

## WPŁYW ROZWODU RODZICÓW NA DOROSŁE ŻYCIE ICH DZIECI. PRZEGLĄD BADAŃ

„Prawda nie może być taka, jakiej właśnie sobie zażyczysz,  
I nie polega na tym, że ładnie zabrzmiał,  
Musi być trochę posępna,  
W przeciwnym razie jak człowiek mógłby mierzyć się z losem?”.  
(*Gao Xingjian, Góra duszy*)

Jeszcze w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku żyliśmy w swego rodzaju komfortowej iluzji, przekonani, że rozwód jest tylko okresowym kryzysem doświadczanym przez ludzi, a dzieci będące uczestnikami procesu rozwodowego swoich rodziców prędzej czy później dostosują się do zaistniałej sytuacji i po roku, może dwóch, uda im się zapomnieć. Każdy zaś członek rozwiedzionej rodziny po czasie chaosu, niepokoju oraz odczuwanego dyskomfortu psychicznego szybko otrząśnie się z minionych wydarzeń i powróci do utraconej równowagi. A życie rodziny będzie toczyć się dalej.

Niestety, w następnych latach wielu ludzi dowiedziało się, dzięki swym smutnym doświadczeniom, że owe teorie były z gruntu fałszywe. Prowadzone badania długofalowe nad konsekwencjami rozwodu wskazują, że jego skutki mogą mieć o wiele większy zasięg niż do tej pory myślano. A rozwód wryty w biografiach wielu osób ma istotny wpływ na ich późniejsze losy. Dotyczy to zarówno rozwiedzionych małżonków, jak również, a może przede wszystkim, „dzieci rozwodu”. Dowiedziono bowiem, że długoterminowe, odległe skutki rozwodu rodziców dają znać o sobie nawet wtedy, gdy dzieci te stały się już dorosłymi ludźmi.

W prezentowanym artykule przedstawiam stan badań dotyczący następstw rozwodu rodziców w kontekście dorosłego życia ich dzieci. Podstawą mojego wywodu stały się długofalowe badania nad konsekwencjami rozwodu dla dorosłych osób, które w dzieciństwie doświadczyły rozpadu związku małżeńskiego swoich rodziców, prowadzone głównie na gruncie amerykańskim. Odnoszę się również do publikowanych badań polskich autorów (niestety, badań dotyczących dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców<sup>1</sup> jest jeszcze na

---

<sup>1</sup> Termin zaczerpnięty z książki Jim'a Conway'a *Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców. Jak uwolnić się od bolesnej przeszłości*, Logos, Warszawa 1997.

rodziny (na rodzimym gruncie niewiele). Na końcu pozwalam sobie podzielić się z czytelnikiem moimi własnymi refleksjami z przeprowadzonych przeze mnie analiz zgromadzonego materiału badawczego, który poddałam własnej, subiektywnej interpretacji.

### **Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców – badania amerykańskie**

Na podstawie swoich długofalowych badań Judith S. Wallerstein i Sandra Blakeslee (2006) stwierdziły, że wśród „dzieci rozvodu”, nawet po upływie dziesięciu lat od tego wydarzenia, utrzymuje się dominujące poczucie straty i tęsknoty. A towarzyszące temu emocje są nadal głębokie i silne. Czują się one pozbawione troski i bezpieczeństwa, mniej chronione. Przede wszystkim jednak przechowują w swej pamięci większość bolesnych wspomnień związanych z okresem separacji i rozvodu swoich rodziców.

W każdym momencie swojego życia dziecko jest narażone na silne i długotrwałe skutki rozvodu swoich rodziców. Badania J.S. Wallerstein i S. Blakeslee nad długoterminowymi skutkami rozvodu dowodzą, iż radzenie sobie dzieci z sytuacją rozwodową i porozwodową trwa niekiedy i 10 do 15 lat. Autorki wyróżniły sześć stadiów tego procesu:

1. Uświadomienie sobie rzeczywistości rozpadu małżeństwa rodziców.

Pierwszym i podstawowym zadaniem na tym etapie dla dzieci jest zrozumienie tego, co rozwód oznacza dla ich rodziny i jakie mogą być jego prawdziwe konsekwencje. Stadium to wymaga od dziecka konfrontacji z rzeczywistą sytuacją, jaka nastąpiła w jego rodzinie. Trwa do około roku od momentu rozvodu rodziców. W procesie zrozumienia rozvodu rodziców dzieci muszą we właściwej perspektywie zobaczyć gwałtowne zmiany niesione przez rozwód, oddzielając swe przepełnione lękiem fantazje od rzeczywistości. Muszą stać się również zdolne do tego, by z większego dystansu ocenić działania swoich rodziców (Wallerstein, Blakeslee 2006).

2. Oderwanie się od konfliktu rodziców i wznowienie zwykłych dążeń.

Drugi etap polega na nabraniu emocjonalnego dystansu do wydarzeń dziejących się w domu rodzinnym. Oderwanie się od konfliktu rodziców i powrót do zwykłych zajęć w szkole i zabawie daje dziecku szansę obrony własnej indywidualności oraz usunięcie z jego świadomości wydarzeń rozwodowych. Rozwód nie może pochłaniać dzieci całkowicie, bo tylko utrudni im powrót do własnych zainteresowań, przyjemności i relacji z rówieśnikami. Opanowanie silnych emocji i nabycie dystansu do wydarzeń rodzinnych pozwoli utrzymać dziecku w miarę prawidłowy rozwój własny. Etap ten trwa do około półtora roku od momentu rozvodu (Franicca 1999).

3. Uporanie się ze stratami wynikającymi z rozvodu rodziców.

Kolejny etap może trwać latami i wymaga od młodego człowieka przezycięcia negatywnych emocji wobec siebie i innych. Dziecko musi pokonać uczucia upokorzenia, odrzucenia i bezsilności. Dlatego najlepszym rozwiąza-

niem byłoby utrzymywanie miłości i więzi z obojgiem rodziców, pomimo ich rozstania. Jednakże często jest to utrudnione przez samych właśnie rodziców, którzy nadal przez dziecko rozgrywają swą wojnę i za wszelką cenę pragną zranić byłego partnera.

