

Ce fac copii si ce fac parintii cand divorteaza

1. Eu si sotul meu nu ne mai iubim dar avem copii. Trebuie sa stam impreuna doar pentru ca avem copii?

Studiile arata ca copii care provin din familii cu ambii parinti prezenti au rezultate scolare mai bune, au un grad de succes la mare si sunt mai adaptabili si stabili emotionali si fac fata cu succes la contrarietati. Copii care provin din familii cu un singur parinte au risc mai mare de a consuma alcool si/sau droguri si o incidenta mai mare a depresiei sau anxietatii. In mare majoritate copii se adapteaza destul de bine divortului parintilor. Dar trebuie sa se stie ca de cele mai multe ori ei nu-si arata sentimentele fata de situatia parintilor si “lipsa de reactie” creaza o fala aparenta de calm. Se considera ca dupa 15-18 luni in medie, copilul depaseste situatia frustranta a separarii de un parinte care a parasit familia. Ramane insa o minoritate care se manifesta emotional instabil si cu tulburari comportamentale. Refugiul in asociatia cu alti copii cu probleme similare sau afiliatia la grupuri cu manifestari antisociale nu este rara in astfel de cazuri. Toate acestea stau pe un platan si pe celalalt sta dorinta ta de a-ti asculta inima si a urmari implinirea personala. Cum sa iesi din aceasta dilema? Daca ai rabdare sa deparesti perioada de “confuzie”, de dubiu, vei gasi resursele personale necesare sa decizi luand in considerare atat interesele proprii cat si cele ale copilului. Ce trebuie sa sti este ca nu exista o reteta infailibila, fiecare situatie si fiecare individ are propriul drum intre datorie si independenta.

2. Sotul meu ma minte, este bine sa le spun copiilor despre infidelitatea tatalui lor?

Raspunsul este destul de transant de data aceasta: NU. Exista teoria ca relatia diadica din familie este instabila pentru ca o parte sau alta slabeste sau creste presiunea emotionala si astfel balanta se inclina cand de-o parte cand de cealalta. Instinctiv, partenerii cauta o alta persoana din familie cu care sa compenseze echilibrul pe care l-au pierdut la un moment dat si astfel atragerea copilului de-o parte sau alta este ca o contragreutate care are ca scop restabilirea echilibrului. In aceasta dinamica intrafamiliara, copilul ajunge sa fie “confidentul” sau “aliatul”

de ocazie a fiecarui parinte in masura in care unul sau altul se simte tradat, minimalizat, ranit si balanta tinde sa se dezechilibreze de partea lui. Avand copilul aliat, celalalt partener se simt deposedat de ceea ce i se cuvine si lui si cu prima ocazie va incerca refacerea aliantei cu el prin impartasirea altor “secrete” familiale sau prin seductia lui cu beneficii nepotrivite si astfel exista riscul sa se liciteze din ce in ce mai mult si copilul sa fie facut partas la mai multe probleme ale vietii private a parintilor sai. Rezultatul este ca copilul va deveni instabil emotional, el nu intelege pe deplin evenimentele pe care le afla din gura parintilor sai si reactioneaza primitiv, emotional si este incurajat sa ramana la acest nivel pentru astfel este mai usor de manipulat de o parte sau alta ca contragreutatea de rebalansare a echilibrului instabil al parintilor. Finalmente, copilul va parasi cu dezgust acest joc cu pierderi greu de recuperat pentru fiecare din participantii la acest joc nefericit.

