

A ŠTO S DJECOM?

Odgoj djece prije, za vrijeme
i nakon razvoda

Judith S. Wallerstein i Sandra Blakeslee

Zagreb, 2006.

Sadržaj

Zahvala	ix
Uvod.....	xi
 PRVI DIO: RASKID	 1
1. poglavlje: Pobrinite se za sebe	3
2. poglavlje: Kako im reći	16
3. poglavlje: Stupnjevi razvoja	25
4. poglavlje: Do tri godine	34
5. poglavlje: Od tri do pet godina	40
6. poglavlje: Od šest do osam godina	49
7. poglavlje: Devetogodišnjaci i desetogodišnjaci	57
8. poglavlje: Od jedanaest do trinaest godina	68
9. poglavlje: Četrnaest do sedamnaest godina	78
10. poglavlje: Od osamnaest godina navise	89
11. poglavlje: Osjetljiva djeca	95
12. poglavlje: Kad se »najbolje« rastati?	100
13. poglavlje: Uspostavljanje rutine i strukture	104
14. poglavlje: Skrb za novu obitelj	110
 DRUGI DIO: Roditelj – roditelju	 121
15. poglavlje: Nova vrsta roditelja	123
16. poglavlje: Vi i zakon	128
17. poglavlje: Temelji skrbništva i zajedničkog roditeljstva	137
18. poglavlje: Skrbništvo	146
19. poglavlje: Konfliktan razvod	161
20. poglavlje: Kako odabrati najbolji oblik skrbništva za dijete?	170

TREĆI DIO: Obitelj nakon razvoda.....	175
21. poglavlje: Pogledajmo još jednom malo bolje i vašu djecu i vas.....	177
22. poglavlje: Preopterećeno dijete.....	182
23. poglavlje: Savezništvo roditelj – dijete.....	188
24. poglavlje: Novi tinejdžeri.....	195
25. poglavlje: Novi tate.....	205
26. poglavlje: Nove mame.....	213
ČETVRTI DIO: Drugi brak.....	219
27. poglavlje: Izlasci i seks.....	221
28. poglavlje: Ponovno vjenčanje.....	230
29. poglavlje: Starosjedioci i novovjenčana obitelj.....	237
30. poglavlje: Zamjenski roditelji.....	247
31. poglavlje: Stapanje novih obitelji.....	256
32. poglavlje: Blagdani i druge posebne prilike.....	263
PETI DIO: Razgovori za cijeli život.....	267
33. poglavlje: Kako zaštititi stariju djecu razvedenih roditelja.....	269
Epilog.....	286
O autoricama.....	288

Zahvala

Nordin F. Blacker zadužio nas je svojim znanjem i iskustvom kao verificirani specijalist za obiteljsko pravo, koje je uložio u čitanje poglavlja o skrbništvu i pravnom sustavu. Njegove su nam primjedbe bile od goleme pomoći na kojoj mu hvala. Također nam je pomoglo konzultiranje s Pauline H. Tesler, dr. pr., koja je opsežno pisala i mnogo predavala kolaboracijsko pravo kao i konzultiranje s psihologom Rodneyjem Nurseom, dr. znan., te s Peggy Thompson, dr. znan., koji su svojim iskustvom pridonijeli ovom modelu. Također želimo izraziti svoju zahvalnost Jan Blakeslee za čitanje cijelog rukopisa i njezine dragocjene primjedbe.

Mnogo nam je značilo što je Bob Miller, predsjednik izdavačke kuće Hyperion, bio ozbiljno zainteresiran za naš rad od samog početka. Njegovo razumijevanje za naše napore i ciljeve bilo nam je velika podrška. Također mu zahvaljujemo za naslov knjige. Želimo izraziti svoju iskrenu zahvalu svojoj urednici, Mary Ellen O'Neill što je s velikom pomnošću i poštovanjem brinula da knjiga bude ostvarena onako kako smo je mi zamislile te se u potpunosti identificirala s našom idejom. Isto tako želimo zahvaliti svojoj agentici, Carol Mann, za jasnoću misli, briljantne savjete i ustrajnu dostupnost.

Konačno, želim zahvaliti svom suprugu, Robertu S. Wallersteinu, što je kritički iščitavao rukopis, dio po dio, kako je nastajao, za mnoge, mnoge dobre ideje te za nježnu, velikodušnu podršku koju mi je davao za cijele moje karijere.

Judith Wallerstein
rujan 2002.

Uvod

Kad sam bila mlada majka, a moja četveromjesečna kćer plakala cijelo jedno popodne, posegnula sam za knjigom *Njega bebe i djece dr. Spocka* tražeći savjet što da radim. Ubrzo sam saznala da djeci te dobi izbijaju zubi te sam nakon pomnijeg proučavanja otkrila da su joj natečene desni, što je potvrdilo dijagnozu. Odmah mi je laknulo. Knjiga Benjamina Spocka svojim me izlizanim stranicama vodila kroz mnoge važne događaje njezinog razvoja, sve do puberteta.

Kad je moj unuk navršio dvije godine, a još nije govorio tako dobro kao djeca njegove dobi, moja je kći savjet potražila u klasičnoj knjizi dr. T. Berryja Brazeltona *Djeca i majke*. Tako je saznala da sva djeca razvijaju jezik u svom ritmu te da nema mjesta za brigu. Druge knjige dr. Brazeltona pomogle su joj da pronađe odgovor na mnoga pitanja koja si roditelji postavljaju podižući svoju djecu. I ona je također osjetila olakšanje, baš kao da ju je dragi doktor upravo posjetio.

