

KAREN BONNELL
KRISTIN LITTLE

ΕΜΕΙΣ ΘΑ ΣΕ ΑΓΑΠΑΜΕ ΠΑΝΤΑ!

μετάφραση
Σοφία Ανδρεοπούλου, M.Sc.
Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος: Γιατί γράψαμε αυτό το βιβλίο;.....	19
Ένα σημείωμα για την οικογένεια	22
Εισαγωγή	25
Κεφάλαιο 1: Το ταξίδι μέσα από τον χωρισμό	37
Η σύγκρουση μας κρατάει δεμένους	37
Τι σημαίνει αποσύνδεση	40
Ξεχωρίστε τον «ρόλο του συζύγου» από τον «ρόλο του γονιού»	43
Κλειδί για επούλωση: Αποφύγετε ή διαχειριστείτε τις προκλήσεις, την οργή και την κατάρρευση	47
Φτιάξτε μια ιστορία για τον χωρισμό: Τι λέμε στους γείτονες;.....	53
Έντονη σύγκρουση: Όταν ο/η πρώην σας έχει κολλήσει στις κατηγορίες ή τον θυμό και δεν σας μιλάει.....	57
Το πένθος δεν είναι μια ευθεία: Θυμός, δάκρυα και αποδοχή	61
Συγχώρεση: Αξίζει τον κόπο; Είναι εφικτή;	63
Κεφάλαιο 2: Το ταξίδι: Γονείς μαζί - χωρισμένοι γονείς χωριστά	68
Τα συναισθήματα των γονιών: Θέλει τον χρόνο της η επούλωση.....	69
Πώς ο χωρισμός επηρεάζει το στιλ διαπαιδαγώγησης....	70
Ο γονιός-φρουρός	77
Ένα βήμα μπροστά – ένα βήμα πίσω.....	80

Η αξία δύο αρκετά καλών γονιών.....	84
Λειτουργήστε με τον άλλο γονιό σαν σύμμαχοι, όχι σαν εχθροί	88
Στόχοι για χωρισμένους γονείς που συνεργάζονται	89
Οι στόχοι σας σαν χωρισμένοι γονείς	91

Κεφάλαιο 3: Το ταξίδι μέσα από τον χωρισμό

για τα παιδιά	94
Η ανάπτυξη του παιδιού και η προσαρμογή στον χωρισμό	95
Αυτό που χρειάζεται περισσότερο το παιδί σας (σε κάθε ηλικία)	98
Δεν αξίζουν τα παιδιά να μάθουν την αλήθεια; Στην πραγματικότητα, όχι	99
Εξηγήστε τον χωρισμό στη γλώσσα των παιδιών.....	100
Παιδιά παγιδευμένα μέσα στη σύγκρουση των γονιών...	105
Υποδουλίζοντας τη φωτιά της γονικής σύγκρουσης.....	109
Τα παιδιά σαν κατάσκοποι ή ντετέκτιβ: Μια νοσηρή συμμαχία	110
Συμβουλές για να προστατεύσετε τα παιδιά από τη σύγκρουση των γονιών.....	111
Βοηθήστε τα παιδιά να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους.....	113
Όταν αισθανόμαστε υπερβολικά πολλά για τα παιδιά μας: Οι παγίδες της συμπόνιας.....	120
Απαντήστε στις δύσκολες ερωτήσεις των παιδιών	122

Κεφάλαιο 4: Η ζωή σε μια οικογένεια που ζει

σε δύο σπίτια	130
Φτιάξτε μια ασφαλή βάση για μια οικογένεια που ζει σε δύο σπίτια.....	131
Δύο 100 τοις εκατό γονείς με πρόγραμμα	135

Ένα σαφές Πρόγραμμα Διαμονής	138
Οδηγίες για να διαχειριστείτε το Πρόγραμμα Διαμονής	144
Η πολυπλοκότητα της ανατροφής των παιδιών όταν οι γονείς μένουν μακριά.	148
Μεταβάσεις με επίκεντρο το παιδί.....	153
Καλές συνήθειες συνεργασίας:	
Κανόνες για τον δρόμο της συνεπιμέλειας.....	159
Χρόνος με τα παιδιά: Ανεξάρτητη ανατροφή	166
Βοηθήστε τους παππούδες και τους συγγενείς να μπουν στην ομάδα	172
Και τι θα γίνει η Ψιψίνα;	174

Κεφάλαιο 5: Πρωτόκολλα επικοινωνίας

που λειτουργούν	177
Τα πέντε χαρακτηριστικά που διασφαλίζουν μια επικοινωνία με σεβασμό.....	182
Πρωτόκολλα επικοινωνίας	188
Τρόποι και μέσα επικοινωνίας.....	206
Παιδιά και επικοινωνία	211

Κεφάλαιο 6: Λήψη Αποφάσεων

Διοικητικά στελέχη	216
Κοινές αποφάσεις που λαμβάνονται από κοινού.....	219
«Ο μπαμπάς σου κι εγώ», «Η μαμά σου κι εγώ»	223
Καθημερινές αποφάσεις	226
Υπεύθυνη ενημέρωση	233
Αποφάσεις σε επείγοντα περιστατικά.....	236
Παιδιά και αποφάσεις.....	237
Ποιος τα προσέχει: Νταντάδες και παιδιά που μένουν μόνα στο σπίτι	241

Κεφάλαιο 7: Διαχείριση των οικονομικών	249
Οικονομικά στελέχη	250
Ενημερωθείτε: Φτιάξτε μαζί ένα σχέδιο και εφαρμόστε το με ακεραιότητα.....	252
Προβλέψτε τα έξοδα	262
Παιδιά και οικονομικά ζητήματα.....	267
Ρούχα και ποιος τα πληρώνει.....	272
Γιορτές, γενέθλια και δώρα	275
Κεφάλαιο 8: Η συνεργασία ανάμεσα στους χωρισμένους γονείς στις γιορτές και τα συμβάντα του κύκλου της ζωής	278
Νέες οικογενειακές τελετουργίες αναπτύσσονται με το πέρασμα του χρόνου	278
Και τα γενέθλια;	292
Κι άλλες ιδιαίτερες στιγμές.....	298
Κεφάλαιο 9: Η συνεργασία ανάμεσα στους χωρισμένους γονείς σε δημόσιους χώρους.....	303
Συναισθηματική ετοιμότητα	304
Αθλήματα και εξωσχολικές δραστηριότητες.....	307
Σχολείο και σχολικές εκδηλώσεις	309
Κοινότητα πίστης και θρησκευτικές πρακτικές.....	314
Ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και ραντεβού με τον οδοντίατρο	318
Πάρτι γενεθλίων των συνομηλίκων	320
Οι φίλοι και οι οικογένειές τους.....	322
Άλλες οικογενειακές εκδηλώσεις σε δημόσιους χώρους	323
Κεφάλαιο 10: Νέοι ενήλικες στη ζωή των παιδιών σας.....	326
Σχέσεις ενηλίκων.....	326
Γνωριμία με τον νέο σας σύντροφο.....	330

