

Dualitatea Divorțului

De ce e așa greu să spui “nu”

Material realizat și distribuit gratuit de
[Divorce Journey](#)

Pentru mai multe informații despre programele noastre, ne găsești aici:

<https://divorcejourney.ro/>

0721248435

guide@divorcejourney.ro



Introducere	3
Despre autor: Gabriela Saulea, fondator Divorce Journey	4
Din perspectivă juridică	8
Interviu cu Nora Drulea, avocat specializat pe drept de familie	8
Despre Nora Drulea	11
Din perspectiva copilului	12
Interviu cu Ana Bâtcă, coach și consilier în parenting	14
Despre Ana Bâtcă	25
Despre mama – o conversație cu copilul tău, peste 10 ani	26
Din perspectivă psihiatrică	29
Interviu cu medic psihiatru Elena Todea	29
De la clienții noștri... „Când am găsit curajul să divorțez”	32
Concluzii	34

Introducere

Divorțul este **a doua cea mai dureroasă experiență psihologică** după decesul cuiva drag.

Deci, e lesne de înțeles că depășirea acestui eveniment nu se va întâmpla nici repede, nici ușor, nici liniar.

Ceea ce nu se discută de multe ori, însă, este numărul aproape infinit de momente în care decizia de a te despărți - deși uneori cea mai evidentă și mai sănătoasă variantă - **este pusă la îndoială**.

Pentru că divorțul nu este doar despărțirea dintre doi oameni, este schimbarea unei vieți.

Este momentul în care se smulg etichetele pe care am fost învățați că ni le dorim de când eram copii: soț sau soție.

Mai mult, odată cu inițierea divorțului apar din umbră noi etichete, care par că vor să se lipească de noi cât mai repede. Unele, pe care le țineam ascunse în subconștientul nostru, altele, preluate de la cei din jur.

Se poate să fie auzit adesea că divorțul înseamnă:

- Eșec;
- Că nu ești o persoană serioasă sau “de casă”;
- Că ești un pericol pentru celelalte cupluri căsătorite;
- Că înseamnă automat că ești trist/ă și singur/ă;
- Că nu vei mai întâlni niciodată pe cineva cu care să fii compatibil.

Toate aceste discuții, comentarii și remarci aruncate în jurul nostru (uneori chiar în mintea noastră), fac ca procesul de divorț, cel puțin din punct de vedere psihologic, **să devină dual**.

Să te gândești și răzgândești de sute de ori dacă ai luat decizia corectă.

Să fii tentat să pui copiii la înaintare, în dorința de a-ți găsi un argument pentru a rămâne.

Să prioritizezi confortul și obișnuința în fața fericirii tale autentice.

Așadar, ebook-ul de față a fost scris pentru a dezbate aceste dileme.

Nu ne propunem să te convingem că e bine să faci una sau alta, însă ne propunem să-ți oferim claritate în a lua deciziile cele mai potrivite pentru tine - autentic și asumat.

Citește în continuare pentru a traversa alături de noi **Dualitatea Divorțului**.

Despre autor: Gabriela Saulea, fondator Divorce Journey

Povestea mea

Sunt medic, sunt mamă, am fost căsătorită mulți ani, iar acum sunt divorțată.

Când am fondat Divorce Journey m-am gândit la persoane care ca și mine, au plecat la drum cu bagajul de vise frumoase și cu ambiția să obțină succese în toate aspectele vieții, dar pentru care lucrurile au luat o altă întorsătură.

Divorțul a survenit după 20 de ani de căsătorie, când mă consideram la apogeul vieții mele personale și profesionale. Fusesem norocoasă și avusesem succes în toate demersurile mele de până atunci, toate lucrurile păreau perfecte în viața mea văzută din afară: o căsătorie reușită, un copil adolescent, o poziție de top într-o multinațională americană și vacanțe la alegere în străinătate.

Și totuși era ceva care nu mă lasă să dorm noaptea, ceva care mă împiedica să mă bucur și să privesc cu încredere spre viitor.

Chiar dacă sunt medic, mi-a luat ceva timp până când am realizat că aveam **simptome de depresie**.

Acesta a fost momentul în care a început **Povestea mea - povestea călătoriei divorțului meu**.

Deși au trecut mai bine de 9 ani, nu pot să uit întrebările pe care mi le puneam: ce decizie să iau, cum să anunț familia, cum va suporta copilul sau cum voi fi privită la serviciu și între prieteni?

Aș fi vrut să mă sfătuiesc cu cineva, dar intuiam că părinții mei nu m-ar fi aprobat, iar prietenii mei erau toți căsătoriți și oricum la noi văzuseră o familie perfectă până atunci, ce să le fi zis?

În cele din urmă am descoperit life coaching și ședințele de coaching au fost cele care m-au ghidat către ce aveam de făcut, mi-au dat puterea să mă pun pe mine pe primul plan și să aleg ținând cont de modul în care am evoluat în anii de căsătorie și de valorile mele de acum.

Credeam că va fi ușor, știam că partea juridică și financiară o vom rezolva elegant, fără să avem nevoie de avocați sau intervenții externe. Eram independentă financiar. Copilul era la vârsta la care înțelegea perfect ce se întâmplă, mulți colegi de la școala ei trecuseră deja prin experiența aceasta pentru că divorțul devenise foarte comun în România.

Greul a fost însă peste așteptări, nu am fost pregătită pentru această schimbare, iar provocările au fost dintre cele mai mari.

La început a fost criza despărțirii.

Oricine zice că sunt și persoane fericite că divorțează, deși eu nu cred, tot trec printr-o etapă de criză. Este perioada când se discută și se pune în lumina tot ce n-a funcționat în căsnicie, când

se aruncă reproșurile, se dezvăluie frustrările, se dezgroapă amintirile dureroase, toate acestea ducând la o stare de tristețe apăsătoare, sentiment de eșec total și de pierdere a valorilor pe care le considerai tabu.

Când sentimentele de durere, furie, gelozie, tristețe, frustrare, învinovățire s-au mai estompat a apărut acel gol al schimbării de rol.

Ce înseamnă schimbarea de rol?

Până mai ieri eram într-un rol pe care-l jucam cu ochii închiși, știam să fiu mama într-un cuplu de părinți, nora pentru soacra mea, soție pentru soțul meu și prietenă într-un grup de cupluri cu care ne vizitam. Puteam zice cu precizie ce vom face în vacanțele de vară sau de iarnă sau ce voi găti la masa de Crăciun și ce se va discuta la masă.

Și peste noapte acest rol nu mai e valabil pentru că un regizor a schimbat piesa și nu ți-a dat și ție să înveți noul rol. **Și atunci ce faci?**

Improvizezi!

Improvizezi că știi să trăiești cu chirie într-o casă care nu e a ta, improvizezi că știi să te descurci ca mamă singură a unei adolescente, improvizezi că știi să-ți liniștești părinții care sunt mai îngrijorați decât tine pentru consecințele deciziei luate, improvizezi și treci peste faptul că prietenii nu te mai caută pentru că nu știi ce să-ți spună, improvizezi că poți să faci față comentariilor de la birou pentru că ești leader și model pentru alții, improvizezi că nu te deranjează că vine Crăciunul și ție îți vine să plângi când tot auzi radioul lui Moș Crăciun și multe alte improvizații.

După câteva luni de mers pe sârmă am crezut că ce a fost mai greu a trecut până când, după o vacanță de vară improvizată și nefericită am intrat în depresie severă.

Depresia

Credeam că-i voi face față pentru că sunt o femeie puternică și asta fac femeile puternice, nu se plâng și nu cer ajutor. Speram că somniferele mă vor ajuta să dorm o noapte întreagă și nu să mă tot trezesc cu două ore înainte de zori cu cele mai sumbre gânduri, ca să adorm cu un sfert de oră înainte să sune ceasul. Credeam că dacă beau ceai de sunătoare o să fiu mai veselă și o să scap de nodul acela permanent din gât. Credeam că dacă voi evita anumite zone din oraș care-mi provoacă amintiri dureroase voi avea mai puține atacuri de panică.

Până la urmă am renunțat la a lupta de una singură și am apelat la specialiști, după o lungă perioadă de speranță inutilă și timp pierdut în zadar, pe altarul unor principii fără rost.

Psihiatra mi-a zis: *“Tratamentul nu-ți va schimba cu nimic situația, dar în scurt timp vei avea o perspectivă mai bună asupra ei... în felul în care ești acum, riști să-ți pierzi și serviciul și atunci chiar că o să te afunzi”*.

Nu mi-a trebuit mai mult ca să accept ajutorul și nu mi-au trebuit mai mult de două-trei luni ca să-mi revin suficient de mult încât să văd un licăr de speranță. În ziua de astăzi țin workshop-uri și cursuri online despre cum să ai o viață fericită după divorț. **Deci se poate!**

Aceasta este povestea prescurtată a călătoriei divorțului meu, sigur că fiecare perioadă a fost presărată cu zeci de mici pățanii, situații la început mai triste și apoi tot mai vesele, pe măsură ce liniștea sufletească se reinstala în sufletul meu.

Ce am învățat din Povestea mea?