#### 4. Radzenie sobie z gniewem i samoobwinianiem się.

Istotą rozwiązania zadania na tym etapie jest przebaczenie, osiągnięcie wewnętrznego spokoju i wyciszenia oraz uwolnienie się od poczucia winy. Dla dzieci na tym etapie ważne staje się przepracowanie gniewu, spojrzenie na rodziców, jak na ludzi mogących popełniać błędy i szanowanie ich za autentyczne wysiłki i prawdziwą odwagę. Wyciszenie gniewu i zadanie wybaczenia idą w parze z dojrzewającą emocjonalnością dzieci. Gdy dzieci wybaczą swoim rodzicom, potrafią także wybaczyć sobie uczucie gniewu i winy oraz niepowodzenie w odbudowie małżeństwa rodziców.

#### 5. Zaakceptowanie trwałości rozvodu rodziców.

Zaakceptowanie trwałości rozvodu obejmuje przyjęcie przez dziecko faktu nieodwracalności tego wydarzenia, stanowiąc istotę stadium piątego. Czynnikiem mogącym zakłócić ten etap są dziecięce fantazje, że rodzice się kiedyś pogodzą. „Dzieci rozwiedzionych rodziców stają w obliczu trudniejszego zadania niż dzieci osierocone. Śmierć jest nieodwracalna, ale ludzie, którzy wzięli rozwód, żyją i zawsze mogą zmienić zdanie. Fantazja pojednania tak głęboko zapada w dziecięcą psychikę [...], że [dzieci] nie są w stanie oderwać się od niej dopóty, dopóki same wreszcie nie odejdą od rodziców i nie opuszczą domu rodzinnego” (Wallerstein, Blakeslee 1989, s. 308). Zamknięcie tego etapu staje się możliwe dopiero po rozwiązaniu problemów stadiów poprzednich.

#### 6. Osiągnięcie gotowości do wchodzenia w związki interpersonalne.

Ostatni, szósty etap radzenia sobie przez dziecko z rozводом rodziców, zakłada uporanie się przez nie z problemem autentycznego uczestniczenia w związkach emocjonalnych z innymi ludźmi oraz obdarzaniem ich miłością i zaufaniem. To najprawdopodobniej najważniejsze i zarazem najtrudniejsze zadanie dla społecznego rozwoju dorastających dzieci. Przeżycie rozvodu rodziców może wywoływać reakcje lęku przed utratą bliskich osób w sytuacjach intymnych kontaktów interpersonalnych. Zbudowanie gotowości do autentycznego uczestnictwa w związkach z innymi ludźmi trwa wiele lat i wymaga osiągnięcia autonomii emocjonalnej i fizycznej przez dziecko. To stadium zbiera oraz integruje wysiłki poprzednich pięciu etapów postępowania, umożliwiając w sposób bardziej dojrzały i z pewnego dystansu spojrzeć na problem rozvodu rodziców (Franicka 1999). Według J.S. Wallerstein (2006) ten etap to zadanie – podjęcia ryzyka w miłości – wymaga zdolności do działania, a nie tylko do myślenia o nim. Pozytywne przepracowanie tego ostatniego zadania prowadzi do psychologicznego uwolnienia się od przeszłości.

Z długofalowych badań J.S. Wallerstein wynika, że pięć lub nawet dziesięć lat po rozwodzie pozostaje on dla dorastającej już młodzieży najważniejszym wydarzeniem z dzieciństwa (Wideli 2000). Autorka stwier-

dza, że, pomimo iż dzieci próbowały sobie radzić na różne sposoby z doświadczeniem rozwodu rodziców, to jednak wszystkie one zachowały żywe wspomnienie o tych wydarzeniach. Badane dzieci „nigdy nie zapomniały dnia, w którym jedno z rodziców opuściło dom, pamiętały też towarzyszące temu wydarzeniu poczucie końca świata” (Wallerstein, Blakeslee 2006, s. 46). Toteż nie będzie truizmem, gdy stwierdzę, że rozwód rodziców wywiera duży wpływ na charakter, postawy, związki, samoocenę oraz światopogląd dorastającego człowieka. Z upływem czasu skutki te są modyfikowane przez kolejne doświadczenia życiowe, jednakże wplatają się one w kompleks ogólnego doświadczenia i funkcjonowania dorosłego już dziecka rozwiedzionych rodziców.

Wszyscy lubimy wierzyć, że przeszłość to już zamknięty rozdział naszej historii, a złe wspomnienia umierają, odchodzą w niepamięć lub blakną w natłoku zdarzeń codzienności. Dla dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców wszystko, co miało miejsce wiele lat wstecz jest często wciąż żywe, a większość z nich z najdrobniejszymi szczegółami pamięta dzień, w którym rodzice rozstali się na dobre lub jedno z nich wyprowadziło się ze wspólnego domu.

Straty, jakie ponoszą dorosłe dzieci z rodzin rozbitych przez rozwód naruszają w istotny sposób podstawy ich życia. Badania na gruncie amerykańskim wskazują, że ludzie ci utracili przede wszystkim:

- wzorce postaw rodzicielskich,
- stabilne i bezpieczne środowisko, umożliwiające im start w dorosłość,
- doradców oraz powierników w osobach swoich rodziców,
- możliwość pełnej samorealizacji w przyszłości,
- część swego dzieciństwa,
- zdolność kochania, doceniania innych oraz bycia w zgodzie z samym sobą,
- zdolność do utrzymywania intymnych lub bliskich kontaktów z innymi ludźmi,
- zdolność do ufania innym ludziom (Conway 1997).

Określając zakres strat, jakie poniosły dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców w wyniku rozpadu swojej rodziny, Jim Conway (1997) stwierdził, że poczucie ograbienia ze swojego życia odczuwało 70% badanych. Poczucie to ma źródło w braku prawdziwego, ciepłego domu, kochającej się i szczęśliwej rodziny. Do wewnętrznego rozdarcia i konfliktu lojalności pomiędzy rodzicami przyznało się 58%, a aż 63% osób stwierdziło, że miały poczucie, iż wymaga się od nich nadmiernej odpowiedzialności. Badani studenci pochodzący z rodzin rozbitych proszeni o określenie, jak czuli się w czasie rozwodu rodziców, a więc wiele lat wstecz, niewiarygodnie dobrze pamiętali towarzyszące im wtedy uczucia: nieszczęścia (72%), bezsilności (65%), samotności (61%), lęku (52%), gniewu (51%), poczucia porzucenia (48%) oraz odrzucenia (40%). Najistotniejsze jednak okazały się odpowiedzi badanych dorosłych dzieci rozwodu, na pytania o to, jakie widzą konsekwencje rozwodu rodziców w swym obecnym dorosłym życiu i czy pomimo upływu czasu nadal zmagają się z róż-

nymi problemami, jakie niósł ze sobą rozwód? Odpowiedzi, jakie uzyskał badacz nie pozwalają na optymizm, bowiem 58% badanych stwierdziło, że stale poszukuje akceptacji wśród ludzi, 54% wypiera z pamięci część swej przeszłości, 53% spośród badanych zbyt surowo i krytycznie się ocenia, a 40% badanych przyznało, że do tej pory ma trudności w kontaktach z innymi ludźmi.