Ανάπτυξη και εξέλιξη	332
Ο χρόνος, ο ρυθμός και η προσαρμογή.....	334
Διανυκτέρευση του νέου συντρόφου στο σπίτι του άλλου γονιού.....	346
Ερωτικός σύντροφος ή θετός γονιός;.....	347
Οι νέοι σύντροφοι στις δημόσιες εκδηλώσεις των παιδιών	352

Κεφάλαιο 11: Η σχέση ανάμεσα στους χωρισμένους γονείς:

Δεξιότητες, αποδοχή και ωριμότητα	355
Οι σχέσεις ανάμεσα στους χωρισμένους γονείς εξελισσονται με το πέρασμα του χρόνου	356
Η επίδραση των αλλαγών στις συνθήκες.....	361
Δεξιότητες που βοηθούν τη συνεργασία ανάμεσα στους χωρισμένους γονείς.....	366
Τύποι σχέσεων ανάμεσα σε χωρισμένους γονείς	369
Και αν ανησυχώ για την ασφάλεια των παιδιών μου;.....	376
Το κλειδί για έναν δύσκολο γονιό: Αποδοχή.....	378

Κεφάλαιο 12: Μεγαλώστε ευπροσάρμοστα και ψυχικά ανθεκτικά παιδιά σε μια οικογένεια

που ζει σε δύο σπίτια	398
Δημιουργήστε πάλι μια αίσθηση ότι η οικογένεια περνάει ωραία μαζί.....	398
Πιστέψτε ότι τα παιδιά σας θα κάνουν σπουδαία πράγματα	401
Αγάπη: Η ισορροπία της φροντίδας και της πειθαρχίας..	403
Εμπλέξτε τα παιδιά ενώ προστατεύετε την παιδικότητά τους	405
Προστατεύστε τα παιδιά σας από τα προβλήματα των ενηλίκων.....	406
Τα επτά συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας:	

Βοηθήστε τα παιδιά να αποκτήσουν ψυχική ανθεκτικότητα	408
Χαρίστε στα παιδιά το δώρο ενός ευτυχισμένου γονιού.	420
Ευχαριστίες.....	423
Παράρτημα.....	427
Λίστα ελέγχου για την επικοινωνία κατά τη μετάβαση ...	431
Λίστα ελέγχου για το συμβούλιο των χωρισμένων γονιών.....	433
Σημάδια ότι το παιδί υποφέρει.....	435
Τι να πείτε στα παιδιά για έναν συγκρουσιακό γονιό: Διδάξτε τους τέσσερις σημαντικές δεξιότητες.....	437
Παιδιά και δουλειές του σπιτιού: Προτάσεις για δουλειές που χτίζουν τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση των παιδιών	441
Πώς θα κάνω τον/την πρώην μου να αποδεχθεί έναν θετό γονιό για τα παιδιά μας;	443
Επιλέξτε έναν δικηγόρο εξειδικευμένο στο οικογενειακό δίκαιο	445
Αλλάξτε το Πρόγραμμα Ανατροφής: Τι πρέπει να λάβετε υπόψη σας όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά.	449
Όταν άθελά σας βλάπτετε τη σχέση του παιδιού σας με τον άλλο γονιό	455

Έπαινος για το *Εμείς θα σε αγαπάμε πάντα!* από τους επαγγελματίες του χώρου:

«Το *Εμείς θα σε αγαπάμε πάντα!* περιέχει τις πιο χρήσιμες και σημαντικές συμβουλές για όποιο γονιό βρίσκεται στη φάση του διαζυγίου. Αν σκέφτεστε να χωρίσετε ή έχετε ήδη ξεκινήσει τη διαδικασία, είτε είστε άντρας είτε γυναίκα, είτε ομοφυλόφιλος είτε ετεροφυλόφιλος, είτε έχετε μικρά παιδιά είτε μεγαλύτερα παιδιά, το βιβλίο αυτό είναι για εσάς. Προσφέρει έναν χάρτη και προσεκτικές οδηγίες για να προστατεύσετε τα παιδιά σας στην πορεία αυτή. Θα σας διδάξει βήμα βήμα πώς να διαλύσετε τη σχέση με τον/τη σύζυγό σας και να χτίσετε μια νέα σχέση χωρισμένων γονιών. Σπάνια βρίσκουμε ένα εγχειρίδιο για τις μεγάλες αλλαγές της ζωής, αλλά η Bonnell και η Little έχουν πετύχει κάτι πολύ σημαντικό με αυτό το εύκολο στην κατανόησή του βιβλίο, όπου αναφέρονται συγκεκριμένα παραδείγματα τα οποία όλοι οι αναγνώστες μπορούν να ξεκινήσουν να χρησιμοποιούν αμέσως μόλις αρχίσουν να το διαβάζουν. Προσφέρει μια υγιή δόση ελπίδας και αγάπης που βοηθάει τον αναγνώστη να νιώσει ότι οι συγγραφείς είναι μαζί του καθώς μεταμορφώνεται από σύζυγος σε χωρισμένο γονιό.

Αναλαμβάνω μερικές πολύ δύσκολες περιπτώσεις διαζυγίων. Παρότι συμβουλευώ και καθοδηγώ τους πελάτες μου σε σχέση με τη νομική πλευρά του διαζυγίου τους, πιστεύω βαθιά ότι για το καλύτερο αποτέλεσμα χρειάζονται οι δεξιότητες που αναφέρονται στο *Εμείς θα σε αγαπάμε πάντα!* Θα το συνιστώ ανεπιφύλακτα στους πελάτες μου αντί για οποιοδήποτε άλλο βιβλίο πάνω

στο θέμα αυτό. Οι δεξιότητες που διδάσκει δεν θα ωφελήσουν μόνο τις οικογένειες από συναισθηματική πλευρά, αλλά επίσης θα βελτιώσουν την ικανότητα του κάθε πελάτη να προετοιμαστεί για το νομικό σύστημα, ακολουθώντας μερικές από τις σοφές και συγκεκριμένες συμβουλές που περιέχονται στο βιβλίο».