Această călătorie mi-a adus numeroase lecții de viață, iar experiența dureroasă mi-a arătat **cât de nepregătiți suntem pentru un astfel de eveniment**, cât de puțin structurate sunt serviciile specifice pe care le poți accesa în cazul unui divorț și ce preț plătim pe altarul unor concepții și limitări învechite.

Am învățat că atunci când pornești cu sau fără voia ta în această călătorie **trebuie să fii pregătit** și să ai alături de tine toate persoanele și resursele de susținere posibile.

Am înțeles cât de ușor poți să **treci cu vederea nevoile psihologice ale copiilor tăi**, fiind prea concentrat pe criza și emoțiile din sufletul tău și să pierzi controlul situației ca părinte în familie monoparentală.

Am înțeles că e nevoie ca întreaga familie să te susțină când treci printr-o astfel de schimbare, creditându-te cu aceeași încredere ca atunci când ai decis să te căsătorești și că **nu trebuie să-ți pese de gura lumii** pentru că, în afară de a emite opinii, nu-ți oferă niciun sprijin real atunci când ai atâta nevoie.

Dezvoltarea personală m-a ajutat să înțeleg că o relație între doi oameni poate fi diferită în diferite etape ale vieții, că o relație poate deveni proastă și între doi oameni buni și că **o relație se construiește în fiecare zi** cu aceeași responsabilitate și grijă pe care o acordăm serviciului, de exemplu.

Am trăit această experiență traumatică și am aflat că **nu există legislație care să protejeze** persoanele care trec prin suferința divorțului, iar departamentele de resurse umane nu iau în calcul nici trauma psihologică asociată cu un divorț și nici nevoia angajatului de înțelegere și flexibilitate pentru a-și rezolva măcar partea logistică ca partajul, custodia copiilor, schimbările de domiciliu.

Și am mai cunoscut cazuri de depresie după divorț care nu au fost luate în seama, au refuzat ajutorul medical, iar netratate s-au transformat în boli urâte și grave, de multe ori **amenințătoare de viață**.

De aceea am hotărât să împărtășesc experiența și învățăturile acumulate și altor persoane care traversează un divorț și care ar putea beneficia de suport, educație sau pur și simplu de simpatie și înțelegere.

Acumulând experiența personală și profesională, având pregătire de medic și formare în coaching, experiență în corporații multinaționale și conexiuni în multe arii de activitate, am hotărât să reunesc toate aceste resurse sub același concept – Divorce Journey – și să le pun în slujba persoanelor care traversează acum un divorț.

Conceptul Divorce Journey a avut impact imediat la persoanele cărora l-am prezentat, probabil fiecare a trăit o experiență directă sau indirectă cu un divorț, astfel încât, în scurt timp am reușit să reunesc în jurul meu specialiști recunoscuți în toate domeniile vieții impactate de divorț: **psihologic, juridic, parenting, de sănătate, life coaching, stil de viață și socializare.**

Îmi doresc ca învățând aceste lecții și dându-le mai departe prin intermediul programelor noastre, să creăm în viitor premisele unor familii armonioase, în care cei doi soți să investească continuu și să se bucure de fiecare zi petrecută împreună pe drumul pe care și l-au ales în cunoștință de cauză.

De asemenea, sper că ne vom educa copiii și le vom transmite valori și exemple mai sănătoase, poate diferite de cele pe care le-am avut noi și pe care le-am considerat singurele modele posibile.

Cu drag,

Gabriela Saulea

Din perspectivă juridică

Interviu cu Nora Drulea, avocat specializat pe drept de familie

1. În cazul unui divorț, când este nevoie de un mediator și când de un avocat?

Divorțurile sunt de două tipuri: **divorțuri „pașnice”** și **divorțuri „războinice”**. Divorțul pașnic este acela când soții nu au probleme de orgoliu, cu privire la a cui e vina pentru destrămarea căsniciei, aspect ce conduce la un **divorț prin acord** (divorț în care nu trebuie motivată culpa/vina). Acest tip de divorț se poate face **prin mediator sau direct la notar**.

Divorțul “războinic” se începe obligatoriu cu un avocat. Fără avocat nu poți porni un război pe orgolii, lipsă de potrivire, lipsă de respect, infidelitate, copii sau partajul bunurilor. Divorțul războinic este acel divorț în care fiecare soț dorește să îi fie recunoscute și apreciate calitățile, sacrificiile și devotamentul adus în căsnicie, de către judecător. Este un divorț lung, dar nu greu. Arta avocatului este aceea de a pune în lumină pozitivă ceea ce partea adversă consideră ca fiind negativ.

2. Ce determină anumite cupluri să ajungă în instanță?

Primul motiv care determină cuplurile să ajungă în instanță este lipsa de dialog, lipsa de comunicare sau negarea. Sunt mulți soți care doresc un dialog cu celălalt soț. Însă, cel care nu vrea să admită situația conflictuală din cuplu evită acest dialog, situație care îl îndreptățește pe primul soț să se adreseze instanței pentru a-l aduce la masa conversației.

3. Cum putem evita să ajungem la neînțelegeri majore în procesul de divorț?

Neînțelegerile dintre părți în timpul procesului de divorț nu se pot evita, deoarece părțile sunt furioase, iar **furia nu se educă prin codul civil**. Tensiunea dintre părți o pot gestiona numai avocații, aceștia cunoscând de la fiecare client de-al său ce anume își dorește prin divorț. Mai avem la îndemână varianta negocierilor între părți, însă numai în prezența avocaților.

4. Care este cea mai comună greșeală pe care o vedeți în cazurile de divorț?

Cea mai comună greșeală este lipsa de apărare sau, cum ar spune judecătorii, **“starea de pasivitate”**. Sunt multe cupluri care ar fi trebuit să pornească divorțul de mult timp, dar nu se mobilizează din cauza fricii de a acționa. Iar cealaltă parte, care nu își dorește divorțul, pur și simplu nu se apără, nu își asumă eșecul și prin urmare se blochează într-o stare de negare sau de pasivitate, după genul “dacă vrei să divorțezi, descurcă-te!”.

5. Cum se face partajul în mod convențional în România?

Partajul în România funcționează clasic după **formula 50-50**. Indiferent ce aport mai mare sau mai mic au adus soții în căsnicie, bunurile se împart la jumătate. Teoria pe care se fundamentează această logică este aceea a suportului moral pe care un soț îl acordă celuilalt soț, astfel încât nici unul nu ar fi reușit să facă, să adune, să construiască fără celălalt.

6. Cine primește custodia copilului?

Custodia copilului este un cuvânt împrumutat de români din filmele americane, “custody”. În România această custodie se traduce prin expresia “**exercitarea autorității părintești**”. Adică, ambii părinți sau doar unul singur își exercită autoritatea părintească față de copilul său. Dacă un părinte are custodie exclusivă (exercită autoritate părintească singur, conform expresiei din codul civil) înseamnă că acel părinte este și mamă și tată pentru copilul său. Toate deciziile de administrare a vieții copilului o are numai el: medic de familie, înscrieri grădiniță/școală, procuri speciale de călătorie în străinătate, buletin/pașaport etc.

Această custodie o primește părintele care o cere, dar o primește numai dacă are **suficiente argumente împotriva celuilalt părinte**. Judecătorii pleacă de la premisa că unui copil îi este bine când ambii părinți iau aceleași decizii în viața copilului, pentru a nu se simți exclus unul dintre părinți. Practic, părintele care își dorește custodia totală (exclusivă) a copilului nu luptă doar împotriva celuilalt părinte, ci și chiar împotriva judecătorului, care indirect luptă pentru drepturile copilului.

7. Începând cu ce vârstă este decizia copilului în totalitate?

În procesele de divorț cu copii, **nu există decizia copilului în totalitate**. Există două categorii de vârstă, impuse de codul civil.

Copiii între 0-10 ani nu sunt audiați de judecător. Copiii între 10-18 ani sunt audiați obligatoriu de judecător. Această audiere presupune o discuție în particular între copilul de 10-14 ani sau adolescentul de 14-18 ani și judecător, astfel încât voința/alegerea copilului poate să încline decizia judecătorului cu privire la custodie. Practic, copilul nu numai că îi indică judecătorului părintele cu care ar vrea să locuiască, dar îi poate spune și ce anume nu îi convine despre celălalt părinte, sau cum stă mai exact situația în familia lui.

8. Cum se calculează pensia alimentară?

Pensia alimentară este o sumă de bani ce i se cuvine copilului pentru a se putea întreține câtă vreme el este școlarizat și nu produce bani. Această pensie nu ar trebui să fie motiv de scandal

între părinți, dat fiind faptul că este un drept al copilului, însă există mari conflicte pe acest subiect.

Pensia alimentară se oferă mai întâi în natură, adică părinții oferă copilului tot ceea ce el are nevoie (cu niște limite): îmbrăcăminte, nevoi școlare, confort în locuința unde stă. Dacă el are toate acestea din partea părintelui cu care deja locuiește, atunci se poate stabili o pensie alimentară în bani, în sensul unui procent de **25% (o pătrime) din salariul unui părinte**. De exemplu, un părinte are un salariu de 5000 lei net. Judecătorul calculează 25% din această sumă 1250 lei, bani ce îi revin copilului lună de lună.

