

Ločitev ni konec, ampak začetek

NINA JE ŠTRASTNA PLESALKA, ŠPORTNA NAVDUŠENKA IN HRIBOLAZKA, NASMEJANA ŽENSKA, KI JE PO LOČITVI SPOZNALA, DA JE PRI NAS TA TEMA ŠE VEDNO TABU IN NI DOSTI STROKOVNJAKOV, KI BI SE UKVARJALI PRAV S TEM PODROČJEM, ČEPRAV DANES V SLOVENIJI RAZPADE ŽE VSAK TRETJI ZAKON. ZASNOVALA JE PODPORNO SKUPINO OTROCI DVEH DOMOV IN PROGRAME ZA MAMICE, KI SI PO LOČITVI VZGOJO IN VARSTVO DELIJO Z OČETOM OTROK, PRI ČEMER POUČARJA, DA JE KLJUČNO, DA NEKDANJA PARTNERJA VZPOSTAVITA TRDEN STARŠEVSKI ODNOS.

Iz osebnih izkušenj ste začeli raziskovati družinske odnose po ločitvi. Kaj vse vas je vodilo na to pot?

Po izobrazbi sem sociologinja, delam kot vodja kadrovske službe, tako da se veliko ukvarjam z odnosi. Po rojstvu otrok sem se izobrazila za pedagoginjo montessori za starostno obdobje od 3 do 6 let in začela svetovati mamiciam malčkov. A sčasoma sem ugotovila, da lahko več pripomorem s svojimi izkušnjami po ločitvi. O tem se premalo govori, zato sem se odločila za pomoč ločenim mamiciam, ki si po ločitvi vzgojo in varstvo otrok delijo z očetom v skupnem starševstvu.

Katera čustva se pojavijo ob ločitvi?

Prevladujejo občutki krivde, nemoči, razočaranja nad sabo, partnerjem, situacijo. Nihče, ki gre v partnersko zvezo in ima otroke, si ne želi ločitve. To je veliko razočaranje, ki ga čutimo kot osebni poraz, prepleten s slabo vestjo, kaj smo naredili otrokom. Na ločitev se pogosto gleda kot na konec, jaz pa menim, da je predvsem začetek, sploh ob skupnem starševstvu. Novo poglavje je smiselno začeti brez prtljage in zgodovine. Na tej točki se pokaže ključna razlika med tistimi, ki po ločitvi vzpostavijo podporen starševski odnos, in tistimi, ki se zapletejo v zamere, maščevanje, manipulacije, kar najbolj škodi otroku. Zrelo je spoznati, da četudi dvema kot partnerjema ni uspelo, jima lahko uspe kot ekipi, ki podpre otroka. Če zmoreta to trezno odločitev in predelata čustva, je mnogo lažje.

Koliko so bili ob ločitvi stari vaši otroci? Je bila ločitev prijateljska?

Otroka sta bila stara 3 in 8 let. Odločitev za ločitev sva sprejela sporazumno, s treznim pogovorom o tem, kaj oba opažava v zvezi in kam lahko gre ali ne. Zato so me pozneje presenetila čustva, zaradi katerih z bivšim partnerjem dolgo nisem mogla normalno komunicirati. Bila sem besna na naju oba. Na tej točki je bilo dobro, da mi je dal prostor in čas, da sem sprejela vse občutke, vključno z obupnim strahom pred neznanim. Dogovorjena sva bila, da se enkrat na mesec dobiva na kosilu, da vidiva, kje smo in ali sistem tedenskih menjav deluje. Zelo koristno je bilo, da sva takoj podpisala medsebojni dogovor, ki je zajemal npr., da se šole in vrtca ne menja, posledice selitve enega ali drugega iz Ljubljane, delitev premoženja. Pravila so po ločitvi steber, ki je nujno potreben, da zmanjša količino komunikacije in možnost šumov v njej. Takrat smo namreč zelo razburkani, naše odločitve so čustvene, interpretacije dogodkov napačne. Če imamo neke osnovne smerokaze, ki se jih držimo, to obdobje lažje prebrodimo.

Lahko istega človeka pogledamo prek njegovih partnerskih napak?

To zahteva zavestno delo, da se v situaciji, ki te vznemiri, vprašaš:

»PRAVILA SO PO LOČITVI STEBER, ki je nujno potreben, da zmanjša količino komunikacije in možnost šumov v njej. Takrat smo namreč zelo razburkani.«



Otroku mora mama dovoliti, da se ima pri očetu lepo, izpostavlja Nina.

