

Turinys

Įvadas	7
1.	
Šeimos nuotraukų (ne)suplėšymo menas:.....	9
Kaip atsisveikinti su laimingos šeimos vizija	
2.	
Mano vaikas, tavo vaikas – o kurgi pati Mari?	25
Apie skirtingas tėvų ir vaikų perspektyvas	
3.	
Mamoms niekad ir nieko neskauda	41
Legendos apie nepalaužiamas vienišas mamas	
4.	
Mama auklėja visus, o labiausiai savo buvusį vyrą	57
Apie bandymus toliau tęsti partnerystę	

5.	
Išsiskyrusių tėvų krokodilo ašaros	75
Apie tai, kaip vyrai mėgina išsisukinėti – ir ko galime imtis, kad taip nenutiktų	
6.	
Visas į tėvą! O gal ne visai?.....	89
Apie vaikų panašumą į buvusį vyrą	
7.	
Kartais geriau būti mažiau mama	101
Apie meną vėl pasukti savu keliu	
8.	
Nauja meilė, naujas gyvenimas?.....	117
Į ką turėtų atkreipti dėmesį suvestinės šeimos mama	
9.	
Žvilgsnis į ateitį.....	133
Kiek jums reikia buvęs vyras?	
Išnašos.....	149

Ivadas

Nepaisydami abipusės teisės rūpintis vaikais 40 procentų išsiskyrusių Vokietijos tėvų tarpusavio santykius vadina „įtemptais“, o 67 procentams bendradarbiavimas auginant vaikus atrodo „prastas“. 80 procentų į klausimą: „Ar pavyksta kartu viską aptarti?“ atsako neigiamai ir beveik 90 procentų mano, kad buvę partneriai ar partnerės! „nepalengvina tėvystės naštos arba jos neremia“. Šie skaičiai rodo, kaip nelengva išsiskyrusiems vėl susitvarkyti gyvenimą taip, kad visi liktų patenkinti.

Aišku tiek, kad vaikams reikia abiejų tėvų ir po skyrybų. Tačiau visiškai neaišku, kaip staiga išmokti to, ko nepavyko išmokti net būnant kartu: tinkamai bendrauti, susitarti, susiderinti.

Parašyti šią knygą paskatino patirtis, kad į savo emocinę būklę per mažai dėmesio kreipia net išsiskyrę tėvai. Tariamasi dėl bendravimo ir elgesio taisyklių, dėl laiko ir pinigų. Tačiau dėl to kylančių konfliktų kaltininkais juk dažniausia tampa užgauti jausmai.

Skyrybos skaudina ir palieka žaizdas, kurios dažnai labai lėtai gyja. Bertoldas Brechtas taikliai tai apibūdino:

Kai žaizdos
Jau neskauda
Skauda randą

Jei kartą jau mūvėjote sutuoktuvių žiedą, puikiai žinote, ką reiškia jį nusimauti. Dažnai ant piršto dar ilgai matyti įspauda. Su tuščia vieta turi apsiprasti ne vien bevardis pirštas.

Bendri vaikai skyrybas apsunkina. Būtinybė nuolat bendrauti su buvusiu partneriu daugeliui moterų drasko gyjančias žaizdas. Jos nežino, kaip numaldyti liūdesį ir pyktį, nes šį sunkų metą išgyvenantiems vaikams taip pat reikia ypač daug globos ir paramos. Dažnai dėl skyrybų sukkelto šoko mamos karštligiškai laikosi įprastų vaidmenų. Jei jau nebe žmona, tai bent dvigubai geresnė mama! O iš tiesų vaikams reikia abiejų tėvų, ir po skyrybų nė kiek ne mažiau. Kai vaikus auginau viena, kai buvau sudurtinės trijų vaikų šeimos mama, ir bendraudama su buvusiais vyrais tokios patarimų knygos kaip ši nuolat pasigesdavau. Tad po kiek laiko nutariau parašyti ją pati. Man padėjo psichologė Barbara Schervier–Legewie, šeimų terapijos specialistė, savo darbe padedanti poroms įveikti tylos sieną ir pasiekti savitarpio supratimą.

Knygoje norime padrąsinti jus priimti ir pripažinti skaudų išsiskyrimą, pažvelgti į jį kaip į galimybę išvysti save kitoje šviesoje. Tam būtinai reikia, kad, profesinio psichologų žargono žodžiais tariant, „išrūšiuotumėte“ savo jausmus, tėvų tarpusavio santykių lygmenį būtinai atskirtumėt nuo artimų tarpusavio santykių lygmens. Skamba paprastai, tačiau toli gražu nėra paprastas procesas, kurio metu neretai atsiduriame ten, kur jau kadaise buvome. Jei tai apie jus, o jūsų rankose atsidūrė ši knyga, ji padrąsins: „Galvą aukštyn! Skyrybos su šeimos tėvu ne juokai – tai tikras menas, reikalaujantis susitelkimo ir nervų, o pirmiausia pakankamai šaltakraujiškumo ir sveiko humoro. Jums pavyks! Tad drąsiai pirmyn!“

Nuoširdžiai sėkmės jums linkinčios

Jūsų Katarina Martin ir Barbara Schervier–Legewie