Ludzie, którzy doświadczyli w dzieciństwie rozvodu rodziców mają dość klarowny obraz strat, jakie ponieśli w wyniku rozpadu rodziny, nie zawsze jednak do końca są pewni co do tego, co utracili. Cechuje ich między innymi:

- gniew, który zazwyczaj jest głęboko skrywany, niekiedy ściśle ukierunkowany,
- brak zaufania do świata i ludzi w ogóle,
- lęk przed przeszłością, która jest nadal bolesna,
- zaprzeczanie, jako mechanizm obronny przed cierpieniem,
- tłumienie wszelkich myśli i uczuć, odnoszących się do bolesnych wydarzeń z przeszłości, tworzące swoistą blokadę dla pamięci,
- perfekcjonizm i dążenie do uzyskania pełnej kontroli nad zdarzeniami mającymi miejsce w życiu jednostki,
- lęk przed intymnością i przed ujawnianiem własnych słabości,
- poczucie winy za swą niedoskonałość (Conway 1997).

Powyższa charakterystyka przynosi obraz osób, które mają głęboką potrzebę ochraniać siebie, zabezpieczania siebie przed kolejnym zranieniem i cierpieniem. Problemy, z którymi borykają się ci ludzie to: lęk przed odrzuceniem, lęk przed narażeniem się na coś przykrego oraz trudności w zwracaniu się z prośbą o pomoc.

Badania te uświadamiają nam gorzką prawdę, że zarówno sytuacja konfliktu pomiędzy rodzicami, a w jej następstwie rozwód, jak i emocje z tym związane tkwią głęboko zakorzenione w świadomości ludzi dotkniętych przez rozpad rodzinnego domu, pomimo upływu czasu. Podobno, zgodnie ze starym przysłowiem „czas leczy rany”, niestety chyba nie wszystkie...

Skutki rozvodu są często odłożone w czasie. Gdy dochodzi do rozvodu, dzieci najczęściej są w wieku, kiedy kształtuje się ich osobowość i tożsamość. To, czego są świadkami w trakcie rozpadu małżeństwa rodziców, co przeżywają w tym czasie, staje się częścią ich wewnętrznego świata, kształtuje spojrzenie na siebie i otaczających ich ludzi. Dzieciństwo i dorastanie dzieci rozvodu odbywa się zawsze w jego cieniu i pomimo tego, że jako dorośli ludzie mówią, że rozumieją decyzję o rozstaniu swoich rodziców i akceptują ją, to jednak czują cierpienie z tego powodu (Wallerstein, Blakeslee 2006).

Skumulowane skutki rozpadu małżeństwa i rozvodu rodziców ze wzmożoną siłą ujawniają się w momencie wchodzenia w dorosłość. Wtedy, gdy młodzi ludzie stają w obliczu rozwojowego zadania utrwalenia miłości i intymności, dorosłe dzieci rozvodu czują się pozbawione wzorców pełnych miłości oraz trwałych, moralnych i autentycznych relacji pomiędzy kobietą i mężczyzną. Lęk, który wynoszą z relacji rozwodowej swoich rodziców, utrudnia im

tworzenie własnych, trwałych rodzin. Pomimo to deklarują chęć osiągnięcia w swoim życiu dobrych małżeństw opartych na miłości i wierności. Niestety na te pragnienia cieniem kładą się doświadczenia z przeszłości. Wszechobecne są bowiem ich obawy, że w związkach z płcią przeciwną spotkają się ze zdradą i odrzuceniem. Długofalowe badania J.S. Wallerstein (2006) pokazują, że połowa dzieci z tych badań wchodziła w dorosłość pełna obaw, bez osiągnięć, z niską samooceną i czasami przepełniona gniewem.

Dorosłe dzieci rozwodników, często doświadczają czegoś, co J.S. Wallerstein i S. Blakeslee (2005) nazwały „koszmarnym deja vu”. Jest to psychiczny uraz doznany pod wpływem negatywnych doświadczeń z dzieciństwa. W pewnych okolicznościach, przypominających jednostce zdarzenia będące przyczyną negatywnych doświadczeń, przykre przeżycia, wyparte do podświadomości, dochodzą do głosu i mogą zaburzyć jej funkcjonowanie. W przypadku dzieci rozwodu, wspomnienia związane z rozpadem rodziny mogą na powrót ożyć, gdy u progu dorosłości takie osoby chcą kogoś pokochać lub nawiązać intymne kontakty. Czują wówczas lęk i obawę przed powtórzeniem błędów swoich rodziców. Wydaje im się, że nie zostały dostatecznie przygotowane do stworzenia trwałego, szczęśliwego związku z drugą osobą. Prześladuje je widmo nieudanego małżeństwa rodziców. Myśląc o zaufaniu i zobowiązaniu, dorosłe dziecko przypomina sobie niepowodzenie związku rodziców i swój lęk przed stratą i ewentualnym cierpieniem.

Życie dorosłych dzieci rozwodu nierzadko składa się z dwóch całkowicie odrębnych warstw. Na warstwę zewnętrzną składa się sukces osobisty i liczne osiągnięcia. Warstwa wewnętrzna natomiast oddaje całą prawdę o osobie. Stanowi ją zranione małe dziecko, przepełnione bólem, gniewem i cierpieniem. W warstwie tej tkwi głęboko zakorzeniony brak zaufania do innych i do siebie (Conway 1997, s. 41).

Do tej pory powoływałam się na wyniki badań prowadzonych na gruncie amerykańskim nad stratami, jakie ponoszą dzieci rozwodu w rezultacie rozpadu swych rodzin. Jednakże rzeczywistość amerykańska różni się od rzeczywistości polskiej. Ale czy aż tak bardzo? Czy dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców w Polsce nie przeżywają podobnych problemów wynikłych z rozwodu ich rodziców w swoim dorosłym życiu co ich rówieśnicy z innego kontynentu? Sądzę, że wiele ich łączy...