9. Ce se poate face dacă pensia alimentară nu este plătită corespunzător?

În cazul în care părintele care trebuie să plătească pensia alimentară uită să facă acest lucru, se recurge la mai multe instrumente juridice:

1. Ducem hotărârea prin care s-a stabilit pensia alimentară la un executor judecătoresc pentru a **i se pune poprire pe salariu** părintelui plătitor.
2. Facem plângere la poliție pentru nerespectarea unei hotărâri judecătorești pentru a se lua **măsuri penale** împotriva părintelui neplătitor.
3. Deschidem **un nou proces civil**, numai pe acest subiect, chemându-l în judecată pe acel părinte, pentru a vedea ce s-a întâmplat în viața lui de nu se poate conforma deciziei judecătorești.

10. Există vreo diferență la divorț în cazul violenței domestice în familie?

Da, există.

În divorțul războinic, așa cum am explicat la început, trebuie povestit în detaliu motivul pentru care s-a ajuns la divorț. **Violența domestică este adesea motiv de divorț**, deoarece formele violenței domestice sunt de mai multe feluri: violență domestică fizică (prin tras de păr, bătăi, palmuire, împins, trântire la pământ, loviri cu pumnul sau cu picioarele), violență domestică psihică (amenințări cu plecări de acasă, amenințări cu suicid, scene de gelozie și acuzații, spart diferite obiecte din casă – sticlă sau porțelan - pentru a atrage atenția celuilalt) și violență domestică emoțională (șantaj emoțional).

Miza divorțului este factorul decizional pentru a aduce în atenția judecătorului ca motiv de divorț violența domestică. Sunt cupluri care ascund acest lucru de rușine, de a nu fi judecați moral, fie de judecător, fie de către cei din sală, fie chiar de către societate. Dacă în procesul de divorț, miza este un partaj mare (case, mașini, parte din societate), atunci contează foarte mult dovedirea violenței domestice, pentru că dă un start bun în partaj.

11. Există vreun ajutor de la stat pentru părintele care primește custodia copiilor, dar nu își permite să întrețină ce a câștigat?

Nu, nu există nici un ajutor de la stat.

Este obligația fiecărui părinte, ca adult, să își găsească loc de muncă. **Custodia copilului câștigată de un părinte nu este o responsabilitate a statului**, ci chiar a celui părinte.

Despre Nora Drulea

Nora Drulea este avocat specializat pe drept de familie.

Experiența ei educațională în drept, cât și în psihologie, îi oferă o perspectivă holistică atunci când vine vorba despre soluționarea unui conflict la divorț.

Ca pregătire, Nora se mândrește cu următoarele:

- Facultatea de Drept, Universitatea Româno-Americană, București, 2007;
- Facultatea de Psihologie, Universitatea Nicolae Titulescu, București, 2009;
- Master Drept Comunitar, Universitatea București, 2010;
- Consilier Politic, Camera Deputaților, Parlamentul României, 2008;
- Secretar Relații Internaționale Universitatea Creștină "Dimitrie Cantemir", 2009;
- Avocat Baroul București, 2009;
- Curs post-universitar - Ministerul Afacerilor Externe/ Institutul Diplomatic Român - „Relații internaționale și integrare europeană”, 2008;
- Program de perfecționare – Institutul Național de Administrație - „Dezvoltarea de abilități și practici pentru apariții în mass media”, 2008.

Dacă vrei să lucrezi cu Nora Drulea, o poți contacta aici: <https://www.avocat-divort.com/>.

Din perspectiva copilului

Copilul meu o să sufere dacă divorțez.

Da, așa este!

Testul ACE (Adverse Childhood Experiences, adică Experiințe Infantile Traumatizante), plasează divorțul ca **una dintre traumele fundamentale** asupra unui copil, înainte de vârsta de 18 ani.

Așadar, nu există niciun dubiu că divorțul este o experiență traumatizantă atât pentru copil, cât și pentru părinți. Însă hai să analizăm care sunt alternativele.

O relație abuzivă între cei doi parteneri

Atunci când discutăm despre o relație abuzivă (fizică, verbală sau emoțională), discutăm despre un mediu nepotrivit pentru creșterea unui copil. Un copil, indiferent de vârstă, care este martor la bătăi, certuri, plânsete, va rămâne cu traume adânci.

(Testul ACE, menționat mai sus, menționează clar astfel de situații ca fiind traumatizante pentru copil.)

O relație tensionată între cei doi parteneri

Să presupunem că cei doi parteneri, deși nu se mai înțeleg, nu au ajuns la comportamente abuzive. Se mai ceartă ocazional, nu-și vorbesc, stau într-o situație tensionată, însă nu se observă niciun comportament evident abuziv.

Chiar și așa, **copilul simte tensiune** dintre cei doi părinți. În plus, conflictul interior, certurile și poziția defensivă în care se află permanent cei doi parteneri îi determină să aibă mai puțină energie pentru a fi atenți la nevoile copilului.

O relație inexistentă

Să presupunem că cei doi nu au o relație abuzivă și nici un tensionată - ei nu prea mai au o relație. Dorm în camere separate, nu schimbă mai mult de 2-3 cuvinte pe zi și își trăiesc, practic, vieți separate.

Deși pare o situație aproape ideală, pentru că cel mic crește într-o familie cu ambii părinți sub același acoperiș, ce exemplu învață el?

Când va crește și va fi pus în poziția în care să intre el însuși în relații romantice, va considera că o relație rece, fără iubire și conectare este status quo-ul.

Concluzii

Divorțul poate fi un episod traumatizat pentru copil. Este tentat, de multe ori, să considerăm că este mai bine să rămânem în relație de dragul lui.

Observând exemplele de mai sus, totuși, ne dăm seama că nicio relație neautentică nu va fi un beneficiu pentru cel mic.

Un divorț poate veni și el cu conflict, cu suferință și o perioadă de ajustare pentru toată lumea, însă după trecerea obstacolelor inițiale, lucrurile pot deveni mult mai sănătoase pentru toți.

O relație sănătoasă de co-parenting, doi părinți **sănătoși emoțional și disponibili** pentru pruncul lor și două case relaxate, calde și primitoare sunt mult mai benefice pe termen lung.

Interviu cu Ana Bâtcă, coach și consilier în parenting

1. De la ce vârstă conștientizează copiii ce se întâmplă când părinții divorțează?

Datorită conexiunii profunde la nivel psiho-emoțional, genetic și istoric cu părinții lor, copiii simt stările emoționale ale părinților lor nu doar de la naștere, ci chiar **din perioada intrauterină**.

Cercetătorii olandezi și francezi au constatat, în cadrul unui studiu realizat în anul 2011 la care au participat femeile însărcinate, că, după primele 20 de săptămâni de sarcină, fătul începe să răspundă atingerilor mamei sale, comunicând și reacționând în felul său. Același studiu a arătat că **fătul reacționează negativ atunci când mama lui simte emoții negative**.

Un alt studiu, realizat în 2014 de oamenii de știință din SUA, a arătat că un copil începe să înțeleagă informații încă din perioada intrauterină, mai exact din **săptămâna a 34-a de sarcină**. De la această vârstă, fătul este capabil să asimileze concepte noi, deci să învețe. Conform acestui studiu, vocea mamei este sursa principală pentru stimularea senzorială ce contribuie la dezvoltarea fătului.

Așadar, copiii simt emoțiile mamei lor încă de dinainte de a se naște. Procesul de dezvoltare emoțională continuă după naștere, când viața lor începe să fie influențată de mult mai mulți factori, printre care starea emoțională a tatălui și relația dintre părinți. O relație de cuplu defectuoasă înseamnă suferință emoțională atât pentru mamă, cât și pentru tată. Iar un adult nefericit, care suferă, are prea puține resurse emoționale pentru a se conecta cu copilul, oricât de bine intenționat ar fi.

De aceea, putem afirma că un copil simte starea emoțională a părinților lui cu mult înainte de a începe să vorbească sau de a înțelege rațional aspectele complexe ale relației de cuplu a părinților lui. În cazul unui divorț, părinții trec printr-o traumă care, în mod automat, se transferă și la copil. Desigur, **efectul traumatic al divorțului asupra copilului poate fi atenuat**, prin modalități specifice vârstei copilului, însă nu poate fi eliminat complet.

Ce este important să știe părinții este că, **indiferent de vârstă, copilul este conștient de suferința părinților lui și este afectat de ea**.

2. În ce măsură este corect să se explice copiilor ce se întâmplă în cazul unui divorț?

Copiii, la fel ca adulții, **au nevoie să știe ce se întâmplă cu ei**, ce schimbări importante intervin în viața lor și au nevoie să simtă că dețin, atât cât este posibil, în funcție de vârstă, un anumit grad de **control în propria lor viață**.

De aceea, e important ca părinții să le explice copiilor, pe înțelesul lor și într-un limbaj și în concepte adaptate vârstei, ce se întâmplă în familie, atingând și clarificând pentru copil subiecte precum:

- **Cauza** despărțirii, în linii mari, fără a acuza pe cineva;
- **Schimbările** care vor interveni în viața copilului;

- **Cu cine va locui** copilul după separare;
- **Cum va decurge relația** cu părintele nerezident după divorț.