Ali ako ste jedan od milijuna roditelja koji su se odlučili razvesti i sada zbog toga slušate kako vam se djeca prevrću u krevetu još dugo nakon što su pošla na spavanje, nećete naći poseban savjet koji vam je potreban od najvećih stručnjaka za razvoj djece. Dr. Spock i Dr. Brazelton ne pišu knjige o tome kako razvod utječe na djecu. I zato se vjerojatno osjećate sami, zbunjeni pa i u stanju šoka te s naporom ustajete svakoga dana kako biste se suočili sa svojom cendravom djecom crvenih očiju od nespavanja, pokušavajući smiriti svoje ljute tinejdžere koji viču: »Što je s vama dvoje? Kako ste mogli biti tako sebični? Kako ste mogli zanemariti moje potrebe?« Ili se možda osjećate slobodnije i sretnije nego što ste se osjećali već godinama, ali se svejedno suočavate s nezadovoljstvom svoje djece. Kako to da ne razumiju? Što žele od vas?

Kad ste se odlučili rastati, znali ste od čega pokušavate pobjeći. Možete to opisati do najmanjih pojedinosti. Ali sada imate novi problem – što sada? Graditi život nakon razvoda zahtjevno je kao i graditi brak. Baš kao što dozvola za brak čini bilo kakav brak mogućim, razvod stvara – ali ne i oblikuje – obitelj nakon razvoda. I vi i vaš uskoro bivši partner morat ćete odrediti tko će gdje živjeti, tko će se svakodnevno brinuti o djeci te kako ćete dijeliti ili nećete dijeliti roditeljsku odgovornost. Hoće li obitelj nakon razvoda biti još jedno razočaranje u nizu, kakva su obilježila vaš brak ili će to biti novi početak? Hoće li to biti dodatna bol ili će vama i vašoj djeci pomoći da stvorite mnogo sretniju obitelj? Kakav ćete odnos imati vi i vaš supružnik nakon prekida? Kako će se vaš novi ljubavnik slagati s vašom djecom? Ili s vašim bivšim? U razvod ulazite s mnogo manje informacija o onome što vas čeka nego kada ste ulazili u brak. Ako želite zaštititi sebe i svoju djecu, morat ćete vrlo brzo naučiti mnogo toga.

Nadam se da ćete, čitajući ovu knjigu, imati na umu raznolikost onoga što vas čeka. Kad ste se vjenčali, pred vama je zapravo bio samo jedan veliki i složeni izazov – izgraditi brak kojim ćete oboje biti zadovoljni. Ali sada kada se rastajete, čekaju vas tri velika, međusobno povezana izazova. Štoviše, morat ćete na svima raditi istodobno, i na samom početku i idućih godina. Prvi je zadatak da dovedete svoj život u red, da doslovno obnovite sebe i svoj društveni život. Morate pronaći unutarnju ravnotežu i izgraditi novi identitet koji je dovoljno snažan da se nosi sa stresnim godinama koje vas čekaju.

Drugi zadatak ste vi i vaša djeca. Trebate ih pripremiti na prekid veze te im dati podršku za vrijeme krize. Trebat ćete izabrati skrbništvo koje je najbolje za njih te ga u redovitim vremenskim razmacima preispitivati, budući da će djeca, kako budu rasla, imati i drugačije potrebe.

Treći zadatak je stvoriti nov odnos između vas i vašega bivšeg partnera. Trebate sami odrediti što za vas znači biti roditelj nakon razvoda i kako ćete to provesti u djelo s drugim roditeljem. To je jedna posve nova obiteljska uloga.

Sva tri izazova, sva tri zadatka, počinju onog dana kada odlučite da ćete se rastati i traju, na različite načine, sve dok vas smrt ne rastavi. To je razlog zbog kojeg je razvod tako složen i zbog kojeg on mnogima ne pomogne. To što ste uspjeli u jednom zadatku ne znači da ćete dobro obaviti i druga dva. Ali ako uspijete naći rješenje za sva tri, vjerujem da možete otvoriti nove mogućnosti u svom životu i jednom zauvijek ostaviti razočaranja svog braka iza sebe.

Budući da ti zadaci traju godinama, ova je knjiga vodič za roditelje koji tek razmišljaju o razvodu, za one koji su u postupku dobivanja razvo-

da, kao i za one koji su se rastali prije nekoliko, pa i više, godina, a iskreno su zabrinuti kako njihova djeca napreduju u obitelji nakon razvoda. Knjiga opisuje promjene koje ćete doživjeti u onih prvih nekoliko dana, tjedana i mjeseci nakon što ste donijeli odluku te što možete učiniti da preuzmete kontrolu nad svojim životom. Ja vam mogu reći što da točno kažete svojoj djeci i kako će ona, ovisno o uzrastu, najvjerojatnije reagirati. Mogu vas provesti kroz onih nekoliko prvih ludih godina nakon razvoda i opisati vam što možete učiniti da zaštitite svoju djecu. Pomoći ću vam kako da izaberete najbolje skrbništvo za svoje dijete te kako da pomognete svom djetetu da prihvati novi raspored bez suza. Ali možda najvažnije, mogu vam pokazati kakve vas promjene čekaju kad se prašina konačno slegne. Preokreti će biti brojni, opasnosti neočekivane, ali isto će biti i s mogućnostima. Ja ću biti vaš vodič.