»Čakaj, je na to res vredno reagirati ali ne?« Predvsem se v skupnem starševstvu velikokrat pokaže, da zelo številne mame potrebujejo nadzor nad vzgojo. Po ločitvi ga velik del izgubijo in postanejo izredno nervozne, ker seveda oče počne marsikaj drugače, vzgaja po svoje. Predvsem mamice, ki svojo celotno identiteto gradijo na vlogi mame, to težko sprejmejo. Ker če otrok 'po očetovi krivdi' na šolski prireditvi nima oblečenih prav tistih pripravljenih karirastih hlač in zlikane srajčke, to v njihovih očeh pomeni, da so one slabe mame. Ne le mame – one kot osebe. Tako prepričanje ne pomaga. Očetu je treba pustiti njegovo svobodo vzgoje. Seveda se je smiselno pogovarjati o različnih pogledih, a je treba pred tem postaviti osnovo, na katero mnogi pozabijo – zgraditi starševski odnos. Šele potem se lahko slišita in pogovarjata.

Če čustva niso predelana, starši čez otroka 'streljajo drug na drugega' ...

Otrok nima ničesar z našimi zamerami do bivšega partnerja. Vsi taki 'strelji' so čustveno nezreli, tako kot manipulacije v smislu: »Ti si moje vse. Tako zelo te pogrešam, kaj bom jaz brez tebe.« Otrok je tako žrtev naših nerazčiščenih čustev in potreb. Če bi starši le zmogli stopiti dva koraka nazaj in se vprašati: »S čim pa jaz prispevam k slabemu stanju po ločitvi?« Pogosto namreč krivimo drugega in sebe ne vidimo. Pri delu z mamiciami se lahko pokažejo njihovi vzorci ali potreba po nadzoru. Mama, ki pošlje



Opozarja, da je problem, če mama gradi svojo identiteto le na otroku.

10 sporočil na dan, misli, da je skrbna, da želi dobro, ko pošlje navodila, kako spakirati torbo za šolski izlet, da je ljubeča, ko kliče otroka, ki je pri očetu. To je njena percepcija. Za očeta je to izvajanje kontrole in nezaupanje. Pogosto sem obtožena, da sem zagovornica očetov, a želim razumeti, v čem je razlog za njihov odziv. Večkrat se izkaže, da mame želijo, da se tudi v drugem domu vzgaja tako kot pri njih, kar je iluzija in recept za konflikt.

Opozarjate tudi, da ne smemo verjeti le otrokovim interpretacijam dogodkov ...

Otrok dobro ve, kakšna pravila veljajo kje, kar ne pomeni, da jih ne bo poskušal prenesti iz enega doma v drugega. Tu je na nas, da znamo postaviti meje, utemeljiti svoja pravila in stati za njimi, čeprav bo otrok rekel: »Pri očetu mi ni treba sesati. On je car, ti si pa bedna, samo težiš mi.«

Otroci znajo izkoristiti situacijo, ne?

Če smo iskreni, si želimo otroka, ki bo odrasel v uspešnega pogajalca, razmišljal s svojo glavo, znal preceniti situacijo in se ji prilagoditi, ni res? A hkrati smo presenečeni, če te večšine vadi na nas. Normalno je, da bo otrok v dveh domovih poskušal najti srednjo pot. Bolj bo ob tem začutil mamino negotovost, strah in potrebo 'imej me rad, vse bom naredila, da bom tako dobra kot oči', bolj jo bo preizkušal. Ko mu ob tem še tu in tam uspe, je

to zanj zgolj potrditev, da dela prav. Če pa se mama v to igro ne vplete, je suverena in ve, zakaj vztraja pri svojih pravilih, otrok precej hitro razume sporočilo in odneha.

Drugo je, da se otrok čuti odgovornega za mamina čustva, jemlje nase njeno trpljenje. Zanimiv je vaš stavek, da otrok potrebuje mamino dovoljenje, da se ima lahko pri očiju lepo.