Discuțiile despre aceste chestiuni delicate trebuie să aibă loc într-o atmosferă **cât mai calmă cu putință**, părinții urmărind să-i ofere copilului un sentiment de siguranță și stabilitate în noul context instabil. Părinții trebuie să-l asigure pe copil că **nu are nicio vină** în separarea părinților.

În cazul în care ambii părinți sunt de față, este esențial ca aceștia **să evite să se certe** în fața copilului, să se acuze sau să-i ceară celui mic să fie de partea unuia dintre ei.

De asemenea, e important ca părinții să răspundă la întrebările copilului, acestea **scoțând la suprafață temerile, îngrijorările și gândurile copilului**. Răspunsurile părinților trebuie să fie clare, specifice și cât mai scurte, fără explicații lungi și prea complicate pentru nivelul de înțelegere al copilului.

În felul acesta, adulții pot observa starea copilului, reacțiile lui și îl pot ajuta să gestioneze emoțiile dificile, dacă acestea apar, **evitând instalarea neobservată a unei traume**.

Specialiștii recomandă ca această discuție despre divorț și separare să aibă loc cu **cel puțin o săptămână înainte** ca unul dintre părinți să părăsească locuința. Astfel, copilul va avea suficient timp să analizeze informația, să pună întrebările care apar și să primească răspunsurile de la părinți.

3. Există studii care să arate că este mai bine pentru copil ca cei doi soți să rămână sub același acoperiș, chiar dacă s-au despărțit?

Deși sunt numeroase studii care indică faptul că, atunci când copiii cresc împreună cu ambii părinți, sunt mai fericiți și au rezultate mai bune pe plan personal și profesional la maturitate, **nu există suficiente date și studii care să ajute la conturarea unei concluzii certe referitoare la impactul conviețuirii celor doi foști soți sub același acoperiș**.

În general, pe fondul valorilor familiale și religioase prezente în multe țări, majoritatea oamenilor care au copii ajung să divorțeze doar atunci când au motive întemeiate și când încercările de a repara relația defectuoasă au dat greș. Asta face ca pentru majoritatea partenerilor cu căsnicii eșuate **conviețuirea sub același acoperiș să nu reprezinte o opțiune**, mai ales că o parte dintre divorțuri are loc după ce unul dintre parteneri a început o nouă relație.

În același timp, lipsa unei locuințe unde să plece unul dintre părinți după divorț, dificultățile materiale și co-dependența emoțională sunt factori care îi pot ține pe foștii soți sub același acoperiș chiar și după pronunțarea divorțului.

Este o opțiune care, în ciuda beneficiului aparent de a oferi copilului/copiilor prezența ambilor părinți, **implică numeroase riscuri** care trebuie luate în considerare, precum:

1. **Conflictele** dintre foștii soți pot continua, relația dintre ei rămânând tensionată. În acest caz, divorțul a produs o traumă atât adulților, cât și copiilor, însă fără să aducă și **beneficiul liniștii sufletești** și al unei atmosfere calme în familie, care ar fi fost posibilă după plecarea fostului partener.

2. În cazul în care relația a fost dificilă, conflictuală și generatoare de suferință, rămânând sub același acoperiș, cei doi foști soți **nu au posibilitatea să-și vindece cu adevărat rănilor** și suferințele. Prezența constantă a fostului partener este o ancoră care va reactiva supărările, reproșurile, suferințele.
3. Unul dintre foștii soți **poate începe o nouă relație**, la un moment dat, ceea ce ar presupune fie celălalt partener să accepte această nouă relație, fie mutarea în locuințe diferite.
4. Presupunând că relația de co-parenting după divorț sub același acoperiș funcționează bine, nu trebuie să uităm că **relația de cuplu dintre părinți reprezintă modelul de relație de cuplu pentru copii**. Așadar, văzând acest model, este posibil ca, atunci când vor deveni adulți, copiii acestor părinți să ajungă să reproducă același model de a locui sub același acoperiș cu fostul partener fără ca între ei să mai existe o relație intimă de iubire.

4. Care sunt niște comportamente normale ale copiilor după divorț?

După divorț, copilul trece prin cele cinci etape psihologice ale pierderii, așa cum au fost definite de psihiatrul Elisabeth Kübler-Roos:

1. **Negarea divorțului.** Copilul refuză să accepte separarea părinților ca fiind o realitate. El speră că cei doi se vor răzgândi și vor continua să locuiască împreună, păstrând familia intactă.
2. **Furia, acuzarea.** În această fază, copilul, înțelegând că divorțul s-a produs, simte furie împotriva părinților săi din cauza refuzului lor de a se împăca, acuzându-i uneori că i-au distrus viața sau că vor să-i facă rău.
3. **Negocierea.** În acest stadiu, copilul se străduiește să repare situația făcând eforturi pentru a se schimba, care pot implica să-și facă singur temele, să nu-și mai necăjească fratele/sora etc. Copilul speră că părintele care a plecat se va întoarce într-o bună zi.
4. **Depresia.** Copilul devine trist, obosit și deprimat atât în colectivitate, cât și acasă, fiindu-i greu să-și gestioneze emoțiile dificile.
5. **Acceptarea.** Într-un final, copilul constată că divorțul a fost o soluție bună pentru părinți, care sunt mai fericiți și mai împliniți separați decât atunci când erau căsătoriți.

Studiile efectuate în Statele Unite ale Americii indică faptul că majoritatea copiilor **refuză să accepte opțiunea divorțului**. Ei preferă o căsnicie defectuoasă unui divorț.

Cu toate acestea, dacă discutăm cu adulții care au provenit din cupluri cu relații dificile care au rămas împreună doar pentru copii, majoritatea afirmă că **ar fi preferat ca părinții lor să divorțeze**, pentru a evita certurile și pentru a-și vedea părinții fericiți.

În primul an după separare, este ceva normal ca la copii să apară manifestări precum: **scăderea încrederii în sine, anxietate, tristețe, regres emoțional, teama de abandon, teama de respingere, o nevoie crescută de validări, de alinare și de suport.**

Emoțiile care pot apărea frecvent mai ales în primul an după separarea părinților sunt: **tristețe, furie, vinovăție, confuzie, frică, neputință.**

Pe fondul traumei și al emoțiilor dificile, pot apărea diferite probleme de sănătate prin **somatizare**. De asemenea, apare frecvent o **reducere a implicării în activitățile din colectivitate**, ce poate avea drept consecință scăderea performanțelor la învățătură.

Stresul resimțit de copil după divorțul părinților generează, deseori, și tulburări de somn și de alimentație. Un [studiu realizat în SUA în 2019](#) arată că separarea părinților este asociată cu un **risc crescut de obezitate** în rândul copiilor, pe termen lung.

5. Cum e corect să procedăm dacă unul dintre părinți învinovățește celălalt părinte de față cu copilul?

Cea mai mare sursă a suferinței copilului după divorțul părinților este generată de conflictele dintre părinți, foști soți care nu reușesc să-și gestioneze conștient și cu maturitate propria lor dificultate emoțională de a încheia relația de cuplu și de a trece peste această experiență.

În mod cert, **finalul unei relații aduce multă suferință fiecăruia dintre parteneri**. Însă, această suferință poate fi redusă la minim atunci când:

- Fiecare dintre cei doi adulți **își asumă despărțirea**.
- Când **lucrează cu sine** în scopul iertării fostul partener pentru suferințele provocate.
- Atunci când **extrage și învață lecțiile** valoroase aduse de fosta relație.
- Când **se mobilizează** să își revină din punct de vedere fizic, social și psho-emoțional și să-și continue viața în noul context.

Sunt, însă, numeroase situații în care acest lucru nu se întâmplă din cauză că, în ciuda divorțului pronunțat legal, foștii parteneri **nu reușesc să pună punct relației de cuplu**, rămânând blocați în tipare emoționale toxice precum:

- nevoia de a-i **demonstra** ceva fostului partener,
- **neputința** de a-l ierta,
- **victimizarea**,
- **controlul**,
- **dependența** emoțională,
- dorința de **răzbunare** etc.

În aceste cazuri, foștii parteneri continuă să aibă o relație tensionată manifestând emoții negative de față cu copilul. Cel mic este pus, astfel, în situația de a vedea continuarea conflictului dintre părinții lui, cei mai dragi oameni pentru el. În acest caz, copilul nu va avea parte de unul dintre cele mai importante beneficii ale divorțului – **încetarea conflictelor între părinți**.