Zašto ja? Zašto biste trebali vjerovati baš meni? Za početak, ja sam razgovarala s više djece i mladih iz rastavljenih obitelji nego itko drugi u SAD-u. Također sam razgovarala s roditeljima diljem cijele zemlje i učila iz onoga što su mi rekli. Kao osnivačica i direktorica Centra za promjene u obitelji u Corte Maderi, u Kaliforniji, radila sam s tisućama rastavljenih i ponovno vjenčanih roditelja i njihove djece iz svih mogućih ekonomskih prilika i kultura koje se mogu naći pomiješane u Kaliforniji. Bila sam im savjetnica u svim fazama razvoda, od rastave (odvajanja partnera) i još godinama nakon razvoda, pa i za vrijeme drugog braka, a ponekad i drugog razvoda.

Prije više od trideset godina započela sam malu studiju sa šezdeset parova i njihovo 131 dijete koji su prolazili kroz razvod te sam, svih ovih godina, ostala u kontaktu s tri četvrtine djece i većinom roditelja. Razgovarala sam s djecom u doba razvoda, godinu dana nakon toga i zatim svakih pet godina do dvadeset pet godina nakon razvoda. Poznavala sam ih kao djecu i još razgovaram s njima sada kada imaju trideset, četrdeset godina te imaju i vlastitu djecu – svoju i svojih novih partnera. Moje istraživanje uvijek se temeljilo na pristupu po metodi analize konkretnih situacija kako bi se objasnilo ljudsko ponašanje i motivacija. To znači da sam se uzdala u moć individualnih priča kako bih bacila svjetlo na izuzetno važne teme u našoj suvremenoj kulturi. Umjesto da sastavim upitnik u kojem će 1000 ljudi odgovoriti kako često posjećuju svog oca (jednom dnevno, jednom tjedno, jednom mjesečno, nikada), radije kažem: »Pričajte mi o svom ocu.« Ako se mlada žena rasplače ili joj se tijelo ukoči dok mi polako odgovora, saznajem jako puno o njezinim osjećajima i odnosu s ocem koji je nemoguće prenijeti upisivanjem broja posjeta. Ova vrsta istraživanja licem u lice ima snagu koju se ne može postići opsežnim

istraživanjem pisanom anketom. Ovakvo mi je istraživanje također omogućilo da prenesem poruku djece rastavljenih roditelja njihovim vlastitim riječima te da čujem njihov glas i tijekom odrastanja u obitelji nakon razvoda. Napisala sam tri bestselera o djeci rastavljenih roditelja čije se djetinjstvo, pa i životi, smatram, mogu usporediti s milijunima mladih.

Vjerujem da na temelju tog znanja mogu reći što čeka i vašu obitelj. Za što biste se trebali boriti, a što biste trebali pustiti? Pitanja će se pojavljivati – kad se preselite, kad pronađete novi posao, pronađete ili izgubite novu ljubav ili supružnika. Mnogo toga se mijenja kako vam djeca odrastaju, kada i vas i vašeg rastavljenog supružnika pozivaju na promocije na fakultetu, vjenčanja, u posjet unucima. Pred vama je dugačak put. Trebate se pripremiti za putovanje.

Roditeljstvo je uvijek riskantan pothvat. Većinu vremena slični na penjanje planinskim kozjim putem koji se povremeno gubi, tako da se često pitate idete li i dalje prema vrhu ili ste zabasali na kakvu liticu. Ali roditeljstvo u rastavljenoj ili drugoj obitelji još je teže – to je kao da istim tim putem idete po snježnoj mećavi, zaslijepljeni osjećajima i događajima koji su izvan vaše kontrole. Nemate pred sobom jasan put, nemate pojma kamo idete. Možda nećete ni znati da ste zalutali.

Gotovo svakog tjedna dobivam pisma izbezumljenih roditelja:

»Moja odvjetnica kaže da je skrbništvo koje je uspjela isposlovati za moju djecu, koji su stari pet i osam godina, vrlo dobro, ali oni nikada nisu bili bez mene. Što da radim?«

»Brinem se da će moj sin misliti da ga ne volim ako pristanem na zajedničko skrbništvo. Što da radim?«

»Moj sin tinejdžer želi živjeti sa mnom, ali se njegova majka tome protivi. Što da radim?«

»Moja nova žena kaže da će nam moja kći pokvariti odnos baš kao što je ona pokvarila drugi brak svoje majke. Što da radim?«

Odmah ću vas upozoriti. Ljudi će vam nuditi mnoštvo savjeta koji ni vama ni vašem djetetu neće biti od prevelike koristi. Mnogo toga ticat će se samog raskida. Postoje stručnjaci koji će vam se zaklinjati da će vaša djeca ostati bez doma ako pomirite svoje razlike. Neki smatraju da će zajedničko skrbništvo pomoći djeci da se ne osjećaju kao da su izgubili obitelj, dok će drugi uporno tvrditi da je dovoljno da se samo suzdržite od svađe pa da vaša djeca bez poteškoća započnu novo poglavlje u životu. Odvjetnici, psihijatri, psiholozi, prijatelji i ostali roditelji reći će vam da je moguće postupiti tako da budete sigurni da vaš razvod neće imati trajne posljedice.