Justin M. Sedell, βασικός δικηγόρος στην νομική εταιρεία Lasher Holzapfel Sperry & Ebberson, PLLC, στο Σιάτλ της Ουάσιγκτον. Αναπληρωτής καθηγητής στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου του Σιάτλ και τη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου της Ουάσιγκτον

«Η Karen Bonnell, με τη βοήθεια της Kristin Little, έχει κάνει καταπληκτική δουλειά στο *Εμείς θα σε αγαπάμε πάντα!* Απευθύνεται σε όλους τους γονείς που βρίσκονται αντιμέτωποι με τη μετάβαση στην οικογενειακή ζωή σε δύο σπίτια: εκείνους που κάνουν τη δύσκολη αυτή δουλειά καλά, εκείνους που δυσκολεύονται και όλους εκείνους που βρίσκονται ανάμεσα στις δύο κατηγορίες. Το βιβλίο αναλύει πολύπλοκα θέματα με άμεση, κατανοητή γλώσσα. Η Karen και η Kris ασχολούνται με τα συγκρουσιακά συναισθήματα, ενώ παρουσιάζουν πρακτικές κατευθυντήριες γραμμές. Προσφέρουν μια πυξίδα, δεξιότητες πλοήγησης και καθημερινά εργαλεία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της οικογενειακής ζωής σε δύο σπίτια. Αναφέρονται σε πραγματικές δυσκολίες της οικογενειακής ζωής συμπεριλαμβανομένων νέων ερωτικών σχέσεων χωρίς να ενοχοποιούν κανέναν. Προσφέρουν σαφή παραδείγματα από μια πληθώρα οικογενειών που διασχίζουν αυτό το νέο και δύσκολο έδαφος – την πρόκληση να μάθουν οι γονείς να κάνουν αυτό που είναι καλύτερο για τα παιδιά τους και να δημιουργούν ένα καλύτερο μέλλον για όλους. Θα αγαράσω πολλά αντίτυπα από το βιβλίο αυτό!»

Nancy Cameron, QC, δικηγόρος, διαμεσολαβήτρια, συγγραφέας, ιδρυτικό μέλος του Collaborative Divorce Association του Βανκούβερ (Καναδάς) και πρώην πρόεδρος της International Academy of Collaborative Professionals

«Μέχρι τώρα, οι γονείς δεν λάμβαναν οδηγίες χρήσης για την ανατροφή των παιδιών τους μετά το διαζύγιο. Το *Εμείς θα σε αγαπάμε πάντα!* προσφέρει τις οδηγίες αυτές – πρόκειται για έναν σαφή και πρακτικό οδηγό που θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε μια επιτυχημένη σχέση με τον άλλο γονιό. Είναι γεμάτο σοφές συμβουλές σχετικά με το πώς θα κάνετε το καλύτερο για να λειτουργήσετε μαζί ως χωρισμένοι γονείς και καλύπτει τόσο τις συνηθισμένες ερωτήσεις, όπως πώς θα μιλήσετε στα παιδιά για το διαζύγιο και πώς θα τους γνωρίσετε νέους ερωτικούς συντρόφους, όσο και τις εξίσου σημαντικές αλλά λιγότερο συνηθισμένες ερωτήσεις, όπως πώς θα κάνετε το πρόγραμμα διαμονής να δουλέψει πραγματικά και πώς θα μείνετε στον σωστό δρόμο σαν γονείς μετά το διαζύγιο. Αν θέλετε τα παιδιά σας να ανθίσουν μετά το διαζύγιο, το χρωστάτε στον εαυτό σας να διαβάσετε αυτό το βιβλίο».

J. Mark Weiss, JD, δικηγόρος, διαμεσολαβητής, εκπαιδευτής Συνεργατικού Δικαίου, πρώην πρόεδρος του Washington State Bar Association Family Law Section, μέλος και πρώην πρόεδρος του τμήματος της Ουάσινγκτον της American Academy of Matrimonial Lawyers

Πρόλογος: Γιατί γράψαμε αυτό το βιβλίο;

«Το ερώτημα για το παιδί δεν είναι “θέλω να είμαι καλό παιδί;” αλλά “Σε ποιον θέλω να μοιάσω;”»

BRUNO BETTELHEIM

Διεθνούς φήμης παιδοψυχολόγος

Δεν έχω γνωρίσει ποτέ έναν γονιό που να μη θέλει το καλύτερο για τα παιδιά του. Ως επαγγελματίας που δουλεύω κάθε μέρα με γονείς και ως γονιός που έχω περάσει μέσα από τη δύσκολη διαδικασία του χωρισμού, του διαζυγίου και της φάσης μετά το διαζύγιο, έχω την εμπειρία από πρώτο και από δεύτερο χέρι πολλών καταστάσεων και γνωρίζω δεξιότητες, πρωτόκολλα και τακτικές που αξίζει να μοιραστώ μαζί σας.

Έχω αφιερώσει τη ζωή μου και έχω εστιάσει στην έρευνα που αφορά τους ενήλικες που μεταβαίνουν από το στάδιο του να λειτουργούν ως γονείς στο στάδιο να λειτουργούν ως χωρισμένοι γονείς: διαπίστωσα τι λειτουργεί και τι όχι, και βρήκα τρόπους να τους βοηθήσω να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες. Το βιβλίο αυτό περιέχει τις διδακτικές ιστορίες και τις αρχές που μοιράζομαι καθημερινά με γονείς που περνούν μία από τις πιο τρομακτικές, αβέβαιες και γεμάτες αλλαγές φάσεις της ζωής τους.

Η Kristin Little μας μεταφέρει τις εμπειρίες της από τον

χωρισμό, το διαζύγιο και τη συνεπιμέλεια*, καθώς έρχεται καθημερινά σε επαφή με παιδιά που της διηγούνται τις ιστορίες τους για τις αλλαγές στην οικογένειά τους. Ως ειδική στα παιδιά, η Κρίς έχει τον ζωτικό ρόλο να τα βοηθάει να κατανοήσουν την εμπειρία της αλλαγής και να διαχειριστούν τις ανησυχίες τους σχετικά με τον χωρισμό των γονιών τους, αλλά και να μεταφέρει πληροφορίες στους γονείς για τις ανάγκες, τα συναισθήματα και την προσαρμογή των παιδιών μέσα στην ασφάλεια του γραφείου του συμβούλου διαζυγίου.