### **Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców – badania polskie**

Problem wpływu rozwodu rodziców na dorosłe życie ich dzieci na gruncie polskim nie był zasadniczo do tej pory badany. Dotychczasowe badania nad skutkami rozbicia rodziny były prowadzone głównie w odniesieniu do dzieci, których wiek przypadał na lata przedszkolne i szkolne. Od niedawna jednak widoczny zaczyna być nurt badań wskazujący na zainteresowanie tą kwestią również wśród badaczy polskich. Przy czym podkreśla się

i wskazuje na silną potrzebę pogłębionych badań w tym zakresie, które ukazywałyby wpływ przeżytego w dzieciństwie rozvodu rodziców na dorosłe życie jednostki.

Jak dotąd najpełniejsze opracowanie tego zagadnienia przedstawiła Urszula Sokal (2005). Jednakże jej badania dotyczą tylko więzi uczuciowych, jakie łączą dorosłe dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych oraz wartości, jakie preferują osoby dorosłe pochodzące z rodzin niepełnych (Sokal 2001). Próbę opisania problemu podjęła również Józefa Bągiel (1999), której badania skupiały się na analizie przeżyć dzieci towarzyszących rozwodowi rodziców w ujęciu retrospektywnym oraz na analizie skutków rozvodu rodziców odczuwanych w dorosłym życiu jednostki. Autorka próbowała wskazać, na podstawie swych badań, na jakie sfery życia w negatywny sposób wpłynęło wydarzenie rozvodu rodziców, w ocenie dorosłych dzieci, które doświadczyły rozvodu w swym dzieciństwie. Wyniki badań badaczka opublikowała w formie artykułu. Percepcją rozvodu rodziców z perspektywy osób dorosłych zajęła się też na gruncie polskim Barbara Kaja (1993). Jak do tej pory badania przeprowadzone w tym zakresie oparte były w większości na kwestionariuszu ankiety, który badani wypełniali. B. Kaja zastosowała oprócz ankiety dodatkowo metodę projekcyjną, którą stanowiła wypowiedź pisemna na temat: „Moje przeżycia związane z rozwdem rodziców”. W większości jednak badania w tym zakresie na gruncie polskim prowadzone są za pomocą metod ilościowych.

Na podstawie swoich badań J. Bągiel (1999) wskazuje, że dominujące uczucia, które towarzyszyły dzieciom podczas rozvodu ich rodziców, pamiętane są także w dorosłości. Według badanych przez autorkę osób (40 kobiet, 60 mężczyzn) wszechogarniającym uczuciem, które wówczas odczuwali było poczucie nieszczęścia (100% badanych), następnie uplasowało się uczucie strachu (96%) oraz uczucie bezsilności (94%). Ponadto badani również wskazywali na uczucie samotności, które deklarowało 92% respondentów oraz uczucie gniewu, wrogości otoczenia i poczucie niskiej wartości. Badani określili też rozwód swoich rodziców jako utratę części swojego normalnego dzieciństwa (96% spośród badanych) oraz wskazywali, że czuli się wówczas rozdarci w swych zobowiązaniach pomiędzy rodzicami (76%). Analiza tych wyników pozwoliła autorce na stwierdzenie, że negatywne uczucia towarzyszące konfliktowi rodziców podczas rozvodu pozostają w świadomości ich dzieci, nawet w życiu dorosłym.

Uzyskane wyniki są porównywalne do badań prowadzonych na gruncie amerykańskim przez J. Conway'a (1997), co może prowadzić do wniosku, że uczucia, takie jak smutek, nieszczęście, bezsilność czy gniew pamiętane są z perspektywy czasu przez dzieci rozvodu w ich dorosłym życiu, niezależnie od uwarunkowań geograficznych.

Badane przez J. Bągiel (1999) osoby wskazywały także na skutki rozvodu rodziców, jakie odczuwają w swym dorosłym życiu. Analiza materiału badawczego pozwoliła na stwierdzenie, że każda z wymienionych w kwestio-

nariuszu sfer życia jednostki została w jakimś stopniu zaburzona, gdyż ani jedna z badanych osób nie stwierdziła, że rozwód rodziców nie wpłynął na nią negatywnie. Najintensywniejsze zaburzenia badani deklarowali w zakresie swej osobowości (80%), a konkretniej wskazywali na zaburzenie obrazu własnej osoby (78%). Ponadto wskazywali na skłonności do sięgania po alkohol (64%), wpływ na problemy w pracy zawodowej (66%) oraz w swym małżeństwie (62%) i w pożyciu seksualnym (62%). Badanym przez Bągiel osobom brakowało też wiedzy o tym, jak wygląda życie w normalnej rodzinie (12%) bądź nie byli pewni tego, jak ono powinno wyglądać (34% badanych). Ponad 1/3 respondentów twierdziła, że z powodu rozwodu rodziców mają w dorosłym życiu trudności z tworzeniem pozytywnych i wartościowych relacji z innymi ludźmi, ciągle poszukują aprobaty i uznania innych (40%), gdyż do tej pory prześladuje ich poczucie, że różnią się znacznie od innych.

Badania te wskazują na istnienie wielu zasadniczych podobieństw z wynikami materiału empirycznego uzyskanych przez amerykańskich badaczy – J.S. Wallerstein i S. Blakeslee (2006) oraz J. Conway'a (1997). Podobieństwa te występują przede wszystkim w obszarze trudności w bliskich kontaktach interpersonalnych, zaniżonym obrazie samego siebie oraz braku wzorców rodzicielskich i rodzinnych.

Podobne wnioski na podstawie swoich badań odnotowała także B. Kaja (1993).

Według cytowanej tu autorki uczucia związane z rozwodem rodziców zostają przechowane i zwerbalizowane po wielu latach, kiedy „dzieci rozwodu” są już dorosłymi ludźmi. Większość dorosłych dzieci rozwodu akceptuje rozpad swojej rodziny, zwłaszcza, gdy jego przyczyną był alkoholizm ojca. Natomiast dzieci, których ojciec opuszcza rodzinę dla innej kobiety trudniej godzą się z poniesioną stratą i w większości przypadków rozwodu nie akceptują, nawet w życiu dorosłym. Zapewne ze względu na towarzyszące temu poczucie odrzucenia i krzywdy. Z perspektywy czasu badani uważają, że rozwód był konieczny, bowiem wówczas stanowił jedyne wyjście z sytuacji. Większość badanych pragnie dla siebie szczęśliwej i trwałej rodziny, opartej na miłości i zaufaniu.