Ali, naravno da će ih imati. Vi to znate, kao i svaki drugi roditelj. Kako je moguće da na dijete ne utječu velike promjene koje donose razvod i ponovni brak? Rastavljene obitelji potpuno su drugačije od cjelovitih. Isto je i s drugim brakom. Vaš odnos s djetetom mijenja se onog dana kada se razvedete. I ponovno će se promijeniti kad budete stupili u novi brak. Uz malo sreće i zdrav razum, razvod će biti prijelomna točka zbog koje ćete biti sretnija osoba i bolji roditelj. Ali promjena koju vi ili vaš supružnik ili oboje želite, nužno će izazvati tugu i osjećaj gubitka kod vašeg djeteta. Ono će trebati pomoć da bi se nosilo s tim gubitkom, sada i poslije.

(Ono što će se vašoj djeci događati u životu nije određeno događajima pri raskidu, nego onim što se odvija u vremenu nakon razvoda i u novom braku.

Vidite, razvod nije samostalan događaj. Poput braka, to je proces koji uključuje mnogo faza za vas i vašu djecu. Razvod počinje sve većim problemima braka koji se raspada – to je zapravo kriza koja je često na vrhuncu kad se konačno predaju dokumenti za razvod – i donosi nekoliko godina neravnoteže svima u obitelji. Mnogi roditelji kažu da je stanje najgora često tek dvije godine nakon samog razvoda.

Pa što onda trebate znati kako biste pomogli svojem djetetu? Je li važna djetetova dob? Spol djeteta? Što ako je dijete sramežljivo? Je li lakše ako je otvorene naravi? Gdje će se u djetetovu životu pokazati utjecaj vašeg razvoda? U razredu? Na igralištu? Kod kuće? Sada? Kasnije? Možda nikada? Kako se nositi s krizom u krizi?

Jedan od prvih rastavljenih roditelja s kojim sam razgovarala bio je mladi otac koji me nazvao u panici. Njegov dvoipogodišnji sin odbijao se pomaknuti s određenog mjesta u dnevnoj sobi na kojem je gotovo stražario, tako je izgledalo. Koliko je otac mogao procijeniti, na tom mjestu u sobi nije bilo ništa osobito. Bilo je na pola puta između kauča i prozora, s lijeve strane. Njegov sin, držeći otrcanog zeku, ni makac. Svaki put kad ga je otac pokušao uzeti da ga odnese u krevet, dijete bi počelo užasnuto vrištati.

Upitala sam oca, koji je činio sve da umiri svog sina, kada mu je žena otišla i gdje je dijete bilo u trenutku kada se to dogodilo. Prisjetio se da mu se sin igrao u dnevnoj sobi kada je žena bijesno izletjela iz kuće. Dječak joj je mahnuo upravo s mjesta koje je sada odbijao napustiti.

»Jeste li razgovarali sa sinom o onome što se dogodilo?«, pitala sam.

»O, ne«, odgovorio je otac. »Puno je premali da to shvati.«

»Smjestite razgovarajte sa svojim sinom«, rekla sam mu. »On uopće nije premali. Pravite veliku grešku kad to mislite. Recite mu da će se majka

vratiti da ga vidi. Nazovite je i neka on razgovara s njom. Zatim mu recite da ne treba stajati na mjestu i čekati je.»

Moj je savjet bio djelotvoran. Srčani je mali stražar dopustio da ga se odnese u krevet, znajući da će ponovno vidjeti svoju mamu. Otac je naučio važnost komuniciranja sa sinom kojeg je smatrao »premalim« da bi razumio. Također je postavio važan temelj za otvoren izravan razgovor sa svojim sinom te je poslije ostao posebno osjetljiv za dječakove osjećaje.

Moj je cilj dati vam savjet koji ćete moći upotrijebiti za vrijeme razvoda i u godinama koje će uslijediti. Ako ste upravo usred krize, možete potražiti specifične preporuke za trogodišnjaka koji neće na spavanje, za osmogodišnjaka koji ima probleme u školi ili za petnaestogodišnjakinju koja je neprestano ljuta. Možete otkriti kako djeci objasniti razvod na način koji će razumjeti u svakoj životnoj dobi i koji će im pomoći da se s njim nose. Naći ćete i informacije koje će vam pomoći da odlučite o skrbi i posjetima.

Ali također se nadam da ćete rabiti ovu knjigu još godinama nakon razvoda zbog savjeta o tome kako zaštititi svoju djecu u obitelji nakon razvoda, koja se neminovno neprestano mijenja. Nudim vam konkretne savjete o tome što reći djeci kada uđu u pubertet te postaju punoljetni i objašnjavam kako da im pomognete prevladati strah od ljubavi i obaveza u vlastitom životu. Govorim vam što trebate znati prije nego uđete u drugi brak i dajem vam savjete o tome kako biti dobar roditelj djeci svojeg partnera iz prijašnjeg braka, kojoj je svaka pomoć dobrodošla.

Predlažem vam da najprije pročitate cijelu knjigu, a tek tada se posvetite specifičnim temama. Na taj način dobit ćete uvid u ono što vas čeka te ćete moći planirati.