3. Este normal ca copilul sa fie martor la discutiile dintre sotii.

In fiecare familie exista uneori discutii sau conflicte dar ele nu sunt niciodata asa de ample si de durata ca cele dintr-un cuplu care se separa. Cercetarile arata ca conflictele din familie sunt mai daunatoare copilului decat insasi divortul. Deci prima grija a partenerilor este protectia copilului; aceste conflicte trebuie bine “sechestrare” astfel ca copilul sa nu fie martor sau sa le cunoasca. Este destul de dificil ca separarea si divortul sa nu fie pana la urma cunoscute de copil dar ceea ce a sta la baza acestuia nu trebuie sa fie cunoscut de copil decat atunci cand capacitatea sa emotionala si rationala sunt destul de dezvoltate pentru a intelege adecvat ce s-a intamplat. Sugerez sa se traseze o granita intre “lumea copiilor” si “lumea adultilor” si parinti trebuie sa abordeze subiectele si comportamentele adecvate fiecarui teritoriu si sa respecte aceste limite. Trebuie sa sti ca copilul simte destul de bine disensiunile dintre parinti, este foarte sensibil la acest tip de probleme, este atent, vigilent, in garda, pentru ca el isi doreste protectie si siguranta si se simte amenintat de cate ori parinti dau semne ca se separa. Ingrijorarea si frica pun stapanire pe copil si se instaleaza o stare de confuzie emotionala si de vinovatie, mai ales ca in multe certuri dintre sotii situatia copilului si viitorul lui este un subiect de disputa apriga. Atentie, uneori “daunele”

pe care le suferă copilul depășesc cu mult “castigurile” pe care le-a obținut unul din soți cu divorțul dorit.

4. Ce sa-i spun copilului daca intreaba, sa-i spun adevarul?

Există situația când copilul apare indiferent, își continuă preocupările ca și cum nimic special se petrece în jurul lui. Aceasta poate crea o senzație de “fals confort” părinților care își continuă în tihnă războiul emoțional. Aceasta situație este înșelătoare pentru că în spatele acestei “deconectări” copilul este foarte atent la ce să întâmple, el joacă rolul indiferenței tocmai pentru o percepe mai bine evenimentele și pentru a înșela vigilența părinților. Aceasta situație trebuie tratată cu seriozitate pentru că tradează vulnerabilitatea copilului, frica și insecuritatea care a pus stăpânire pe el.

Mult mai des copilul întreabă direct pe unul din părinți sau pe rând pe fiecare despre ce se petrece în familie, își arată deschis interesul și preocuparea față de viitorul părinților și a familiei ca întreg. El pune întrebări incomode, precum: De ce? Cine e de vină? Unde va sta el? Cum rămâne cu promisiunile ce i-au fost făcute? Vor mai merge împreună în vacanță?, etc. Și acum există tentația “naturală” de a trage copilul de partea unuia sau altuia dar este bine ca părinții să dea prioritate intereselor copilului și să pregătească din timp o “versiune” comună a situației care să fie prezentată oricând ori copilul întreabă și care să dedramatizeze separarea sau divorțul, să asigure copilul că el va rămâne în siguranță și părinții vor îl vor îngriji și preteja împreună chiar dacă vor locui separat, versiune care trebuie să fie simplă și pe înțelesul copilului. Aceasta versiune poate fi completată pe parcurs cu alte detalii pe măsura ce ele sunt accesibile copilului, îl privesc direct și sunt furnizate în același fel de ambii părinți. De fapt, prezenta copilului trebuie să ducă la o “armonizare” a punctelor de vedere a părinților și nu să fie un subiect de agravare a discordiei familiale. Există și situația când copilul afirmă răspicat că nu vrea ca părinții să se departa sau că nu vrea să rămână cu unul din ei și pune în balanță un comportament hiperemoțional care este de natură să “înfierbante” și mai mult relațiile tensionate dintre părinți. Aceasta este încă o încercare prin care cei doi trebuie să dea dovadă de altruism și să pună interesele copilului deasupra situației individuale încărcată

de resentimente si amaraciune. Tentatia de a “juca fals”, de a insela pe celalalt jucand pe doua tablouri cand e vorba de copil, desi pare o alternativa seducatoare la prima vedere, se va intoarce nu peste mult timp impotriva acestuia si pagubele relatiei dintre ei vor fi mult mai mari si uneori ireparabile.

5. Fostul meu sot rasfata copilul si nu-i pune nici o opreliste. Copilul se va intoarce importiva mea pentru ca sunt mai severa?