Πριν από περίπου τέσσερα χρόνια, είδα τη μαγική επίδραση που είχε, όταν η Κρίς μετέφερε τη φωνή του παιδιού στο δωμάτιο – βοηθώντας τους γονείς να καταλάβουν καλύτερα από τι υπέφεραν και τι σκέφτονταν, αισθάνονταν, ήλπιζαν τα παιδιά τους. Αρχίσαμε να δουλεύουμε σαν ομάδα. Η Κρίς έχει πλέξει τις φωνές των παιδιών μέσα στις σελίδες αυτές, ώστε όλοι μας να θυμόμαστε διαρκώς πού πρέπει να εστιάζουμε: στα παιδιά. Το *Εμείς θα σε αγαπάμε πάντα!* εξηγεί πώς οι χωρισμένοι γονείς μπορούν να μετατρέψουν μια πολύ δύσκολη μετάβαση σε μια κατάσταση που δυναμώνει τα παιδιά και διευρύνει την αίσθηση που έχουν για την οικογένεια.

Θυμίζουμε κάθε μέρα στους γονείς ότι για ένα παιδί η ελευθερία να αγαπάει και να έχει σχέση με καθένα από τους γονείς του είναι αναμφίβολα πολύτιμη, όταν ο γονιός είναι ικανός να φροντίζει το παιδί αυτό. Πώς θα απαντούσε ένα παιδί στο ερώτημα: «Σε ποιον θέλω να μοιάσω;». Θα έλεγε: «Στους γονείς

* Ο όρος που χρησιμοποιείται παντού στο βιβλίο είναι «co-parenting». Ο όρος αυτός στα ελληνικά ενίοτε αποδίδεται ως «συνεπιμέλεια», εννοώντας την κατάσταση όπου δύο γονείς που έχουν χωρίσει έχουν και οι δύο την επιμέλεια του παιδιού/των παιδιών τους και, επομένως, τα παιδιά ζουν τότε με τον έναν και τότε με τον άλλο γονιό. Στο παρόν βιβλίο, ωστόσο, ο όρος χρησιμοποιείται για να δηλώσει τη σχέση ανάμεσα στους γονείς που παίζουν και οι δύο ρόλο στην ανατροφή των παιδιών, ακόμα και αν δεν έχουν και οι δύο την επιμέλεια. Γι' αυτό αποδίδεται ανάλογα με τα συμφραζόμενα. (ΣΤΜ)

μου!». Είτε μένουν στο ίδιο σπίτι είτε σε διαφορετικά, οι γονείς είναι οι πιο σημαντικοί άνθρωποι στον κόσμο. Είμαστε εδώ για να σας στηρίξουμε να γίνετε αυτοί οι γονείς – να συνεργαστείτε, να λειτουργήσετε με επίγνωση και να επιτύχετε.

Ένα σημείωμα για την Οικογένεια

«Δεν υπάρχει “διαλυμένη οικογένεια”. Η οικογένεια είναι οικογένεια και δεν καθορίζεται από πιστοποιητικά γάμου, διαζευκτήρια και χαρτιά υιοθεσίας. Οι οικογένειες φτιάχνονται στην καρδιά».

C. JOYBELL C.,

συγγραφέας του *The Sun is Snowing*

Παρότι απευθυνόμαστε σε ένα μεγάλο κοινό με το βιβλίο αυτό, έχουμε πάντα στο μυαλό μας εσάς και τις μοναδικές συνθήκες της δικής σας ζωής. Σας προτρέπουμε να αλλάζετε τη διατύπωση και να προσαρμόζετε όσα γράφονται σε ό,τι αντιπροσωπεύει καλύτερα τη δική σας εμπειρία. Ενδέχεται να χρησιμοποιούμε τη λέξη «παντρεμένοι», ενώ εσείς ίσως είστε «ζευγάρι» ή «σε σχέση». Χρησιμοποιούμε τον όρο «χωρισμένοι», για να συμπεριλάβουμε γονείς που δεν επέλεξαν ποτέ (ή πιθανώς δεν τους επιτρεπόταν) να παντρευτούν, όπως επίσης και παντρεμένα ζευγάρια που βιώνουν ένα διαζύγιο. Για ένα παιδί παντρεμένων γονιών, ο «χωρισμός» αναφέρεται στην εμπειρία τους από το διαζύγιο. Αναφερόμαστε συχνά στους «συζύγους», αλλά κατανοούμε ότι ο όρος «σύντροφος» ή «η μαμά/ο μπαμπάς του παιδιού μου» ή κάποια άλλη περιγραφή μπορεί να καθρεφτίζει πιο καλά τη δική σας κατάσταση. Δουλεύουμε με

Ζευγάρια LGBTQ*, με ετεροφυλόφιλα ζευγάρια και με γονείς που δεν έχουν ποτέ δεσμευτεί μεταξύ τους. Έχουμε μπαμπάδες που μένουν σπίτι για να μεγαλώσουν τα παιδιά και μαμάδες που μένουν σπίτι για να μεγαλώσουν τα παιδιά, καθώς και παρένθετες μητέρες. Κάποιες από τις οικογένειές μας συμπεριλαμβάνουν μητριές και πατριούς, ετεροθαλή αδέρφια, θετά παιδιά, διάφορες γενιές και τετράποδα που θεωρούνται μέλη της οικογένειας, όπως τα δίποδα.

Σκοπός μας είναι να υποστηρίξουμε την οικογένεια –όχι να ορίσουμε τι είναι οικογένεια– και να βοηθήσουμε στοργικούς, γεμάτους αγάπη γονείς σαν εσάς να προχωρήσουν με αυτοπεποίθηση και αισιοδοξία. Στόχος μας είναι να σας βοηθήσουμε να κάνετε αυτό που είναι καλύτερο για τα παιδιά σας, καθώς χτίζετε μια οικογένεια που ζει σε δύο σπίτια. Προσφέρουμε χρήσιμες υποδείξεις που εφαρμόζονται εύκολα, όποια κι αν είναι η κατάσταση σας και η δομή της οικογένειάς σας. Ωστόσο, οι συνθήκες της ζωής σας μπορεί να οδηγήσουν σε ερωτήσεις και προβληματισμούς που δεν βρίσκουν απαντήσεις στο βιβλίο αυτό.

Σας ενθαρρύνουμε να απευθυνθείτε σε έναν σύμβουλο διαζυγίου ειδικό στα παιδιά, νομικό σύμβουλο και/ή επαγγελματία της ψυχικής υγείας, για να πάρετε υποστήριξη και καθοδήγηση. Όποια βήματα κάνετε για να μειώσετε εποικοδομητικά τη σύγκρουση, να λύσετε τα προβλήματα συνεργατικά και να ατενίσετε μαζί ένα θετικό μέλλον, είναι το καλύτερο δυνατόν τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες – είναι το καλύτερο για όλη την οικογένεια.