Čvrsto sam uvjerena da je veliki razlog što rastavljene obitelji imaju problema taj što većina ljudi nema pomoć koja im je potrebna. Svi mi želimo zatvoriti oči i vjerovati da će se »sve samo srediti«, kao da će se život nakon razvoda odvijati po nekoj čarobnoj formuli. Ali ništa u vezi s razvodom i stupanjem u drugi brak nije jednostavno. A ako ste i sami dijete rastavljenih roditelja, vaš će put biti dodatno zakompliciran prethodnim životnim iskustvom. Voljela bih da vam mogu reći da ste već samo zbog toga mudriji i sposobniji pomoći svojoj djeci nego ljudi koji dotad nisu upoznali razvod, ali to jednostavno nije tako. Vama će možda biti još teže kad se prisjetite vlastitoga bolnog djetinjstva, a možda ćete znati izvući pouku iz svog iskustva i tako pomoći sebi i svojoj djeci.

Svaka odluka da se razvede otvara dugo putovanje puno iznenadnih, neočekivanih događaja. U sljedećem poglavlju počinjemo to putovanje s vama.

PRVI DIO

RASKID

Pobrinite se za sebe

Nakon što je orkan Andrew pogodio Floridu 1992. i ubio dvadeset stotinu ljudi te prouzročio štetu od 30 milijardi dolara, zapanjenom stanovništvu trebalo je dugo da dođe k sebi. Bile su uništene cijele četvrti. Komunalije nisu funkcionirale. Posao je stao. Ipak, ljudi su polako uspostavljali život u zajednicama. Ulice su i dalje nosile ista imena. Ponovno su se otvorila poznata kina. Dućani su napunili police i ponovno radili kao obično. Sve je bilo isto, a sve je bilo drugačije. Svatko tko je hodao ulicom bio je ponosan na obnovljeni grad, ali je u svom srcu znao da to nije onaj isti grad od prije.

Ono što se dogodilo nakon uragana Andrewa jednako je onome što se događa nakon razvoda. Razvod je kraj i početak. Od trenutka kad izađete iz suda, trebat će vam nova znanja i nove vještine, a ponajviše novi vi. Čak i nakon što vratite ravnotežu koju je poremetio raskid i pronađete oporište u raznim sferama svog života – vi ste druga osoba. Ali, najvažnije je da ste druga vrsta roditelja.

Jedna od mnogih stvari koje sam naučila je da roditelji ne mogu pomoći svom djetetu dok ne promisle o sebi, o onome što im se dogodilo. Pa počnimo onda odatle.

Najprije trebate uzeti vlastiti život u svoje ruke. Voljela bih da vam mogu reći da je u redu legnuti i pokriti se preko glave, ali to nije moguće. Možda ćete se osjećati kao da ste jedina osoba na svijetu koja se tako grozno osjeća, ali vjerujte mi, imate jako veliko društvo. Kad ste jednom odlučili da je »zaista gotovo«, pokrenuli ste zadatak da postanete druga osoba i, na svoje iznenađenje, drugačiji roditelj. Vaša je odluka obilježila kraj braka, ali je također početak nove vrste obitelji. To je novi komad s drugim licima u nepoznatom okruženju, promjenama u odnosu roditelja.

lja i djeteta i prijelaza koji se lako daju predvidjeti, ali ih većina roditelja nije svjesna.

Većina ne razumije da razvod ima dugačku putanju. Ono što osjećate danas, vjerojatno neće za vas više biti važno nakon tri, pet ili deset godina. Brzo rješenje kojim biste odmah riješili stvar i sutra sve zaboravili neće vam biti od koristi na putovanju nakon razvoda. Možete nešto poduzeti kako biste ublažili trenutnu bol, ali ono najteže što vas čeka je suočavati se s promjenama koje će se odraziti na vaš život i život vaše djece, najprije dan po dan, a onda godinu po godinu.

Proći ćete kroz metamorfozu. Da biste uspjeli – za sebe i za svoju djecu – morat ćete stvoriti novo ja koje je sposobno nositi se za zahtjevima koji su pred vama. Ne možete postati uspješan roditelj dok ne stanete čvrsto na svoje noge i počnete popravljati štetu koju je nanio propali brak i neizbježan stres razvoda.

Kako brzo i kako učinkovito će to biti, ovisi o tome kako reagirate na izazove i frustracije koje leže pred vama. Nema šanse da ne plaćete. Bilo da ste vi izašli iz braka ili ste onaj ostavljeni, plakanje je dobro za dušu. Suze neće spriječiti bol, ali ćete je barem izbaciti iz sebe. Ali ako se uvjerite da je brak bio vaš neuspjeh – jer ste bili izdani ili zato što ste krivi što ste pogazili zavjete ili zato što ste jednostavno loše prosudili – vaša sposobnost roditeljstva bit će opterećena teškim teretom. Nećete moći skupiti snagu koja vam je potrebna ni ako ćete sebe doživljavati kao žrtvu. Možda je strašno nepravedno da je osoba kojoj ste vjerovali najviše na svijetu uzrok vaše patnje, ali taj osjećaj mora ustuknuti pred zadacima koji vas čekaju. Iako to može zvučati čudno, ali ako se zateknete kako bjesnite na svog supruga ili suprugu, ustvari uopće nije bitno jeste li u pravu. Ono što je važno je to da će vaš bijes zatomiti vašu sposobnost da budete dobar roditelj. On će zasjeniti vaš razum, otežati vam oporavak i onemogućiti da vidite kako su vaša djeca bića za sebe, s različitim potrebama i prioritetima u svojem mladom životu. Najgore od svega, teže ćete biti suosjećajna, dobra i draga mama ili tata.