Če mama čustveno ni stabilna, otrok čuti njeno bolečino in nelagodje, tudi če tega ne pokaže. Velikokrat sicer mamice to povedo, da bi otroku izkazale ljubezen: »Tako zelo sem te pogrešala. Kako mi bo hudo, ko te ne bo z mano.« A otrok ima pri tem občutek, da mama trpi, ko ni z njo, in prevzame to breme nase: 'Kako se imam lahko pri očetu lepo, če mama trpi?' Mamice tako vprašam: »Ali mu lahko privoščite, da se ima pri očetu lepo? Si lahko predstavljate, da uživate, gresta v kino, se vozita s kolesom, preizkušata nove stvari? Otroku se krohota in tudi pomisli ne na vas. Kako se počutite ob tem?« Ključno je namreč, da mama sprejme ter otroku privoščiti, da neskončno uživa, tudi ko ni ob njej, da ima skrbnega očeta, ki mu daje, česar mu ona ne more – svoje lastnosti in izkušnje. Tako ji ni težko reči: »Res ti privoščim, da se boš imel lepo! Komaj čakam, da prideš nazaj in mi poveš, kaj vse si počel.« Če pa je mama obremenjena z mislimi 'kaj se bo z njim dogajalo, ali bo znal poskrbeti zanj, kaj če ne bo hotel priti nazaj k meni', bo otrok nosil s sabo krivdo, ker se mu bo zdelo, da mora izbirati med starši.

Je kateri od vaju že spoznal novega partnerja?

Izkušnje, da bi bila v to vključena otroka, še nimam, jo imajo pa mamice, s katerimi delam. Zanimivo je, da se pogosto izkaže, da je boljši sogovornik v drugem domu nova partnerka, ne bivši, in nam je, če nam uspe starševski odnos razširiti na novega partnerja, lahko ta oseba v pomoč. V vsakem primeru se je smiselno z otrokom pogovarjati o teh vlogah. Otroci večinoma iz tega ne delajo velike zgodbe, prej smo v stiski odrasli, ker nas skrbi, kako bodo to predelali. Oni pač rečejo 'to je Barbara, očijeva punca'.

Moje mnenje je, da bi morala biti vsaka mama hvaležna, če bivši partner najde novo partnerko, ki ji je mar za njegove otroke in ga spodbuja, da se kot oče angažira. Predvsem tisti, ki pred ločitvijo niso bili enakovredno vpeti v vzgojo otroka, so namreč po ločitvi lahko razoroženi. Srečujejo se z izzivi in mame jih pogosto prehitro sodimo. Krivično obtožujemo, da podkupujejo otroke, da nimajo meja itd., čeprav si s tem lahko samo kupujejo čas, poskušajo zgraditi odnos z otrokom in se postaviti v očetovski funkciji. Včasih ne znamo pogledati z njihovega zornega kota, streljamo pa na njihove rane in strah, ki ga ne bodo nikoli priznali, le odrinili nas bodo stran. Ne pravim, da sta podkupovanje ali popuščanje ustrezni strategiji, zagovarjam pa, da je treba najprej zgraditi starševski odnos, pošiljati iskrene signale – 'ni se treba braniti, nič ti nočem, zaupam ti' – in šele nato usklajevati vzgojne prijeme.

Kaj naj mama počne, ko je sama, da ne trpi?

Številne ženske po rojstvu otroka prevzamejo identiteto mame. Pravijo: »Otrok je ves moj svet.« Zato je po ločitvi toliko večji šok, ko gre otrok k očetu. Pojavijo se huda praznina, tišina,

Med 15. in 18. 9. bo brezplačna delavnica, ki jo najdete na www.ninagolob.si. Mogoče je tudi individualno delo z Nino.

Dobra Vila

KAR ODDAJAŠ, TO PRIVLAČIŠ

neprijetni občutki, ki vodijo v stisko, krizo identitete. Zastavljajo si težko vprašanje: »Kdo sem, ko nisem mama? Kaj me zanima, veseli, polni?« Odgovor nanj je, naj se ukvarjajo z aktivnostmi, ki gradijo njihovo samopodobo in njih kot osebo. Ne le ker je po ločitvi samopodoba običajno precej porušena, ampak ker je v skupnem starševstvu še bolj pomembno, da mama samopodobo gradi na lastnih dosežkih in aktivnostih, ne na otroku. Da je ponosna nase, ker je dobra kiparka, pozorna prijateljica, da je premagala svoj strah, ne, ker je otrok odličnjak. Da počne stvari, ki jo osrečujejo in se v njih lahko izkaže. To gradi samopodobo, ne, da je otrok ves čas srečen, uspešen, nikoli ne joka in se ima pri njej bolje kot pri očetu.

Lahko dava ločenim staršem kak nasvet?