Zagadnieniem więzi uczuciowych łączących dorosłe dzieci rozwodu z ich rodzicami zajęła się wspomniana już U. Sokal (2005). Autorka dowiodła na podstawie swych badań, że rozwód jest takim wydarzeniem w życiu ludzi, który wpływa na kształt i charakter więzi w rodzinie. Wyzwała on silne negatywne uczucia, z którymi szczególnie dziecku trudno jest sobie poradzić. Uczucia te wpływają na ustosunkowanie się dziecka do rodziców, zmieniając i osłabiając więzi zarówno z matką, jak i ojcem. Zarówno dla córek, jak i dla synów przeżycie rozwodu rodziców spowodowało wzrost negatywnego myślenia o ojcu. U tych dzieci przeważają pozytywne wspomnienia związane z matką oraz negatywne wspomnienia o ojcu. Dorosłe dzieci rozwodu kierują do matki najczęściej uczucia pozytywne: radości



i zadowolenia, natomiast do ojców kierują w większości uczucia negatywne: żalu, urazy i rozczarowania. Ponad połowa córek i synów z rodzin rozwiedzionych nie pragnie kontaktu ze swoim ojcem. Wyniki te potwierdzają też badania B. Kaji (1993), że po latach matka jest w dalszym ciągu akceptowana i bliska, ojciec natomiast staje się obojętny.

W ramach długo utrzymujących się skutków rozwodu dla dzieci wymienia się często skłonności do wcześniejszego zawierania małżeństw oraz wcześniejsze rodzicielstwo. Myślę, że ma to związek z ogromnym pragnieniem bycia kochanym, którego to uczucia osoby wywodzące się z rodzin rozwiedzionych nie zaznały w wystarczającym stopniu w domu rodzinnym oraz z przemożną chęcią stworzenia innej niż ich własna rodziny, opartej na szczęściu, poczuciu stabilności i trwałości. Jednakże wskazuje się również, iż osoby pochodzące z rodzin rozwiedzionych mają tendencje do kształtowania niekorzystnych postaw rodzicielskich oraz wykazują słabsze przystosowanie psychologiczne i większe prawdopodobieństwo używania alkoholu i narkotyków (Szczęsna 2001).

Uważa się, że wszystkie dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców w swym dorosłym życiu napotykać podobne problemy, w podobny sposób reagują na różne sytuacje, podobnie patrzą na ludzi i siebie samych (Jabłoński 2005a). Dorosłe osoby pochodzące z rodzin rozbitych doświadczają wielu problemów w bliskich relacjach z płcią przeciwną. Wskazuje się, iż osoby wywodzące się z rozbitych domów przeżywają duże trudności we własnym związku małżeńskim, tym samym wzrasta ryzyko powielenia rozwodu także w ich małżeństwach. Wydaje mi się, że bardzo dużą rolę odgrywa tu brak pozytywnych prototypowych wzorców relacji małżeńskich, jakich te osoby nie mogły wynieść z własnej rodziny pochodzenia (relacje małżonków oparte na miłości i szacunku) bądź obserwacja jedynie negatywnych form rozwiązywania sytuacji konfliktowych przez rodziców (brak dialogu, brak umiejętności dochodzenia do kompromisu, za to awantury i kłótnie oraz szybka decyzja o rozwodzie przy pominięciu innych strategii „ratowania” małżeństwa). Tkwi w nich zakorzeniona obawa przed utratą bliskiej osoby, przed zostaniem porzuconym. Boją się, że powtórzy się koszmar z dzieciństwa, odczuwają ogromny lęk przed odrzuceniem, zarazem pragną być dla kogoś ważne (Jabłoński 2005b). Ten swoisty paradoks pragnień i obaw powoduje, że dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców mają ogromne trudności w zbudowaniu bliskich i szczerych relacji interpersonalnych. Przywoływany w tym miejscu autor, Jakub Jabłoński, zawarł te informacje w cyklu artykułów „*Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców*” opublikowanych przez czasopismo psychologiczne „*Charaktery*”. Nie dookreśla niestety, skąd czerpie swą wiedzę oraz na jakiej podstawie wysuwa opisane powyżej stwierdzenia. Myślę jednak, iż wnioski te wyprowadza z własnej praktyki psychologa.

Obraz, jaki wyłania się, moim zdaniem, z wyżej przytoczonych badań, prowadzonych zarówno na polskim, jak i amerykańskim gruncie, pozwala dostrzec znaczne podobieństwa. Zaryzykowałabym nawet stwierdzenie, że zarysowała się tutaj, w ramach owego porównania, pewna swoista, wspólna

moralność właściwa dla dorosłych dzieci rozvodu. Jako grupa chcą tego, czego ich rodzice nie osiągnęli, trwałych i kochających domów rodzinnych oraz szczęśliwego małżeństwa. Z drugiej jednak strony łączą je te same obawy i lęki, że mogą spotkać się w swym dorosłym życiu ze zdradą i odrzuceniem oraz że mogą powtórzyć błędy swoich rodziców.

Przedstawione wyniki badań nie wyczerpują, moim zdaniem, podjętej przez autorów problematyki. Wręcz przeciwnie, zachęcają do głębszego namysłu. Dają okazję do stawiania kolejnych pytań. Pytań o postawę refleksyjną wobec własnej przeszłości, o możliwości krytycznego spojrzenia na świat dzieciństwa oczami dorosłego człowieka. O to, co ludzie pochodzący z rozbitych rodzin nazywają bólem, cierpieniem, brakiem poczucia bezpieczeństwa i co to dla nich znaczy w ich własnym subiektywnym, codziennym istnieniu. A także o to, co dla nich znaczy bycie dorosłym dzieckiem rozwiedzionych rodziców. Pytania te, jak sądzę, prowokują do poszukiwania na nie odpowiedzi. Próbę odpowiedzi na te i inne nurtujące mnie problemy, związane z dorosłym życiem „dzieci rozvodu” podjęłam w prowadzonych przez siebie badaniach nad znaczeniem rozvodu rodziców z perspektywy dorosłego życia ich dzieci.