Ako je vaš razvod poput većine, samo jedno od vas želi prekinuti brak. Nikada u svojih trideset godina rada s razvedenim parovima nisam vidjela dvoje ljudi koji su mirno sjeli za kuhinjski stol i rekli: »Znaš, oboje smo pogriješili, hajde da se razidemo.« Gotovo uvijek ima boli i velike tuge. U tom je trenutku najteže izbjeći utapanje u vlastitoj boli. Sjetite se Lotove žene. Bilo joj je ponuđeno da pobjegne od Sodome i Gomore, koje je Bog odlučio uništiti, pod uvjetom da se ne osvrne. Ali, tragično za nju i njezinu djecu, ona se osvrnula i tako uništila svoju jedinu šansu da se

spori. Odluka o razvodu zahtijeva da se usredotočite na ono što leži pred vama, bez obzira na to kako ste se i zašto razveli.

Ako ste vi taj koji je želio raskid i osjećate veliko olakšanje i ponos što ste, konačno, učinili nešto što se činilo nemogućim, treba vam čestitati. Ali svejedno vas čekaju problemi s djecom. Uvjeravam vas da ne možete očekivati trenutnu podršku, pa čak ni razumijevanje, čak i ako su djeca stigli da patite.

NOVI, DRUGAČIJI RODITELJ

Razvod stvara dva samostalna roditelja s dva doma, namještena različitim namještajem, s dva hladnjaka i dvije odvojene police osiguranja. Svatko od vas svako se jutro budi otkrivajući da ste odgovorni za zdravlje, disciplinu i zabavu svoje djece kada su oni pod vašim krovom. Naravno da kao samostalni roditelji možete surađivati, ali više niste ujedinjeni kao majka i otac dvadeset četiri sata dnevno. Čak i u lošem braku roditelji često štite jedan drugoga od psihičke i fizičke iscrpljenosti koju roditeljstvo donosi. Ako je dijete bolesno, roditelji koji više ne dijele postelju svejedno oboje noćnjence ustaju noću.

Ali s razvodom, pravo podijeljeno roditeljstvo nestaje. Nemate koga pozvati u pomoć. Štoga da se događa danju i noću kada su djeca s vama, uvijek ćete samo vi ustati. Naravno da možete postići razuman dogovor sa svojim bivšim partnerom i iskreno se nadam da hoćete. Možete podijeliti skrbništvo. Možete odlučiti tko će preuzeti koje obaveze i nogometne utakmice. Možete podijeliti recepte za omiljena jela svoje djece. Ali suradnja nakon razvoda nije ista kao suradnja u braku. Ako iz škole nazovu i kažu vam da vaš inače dobar sin grize ostalu djecu i trga igračke, ne možete vratiti ono što je bilo. A sasvim sigurno ne možete reći: »Želim o tom problemu porazgovarati sa svojim mužem.« Možete jedino porazgovarati s učiteljem, pokušavajući zadržati svoje dijete u školi koju razara. Ako svom sedamnaestogodišnjaku posudite auto, a on kasni nekoliko sati, sami ćete rješavati taj problem. Možete nazvati svojeg bivšeg ili političku, i vjerojatno biste trebali, ali oni neće uznemireno hodati kuhinjom s vama. Možete se obratiti svojoj obitelji za pomoć ili unajmiti dadilju, ali nitko neće nadomjestiti stalnog partnera. Uspješan razvod traži od vas da budete snažniji nego ikada, da budete jedna osoba koja obavlja posao dvoje ljudi kao da vas je desetero.

Razvod vas tjera da postanete nova osoba. I zaista nije važno tko je odlučio ili tko je »kriv«. Preobrazba je slična onoj kao kad ste tek dobili

bebu. Od prvog ste dana dobili novu ulogu odrasle osobe za koju nije bilo probe. Rodni list nije od vas učinio majku ili oca. Sami ste se pretvorili u roditelja. Sjećate se kako ste se iznenada našli u situaciji da ustajete usred noći kako biste obavljali neke nove i nepoznate radnje? Naučili ste biti odgovorni na načine o kojima niste ni sanjali. Sluh vam se izoštrio. Mogli ste osjetiti djetetovo disanje iz druge sobe i čuti i najtiši plač. Stekli ste stalnu svjesnost o potrebama svog djeteta bili kilometar ili tri tisuće kilometara od kuće. Tako isto i razvod nosi nove odgovornosti koje su jednako teške i zahtjevne kao i one koje ste stekli nakon rođenja svog prvog djeteta.

TKO STE BILI PRIJE?

Nažalost, pravna promjena zabilježena na papirima za razvod ne donosi i tu promjenu identiteta. To je vaš zadatak. Razvodi se ne događaju na sudovima, iako je javna potvrda ono što ga čini službenim. Razvod se događa u psihološkim promjenama koje se tijekom vremena odvijaju i u vama i u vašem bivšem partneru. Većina tih promjena desit će se postupno, a rezultat će biti taj da ćete se jedno jutro probuditi i shvatiti da ste druga osoba. Više ne plaćete do iznemoglosti prije spavanja, ne budite se ljuti, ne prekoravate se zbog svoje loše procjene, mučite se cijele noć pitanjem jeste li ispravno postupili niti većinu vremena imate potrebu vrištati. Nakon što ste se nekoliko tjedana ili mjeseci, a ponekad čak i godina, osjećali nesigurno i ojađeno, doći će taj psihološki trenutak kad ćete postati nova osoba.