Σημείωση: Έχουμε πλαισιώσει πολλές καταστάσεις και συναισθήματα που παρουσιάζονται στο βιβλίο με παραδείγματα από γονείς και παιδιά με τους οποίους έχουμε δουλέψει, προκειμένου

* LGBTQ: αρχικά των λέξεων lesbian, gay, bisexual and transgender. Το Q μπορεί να σημαίνει είτε «questioning» είτε «queer». (ΣΤΜ)

να δώσουμε συγκεκριμένα στοιχεία από τον πραγματικό κόσμο. Ωστόσο, όλα τα ονόματα και τα καθοριστικά χαρακτηριστικά έχουν αλλάξει προκειμένου να διασφαλιστεί η ιδιωτική ζωή και το απόρρητο. Είμαστε ευγνώμονες σε όλους αυτούς τους ανθρώπους για τα παραδείγματα που μας έχουν προσφέρει.

KAREN BONNELL, ARNP, MS

Εισαγωγή

Χωρίζετε. Ολόκληρη η ζωή σας θα αλλάξει. Σκέφτεστε εκ των προτέρων: Πώς θα είναι η ζωή μου αν τα παιδιά μου μετακινούνται διαρκώς ανάμεσα σε δύο σπίτια; Τι πρέπει να σκεφτώ, να λάβω υπόψη μου, να προετοιμάσω; Πώς το αντιμετωπίζουν άλλοι; Ποιες είναι οι παγίδες; Θέλω απλώς να τα δω όλα στις σωστές τους διαστάσεις και ισορροπημένα. Ή έχετε μόλις τελειώσει τον αγώνα – είστε επίσημα χωρισμένοι. Έχετε πακετάρει ή ξεπακετάρει τα πράγματά σας. Έχετε έγγραφα που περιγράφουν την οικονομική σας κατάσταση και ένα πρόγραμμα για τη ζωή με τα παιδιά σας. Έχετε μια καρδιά που ακόμα αναρρώνει, είτε από μια πολύ οδυνηρή κατάσταση είτε επειδή απελευθερώθηκε από μια σχέση που έληξε, διαλύθηκε, δεν δούλεψε. Αρχίζετε μια καινούρια ζωή με νέους κανόνες, με ένα νέο σπιτικό. Προσπαθείτε να διαμορφώσετε μια νέα σχέση με τον/την πρώην σύζυγο/σύντροφό σας, οπλισμένοι με την απόφασή σας να κάνετε ό,τι είναι προς το συμφέρον των παιδιών σας.

«Τι ακριβώς σημαίνει αυτό;» ρωτάτε. «Πώς στο καλό θα διαχειριστώ όλα αυτά τα συναισθήματα, την ταλαιπωρία, την αβεβαιότητα, την αμηχανία; Πώς θα δώσω τον καλύτερο εαυτό μου μετά από μήνες ολόκληρους που σερνόμουν; Ήξερα τι σήμαινε να είσαι καλός γονιός όταν ζούσαμε όλοι μαζί, αλλά πώς θα χρησιμοποιήσω τις δεξιότητες αυτές τώρα που έχουν όλα αλλάξει και είμαστε χωρισμένοι;» Το βιβλίο αυτό σας δίνει απαντήσεις

στα κύρια ερωτήματά σας, σας παρέχει έναν χάρτη και σας προσφέρει εργαλεία, για να μπορέσετε να λειτουργήσετε αρμονικά ως γονείς μετά τον χωρισμό σας.

ΘΑ ΣΑΣ ΔΕΙΞΟΥΜΕ ΤΡΟΠΟΥΣ ΝΑ

- διαχειριστείτε με επιτυχία τα δύσκολα συναισθήματα, ενώ προσπαθείτε να φτιάξετε μια σχέση συνεργασίας με τον άλλο γονιό
- χτίσετε μια σχέση συνεργασίας με τον άλλο γονιό που θα χαρακτηρίζεται από αμοιβαίο σεβασμό
- έχετε στο επίκεντρο τα παιδιά σας, ενώ τα προστατεύετε από τις συγκρούσεις και τα προβλήματα των ενηλίκων
- κατανοείτε τις ανάγκες των παιδιών σας, καθώς βιώνουν τις απώλειες και τις αλλαγές του χωρισμού
- βοηθήσετε τα παιδιά σας να αποκτήσουν ψυχική ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα μπροστά στην αλλαγή
- εφαρμόσετε πρακτικές στρατηγικές και πρωτόκολλα για την καθημερινή ζωή σε μια οικογένεια που ζει σε δύο σπίτια.

Όποιες κι αν είναι οι συνθήκες στη νέα σας ζωή ως χωρισμένος γονιός*, το βιβλίο αυτό προσφέρει ιδέες, κατευθυντήριες γραμμές και πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να χειριστείτε τη μετάβαση των παιδιών σας από το ένα σπίτι στα δύο. Ο πιο συνηθισμένος δρόμος μετά τον χωρισμό είναι μια οικογένεια που ζει σε δύο σπίτια, αλλά σίγουρα δεν είναι ο μοναδικός δρόμος. Υπάρχουν γονείς που έχουν κάνει ένα παιδί, αλλά δεν έχουν ζήσει ποτέ μαζί, γονείς που ζούσαν κάποτε μαζί και τώρα

* Ο όρος που χρησιμοποιούν οι συγγραφείς είναι «co-parent», όρος που αναφέρεται στη σχέση είτε ανάμεσα σε δύο άτομα που λειτουργούν ως γονείς του ίδιου παιδιού έστω κι αν έχει μόνο ο ένας την επιμέλειά του, είτε ανάμεσα σε δύο άτομα που έχουν τη συνεπιμέλεια του παιδιού. Έτσι, ο όρος αποδίδεται με διάφορους τρόπους στο ελληνικό κείμενο ανάλογα με τα συμφραζόμενα. (ΣτΜ)

δεν ζουν και ούτω καθεξής. Διαβάζετε αυτό το βιβλίο επειδή θέλετε να μάθετε πώς θα βοηθήσετε τα παιδιά σας να γίνουν δυνατά και να έχουν ψυχική ανθεκτικότητα, με ρίζες σε δύο σπίτια – πώς να λειτουργείτε ως χωρισμένος γονιός καθώς η ζωή προχωρεί και οι σχέσεις αλλάζουν. Για τα παιδιά σας, εσείς και ο/η πρώην σύντροφός σας θα είστε πάντα οι γονείς τους – μέρος της αίσθησης της οικογένειας που έχουν. Σας βοηθάμε να απαντήσετε σε ερωτήσεις σχετικά με το πώς μπορείτε να τους προσφέρετε μια ασφαλή οικογενειακή ζωή που απλώνεται σε δύο σπίτια*.

Στον πυρήνα του, το βιβλίο αυτό αφορά τα παιδιά σας. Η ουσία του θέματος είναι να βοηθήσετε τα παιδιά σας να διατηρήσουν ή να ανακτήσουν την ανέμελη παιδική τους ηλικία μετά από έναν χωρισμό.