Vestea bună este că e suficient ca unul dintre cei doi foști parteneri să devină conștient de gravitatea problemei și de modul în care copilul/copiii sunt afectați de continuarea conflictelor pentru ca relația dintre ei să se îmbunătățească.

lată câteva lucruri pe care este indicat să le facă partenerul care este acuzat sau provocat și care dorește încetarea conflictelor cu fostul partener:

1. **Lucrul cu sine pentru închiderea relației cu fostul partener.** Atâta timp cât relația de cuplu nu este încă închisă, rănilor emoționale se pot reactiva oricând și în orice moment poate apărea tentația, din partea unuia sau a celuilalt, de a pune pe tapet lista nesfârșită de nemulțumiri și reproșuri, adunate în anii de relație. Lucrul pentru închiderea relației este un proces psihologic complex și pe alocuri dificil, care presupune analiza tiparelor relaționale, asumarea propriei părți a responsabilității în eșecul relației, descoperirea părților bune ale situației etc. Acest proces poate fi parcurs mai ușor și mai rapid cu ghidarea unui specialist.
2. **Renunțarea la nevoia de a-i demonstra ceva fostului partener.** Din cauza reproșurilor și acuzațiilor primite, a vinovăției pe care o simți, deseori oamenii doresc să le dovedească foștilor parteneri că nu au avut/nu au dreptate și că, de fapt, ei sunt persoane bune și demne să primească iubire, acceptare și confort. Odată ce persoana renunță la această luptă pentru a-i demonstra fostului partener că merită și că are dreptate, celălalt va fi nevoit și el să pună armele jos, mai devreme sau mai târziu.
3. **Renunțarea la așteptările din partea fostului partener.** Imaginează-ți că fostul partener a murit. Sau că s-a mutat în altă țară și îți este complet inaccesibil pentru perioade lungi de timp. Ce ai face în acest caz? Sunt persoane chiar se confruntă cu aceste situații și, cumva, trebuie să facă față. Renunțând la așteptările pe care le ai față de fostul partener, reduci tensiunea dintre voi și îți muți atenția de la ce (nu) face partenerul pe ce ai tu de făcut pentru a te descurca onorabil în situația cu care te confrunți. Asta nu înseamnă să nu îi mai ceri nimic sau să nu îi reamintești anumite lucruri, ci doar să o faci cu detașare, schimbând, astfel, dinamica relației.
4. **O analiză a propriului comportament.** O relație este formată și întreținută de două persoane. Astfel, dacă fostul partener manifestă agresivitate verbală la adresa ta, în condițiile în care tu îți dorești încetarea conflictelor, te va ajuta mult să faci o analiză detaliată a comportamentului tău manifestat și a gândurilor și emoțiilor, pentru a descoperi modurile prin care și tu întreții sau poate chiar generezi inconștient conflictele.
5. **O atitudine optimistă și încrezătoare.** Poți alege să ai încredere că vei depăși perioada dificilă și că relația cu fostul partener se va normaliza în timp. Sursa atitudinii tale încrezătoare și optimiste poate fi angajamentul tău în lucrul cu tine pentru a închide relația și pentru a face tot ce ține de tine pentru a înceta conflictele.

Pe parcursul procesului de vindecare emoțională de după divorț, foștii parteneri pot stabili de comun acord **să nu abordeze subiecte dificile de față cu cei mici** și să nu se jignească, să nu se acuze, să nu se critice atunci când copiii sunt de față. Ei pot decide să amâne discuțiile cu potențial de a degenera în conflicte pentru momentele în care copiii nu vor fi de față.

Dacă, totuși, unul dintre parteneri nu se poate abține și îl acuză sau îl atacă verbal pe celălalt părinte de față cu copiii, este important ca părintele acuzat **să-și păstreze calmul** și să-l roage pe celălalt părinte să aștepte un moment în care vor fi doar ei doi pentru a discuta subiectul dificil, dându-i asigurări că vor discuta despre acest lucru, însă nu de față cu copiii.

6. Cum e corect să procedăm când unul sau ambii părinți intră în relații noi de cuplu? După cât timp este indicat să fie prezentat noul partener/noua parteneră copilului?

În general, specialiștii în sănătatea mintală nu recomandă prezentarea noului partener copilului/copiilor **mai devreme de un an de la separare**. Divorțul părinților este un eveniment traumatizant pentru copii, care au nevoie de timp și de multă atenție și conținere din partea părinților pentru a accepta schimbările și pentru a se adapta la noua realitate.

Iar în cazul părintelui nerezident, nu este recomandată prezentarea noului partener **mai devreme de doi ani sau chiar mai mult după plecare**. În cazul părintelui nerezident, construirea noilor rutine și susținerea relației cu copilul/copiii este mai dificilă decât în cazul părintelui rezident.

Apoi, e important ca părinții să le prezinte copiilor noul partener/noua parteneră după **nu mai puțin de șase luni de relație** și doar dacă ambii parteneri doresc o relație de durată, eventual o căsătorie.

Atunci când nu ești sigur/ă în privința partenerului/partenerii, când nu știi dacă este relația potrivită pentru tine, sau când știi că te afli în relație doar pentru a te distra sau a petrece timp cu o persoană de sex opus, este indicat **să nu te grăbești să-ți implici copilul/copiii**. Mai întâi asigură-te că ești în relația potrivită, alături de persoana potrivită și că ambii aveți aceeași viziune despre viitorul vostru împreună. Chiar nu îți dorești să te grăbești să-i prezinți copilului/copiilor noul partener, cei mici să se atașeze de el și să te despartă de el în câteva luni.

Așadar, iată câteva sfaturi de care să ții cont dacă te afli într-o relație după divorț și dorești să le prezinți copiilor noul partener/noua parteneră:

1. După aproximativ șase luni de relație, dacă nu ai făcut-o deja până atunci, **discută cu noul partener/noua parteneră despre angajamentul vostru**, despre planurile de viitor, despre disponibilitatea fiecăruia în noua relație care ar presupune și prezența copilului/copiilor tăi. Discutați sincer și deschis despre dorințele și temerile voastre și găsiți soluții, în măsura în care vă doriți.
2. Odată luată decizia de a prezenta copilului/copiilor noul partener/noua parteneră, este corect și de ajutor **să anunți fostul soț/fosta soție despre acest lucru**. Este un eveniment care va influența viața copiilor, care tind să se atașeze de persoanele care intră în viața lor familială. În plus, fostul soț/fosta soție oricum va afla vestea de la copii, așa că e mai bine să știe din timp.
3. **Fă un plan de acțiune** care să ajute la construirea unei relații frumoase și relaxate între copil/copii și noul partener/noua parteneră. Primele întâlniri e indicat să aibă loc pe un teritoriu neutru cum ar fi: un loc de joacă, un restaurant, o petrecere în curte unde participă mai multe persoane și unde copiii să se poată retrage pentru a se juca. Pentru o atmosferă cât mai relaxată și pozitivă, organizează prima întâlnire într-un weekend sau în vacanță.
4. **Urmărește reacția și comportamentul copilului/copiilor** după primele întâlniri cu noul partener/noua parteneră. Observă ce gânduri și ce emoții apar și discută despre ele.

Asigură-ți copilul/copiii că ei rămân cele mai importante persoane pentru tine, orice s-ar întâmpla.

5. **Nu grăbi lucrurile.** Copiii au nevoie de timp să cunoască noua persoană care intră în viața lor și să înceapă să se simtă confortabil în prezența ei.
6. Asigură-ți copilul/copiii că, oricum ar evolua lucrurile, **tu și fostul soț rămâneți în continuare mama și tatăl lor**, implicați cu aceeași iubire în creșterea și educația lor.

7. Care sunt niște simptome care ne indică faptul că un copil ar avea nevoie de ajutor specializat după divorț?

În general, copiii au o capacitate mare de adaptare la schimbări, mai ales atunci când sunt susținuți în mod adecvat de către adulții de lângă ei. De aceea, majoritatea simptomelor care se manifestă la copii în primul an după divorț **tind să dispară în mod firesc** pe măsură ce copilul se acomodează cu noul program, cu noile rutine și pe măsură ce se simte în siguranță în noul context.

Totuși, sunt situații în care simptomele post-divorț se permanentizează pe fondul unor factori agravanți precum:

- **O atmosferă tensionată** în familie chiar și după divorț, generată de dezechilibrul psiho-emoțional sau de depresia părintelui rezident.
- **Asumarea de către copil a rolului de salvator**, de confident al părintelui care suferă. Continuarea conflictelor dintre părinți după separare, în special cu implicarea copilului în aceste conflicte.
- **Incapacitatea copilului de a face față traumei separării părinților**, dublată de incapacitatea părinților de a-și ajuta copilul să-și exprime emoțiile și de a-l însoți în procesul de adaptare la noua realitate.
- **Agresivitatea** căreia poate fi supus copilul în colectivitate sau în familie.
- **Hipersensibilitatea** copilului, anumite tulburări psiho-emoționale ale copilului.

Iată câteva simptome care necesită intervenția unui specialist în lucrul cu copiii:

- **Permanentizarea regresului** la nivelul comportamentului, abilităților;
- **Depresia** prelungită;
- Stări de **anxietate și atacuri de panică**;
- **Tulburări de somn și/sau de alimentație** care durează mai mult de câteva săptămâni;
- **Înrăutățirea stării de sănătate**, fără ca tratamentele medicale să vindece simptomele;
- **Scăderea rezultatelor școlare** pe o perioadă ce depășește câteva luni;
- **Permanentizarea manifestărilor de furie și agresivitate**;

- **Adicții** (alcool, droguri, jocuri de noroc etc.);
- **Apatia**, neputința, lipsa poftelor de viață;
- **Gânduri suicidare.**

În aceste cazuri, e indicat să se apeleze la ajutorul unui psiholog specializat în lucrul cu copiii. Dacă decizi să te angajezi în acest proces, e important să știi că ceea ce faci tu, din rolul tău de părinte, rămâne în continuare mult mai important decât ce face psihologul. De aceea, fii deschis/ă la sugestiile specialistului pentru a face schimbările de comunicare și comportament necesare vindecării emoționale a copilului.