### **Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców w badaniach własnych**

Myślę, iż przeprowadzenie badań wśród osób dotkniętych rozpadem rodziny jest zamierzeniem bardzo trudnym. Czas życia rodziny podejmującej decyzje związane z separacją czy rozwodem, a następnie uwikłanej w cały proces szybko następujących po sobie wydarzeń (obejmujących często kłótnie, walki małżonków, wyprowadzkę z domu jednego z rodziców itp.) wywołuje we wszystkich zaangażowanych weń uczestnikach (zarówno w małżonkach, jak i ich dzieciach) bardzo silne emocje, szczególnie te nazwane bólem i cierpieniem, które obecne są w życiu badanych osób jeszcze wiele lat po tym wydarzeniu. Uważam, że podjęcie próby rozumienia subiektywnego znaczenia, jakie nadają ludzie swoim doświadczeniom związanym z rozwodem poszerzyć może naszą wiedzę o tym coraz powszechniej występującym w naszym kraju i na świecie zjawisku.

W prowadzonych przeze mnie badaniach, o charakterze jakościowym, wzięło udział dziewiętnaście dorosłych dzieci rozwiedzionych rodziców. Osiemnaście z nich było mieszkańcami Dolnego Śląska, a jedna przybyła na te obszary w ramach studiów. Wszyscy badani znajdowali się w przedziale wiekowym przyjętym wedle koncepcji Erika Eriksona obejmującym okres wczesnej dorosłości, a więc pomiędzy 20 a 35 rokiem życia. Wśród nich znalazło się czternaście kobiet i pięciu mężczyzn. Badania trwały od kwietnia 2007 do końca lipca 2007 roku. Spotkania z badanymi miały różny przebieg, długość i charakter.

Niektóre obejmowały tylko jednorazową, blisko godzinną rozmowę, inne wymagały kolejnych spotkań i rozmów. Podstawą dla moich badań stał się ja-

kościowy wywiad badawczy autorstwa Steinar'a Kvale (Kvale 2004). Dodatkowo wykorzystyłam również fotografie rodzinne przynieszone przez moich rozmówców na spotkania. Zastosowałam też obserwację uczestniczącą jako technikę uzupełniającą proces postępowania badawczego.

Na podstawie przeprowadzonej analizy zgromadzonego materiału badawczego sędzę, że wydarzenie rozwodu rodziców nie pozostaje bez znaczenia w dorosłym życiu ich dzieci. Znaczenie to, jak pokazują moje badania, widoczne jest na wielu płaszczyznach ich życia: przejawia się w spostrzeganiu innych ludzi, umiejętności zaangażowania się w związki międzyludzkie i ufania innym, w istotnym zachwianiu wiary w trwałość i stabilność relacji międzyludzkich – szczególnie tych bliskich, intymnych; w przekonaniu o kruchości struktur małżeństwa i nietrwałości systemu rodzinnego. Zebrany materiał pokazuje, że wydarzenie rozwodu rodziców i lata następujące po nim mają duży wpływ na poglądy dorosłych dzieci rozwodu na koncepcje rodziny, małżeństwa i relacji międzyludzkich, które to silnie oddziałują na ich terażniejsze i przyszłe związki. Można też stwierdzić, iż rozwód jako wydarzenie krytyczne w znaczny sposób kształtuje tożsamość i obraz własnej osoby dziecka. Rozwód ma również znaczenie dla relacji dorosłych dzieci z rodzicami i łączących ich wzajemnych więzi emocjonalnych, które w życiu dorosłych dzieci rozwodu stają się coraz rzadsze, a w wielu wypadkach zupełnie ulegają zerwaniu z rodzicem, który opuścił rodzinę. Zebrany materiał dowodzi również, że czas nie osłabia w znacznym stopniu uczuć i wspomnień. Nawet po dziesięciu, piętnastu latach od wydarzenia rozwodu rodziców niektóre wspomnienia są tak samo żywe i bolesne, jak gdyby wydarzyły się przed chwilą.

To, co szczególnie przykuło moją uwagę w trakcie prowadzenia badań, a następnie podczas analizy i interpretacji materiału badawczego, to samodzielnie dokonywane przez moich rozmówców próby nadawania znaczenia rozwodowi swoich rodziców w kontekście ich całego, w tym szczególnie dorosłego już życia; próby określania wpływu, jakie wydarzenie rozwodu wywarło na ich funkcjonowanie społeczne. Co ciekawe, zauważali zarówno pozytywne, jak i negatywne następstwa rozwodu rodziców przeżytego w okresie ich dzieciństwa.

Wśród wypowiedzi osób badanych pojawiały się takie, w których rozwodowi rodziców nadawano znaczenie jednoznacznie pozytywne, szczególnie podkreślając, iż rozwód stał się takim wydarzeniem, który dał możliwość i zapoczątkował rozpoczęcie nowego etapu życia, w którym wszystko, nawet najzwyklejsze rzeczy, pragnienia i marzenia zaczęły nabierać w końcu głębszego sensu. Egzemplifikację tej tezy może stanowić wypowiedź jednej z uczestniczek badań:

*Ja wiem, że rozwód to jest w życiu jedna z rzeczy, która potrafi pomóc. Mnie bardzo pomogła. Ja przez rozwód rodziców stałam się samodzielną. Też po rozwodzie zaczęłam mieć takie normalne marzenia. Nie marzenia, żeby był*

spokój, żeby przestali się kłócić. Tylko marzenia takie, że chciałabym gdzieś wyjechać, że chciałabym coś osiągnąć, że chciałabym pracować, że chciałabym studiować. Zaczęłam mieć marzenia w stylu kupna rolek, których sobie do teraz nie kupiłam jeszcze, kupna roweru, czy posiadania wieży, która będzie mi tam pięknie grała do snu. To mnie jakoś rozwinęło, jakby przecięło taką barierę strachu (kobieta, lat 21).

W wypowiedziach moich narratorów pojawiły się również stwierdzenia, że rozwód rodziców przeżyty w dzieciństwie uczy większej odpowiedzialności za siebie i bliskich, zmuszając dziecko do szybszego wejścia w dorosłość, kształtując jego twardość, odporność i wytrzymałość życiową:

*W moim przypadku, ja nie wiem, jakim byłbym człowiekiem, jakie miałbym podejście do tej roli małżeństwa w czasach obecnych i wcześniejszych, gdyby nie to, co mnie spotkało. Ale myślę, że uczy nas to poza odpowiedzialnością, takiej twardości, powiedzmy, takiej wytrzymałości, ewidentnie, hartuje nas jednym słowem. Ludzie zahartowani, właściwie, którzy przeszli wiele, którzy już się nie spodziewają niewiadomo czego później, łatwiej sobie radzą z codziennością. Może stąd ta otwartość. Tak, że to może mieć znaczenie. I czasem dobrze jednak coś przejść w życiu wcześniej i się przekonać, jak to jest i wyciągnąć wnioski niż nic nie przeżyć. I potem po prostu cierpieć, prawda, dostać po tyłku (mężczyzna, lat 31).*

Znaczenie, jakie wylania się z powyższej i podobnych jej narracji to rozwód rodziców rozumiany jako takie wydarzenie w życiu człowieka (dziecka), które pozwala mu później radzić sobie z innymi przeciwnościami, jakie pojawiają się na drodze rozwoju jednostki oraz z trudnymi sytuacjami w życiu codziennym. Uczy twardości i hartuje człowieka na całe życie.