Αυτό που διαλύει το διαζύγιο, το ξαναχτίζει η σωστή στάση των χωρισμένων γονιών και μ' αυτόν τον τρόπο διαμορφώνεται μια νέα αίσθηση της οικογένειας για το παιδί.

Προκειμένου να λειτουργείτε σωστά ως χωρισμένος γονιός, θα πρέπει να ξέρετε πώς να φροντίσετε τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας, και να έχετε τα εργαλεία για να χτίσετε και να διατηρήσετε μια σχέση συνεργασίας με σεβασμό με τον άλλο γονιό.

* Οι συγγραφείς χρησιμοποιούν συχνά τη φράση «two-home family» όταν αναφέρονται στις οικογένειες, στις οποίες οι γονείς μένουν σε διαφορετικά σπίτια και όπου τα παιδιά περνούν κάποιο χρόνο στο ένα σπίτι και κάποιο στο άλλο σπίτι. Αυτό φυσικά μπορεί να συμβαίνει λόγω χωρισμού/διαζυγίου αλλά και για άλλους λόγους, για παράδειγμα, οι γονείς μπορεί να μην υπήρξαν ποτέ ζευγάρι, να μη συγκατοίκησαν ποτέ κ.λπ. Η διευθέτηση αυτή συνδέεται και με τον θεσμό της συνεπιμέλειας. (ΣΤΜ)

Ως νέοι γονείς, όλοι έχουμε αστείευτεί για το πώς το καταπληκτικό μωράκι μας ήρθε χωρίς οδηγίες χρήσης. Έτσι διαβάσαμε βιβλία και περιοδικά για τη σωστή ανατροφή των παιδιών, βάλουμε τα δυνατά μας, κάναμε λάθη παρόλη την αγάπη μας και τα παιδιά μας μεγάλωσαν. Μερικές φορές, μάθαμε με τον δύσκολο τρόπο – μέσα από τα λάθη μας. Η σχέση ανάμεσα στους γονείς μετά από έναν χωρισμό δημιουργεί ένα ακόμα επίπεδο πολυπλοκότητας στην ήδη απαιτητική δουλειά της ανατροφής των παιδιών. Στην καλύτερη περίπτωση, χρειάζονται πολλές νέες δεξιότητες. Τον περισσότερο καιρό έχουμε ανάγκη από σωστή καθοδήγηση, για να διαχειριστούμε με επιτυχία παράξενες καταστάσεις γεμάτες συναισθηματικές νάρκες. Γράψαμε αυτό το βιβλίο επειδή και οι δύο κατανοούμε πόσο δύσκολη, πολύπλοκη και αβέβαιη μπορεί να είναι η διαδικασία αυτή. Γνωρίζουμε επίσης τις συναισθηματικές νάρκες και πόσο εύκολο είναι να κάνει κανείς λάθη μετά από έναν δύσκολο χωρισμό.

Μετά τον χωρισμό, κάποια λάθη που έγιναν από την αγάπη μας στο παρελθόν, συχνά χρωματίζονται από τα όχι και τόσο στοργικά συναισθήματά μας για τον άλλο γονιό των παιδιών μας. Τα αποκαλούμε αυτά «όχι και τόσο στοργικά λάθη». Το βιβλίο σας βοηθάει να αποφύγετε τα όχι και τόσο στοργικά λάθη και αναγνωρίζει ότι αν και όλοι οι γονείς θέλουν να κάνουν το καλύτερο για τα παιδιά τους, συχνά δεν έχουν ιδέα τι να κάνουν ή πώς να το πετύχουν. Με ξεκάθαρα πρωτόκολλα, βοηθητικά εργαλεία και λίγη υποστήριξη, οι γονείς μπορούν να αποφύγουν τον πόνο, επειδή δεν ξέρουν πώς να λειτουργήσουν, και να περάσουν απευθείας στην προσφορά μιας υγιούς, υποστηρικτικής, στοργικής βάσης για τα παιδιά τους μέσα από τη σωστή συνεργασία μεταξύ τους.

Στόχος μας είναι να βοηθήσουμε τους γονείς να αποκτήσουν πίστη στην ικανότητά τους να δημιουργήσουν μια θετική, ψυχικά ανθεκτική οικογένεια ακόμα και με τις δυσκολίες που

παρουσιάζονται όταν ζουν σε δύο σπίτια και στον απόηχο μιας διαλυμένης σχέσης ενήλικων. Καθώς η μία από εμάς είναι σύμβουλος χωρισμένων γονιών και η άλλη ειδική σε θέματα παιδιών, βοηθάμε και οι δύο τους γονείς να βάλουν νέες βάσεις – σαν ανεξάρτητοι ενήλικες που βρίσκουν νέα στηρίγματα στη ζωή τους, σαν γονείς που ασχολούνται με την ανατροφή των παιδιών τους και σαν οικογένειες σε μετάβαση. Παρατηρούμε πώς τα παιδιά καθρεφτίζουν την πίστη στην ικανότητα των γονιών τους να δημιουργήσουν μια ασφαλή και γεμάτη αγάπη αίσθηση σπιτικού και οικογένειας μέσα από τις καθημερινές δραστηριότητες και σχέσεις τους, και αφουγκραζόμαστε, στον τρόπο που μιλούν για την οικογένειά τους, την ελευθερία που έχουν να είναι απλώς παιδιά που μεγαλώνουν. Αντιμετωπίζουμε περισσότερο από όσο θα θέλαμε συγκρούσεις ανάμεσα σε γονείς και τα δάκρυα και τον θυμό των παιδιών καθώς αγωνίζονται να κατανοήσουν την απώλεια και την αλλαγή. Ωστόσο, βλέπουμε επίσης το κουράγιο των γονιών, την εκπληκτική εξέλιξη που παρουσιάζουν σαν άτομα και σαν γονείς, και την αγάπη και τη δέσμευση που καθρεφτίζονται στις ιστορίες των παιδιών τους. Αυτό φάνηκε πολύ καθαρά όταν ρωτήθηκε ένα εξάχρονο κορίτσι αν είχαν πάει και οι δύο γονείς του στην παράσταση του μπαλέτου. Το κοριτσάκι γύρισε με το χέρι του στη μέση και μια αποδοκιμαστική έκφραση που δήλωνε ότι ένας ενήλικας θα έπρεπε να καταλαβαίνει κάτι τόσο απλό και αληθινό, και δήλωσε: «Φυσικά! Ξέρεις, είμαστε ακόμα οικογένεια».