8. Cum e corect să procedăm dacă cel mic nu vrea să-și viziteze părintele care nu are custodie, deși la divorț a primit drepturi de vizitare?

În experiență, pot apărea cazuri în care cel mic **refuză** să-și viziteze părintele care nu are custodie, deși la divorț a primit drepturi de vizitare. Înainte de a lua măsuri, e important să fie descoperite cauzele reale ale acestui refuz.

Astfel, refuzul poate fi generat de:

- **Comportamentul inadecvat** al părintelui nerezident, care îl îndepărtează pe copil, conștient sau inconștient.
- Intenția părintelui rezident sau a altor persoane de a **îndepărta copilul** de celălalt părinte, manifestată prin prezentarea unor scenarii negative (reale sau nu) în care este implicat celălalt părinte.
- Anumite **blocaje emoționale** ale copilului.

Sunt necesare **discuții** calme, eventual repetate, poate însoțite de lucrul cu metafore, pentru a înțelege care sunt motivele reale pentru care copilul refuză să petreacă timp cu părintele nerezident.

În cazul în care ambii părinți sunt bine intenționați, poate fi vorba despre un sentiment de **nesiguranță** al copilului, despre o teamă de abandon, despre dificultatea de acomodare la noua rutină sau chiar despre refuzul de a accepta separarea părinților. Odată descoperită cauza reală a refuzului, copilul poate fi ajutat să se relaxeze, să se simtă în siguranță, să se simtă iubit și acceptat în orice condiții, astfel încât, treptat, fără a pune presiune pe el, să înceapă să petreacă timp cu părintele nerezident.

În acest context, e foarte important ca timpul petrecut de copil cu părintele nerezident să fie de calitate: activități active împreună, discuții, board games, activități sportive etc. Astfel, copilul va dori să petreacă timp cu acest părinte.

9. Există vreo modalitate de a ușura suferința copiilor la divorț?

Odată ce ai luat decizia de a divorța, cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru copilul tău/copiii tăi este **să te mobilizezi** să faci tot ce îți stă în putință pentru a ușura suferința copilului/copiilor și pentru a-i ajuta să revină cât mai ușor și cât mai rapid într-o stare emoțională pozitivă.

Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să reduci suferința copilului/copiilor după divorț:

1. Decide că **prioritatea ta** în primul an după divorț, după propria ta vindecare emoțională, este binele copilului/copiilor. Această decizie te va ajuta să fii atent/ă la comportamentul și la emoțiile celui mic/celor mici, descoperind din timp eventuale blocaje psiho-emoționale.
2. **Ajută** copilul/copiii să facă față schimbărilor, să se adapteze la noile rutine, mai ales în cazul în care divorțul a presupus mutarea într-o nouă locuință sau într-o altă localitate.
3. **Asumă-ți** faptul că, pentru a putea fi alături de copilul tău/copiii tăi în mod adecvat, ai nevoie să te repui pe picioare prin: închiderea relației de cuplu cu fostul soț/fosta soție, reechilibrarea emoțională, formarea unor noi obiceiuri, introducerea în programul tău a unor activități care îți aduc energie, comunicarea cu oameni pe aceeași lungime de undă cu tine etc. Pentru traversarea mai ușoară a acestei perioade și pentru regăsirea mai rapidă a echilibrului emoțional, **este indicat să apelezi la un specialist**.
4. **Construiește** o relație sinceră și calmă cu fostul soț/fosta soție. Fii tu persoana calmă și bine intenționată în această relație, indiferent de comportamentul celuilalt. În timp, tensiunile emoționale vor dispărea și vei avea alături un partener de nădejde în creșterea copilului/copiilor. În plus, relația bună dintre voi va ajuta copilul/copiii să accepte mai ușor separarea și să-i observe avantajele, pe măsură ce au dovada că toți se simt mai bine în noul context.
5. **Încurajează** copilul/copiii să aibă o relație bună cu celălalt părinte. Indiferent ce conflicte nerezolvate mai ai cu el. Nu uita că celălalt părinte nu este mai puțin important pentru copil/copii decât tine. Copilul/copiii îl iubesc la fel și pe celălalt părinte. E de datoria ta **să respecti sentimentele** celui mic/celor mici.
6. **Fii deschis/ă** să discuți cu copilul/copiii despre orice îi preocupă legat de divorț. Răspunde-le la cele mai nebunești întrebări, ascultă-le cele mai profunde temeri și oferă-le confirmările, siguranța, iubirea și validările de care au nevoie.
7. Copiii au nevoie să știe că, orice s-ar întâmpla în viața ta sau a celuilalt părinte, **voi rămâneți părinții lor**, îi iubiți la fel de mult și veți avea grijă de ei în continuare.
8. **Nu încerca să fii „și mamă, și tată”**. Copiii au și mamă, și tată, fiecare dintre părinți având roluri diferite în relația cu copilul. Permite-i celuilalt părinte să-și îndeplinească rolul cât mai bine, așa cum poate. În măsura în care are deschidere, discută cu el/ea despre ce consideri că ar putea îmbunătăți în comunicarea cu copilul/copiii. Dacă nu are

deschidere pentru moment, nu insista, deoarece vei tensiona relația. **Ai răbdare**, oferă-i timp până când simți că are mai multă deschidere.

9. **Petrece cât mai mult timp de calitate cu copilul/copiii.** Fii 100% prezent/ă în relația cu copilul/copiii în tot ceea ce faceți. Astfel, cel mic/cei mici vor avea spațiul emoțional în care să se manifeste, în care să-și exprime emoțiile, temerile, nesiguranța. De asemenea, în acest fel, ei se vor simți suficient de conectați emoțional cu părintele încât să se simtă în siguranță, să se liniștească și să se bucure de viață.
10. În cazul în care, în ciuda eforturilor tale, copilul se confruntă cu blocaje emoționale, **apelează la un specialist** în lucrul cu copiii pentru a-l ajuta cu instrumente specifice personalizate să depășească trauma divorțului.

10. Cum e mai bine să comunicăm grădiniței/școlii despre divorțul părinților? Ar trebui anunțați și ceilalți părinți din clasă?

Divorțul părinților este o chestiune personală care este la latitudinea părinților dacă este anunțată celorlalți părinți din clasa copilului. În mod normal, divorțul părinților nu ar trebui să afecteze abilitățile sociale ale copilului și poziționarea lui în colectivitate.

În schimb, divorțul părinților **trebuie comunicat educatoarei/învățătoarei**, astfel încât cadrul didactic să țină cont de acest aspect. Un copil provenit dintr-o familie cu părinți divorțați e posibil să caute în mod deosebit să construiască o relație de atașament cu educatoarea sau învățătoarea și e important ca ea să știe pentru a o gestiona adecvat.

11. Cum putem să ne ajutăm copilul dacă este tachinat la școală pentru că are părinți divorțați?

Divorțul părinților **nu se numără** printre motivele frecvente de bullying la școală. Cel puțin, nu ca un motiv direct. Cu alte cuvinte, este foarte puțin probabil ca un copil să fie tachinat de colegii săi pentru simplul motiv că părinții lui sunt divorțați, mai ales în ziua de astăzi, când divorțul este mult mai frecvent întâlnit decât până în anii '90-2000.

În schimb, divorțul părinților poate contribui indirect la tachinarea copilului la școală, atunci când copilul se află în anumite situații specifice printre care:

- Se confruntă cu o **încredere în sine scăzută**.
- **Este mutat** la o altă școală și are dificultăți de adaptare.
- **Se simte copleșit** de tristețe și singurătate și este respins de colectiv.
- **Se poziționează în rolul victimei**, atrăgând astfel atenția persecutorilor.
- **Dorește foarte mult să-și facă prieteni**, să fie validat de colectiv, drept pentru care este dispus să accepte diferite umilințe.

În cazul în care copilul este tachinat la școală, ocupă-te cu prioritate de a-i acorda ajutorul de care are nevoie pentru a-și recăpăta încrederea în sine și pentru a pune capăt situațiilor de bullying. **Încurajează-l** pe copil să ceară ajutorul profesorilor atunci când este tachinat.

De asemenea, discută constant cu copilul despre interacțiunile cu colegii lui. **Ajută-l** să aibă o înțelegere în ansamblu asupra situației. **Însoțește-l** în procesul de a-și găsi soluțiile potrivite pentru el de gestionare a situațiilor de bullying.

În acest context, **apelează și la suportul cadrelor didactice de la școală**. Reunindu-vă eforturile și oferindu-i suport copilului, situațiile de bullying vor putea fi depășite cu succes.

12. Cum putem să ușurăm tranzițiile de la o casă la alta?

A avea părinți divorțați, ambii iubitori cu copiii și implicați în educația lor, înseamnă pentru copii să petreacă timp în două locuințe diferite. **Acest lucru intră în contradicție cu nevoia copiilor de rutină**, care contribuie la sentimentul de confort și siguranță.

Desigur, ideal ar fi fost ca părinții să aibă o căsnicie minunată și să fi rămas împreună, ceea ce, însă, nu s-a întâmplat. Divorțul s-a produs și singurul lucru pe care îl pot face părinții este **să-și ajute copiii** să se acomodeze cât mai ușor la noul context post-divorț.