Pri svojem delu največ energije vlagam v ozaveščanje o tem, da je ločitev komaj začetek novega poglavja. Zaradi tega sem zgrožena nad izjavo 'najlažje se je ločiti', ki jo lahko izreče samo nekdo, ki te izkušnje nima. Ogromno energije, zrelosti in truda namreč zahteva, da dva iz porušenega partnerskega odnosa zgradita nov, starševski odnos v skupnem starševstvu. A moj glavni nasvet je: pustite ego pred vrati, predelajte stara bremena in začnite graditi – iz nič, ker je starševski odnos najpomembnejša osnova za otrokov občutek varnosti in razbremenjenosti.

Moj aktualni tečaj se imenuje Otrok dveh domov – zmagovalec ločitve. Na 'zmagovalca' se obesi mnogo ljudi: »Kako lahko komurkoli po ločitvi rečeš zmagovalec?!« A otrok, ki se v dveh domovih počuti varnega, ljubljenega, podprtega, mirnega, je zagotovo bolje, kot je bil pred ločitvijo v toksičnem okolju. Zato si mu upam reči zmagovalec. Edini, ki lahko na to vpliva, pa so njegovi starši. In tu vidim svojo vlogo – biti glas otrok, govoriti o pomenu starševskega odnosa in graditi podporno okolje za ločene mamice, s tem pa čim več otrokom omogočiti, da kljub ločitvi zasijejo kot zmagovalci.

Mateja Blažič Zemljč, FOTO DEJAN JAVOR-

NIK, GETTY IMAGES

Ste se kdaj vprašali, zakaj stvari ne tečejo? Ste že opazili, da se vse stvari vrtijo v vzorcih in se ponavljajo? Veste, kdaj jih obrnete? Ko boste naredili nekaj drugače. Skozi različne izkušnje se učite o sebi in spoznavate, da se v trenutku, ko izberemo sebe, energija začne premikati. Izkušnja se ponavlja, dokler se ne naučimo lekcije. Ko se je naučimo, se vzorec spremeni. Skozi ogledala spoznavate, da se v drugih odsevajo deli vas, ki jih ne sprejemate ali še ne vidite.

Začnite opazovati, da ni tako zelo pomembno, kaj rečete, temveč iz kakšne vibracije to izhaja. Če vaše misli oddajata dvom in negotovost, bo takšen tudi rezultat. Ena so besede, nekaj povsem drugega je sistem prepričanj, ki deluje na podlagi naših misli in čustev. Tako boste zagotovo doživeli zavrnitev. Ljudje čutijo umirjenost in zdravo samozavest. Začnite spoznavati, da pri tem ne gre za moderni pozitivizem, ampak za jasno energijsko nastavitve, ki oddaja določeno frekvenco, ki jo potem privlačimo nazaj.

Kadar iščete rešitelja, privlačite odnos, v katerem sta strah in odvisnost. Če oddajate frekvenco pomanjkanja in potrebo po polnosti s partnerjem, boste privlačili neravnovesje. Če boste oddajali polnost, ne pomanjkanja, boste privlačili zdrave odnose.

Nikoli ne privlačimo tistega, kar si želimo, ampak tisto, kar vibracijsko oddajamo. Če si nekaj želimo, tega nimamo, kajne? Če čakate na spremembo zunanjih okoliščin za svojo srečo, boste čakali do konca življenja. Vaše izkušnje bodo privlačile praznost, ker jo tudi oddajate. Če rečete, da nimate, vam bo veselje to potrjevalo. Če je vaše telo v nizkih vibracijah skozi misli in čustva, bo to vplivalo na vašo realnost. Če v pogovorih delujete z jeznimi čustvi in sovražnimi mislimi, zakaj pričakujete lepo komunikacijo? Nazaj lahko dobite samo zamero, napad, konflikt, obrambo ali beg.

V umirjenosti in visoki frekvenci se boste začeli povezovati s polji možnosti oz. čarobnostjo.

Vaš um vam ne bo nikoli odpiral vrat – to bo delala le vaša vibracija, ki vsak trenutek pošilja v svet sporočila z vašimi mislimi in čustvi. Svet vam bo vsak trenutek odgovarjal na vašo energijo.

Ne pozabite: kar seješ, to žanješ, vse se vrača in vse se plača. Prihaja čas, ko se bo treba zazreti vase in pogledati, kaj vsak posameznik oddaja.

Maja Debevc, WWW.DOBRAVILA.COM