Αυτή είναι η ελπίδα μας για τα παιδιά σας: ότι θα πιστέψουν στην ικανότητά σας να διατηρήσετε την αίσθηση της οικογένειας ακόμα και μπροστά στην αλλαγή και ότι θα βρείτε τις οδηγίες και τα εργαλεία που θα σας στηρίζουν καθώς γίνεστε πιο δυνατόι και ικανοί να ανατρέφετε μαζί τα παιδιά σας. Το βιβλίο αυτό προσφέρει πρακτικές ιδέες, για να δημιουργήσετε τη δική σας μορφή της οικογένειας που ζει σε δύο σπίτια. Μερικές μπορεί να

δουλέψουν και άλλες όχι. Εσείς είστε ο ειδικός στη ζωή της οικογένειάς σας. Στόχος μας είναι να εστιάσετε σε αυτό που μπορεί να βοηθήσει – να βρείτε δύναμη και ελπίδα στις προτάσεις μας, ακόμα κι αν εσείς και ο άλλος γονιός χρειάζεστε περισσότερο χρόνο πριν να είστε έτοιμοι να τις δοκιμάσετε. Ελπίζουμε ότι θα σας καθοδηγήσουμε να ανακαλύψετε δεξιότητες που χτίζουν μια θετική, ανθεκτική και γεμάτη ελπίδα εικόνα του μέλλοντος για εσάς και τη μεταμορφωμένη οικογένειά σας.

Το πιθανότερο είναι ότι στη διάρκεια του χωρισμού σας και μετά θα υπάρχει στη ζωή σας ένας δικηγόρος. Διαλέξτε προσεκτικά. Προσλάβετε κάποιον που θα πρεσβεύει και εκπροσωπεί τα συμφέροντά σας ως προς τη διαφύλαξη της παιδικής ηλικίας των παιδιών σας, έναν δικηγόρο που πιστεύει στην οικογένεια και την προστασία της σχέσης ανάμεσα στους χωρισμένους γονείς. Για περισσότερα, δείτε Επιλέξτε έναν δικηγόρο εξειδικευμένο στο οικογενειακό δίκαιο, σελ. 445. Σκεφτείτε μήπως θα έπρεπε να μάθετε για το Συνεργατικό* ή Συναινετικό Διαζύγιο και για δικηγόρους που ειδικεύονται σε αυτό, ώστε να διαπιστώσετε αν η επιλογή σας καλύπτει τις ανάγκες και την κατάστασή σας. Μιλήστε με διαμεσολαβητές και συμβούλους διαζυγίου που θα σας καθοδηγήσουν. Ο χωρισμός μπορεί να είναι ασφαλής και κόσμιος – και ελπίζουμε ότι θα έχετε αυτή την εμπειρία.

Ας αρχίσουμε.

* Ο όρος είναι «collaborative divorce» και παρότι συνδέεται με το συναινετικό διαζύγιο δεν ταυτίζεται με αυτό, αλλά το υπερβαίνει. Ο όρος collaborative αναφέρεται στην τάση που εμφανίζεται όλο και περισσότερο να λειτουργούν διάφοροι επαγγελματίες (νομικοί, ειδικοί ψυχικής υγείας κ.ά.) με τρόπο που προάγει τη συνεργασία και όχι τη σύγκρουση ανάμεσα στους πελάτες τους και τους «άλλους/αντίδικους». (ΣΤΜ)

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

*«Οι άνθρωποι είναι τόσο υγιείς και έχουν τόση αυτο-
πεποίθηση όσο οι ιστορίες που λένε στον εαυτό τους...
Χωρίς ιστορίες θα τρελαινόμασταν. Η ζωή θα έχανε
την ισορροπία και τον προσανατολισμό της... Ξέρετε, οι
ιστορίες μπορούν να κατακτήσουν τον φόβο. Μπορούν
να κάνουν την καρδιά μεγαλύτερη».*

BEN OKRI, Νιγηριανός ποιητής
και μυθιστοριογράφος

Σκεφτείτε για μια στιγμή την ιστορία της οικογένειάς σας, τη δική σας αρχή που σας έφερε εδώ που βρίσκεστε τώρα. Μπορεί να υπάρχει αγάπη, αγώνας, μαθήματα για τη δέσμευση και τη σκληρή δουλειά, έμφαση στις αδυναμίες και τη δύναμη των ανθρώπων. Οι ιστορίες που μεταφέρουν τις αναμνήσεις και τις πεποιθήσεις αυτές συμβάλλουν στη διαμόρφωση της εικόνας που έχετε για τον εαυτό σας, τη θέση σας σε αυτόν τον κόσμο και την αντίληψή σας για την ανθρώπινη φύση.

Η ιστορία μας δεν δίνει μόνο νόημα για το παρελθόν αλλά επίσης το πλαίσιο μέσα στο οποίο βλέπουμε το παρόν και το μέλλον μας. Κατανοούμε συνδυάζοντας τις εμπειρίες μας με τα λόγια και τις πράξεις εκείνων που είναι πιο κοντά μας, εκείνων που έχουν συμπορευτεί μαζί μας στη ζωή – της οικογένειάς μας, όπως κι αν ορίζεται η «οικογένεια».

Ο χωρισμός μπορεί να μην είναι η βάση για χαρούμενες ιστορίες αλλά ο τρόπος με τον οποίο βγαίνει κανείς από έναν χωρισμό διαμορφώνει τον τρόπο που τα παιδιά βλέπουν και μαθαίνουν να διαχειρίζονται την κρίση και την αλλαγή. Η αναδιάρθρωση της οικογένειας προσφέρει

σε κάθε παιδί ένα παράθυρο στην ικανότητα των γονιών να διαχειριστούν τη μετάβαση, να παλέψουν με τα συναισθήματα, να αποδεχθούν την απώλεια και να ωριμάσουν μέσα από την αλλαγή. Τα παιδιά καταγράφουν τις δικές τους εμπειρίες για το πώς ανακάμπτουν από μια οικογενειακή κρίση που δεν μπορούν να ελέγξουν, πώς σταθεροποιούν πάλι τη ζωή τους και πώς αναπτύσσονται παρά την αβεβαιότητα. Το έργο δεν είναι εύκολο, αλλά είναι γεμάτο ευκαιρίες. Αφιερώστε ένα λεπτό για να αναλογιστείτε πώς άρχισαν αυτά τα παιδιά την οικογενειακή ιστορία τους για τον χωρισμό:



Μάτι, δέκα χρόνων: «Δεν ξέρω πραγματικά τι συνέβη. Το ένα βράδυ ο μπαμπάς ήταν εδώ και το επόμενο πρωί είχε φύγει. Όταν κατέβηκα για το πρωινό, η μαμά ήταν στο σαλόνι και έκλαιγε. Δεν ήθελα να τη ρωτήσω τι είχε γίνει. Δεν ήθελα να τη βλέπω έτσι - με τρόμαζε. Ακόμα δεν ξέρω τι έπαθαν, γιατί η μαμά και ο μπαμπάς δεν μιλούν γι' αυτό, οπότε κι εγώ δεν ρωτάω. Βλέπω τον μπαμπά τώρα, αλλά μένει σε άλλο σπίτι. Το σπίτι που μένω εγώ με τη μαμά μου είναι πια μελαγχολικό».