In general copilul respecta pe parintele care utilizeaza reguli rezonabile. In unele cazuri un parinte incearca sa torpileze relatiile copilului cu celalalt parinte supralicitand intr-un fel incorect: ofera ceea ce celalalt nu vrea sau nu poate, incurajeaza copilul sa calce regulile stabilite de celalalt parinte, persifleaza sau minimalizeaza ceea ce se petrece favorabil cu copilul de cealalta parte, ascunde adevarul sau il distorsioneaza, doreste sa apara in fata copilului ceea ce nu este sau incearca sa afle ce se petrece in “tabara adversa” incercand sa-l traga de limba pe copil in mod nedemn. Uneori copilul se preteaza la acest joc pentru ca intelege repede ca este obiectul unei licitatii si capata avantaje sau beneficii care altfel nu le-ar avea. Asta incurajeaza dezvoltarea unor trasaturi de caracter pe care le va utiliza mai tarziu si cu “antrenorul” sau ceea ce arata ca aceasta strategie nu este de urmat. Alteori copilul sesizeaza exact ce se petrece si catalogheaza acesta comportament ca o slabiciune de caracter si se indeparteaza treptat si polticos de acel parinte. Recomand ca celalalt parinte sa nu se ingrijoreze, sa nu intre in acest joc si sa ramana calm si sa mentina regulile si limitele utilizate pana atunci; in final copilul va aprecia comportamentul egal si constant al parintelui si atasamentul emotional dintre ei se va consolida. Este indicat ca sa se mentina o linie deschisa de comunicare intre cei doi parinti, “un telefon rosu” pentru ca indiferent de distanta si diferente dintre ei, ei vor ramane de-a pururi parintii copilului lor chiar daca intre timp si-au format sau nu o alta familie si au alti copii. Comunicarea va ajuta la ajustarea comportamentului comun fata de copil, la sprijinirea reciproca si i se va transmite copilului mesajul ca este iubit si respectat in egala masura. Daca aceasta comunicare nu poate fi realizata recomand sa se foloseasca un mediator, un cunoscut comun, un membru de familie respectat de ambele parti sau un terapeut familial in ultima instanta. Nu este indicat ca aceasta

problema sa treneze, ea trebuie rezolvata imediat ce apare si partile trebuie sa-si armonizeze comportamentul parental.

6. Sunt geloasa pe noua prietena a fostului meu sot. Ce sa fac?

De multe ori separarea sau divortul ascund dorinta unuia (sau chiar a amandorora) de a-si dobandi libertatea de a forma un alt cuplu. In spatele multor discutii, incriminari, aprige certuri, sta orizontul unei noi legaturi. Dupa consfintirea legala a rupturii devine surprinzator pentru unul din fostii parteneri ce repede s-a “refacut” celalalt. Mai mult ca oricand, atunci cand ai copii cu fostul partener, interesul sau curiozitatea de a afla ce se petrece in viata celuilalt ramane treaz. Uneori te simti razbunata cand aflii ca noua sotie/partenera ii face “zile fripte” si iti inchipui ca retrospectiv el te apreciaza mai mult acum, alteori te simti chiar inselata si frustrata cand vezi ca s-a casatori cu o femeie mai tanara si potential mai frumoasa. Te consideri sacrificata, o victima a egoismului si lipsei lui de morala. Incerci sa-l excluzi din gandurile si preocuparile tale dar nu poti, copilul se duce in fiecare saptamana in casa lor si iti aduce “vesti” care sunt tot atatea prilejuri de amaraciune: esti geloasa. Mai mult, uneori cand telefonezi ca sa intrebi cand vine acasa copilul tau ca sa-l astepti, auzi vocea ei vesela care iti toarna in piept “otrava”. Pornind de la ideia ca tu nu nu mai esti indreptatita sa schimbi si nici sa judeci nimic din viata fostului tau sot si ca el va ramane de-a pururi total copilului tau, sfatul meu este sa incerci sa fi rationala, sa accepti situatia fara emotivitate, sa eviti sa fi in razboi cu aceasta persoana, in interesul copilului tau trebuie sa te porti civilizatat, echilibrat cu “partea adversa” si sa incurajezi copilul sa aiba o atitudine normala, ea nu-ti va putea fura copilul, desi vei avea multe prilejuri sa crezi aceasta. Incurajeaza copilul sa-ti ramana loial dar nu-l pune sa “poarte vorba”, evita pe cat poti acest lucru, copii sunt uneori rautaciosi si schimbatori si se bucura daca le intind capcane parintilor. Nu cere informatii de la copil despre ce sa intampla in casa fostului tau sot, nu este asta o preocupare care sa te linisteasca. La fel, nu incerca sa fi “prietena” cu noua lui sotie, bine este sa fi echilibrata, concreta, exacta, scurta si sa intretii conversatii numai despre copil si in interesul lui.