Zdaniem innych, rozwód przeżyty w dzieciństwie, a w jego konsekwencji wychowywanie się w niepełnych strukturach rodzinnych uświadamia człowiekowi, co stracił i w tym znaczeniu obliguje go do wyboru innego scenariusza dla swojego związku małżeńskiego i życia rodzinnego.

*Oboje mamy (z bratem), przez to, jaki mieliśmy ten dom, to takie poczucie, że to jest ważna rzecz, że trzeba o niego dbać itd. Tak, że mój brat ma już żonę, próbują założyć rodzinę i on, jakby dużą wagę do tego przywiązuje, żeby dbać o tą żonę, żeby...Z resztą sam powiedział, że on to się nigdy nie rozwiedzie. No, ja też mam takie nastawienia. No, myślę, że my sobie jakoś, jeśli chodzi o te rodzinne kwestie poradzimy (kobieta, lat 25).*

W wypowiedziach osób biorących udział w badaniach znalazły się również i takie, które nadawały rozwodowi rodziców znaczenie bardzo niekorzystne dla ich późniejszego życia. To negatywne następstwo rozwodu rodziców zostało wyrażone w braku umiejętności ufania innym ludziom. W przekonaniu narratorów rozwód rodziców jest takim wydarzeniem, które silnie wpływa na spostrzeganie relacji międzyludzkich. Uświadamia, że niezwykle ważne jest wybranie odpowiedniej osoby, z którą chce się spędzić resztę życia i nie może być to wybór pochopny.

*U mnie się przez to pojawił straszny dystans do ludzi, kurcze, ten brak zaufania i w ogóle itd., ale starałam się to zwalczać (kobieta, lat 21).*

Niektórzy z narratorów sygnalizowali mi również, że rozwód rodziców wpłynął w dość negatywny sposób na postrzeganie ich samych przez otoczenie, przez innych ludzi. Etykietka, którą często przypina się rodzinom rozwiedzionym, nadając im pejoratywnie brzmiące określenia: niepełna, rozbita, zdeorganizowana itp. ma wciąż, niestety, negatywne znaczenie dla społecznego odbioru takich osób. Osoby uczestniczące w badaniach przyznawały, że same doświadczyły w swoim życiu pewnego rodzaju stygmatyzacji społecznej ze względu na kształt swej rodziny pochodzenia i wychowywanie się w domu z jednym tylko rodzicem:

*W ogóle takie społeczeństwo jest, że nie akceptuje tego, co jest inne, więc w momencie, gdy rozwala się rodzina i jeszcze coś się staje nie według schematu, to jakoś cię to dotyka, dlatego, że społeczeństwo jest tak nastawione, że wszystko powinno być w ramach, tak jak zostało odgórnie przyjęte. Czy spotkałam się z wytknięciem tego, że akurat mam taki model rodziny, a nie inny? Jak się rówieśnicy dowiadywali, że w moim domu nie ma ojca, że brakuje tej osoby, to jednak było zaskoczenie, było zdziwienie i raczej się starali później unikać tego tematu. Czyli czuje się, że jednak, coś jest nie tak, nawet, jeżeli na początku samemu nie zdaje sobie końca sprawy, to jednak otoczenie daje odczuć, że coś jest nie tak. Ja czasami tak miałam, że czułam się gorsza. O kurcze, strasznie ciężkie to nasze spotkanie, bo trzeba głęboko grzebać! To czasami się czuje, czasami widzi się ten wzrok, czasami wystarczy jakieś jedno słowo, które daje ci do zrozumienia, że właściwie to skąd ty możesz wiedzieć, skoro nigdy nie zaznałaś tego, czego zaznałam ja – rodziny itd. Dziwne i nie da się tego wytłumaczyć (kobieta, lat 21).*

### **Próba podsumowania. Wnioski**

Zaprezentowane przeze mnie wyniki badań nad znaczeniem, jakie nadają rozwodowi rodziców ich dorosłe dzieci pokazują, iż wydarzenie rozwodu rodziców często staje się dla młodych ludzi ważnym doświadczeniem życiowym, które to wywiera niezaprzeczalny wpływ na ich dalsze życie. Wpływ ten staje się szczególnie widoczny w momencie, gdy osoby te wchodzi w okres wczesnej dorosłości i ma odzwierciedlenie w posiadanych przez nich przekonaniach na temat małżeństwa, rodziny oraz więzi międzyludzkich. Osoby biorące udział w badaniach zauważały zarówno pozytywne, jak i negatywne następstwa przeżytego w dzieciństwie rozwodu rodziców. Do następstw pozytywnych można zaliczyć przede wszystkim wykorzystanie „drugiej szansy”, jaką daje rozwód i rozpoczęcie nowego (często jakościowo lepszego) „rozdziału” życia rodziny. Negatywne następstwa rozwodu rodziców uwidaczniają się szczególnie w postrzeganiu przez badanych relacji międzyludzkich, które często w ich przekonaniu są nietrwale, kruche i pozbawione wzajemnego zaufania, co niejed-

nokrotnie utrudnia im stworzenie satysfakcjonujących i autentycznych relacji z drugim człowiekiem.