Κάρι, δεκαπέντε χρόνων: «Η μαμά και ο μπαμπάς χώρισαν πριν από έναν χρόνο. Ήταν δύσκολο, κάθισαν όμως μαζί μας και εξήγησαν στον αδελφό μου και σε εμένα ότι είχαν προσπαθήσει, αλλά ότι δεν μπορούσαν να ζήσουν καλά στο ίδιο σπίτι. Εγώ στενοχωρήθηκα και φοβήθηκα πολύ, αλλά μας είπαν ότι θα μας αγαπούν πάντα, ότι θα τους βλέπουμε και τους δύο. Μας εξήγησαν ότι θα μας φροντίζουν και

οι δύο όπως πάντα. Εμένα εξακολουθεί να μη μου αρέσει. Είναι δύσκολο να ζεις σε δύο διαφορετικά μέρη. Πραγματικά όμως νομίζω ότι είναι καλύτερα – τώρα δεν καβγαδίζουν όπως παλιά. Ίσως μάλιστα να συμπαθούν περισσότερο ο ένας τον άλλο. Μερικές φορές περνάμε καλά σαν οικογένεια, όπως στα γενέθλιά μου. Μερικές φορές αισθάνομαι διαφορετική από τις φίλες μου, αλλά δεν είναι τόσο άσχημα. Αγαπάω τους γονείς μου και εκείνοι με αγαπούν. Είμαστε ακόμα οικογένεια. Απλώς τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά τώρα».



Οι ιστορίες αυτές δείχνουν πώς οι γονείς δημιουργούν μια αντίληψη στα παιδιά τους για τις αλλαγές στην οικογένειά τους – πού μπορούν να στηριχτούν και πώς το να είναι σε θέση να μιλήσουν για την εμπειρία τους και να κάνουν ερωτήσεις τα βοηθάει να βάλουν σε τάξη ένα ταραγμένο παρόν και τελικά να χτίσουν ένα μέλλον με ασφάλεια και αγάπη.

Για πολλούς γονείς η σημαντικότερη ερώτηση είναι: «Πώς μπορώ να καθοδηγήσω τα παιδιά μου, όταν δεν ξέρω κι εγώ ο ίδιος τι συμβαίνει;». Παρότι αυτή είναι μια πολύ ειλικρινής ερώτηση, σκεφτείτε πώς θα αντιδρούσατε αν ήσαστε πεζοπορία με τα παιδιά σας και χανόσαστε στο δάσος. Θα πανικοβαλλόσαστε και θα αρχίζατε να φλυαρείτε για τον κίνδυνο να συναντήσετε αρκούδες και για τραγικές ιστορίες ανθρώπων που πέθαναν από την πείνα στην ερημιά, αφού είχαν χαθεί για βδομάδες; Φυσικά, όχι. Το πιθανότερο είναι ότι θα παίρνατε έναν καθησυχαστικό τόνο, θα βρίσκατε τη δύναμή σας και θα εστιάζατε στο θετικό: έχετε αρκετό φαγητό και νερό, διάφοροι άνθρωποι

ξέρουν ότι έχετε πάει για πεζοπορία στην περιοχή αυτή και, παρότι μπορεί να πάρει κάποιες ώρες, θα σας βρουν. Τελικά, θα βρεθείτε σπίτι σας σώοι και ασφαλείς. Θα λειτουργούσατε σαν οδηγός και σαν πηγή σιγουριάς και ηρεμίας. Θα κρατούσατε την ψυχραιμία σας και θα παίρνατε προσεκτικές αποφάσεις. Θα ακούγατε τις ανησυχίες τους, θα απαντούσατε στις ερωτήσεις τους, αν μπορούσατε, και θα τα καθουσαζάτε όταν δεν θα είχατε απαντήσεις. Δεν θα κολλάγατε στο ποιος φταίει, αλλά θα εστιάζατε στο να λύσετε τα προβλήματα και να τους ενοστάλαξετε πίστη και αυτοπεποίθηση.

Αποκαλούμε την προσέγγιση αυτή «ο στοργικός οδηγός» και παρότι δεν φαίνεται εντυπωσιακό, είναι δύσκολο έργο να βρείτε την αυτοπεποίθησή σας, μια δυνατή φωνή και σταθερά βήματα σε ένα ταξίδι που είναι τρομακτικό και σας μεπερδεύει. Αν το κάνετε, ωστόσο, θα βοηθήσετε τα παιδιά σας να φτιάξουν μια οικογενειακή ιστορία, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει δυσκολίες, αλλά θα έχει επίσης ελπίδα και δύναμη. Τα παιδιά σας θα βιώσουν τη θλίψη και τον φόβο – μπορούν να προσβλέπουν σε εσάς για βοήθεια και παρηγοριά; Όχι βέβαια συνεχώς, γιατί δεν υπάρχουν τέλειοι γονείς, αλλά σε ολόκληρη την καμπύλη της ανάρρωσης της οικογένειας μπορούν να σας δουν να αναπτύσσετε δεξιότητες, να ωριμάζετε, να είστε εκεί για εκείνα και να βγαίνετε νικητές από μία από τις πιο δύσκολες μεταβάσεις στη ζωή;

Η βαθιά μας ελπίδα είναι ότι αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να βρείτε τις δεξιότητες και την καθοδήγηση που θα συμβάλουν στη δική σας ικανότητα να δημιουργήσετε μια υγιή οικογενειακή ιστορία: μια ιστορία προσωπικής και οικογενειακής ψυχικής ανθεκτικότητας για τα παιδιά σας.

Οι πρακτικές και τα πρωτόκολλα λειτουργούν σαν πυξίδα – σας δείχνουν την κατεύθυνση της επικοδομητικής συνεργασίας με τον άλλο γονιό και σας οδηγούν μπροστά, μακριά από εκείνες τις στιγμές που αισθάνεστε χαμένοι στο δάσος, έτσι ώστε να βρεθείτε τελικά μέσα σε μια οικογενειακή ζωή που θα απλώνεται σε δύο σπίτια σώοι και αβλαβείς.