7. Mi se pare sau este adevarata ca prietenii nostri vechi ma evita acum dupa ce am divortat?

Trebuie sa accepti ca odata cu destramarea casniciei tale si prietenii vostrii de familie se pun intr-o alta pozitie fata de amandoi care, acum, traiti in locuri diferite. Exista pentru ei un fel de “jena” pentru ca ar vrea sa va dea egal la amadoi din prietenia lor dar nu stiu cum sa o faca. Unii prieteni erau mai mult legati de fostul tau sot prin natura profesiei, preocuparilor sau a bucuriilor pe care le impartaseau, altii mai mult tine. Apoi este oarecum ciudat sa inviti acum doar o femeie singura cand toti ceilalti sunt cu un paratener sau atunci cand va veni si fostul tau sot cu sotia actuala. Deci, exista acum o noua dinamica in cercul vostru de prieteni vechi si asta nu trebuie sa te mire sau sa te frustreze. Trebuie sa fi pregatita. Cel mai bine este sa nu fi suspicioasa, continua sa mentii pe cat poti toate legaturile si accepta daca unele din ele se vor stinge treptat. Se poate ivi situatia sa ramai foarte legata doar de unele dintre sotiile famililor cu care va vedeati in trecut. Nu accepta rolul de victima si nu mai discuta despre ce a fost si de ce. Intoarce-te cu fata la prezent si viitor. In schimb tu este acum libera sa-ti faci alti prieteni si izolarea sau resentimentul nu este o reteta pentru viitorul tau.

8. Dupa ce s-a recasatorit, fostul meu sot cere acum incredintarea copilului.

Este destul de frecvent ca dupa divort copilul sa fie incredintat mamei ca persoana cea mai capabila sa-l creasca si total nu se impotriveste in mod esential. Brusc, problema se schimba dupa ce sotul s-a recasatorit. Acum, avand o alta familie el se simte indreptatit sa ceara incredintarea copilului precum o femeie ca sa ingrijiasca si sa educe copilul. Este frustrant pentru mama ca sa afle ca copilul ei este obiect de disputa cu o alta femeie care nu are nici un drept sa se considere apta sa creasca copilul ei. Pentru a evita astfel de complicatii si confuzii in care parintii despartiti pot cadea din considerente mai mult emotionale si economice decat rationale, sugerez ca de la inceput sa se construiasca între soti un plan de “parenting” care sa definiasca atat obiectivele cat si modalitatile de indeplinire a lui: ce religie va avea copilul, ce scoala sa urmeze, cum sa-si sarbatoreasca ziua de nastere si onomastica, cum sa-si petreaca vacantele, cum sa-si petreaca timpul libere, ce sporturi sa faca, etc. si care ar fi contributia fiecarui parinte si mai ales

cum sa fie accesul fiecarui parinte la a vedea copilul si a contribui la cresterea si educarea lui. Planul trebuie sa fie discutat amical, sa fie concret si sa se actualizeze regulat pe aceleasi baze. Parintii pot evita orice conflict daca pun pe primul plan interesele copilului si se considera parteneri cu responsabilitate egala iar relatia fiecaruia cu copilul este transparenta pentru celalalt. Construirea a doua cetati in care copilul sa fie dus dupa metereze nu face decat sa cultive suspiciozitate si sa duca in final la conflict. Trebuie inteles si acceptat ca in nici intr-o situatie parintii nu sunt mai implicati decat atunci cand au divortat si au un copil/copii impreuna. Implicarea nu trebuie sa duca la discordie ci mai degraba la o co-participare activa si flexibila, dirijata de planul de parenting si pliat pe etapele de dezvoltare a copilului.