Iată câteva idei menite să ușureze tranzițiile copilului de la o casă la alta:

1. Copilul se simte bine în locuință dacă se simte confortabil. De aceea, fiecare dintre părinți trebuie să se asigure că îi oferă copilului confortul de care are nevoie. O jucărie de pluș, o păturică moale, o pereche de papucei de casă simpatici, o pijama amuzantă – sunt detalii care îi pot ajuta pe copii să se simtă confortabil. Dacă nu ești sigur/ă, **întreabă copilul** ce l-ar ajuta să se simtă mai bine la tine.
2. Tranziția copilului de la locuința unui părinte la cea a celuilalt părinte este mai ușoară atunci când cei doi părinți respectă, pe cât posibil, **una și aceeași rutină a copilului**. Atenție, așadar, la detalii precum: ora de culcare, ora de trezire, ora meselor, ritualul de seară, spălatul pe dinți, lectura etc.
3. Pentru a se simți la fel de bine în ambele locuințe, copilul **are nevoie să aibă spațiul lui** în fiecare dintre ele. Dacă în unele case copilul are camera lui, în alte case poate avea un spațiu al lui în sufragerie, unde își ține jucăriile și lucrurile.
4. Pentru o tranziție ușoară, momentele de plecare și de sosire trebuie să fie **calme și liniștite**, fără agitație sau tensiune.
5. **Nu pune copilul în rolul de spion**, cerându-i să-ți povestească detalii despre locuința fostului soț/fostei soții sau despre comportamentul celuilalt părinte. asemenea presiuni l-ar putea afecta pe copil și i-ar putea îngreuna tranziția de la o casă la alta.
6. Copilul își iubește la fel de mult tatăl ca și pe mamă. Astfel, **renunță la gelozie** sau la invidie atunci când copilul vorbește cu încântare despre locuința celuilalt părinte sau despre activitățile interesante pe care le-au făcut împreună. Fostul partener nu îți poate lua locul, la fel cum nici tu nu îi poți lua locul. Și, de ce ai face-o?

7. **Încurajează comunicarea** și relația copilului cu părintele nerezident, astfel încât relația lor să fie caldă și deschisă. Asta va face tranziția ușoară de fiecare dată.

Despre Ana Bâtcă

Ana Bâtcă este, începând din 2015, coach NLP specializat pe emoții și fondatoarea unei comunități de părinți dornici să înlocuiască vechile metode de educație cu noi metode de parenting axate pe iubire necondiționată, respect față de copil, asumarea cu maturitate a rolului de părinte care ghidează copilul către o dezvoltare armonioasă și echilibrată. Trecând personal prin provocarea divorțului, a căutat cele mai eficiente modalități de a gestiona separarea în cuplu astfel încât impactul negativ asupra copilului să fie redus la minim.

*Dacă vrei să lucrezi direct cu Ana Bâtcă, o poți contacta aici: **ana.batca@gmail.com**.*

Despre mama – o conversație cu copilul tău, peste 10 ani

Am fost rugată de mai multe ori să scriu un articol despre experiența mea, un copil ai cărui părinți au divorțat. Am decis să fac asta vorbind despre mama mea.

Adevărul este că am fost reticentă, nu pentru că ar fi fost ceva prea intim sau dureros. Mai degrabă pentru că, sincer, nu îmi mai amintesc mare lucru din perioada respectivă.

Desigur, au fost momente dureroase, au fost discuții neplăcute, însă creierul meu, ca un organ sănătos ce este, a “reciclat” gândurile inutile și a lăsat loc să vină altele mai bune.

Despre ce vreau să scriu astăzi este viața unui copil post-divorț – 5 ani, mai exact – și câteva lucruri pe care aș vrea să le adresez personal tuturor mamelor care au trecut, trec, sau vor trece prin ce a trecut mama mea.

Prin urmare, să mă prezint: mă numesc Monica, am 21 de ani, sunt studentă și fiica Gabrielei Saulea.

Un mic istoric

Pentru a putea să transmit ce vreau, aș vrea să vă prezint situația noastră înainte de divorț.

Mama, o corporatistă motivată și muncitoare. Tata, un corporatist motivat și muncitor.

Ne vedeam aproximativ 2-3 ore pe zi, din care cam 30 de minute stăteam de vorba toți trei. În weekend, ieșeam la cumpărături. Vara, mergeam în concedii.

Sună destul de bine, nu? Ceea ce nu am menționat, însă, este că din alea 2-3 ore, cam 70% erau certuri (sau, hai, discuții în contradictoriu, că nu trăiam chiar pe frontul de război).

Weekendurile și concediile erau cele 2-3 ore lungite pe câteva zile. Nu mă simțeam niciodată confortabil să stau perioade lungi cu ai mei. De multe ori nu mă simțeam confortabil să stau cu niciunul, deloc. Dinamica familiei noastre nu era una sănătoasă, iubitoare și înțeleghătoare.

Promit că nu încerc să mă victimizez sau să dau vina pe părinții mei. Până la urmă văd și știu că au făcut tot ce le-a stat în putință să îmi ofere o copilărie cât se poate de reușită (și a fost, promit!), însă am învățat că uneori anumite combinații nu se potrivesc, oricât ai încerca să le ajustezi.

Divorțul

Atunci când mama mi-a spus că vrea să divorțeze și m-a întrebat cum mă simt în legătură cu asta, am reacționat chiar exagerat de pozitiv. Ușor inadecvat, având în vedere ce simțea săraca femeie la momentul respectiv. Voiam să fiu sigură că nu cumva ceva din limbajul trupului meu să o facă să se răzgândească.

Ulterior, după ce ne-am mutat de acasă, după ce au început discuțiile cu bunicii, după ce am realizat că ultimul concediu împreună a fost chiar ultimul, am început să simt suferința divorțului alor mei.

Despre Mama

Dar, după cum am menționat în rândurile de mai sus, momentele au fost uitate, rănilor vindecate și povestea a ajuns în momentul de față: 21 de ani, la casa mea, cu laptopul în brațe, scriind acest articol.

Deci, ce s-a întâmplat cu Gabi, mama corporatistă, motivată și muncitoare, care-și vedea copilul câteva minute pe zi? Ei bine, această mică (mare) introducere a fost scrisă pentru a discuta puțin despre mama.

După cum bine știți dacă ați citit introducerea ei – Povestea mea – știți că a trecut prin depresie severă, si-a revenit, a renunțat la job pentru a fonda Divorce Journey, inspirată să ajute alți oameni – vă las pe voi să citiți toate detaliile.

Ceea ce nu e scris acolo, totuși, e cum s-a schimbat mama ca... mamă.

De la o femeie cu care interacționeam destul de puțin și pe care o vedeam ca pe cineva la care țin „din oficiu”, mama s-a transformat, radical și surprinzător, într-unul din modelele mele în viață.

După divorț a început să citească despre dezvoltare personală, să își schimbe cercul de prieteni, să înțeleagă mai bine psihologia umană și să investească mai mult în relația noastră.

Acum este mama, prietena, psihologul, coach-ul, sponsorul și eroul meu.

Majoritatea schimbărilor prin care am ales să trec în ultimii ani au fost pentru că văzând-o pe mama, am fost inspirată să-mi doresc mai mult, să cred că pot duce o viață cu adevărat fericită și să fiu mândră că sunt fiica ei.

De ce scriu asta?

Acest capitol este dedicat tuturor femeilor care au trecut, trec sau vor trece printr-un divorț.

Deși nu pretind să știu cât de greu vă este, pot să încerc să empatizez cu voi prin prisma celor văzute la mama mea.

Înțeleg că e dureros, complicat, înfricoșător și că uneori poate părea că datoria voastră e să vă sacrificați viața și fericirea de dragul copiilor voștri.

Adevărul pe care îl știu eu este că nicio relație forțată, nicio minciună și nicio aparență nu va putea înlocui fericirea autentică, reală și pură. Cea care te face să strălucești în fiecare zi și care îți dă puterea să fii cea mai bună versiune a ta.

Prin urmare, atunci când lucrurile devin grele, atunci când copiii voștri vă acuză de câte și mai câte, atunci când nu știți cum să îi faceți să înțeleagă, atunci când durerea pare insuportabilă, gândiți-vă că va veni o zi când vor avea și ei 21 de ani. Cu siguranță se vor gândi la voi cu la fel de mult respect, dragoste și compasiune cum mă gândesc eu, acum, la mama mea – așa cum meritați.

Cu drag,

Moni

Din perspectivă psihiatrică

Etapele post-divorț sunt exact aceleași ca la doliu: **negare, negociere, furie, depresie și acceptare**. Are sens, întrucât divorțul, din punct de vedere psihologic, este a doua cea mai profundă traumă, după decesul cuiva drag.

Lucrurile devin mai complicate, însă, atunci când această depresie “firească” se transformă într-o problemă clinică. Atunci este timpul să apelăm la serviciile unui psihiatru și să urmăm tratament medicamentos.

Iar pentru a înțelege când este momentul să apelăm la expertiza unui psihiatru, îți oferim un interviu cu doctor psihiatru Elena Todea.