Kako ćete znati da se to dogodilo? Znat ćete da ste stekli ovaj važan novi identitet kad izbacite glas svog partnera koji vas negdje u vašoj glavi prekorava, optužuje, preklinje ili progoni. Nova ste osoba kad se konačno prestanete osjećati kao neuspješna osoba koja govori: »Tako sam se trudila, ali svi moji naponi nisu bili dovoljni.« Kad se počnete osjećati slobodni, čak puni nade i počnete donositi odluke, a da se pritom ne tresete od straha u sebi. Dok budete išli prema ovom novom identitetu, nagradite se nečim stvarnim što će vas razveseliti. Otidite na masažu, izađite, probajte novu frizuru ili sasvim nerazumno potrošite novac na potpuno novu garderobu ili komplet palica za golf. Kao poslije svakog šoka, možda ćete u početku malo nesigurno hodati, ali ćete s vremenom bivati sve snažniji.

Kako biste započeli iscjeljujući proces, možete iskušati ovu jednostavnu vježbu. Pokušajte u mislima otići u prošlost i prisjetiti se tko ste i kakvi

bili prije vjenčanja. Jeste li ikada imali sliku o sebi koja može zamijeniti onu koju povezujete sa svojim propalim brakom? Jeste li kao mladi bili puni očekivanja? Što se dogodilo s tim očekivanjima? Jeste li imali neki drugi izbor kada ste izabrali svoju ženu ili muža?

Jedna mi je žena rekla: »Bila sam vrlo privlačna i popularna djevojka. Nekoliko se muškaraca borilo za moju pažnju. Već sam bila upisala pravu, ali sve sam ostavila kad je došao Jim i oborio me s nogu s obećanjem o vječnoj ljubavi za koje se ispostavilo da je lažno već za medenog mjeseca. Tada se gledam u ogledalo i ne mogu vjerovati da vidim takvo umorno stvorenje s podočnjacima. Čak mi i kosa izgleda potrošeno. Što se dogodilo mojem pravom ja?«

Drugi mi je muškarac rekao: »Bila je najljepša cura u školi i još k tome gradonačelnikova kćer. Ja sam bio malo zastranio. Pomislio sam da bih s njom mogao ostvariti što god poželim, stvoriti prekrasan udoban dom i obnoviti obitelj za kojom sam uvijek čeznuo. Ali brak mi je uništio samopouzdanje i zanos. Godinama sam se gotovo gušio od dosade.«

Prema tome, pokušajte pronaći sliku onoga što ste bili i upotrijebite je kako biste probudili nadu i zadobili snagu koje su vam potrebne da pokrenete svoj život.

U jednom se trenutku svaki muškarac i svaka žena, bez obzira na to tko je ostavljen, a tko je otišao, mora suočiti s boli i razočaranjem koje ih u ruku pod ruku s propalim brakom i napetostima razvoda koje i dalje traju. Otpustiti tugu znači prekinuti čvrste emocionalne veze. Kod razvoda to znači da treba otpustiti sjećanja koja su se skupljala u godinama provedenim zajedno. To znači da morate otpustiti nade i snove koje su vas dovele do toga da uopće stupite u brak s tom osobom. Morate izvući sjećanja na dane kad ste još udvarali i na sva dobra vremena zajedništva, zatim svako sjećanje pojedinačno prežaliti i ostaviti za sobom. Mnogima u tom procesu pomaže stručna terapija. Osjetljiv terapeut može pružiti podršku i razumijevanje koji će prodrijeti kroz vašu samoću i pomoći vam da drugačije sagledate situaciju. Jedan je čovjek tvrdio da mu je terapeutkinja vratila smisao za humor. »Već sam počeo sam sebi dosadivati samosažaljenjem«, rekao je. »Hvala Bogu da mi je pomogla da se dignem.«

Žaljenje za gubitkom proces je koji traje. Ali trebate znati da nakon razvoda ulazite u novu vrstu odnosa sa svojim nekadašnjim partnerom, u odnos koji nije proizišao iz ljubavi, nego iz činjenice da ste roditelji istom djetetu. Kao što je rekao jedan moj kolega, razvod je kraj ljubavi i nastavak odnosa. Ta produljena veza može se temeljiti na ljutnji, nježnosti, prijateljstvu ili bilo kojoj kombinaciji snažnih emocija. Ona se tijekom

godina može i promijeniti. Kad se sretnete na vjenčanju svoje kćeri ili kao novopečeni djed i baka na krštenju svoga prvog unuka, možda ćete biti u prijateljskim odnosima, a možda ćete još biti bijesni jedan na drugoga. Bez obzira na vaše osjećaje, ta će veza potrajati dok god ste živi. Kao ljudska bića, i blagoslovljeni smo i prokleti sjećanjima.

