irytujący i źle interpretowany. W zwykłym związku wiadomość od byłej osoby może rzeczywiście budzić pytanie, dlaczego kontakt nadal trwa. W rodzinie po rozstaniu takie pytanie trzeba postawić inaczej, ponieważ pewien zakres komunikacji jest naturalnym elementem rodzicielstwa. Nie wystarczy więc zapytać, czy byli partnerzy rozmawiają. Znacznie ważniejsze staje się to, o czym rozmawiają, w jakim celu, z jaką częstotliwością i co dzieje się, gdy ktoś próbuje przekroczyć ustalone granice. Sama liczba wiadomości może wprowadzać w błąd. Dziesięć krótkich informacji podczas