W naszym kraju co roku wzrasta liczba rozwodów. Według danych GUS w 2009 roku zanotowano w Polsce rekordową liczbę rozwodów – 72000. Prognozuje się również, iż w kolejnych latach należy się spodziewać bardziej tendencji rosnącej niż malejącej, jeżeli chodzi o liczbę rozwodów w naszym kraju (Janus). Tym samym rośnie liczba dzieci, które będą wychowywane w rodzinach rozwiedzionych. Prowadzone analizy statystyk rozwodowych ujawniają, że tylko 1/3 rozwodzących się małżeństw jest bezdzietna, 2/3 to rodziny z dzieckiem bądź dziećmi. Systematycznie wzrasta procent takich rodzin. Nie jest to informacja skłaniająca do optymizmu. Wiedza ta powinna motywować ludzi i instytucje zajmujące się człowiekiem i jego rodziną do podejmowania działań wspierających i pomocowych dla tej właśnie podstawowej komórki społecznej, do aktywnych reakcji na problem, który staje się w ostatnim czasie coraz bardziej poważny. Szczególnie mam tu na myśli działalność pedagogów i wychowawców w szkołach, którzy to znając sytuację rodzinną swoich podopiecznych mogą na bieżąco udzielać pomocy zarówno dzieciom, jak i ich rodzicom. Wartościowe byłyby próby stworzenia w ramach prac poradni psychologiczno-pedagogicznych działów udzielających wsparcia całym rodzinom, tak w trakcie procesu rozwodowego, jak i w okresie porozwodowym, ze szczególnym uwzględnieniem sytuacji dziecka w rodzinie. Z dokonanej analizy materiału badawczego wypływa również nauka dla rozwijającej się w naszym kraju instytucji mediacji rodzinnych w sprawach rozwodowych. Uważam, iż oprócz spraw związanych z podziałem majątku czy kwestią dotyczącą przyznania opieki rodzicielskiej po rozwodzie omawianą przy pomocy mediatora, warto poświęcić również czas na uwrażliwienie rodziców na problem związany z więziami rodzinnymi i uświadomienie ich, w jaki sposób mogą kształtować pozytywne relacje ze swymi dziećmi po rozwodzie. Może to w istotny sposób przyczynić się do poprawy obecnego stanu. Uważam, że wykorzystanie posiadanej wiedzy na temat zjawiska rozwodu i jego następstw dla życia jednostki powinno zaowocować wzmożoną pracą na rzecz rodziny.

Mam świadomość, że przedstawione w formie bardzo ogólnej i skróconej (głównie na potrzeby tego artykułu) wyniki prowadzonych przeze mnie badań stanowią jedną z wielu możliwych interpretacji poruszonego problemu znaczenia rozvodu rodziców z perspektywy dorosłego życia ich dzieci, która wiąże się zawsze z refleksją nad tymczasowością opisanych doświadczeń. To też prezentowany tu tekst stanowi bardziej zaproszenie do dialogu i krytycznej oceny, do kolejnych, wciąż nowych prób rozumienia poruszonego przeze mnie problemu. Ale też w tym właśnie upatruję wartość słów i zdań tu zapisanych.

*Recenzentka: Zofia Szarota*

**Bibliografia**

- Blakeslee S., Wallerstein J.S. (1989), *Second Chances*, Bantam, London.
- Blakeslee S., Wallerstein J.S. (2005), *Rozwód, a co z dziećmi?*, tłum. C.E. Urbański, Zysk i s-ka, Warszawa.
- Blakeslee S., Wallerstein J.S. (2006), *Druga szansa. Mężczyźni, kobiety i dzieci dziesięć lat po rozwodzie*, tłum. P. Żak, Wyd. Charaktery, Kielce.
- Brańiel J. (1999), *Skutki rozwodu rodziców z perspektywy dorosłego życia*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, s. 175–182.
- Conway J. (1997), *Dorosłe dzieci rozwiedzionych rodziców*, tłum. W. Maj, Wyd. Logos, Warszawa.
- Franicka M. (1999), *Jak sobie poradzić z rozwodem rodziców (wg koncepcji Wallerstein)*, „Problemy Rodziny”, nr 2–3, s. 67–71.
- Jabłoński J. (2005a), *Sam się sobą zajmę*, „Charaktery. Magazyn psychologiczny dla każdego”, nr 4, s. 24–25.
- Jabłoński J. (2005b), *I chcą i boją się*, „Charaktery. Magazyn psychologiczny dla każdego”, nr 5, s. 19–20.
- Kaja B. (1993), *Percepcja rozwodu rodziców z perspektywy osób dorosłych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 10, s. 162–166.
- Kvale S. (2004), *Inter Views. Wprowadzenie do jakościowego wywiadu badawczego*, tłum. S. Zabielski, Trans Humana, Białystok.
- Sokal U. (2001), *Wartości preferowane przez osoby dorosłe pochodzące z rodzin pełnych i rozwiedzionych*, *Rodzina w czasach szybkich przemian*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, s. 161–176.
- Sokal U. (2005), *Więzi uczuciowe dorosłych dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych*, Wyd. EUH-E, Elbląg.
- Szczęśna H. (2001), *Mechanizmy negatywnych zmian w zakresie psychospołecznego funkcjonowania dziecka z rodziny rozwiedzionej w świetle literatury przedmiotu*, [w:] Cudak H., Marzec H. (red.), *Współczesna rodzina polska. Jej wymiar aksjologiczny i funkcjonowanie*, Piotrków Trybunalski, s. 442–452.
- Widział E. (2000), *Przystosowanie dziecka do rozwodu rodziców*, [w:] Milewska E., Szymanowska A. (red.), *Rodzice i dzieci. Psychologiczny obraz sytuacji problemowych*, Warszawa, s. 46–57.

**Netografia**

Adam Janus, *Rekordowa liczba rozwodów w Polsce*, dostępny na: <http://www.rozwody.wieszjak.pl/rozwod/217577/Rekordowa-liczba-rozwodow-w-Polsce.html> (otwarty 30.01.2011.).

## **Summary**

### **Influence of the parental divorce on the children's adult life**

Key words: divorce, family, Adult Children of Divorce.

The divorce is a very important problem in modern family. This is a dynamic phenomenon. In Poland, for example, one in three marriages disintegrates. For everyone divorce is a very painful experience. The children, they are the one who suffer most, because their emotional peace is shattered. Parents need some 2 or 4 years to adapt to the new reality after divorce but children need more – 10 or 15 years to overcome negative feelings of pain, anger, shame or despair.

In the article I present the general review of research concerning the matter of adult children of the divorced parents and also my own results of the research. In my opinion, research among the people affected by divorce is extremely difficult. Divorce invokes in every involved person (including parents and their children) strong feelings of pain and misery. The knowledge from research might be used in practice, for example in education or therapeutic programs, which could help in better working out the loss caused to the children by parent's divorce. Such knowledge may also help in 'new start' in family life after a divorce.