Također budite svjesni da prije nego svojoj djeci poklonite pažnju koju trebaju, morate imati kontrolu nad svim svojim osjećajima. U prvim tjednima i mjesecima nakon raskida možda ćete biti uznemireni kao nikad u životu. Mnogi priznaju da si dopuštaju da vrište na sve što im se nađe na putu. A sat nakon toga žele se sakriti u neki mračni kut. Ljudi koji su bili prekrasni roditelji koji bi rijetko kad povisili glas sada znaju zalupiti vratima svojoj djeci, plaču u potaji i eksplodiraju bez pravog razloga. Osjećaji koji vas sada odvajaju od osobe s kojom ste bili u braku jednako su snažni kao osjećaji koji su vas nekada privukli toj osobi. Izlazak iz braka u kojem je nekad bilo ljubavi ili barem uzbuđenja zbog zasnivanja zajednice zadire u sve vidove vašeg života. Koliko god nekada željeli nestati bez traga ili cijeli tjedan ostati u krevetu, sada to ne možete napraviti jer imate djecu.

Svojom prisutnošću djeca vas podsjećaju da imate golemu odgovornost, a to je posljednja stvar o kojoj želite razmišljati. Otkrila sam da su mnoga djeca prestravljena promjenama u ponašanju roditelja. Ona ne mogu znati da je gubitak kontrole samo privremen. Djeca uvijek misle da je promjena novo stanje koje će trajati zauvijek. Mnoga su mi djeca rekla: »Moja je mama drugačija. Cijelo vrijeme se dere kao vještica s televizije. Tata toliko viče da je izgubio glas.«

Ako ste poštteni, shvatit ćete da, iako ste zabrinuti za svoju djecu, uglavnom želite razmišljati o sebi i svojim problemima. Za to vrijeme zakon traži da donosite odluke. Sad kad ste tako slabi, od vas se traži da budete mudriji nego ikada.

U tom kaotičnom psihičkom stanju, možda ćete odgurnuti svoju djecu u stranu, emocionalno, a ponekad i fizički. Problem je s kaosom to što on eskalira. Što veći kaos vlada, to su vaša djeca razdražljivija, više se svađaju, a vi sve više gubite samokontrolu. Kao što je rekla jedna majka: »Osjećala sam se kao da se na mene izderava tisuću pataka.« Ali djeca također imaju čudan način da vas prizovu u stvarnost. Jedna mi je žena pokazala kako se to točno događa. Rekla je: »Upravo kad sam se spremala potpuno poludjeti, moja osmogodišnja kći mi je rekla: 'Mama, ako budeš tako šizila, lice će ti zauvijek ostati takvo.' Bila sam tako zapanjena da sam prasnula u smijeh. Rekla je da je to naučila od učiteljice. Onda

ona je zagrlila i tako je ludilo nestalo.« Djeca vas mogu izludjeti, ali ona također imaju predivan način da vam vrate snagu.

MUŠKARCI I ŽENE SUOČAVAJU SE S RAZLIČITIM IZAZOVIMA NAKON RAZVODA

Ako ste žena koja nikada nije sama donosila financijske odluke, sada je vrijeme da naučite ekonomiju. Vjerojatno ćete morati raditi puno radno vrijeme, trčati kući, biti mama i pokušati iskopati vrijeme da živite svoj život kao neovisna odrasla osoba. Možda ćete se morati vratiti u školu kako biste usavršili svoje vještine ili odabrali novi poziv. Mnoge razvedene žene kažu da im rad donosi dobrodošlu strukturu u život. Ako volite svoj posao, on zaista može uvelike popraviti vaše samopouzdanje i osjećaj vrijednosti. Ali ako vam je posao zahtjevan, težak ili pak uključuje rad vikendom ili noću te tako stvara još veći jaz između vaše želje da budete mama i vaše želje da radite, tada posao može imati sasvim suprotan učinak.

Zapitajte se kako posao utječe na druge aspekte vašeg života. Donosi li vam užitak ili podršku? Jeste li u kolegama našli prijatelje? Dominira li radno vrijeme vašim životom ne dopuštajući vam da izrazite sebe? Ako ikako možete, isplanirajte neko humanije radno vrijeme. Svojoj ste djeci potrebniji nego ikada. Možda se isplati posuditi novac od članova obitelji, roditelja vašeg partnera ili prijatelja kako biste radili ono što vam donosi zadovoljstvo. Ili je možda moguće nagovoriti bivšeg partnera da vam pomogne godinu-dvije, posebno ako razumije financijsku prednost vašeg doškolovanja i obrazovanja. Nekoliko dobrih poznanica iz mogega dugoročnog istraživanja razvoda posudile su novac od bivših muževa kako bi završile koledž, diplomirale, a neke su čak postale pravnice. Jedna razvedena žena koja je dotad bila samo mama i kućanica s punim radnim vremenom, doktorirala je muzikologiju uz pomoć pozajmice od bivšeg muža te ostvarila briljantnu karijeru na jednom prvorazrednom sveučilištu. Nekoliko žena koje nisu imale nikakva poduzetničkog iskustva osnovalo je uspješne tvrtke. Rad je važan. Ali, pruža li on snagu i zadovoljstvo ili je samo gnjavaža i potreba, uvelike će se odraziti na vama i vašoj djeci. Postoje mnoga istraživanja koja pokazuju da žena koja je sretna i potaknuta na poslu donosi te pozitivne osjećaje sa sobom kući, od čega njezina djeca imaju koristi. Ali kada se žena osjeća izrabljivana i