9. Dupa divort, parintii/familia mea m-a acuzat pe fata sau voalat ca nu am stiut sa-mi salvez casnicia

Se intampla sa te acuze, cum se poate intampla ca insasi familia ta sa te impinga la divort. Oricum ar fi, decizia a fost a ta si tu sti mai bine ce s-a intamplat si prin ce ai trecut. Viata ti-o cladesti dupa intelegrea si resursele tale, dar oricum esti mama si se presupune ca ai pus interesele copilului mai presus de alte tale. Uneori familia vrea sa salveze aparentele sociale, morale, nu le palce ca un membru al ei sa “esueze”, inca se mai considera ca divortul este un esec atat personal cat si al familiei de origine, la baza lui ar sta slabiciuni educationale sau morale. Dar nu mai este asa, oamenii de astazi se simt liberi de a decide dupa criteriile proprii dar o balanta nu strica. Generatia mai veche vine cu intelepciunea veche ca in final toate sunt la fel si ca ce conteaza de fapt este doar sa-ti faci datoria. Dar traiesti numai odata si este cineva indreptatit sa te judece? Ei bine, este! Peste ani doar copilul te va putea “judeca” in sensul ca te va intreba despre ce s-a intamplat atunci cand ati ramas amandoi singuri, cand a trebuit sa minta la scoala atunci cand copii l-au intrebat cine este tatal sau, etc. Poate ar fi vrut sa va plimbati cu toti de mana sau cat de trist a fost cand a vazut altii copii impreuna cu ambii parinti. Dupa parerea mea exista doar un singur mod sa treci peste toate: sa pui tot ce simti in cuvinte si sa vorbești si sa asculti atat ce spui tu cat si altii si asta te va

ajuta sa te ridici de la nivelul emotional la cel rational si atunci vei avea urechi sa auzi cu adevarat ce spun ai tai cat si altii si mai ales ce spune inima ta.

10. Ma simt atat de singura cand copilul pleaca sa-si viziteze tatal. Este un sentiment normal sau exagerez?

Nu-ti fie teama, este normal sa simti asa. Aceasta vine din rana pe care ti-a lasat-o divortul, oricat de mult ai “castigat” prin divort, oricat de mult l-ai “pedepsit” pe fostul tau sot, in fond tu te simti mai mult lovita si tradata decat victorioasa.

Copilul pe care-l ai este parte a problemei dar si parte a solutiei. Tu vezi in el modul de a te linisti, esti mai posesiva ca niciodata si nu suporti sa-l sti departe si mai ales cu tatal lui. Atunci ai sentimentul ca ti s-a luat ceva la care ai dreptul numai tu. Doar tu l-ai facut, tu ai suferit, tu sti ce este asta. Toate astea sunt la nivel bazal, emotional, vind din legatura afectiva pe care o ai cu copilul, nu mai ai cu cine sa impartii dorinta ta de a iubi, toata se intoarce spre copil. Poate incerci sa ai o alta legatura dar inca nu e ceva “captivant”. Sfatul meu este sa incerci sa iesi din copcana emotionala, sa te eliberezi, sa incepi sa crezi ca ai dreptul la viata personala si ca doar fiind echilibrata si puternica vei fi si o mama buna, altfel vei fi una posesiva si constrangatoare si asta se va reflecta asupra copilului. Oricat de devastator ar fi fost divortul, elibereaza-te si porneste la drum, mai sunt atea lucruri de facut, te mai asteapta atatea bucurii, nu privi viata ta prin filtrul unei mame abandonate, nu te-a abandonat nimeni, ai parasit doar o relatie care nu mai putea sa continue, ai acum premisele unui nou inceput, mai bun si mai drept. Copilul? El este minunea care te va face sa nu gresesti. Cand copilul pleaca pentru un sfarsit de saptamana fa-ti un program numai al tau, iesi cu prietenii in oras, desavasreste-ti educatia, fa sport, implica-te intr-un program comunitar. Nu sta acasa si astepta sa vina si sa vezi ce s-a mai intamplat. Paraseste odata campul acesta de lupta, nu mai e nimeni acolo decat tu...

Kitchener, Ontario
5 Octombrie 2008