Interviu cu medic psihiatru Elena Todea

Toți am experimentat tristețea de multe ori în viață: când am luat note mai mici la școală, când băiatul sau fata de care ne plăcea o plăcea pe colega sau colegul din altă clasă, când părinții făceau ceva contra dorințelor noastre, când ne-am contrat cu colegii de serviciu sau cu șeful etc. Dar, acele tristeți treceau în **câteva ore până la câteva zile**. Ziceam „am fost supărat, dar mi-a trecut”.

Viața personală își urmează cursul pe lângă cea profesională. Te-ai căsătorit cu cel cu care credeai că vei rămâne până când veți fi amândoi albi. Eventual aveți un copil, poate doi. Încet, încet, timpul a trecut și ai remarcat că a încetat comunicarea, că **nu mai sunteți “ca la început”**. Au trecut niște ani, timp în care ați încercat să refaceți relația fragilă de-acum. Din diverse motive, ați divorțat.

De data aceasta tristețea este mult mai profundă, se însoțește și de alte sentimente precum **vinovăție, frustrare, gelozie, nedreptate, frică etc.**

Dacă această tristețe, pe o perioadă determinată de câteva săptămâni sau luni, este normală în procesul de revenire după un divorț, sunt anumite semne care trag un semnal de alarmă:

- Ești trist și **tristețea este acum așa de mare** încât durează toată ziua, aproape în fiecare zi, timp de cel puțin două săptămâni. Plângi mult mai ușor decât înainte.
- **Nu ai chef** să faci nimic și doar ai zace în pat, eventual tragi de tine să faci una, alta prin casă.
- Viața ar merge înainte, dar tu simți că **totul se mișcă foarte lent**. Nu ai energie mai deloc, nu poți să dormi sau, din contră, dormi prea mult. Începi să slăbești pentru că pofta de mâncare a scăzut sau începi să iei în greutate pentru că ai mânca mereu.
- Poate simți **o stare de neliniște**, care aduce cu ea senzații fizice necunoscute până acum: palpitații, lipsă de aer, dureri de cap, amețeli, senzație de apăsare pe piept sau de “nod în gât” etc.
- Devii nervos și ești **mereu “în tensiune”**.

- **Te simți vinovat** și îți reproșezi că puteai face mai mult, că puteai suporta mai mult, de dragul lui/ei, de dragul copiilor.
- Remarci că **te concentrezi greu**, mai ales la serviciu și că îți e din ce în ce mai greu să iei decizii, chiar și pe cele simple.
- Timpul trece și încep gânduri mai negre, cum că **viața nu merită să fie trăită**, că ar fi mai bine fără tine în lume, că mai bine n-ai mai fi.

Ei bine, când ai cel puțin cinci din aceste simptome (gândurile negre fiind un mare semnal de alarmă) este momentul să ceri ajutorul unui specialist. Aceasta este **Tulburarea Depresivă Majoră**.

De cele mai multe ori, până să ajungi la un specialist din domeniul Psy (psihiatru, psiholog, psihoterapeut), încerci să găsești o soluție: poate vorbești cu o prietenă sau un prieten; poate mergi la medicul de familie să-ți dea un somnifer, sau direct la farmacie unde poți primi “ceva ușor, din plante”; poate descoperi că un pahar de vin te liniștește și te și adoarme, poate îți iei câteva zile de concediu de odihnă.

Pe scurt, încerci orice metodă pentru a-ți fi bine, ceea ce este normal, până la urmă.

Însă, toate aceste variante poate vor funcționa pe **o perioadă scurtă de timp**. Unele sunt benigne, adică nu îți fac rău fizic pe termen lung, dar vor permite depresiei să evolueze. Dar altele pot, nu numai să agraveze în timp depresia, ci chiar să determine alte probleme fizice (cum este consumul cronic de somnifere sau consumul de alcool sau droguri).

Când remarci că **ai luat somnifere mai mult de o lună și tristețea ta e la fel**, e momentul să ceri ajutorul unui specialist. Când ai început să crești consumul de alcool pentru că un pahar de vin e prea puțin pentru a te adormi sau liniști, e momentul să ceri ajutorul unui specialist.

Îți înțeleg reținerea de a merge la un medic psihiatru.

Din păcate, părerea generală este că dacă ajungi la psihiatru vei fi considerat că ai oarece “nebuneli”, că acesta te va trata cu “medicamente puternice” care te vor face “legumă” și de care vei ajunge sigur dependent, că numai cei slabi ajung la pastile pentru că sunt incapabili să-și revină singuri.

Realitatea e departe de aceste credințe care, din păcate, sunt majoritare în populația română. O să le iau pe rând:

Tulburarea depresivă este o afecțiune medicală, așa cum sunt bolile cardiace și totuși nu încercăm singuri să ne facem electrocardiogramă, ci mergem la specialistul cardiolog; așa cum este diabetul și totuși nu încercăm singuri să ne stabilim medicația antidiabetică, ci mergem la specialistul diabetolog; cum este gastrita și, când ne doare stomacul, mergem la specialistul gastro-enterolog. **Atunci de ce să ai pretenția de la tine că trebuie să îți repari singur depresia?**

Este o “nebuneală” să fii trist? Știai că după pierderea cuiva drag cei mai mulți facem așa numita „Depresie de doliu”? Are toate simptomele unei Tulburări depresive: suntem mereu triști,

plângem mult, tragem de noi să facem ceea ce trebuie prin casă, la serviciu, avem probleme de somn sau alimentare. Și totuși nu considerăm că este o “nebuneală”, așa-i? Depresia de doliu nu se tratează de obicei medicamentos, dar dacă durează mai mult de 3 – 6 luni sau simptomatologia devine severă, ea are indicație de tratament psihotrop.

Medicația antidepresivă nu dă dependență. Medicația antidepresivă apărută în ultimii 20-25 de ani este mult mai ușor de tolerat din punct de vedere a efectelor adverse. Adică medicamentele nu te vor face legumă; despre aceste efecte adverse, dacă ele vor apărea (pentru că nu este obligatoriu), îți voi explica pe îndelete și voi face tot posibilul să fie cât mai mici și cât mai rare. Vei putea merge la serviciu, vei putea să ai din nou grijă de tine, de familie, de casa ta. Și vei începe să găsești soluții la probleme care păreau de nerezolvat. Așadar, medicamentele nu sunt puternice ci ele sunt potrivite pentru afecțiunea ta.

Sunt substanțe care dau dependență și acelea sunt medicamentele de tip benzodiazepinic (adică acelea pe care le poți primi “pentru liniște”): alprazolam, bromazepam, diazepam, lorazepam, dar și hipnoticele (somniferele): zolpidemul și zopiclonul. Despre acestea poate ți s-a spus că “sunt ușoare” sau că “iau și eu și mama”. **Doar că acestea pot da dependență.**

De asemenea, poți să fii sigur că, dacă în urma consultului psihiatric reiese că nu este nevoie de medicație, ci doar de psihoterapie, atunci te voi îndruma către psiholog. Oricum, **psihoterapia este o parte importantă a refacerii tale**, fiind foarte util să înțelegi ceea ce s-a întâmplat și cum să îți utilizezi resursele în a te ajuta pe termen lung.

În concluzie, sunt tristeți trecătoare, normale în viața fiecărui om, dar sunt și situații în care vorbim despre o boală – Tulburarea Depresivă Majoră – când tristețea experimentată este fie prea lungă, fie prea dureroasă și atunci medicația este firească, ca în orice altă patologie.

Dr. Elena Todea, medic psihiatru

De la clienții noștri... „Când am găsit curajul să divorțez”

„Când am găsit curajul să divorțez începusem să am o aversiune pentru fostul meu soț, parcă nu l-aș fi iubit niciodată. Am fost căsătoriți 8 ani și în ultimii doi ani intrasem într-o rutină, ultimul an devenind definitiv pentru drumul ce urma să îl aleg și pentru destinația pregătită.

Căsătoria noastră a fost din dragoste, fără doar și poate. Eram tineri, relația începuse în timpul facultății, un an mai târziu ne-am și căsătorit. Menționez că fostul meu soț provenea dintr-o familie cu stabilitate financiară, afacere proprie, în care el se implica încă din timpul liceului. Primii 6 ani de căsătorie au fost de basm, el era un bărbat înțelegător, preocupat de familie (avem un băiețel pe care l-am făcut la un an după nuntă) și casă, niciodată nu ne-am certat, cel mult mici discuții, dar relația se baza foarte mult de comunicare și înțelegere reciprocă.

Firi ambițioase amândoi, am luptat împreună pentru bunăstarea familiei noastre. Iar pentru că viața ne-a oferit bucuria de a avea un copil atât de repede, eu nu am avut cum să îmi construiesc cariera, iar el nu mi-a cerut niciodată asta, pentru că suportul moral pe care i-l ofeream îl ajuta infinit mai mult în profesia lui.

După 5 ani de căsătorie am început să mă gândesc din ce în ce mai mult să ma realizez profesional, să îmi pun în practică ideile și să rupem puțin din monotonia ce ușor începea să se instaleze.

Nu m-a susținut, îmi spunea că nimic nu este mai important ca băiețelul nostru să crească alături de mama lui, că este la vârsta la care are nevoie cel mai mult de mine și pe cât de mult și-ar dori să petreacă mai mult timp alături de noi, preferă să nu ducem lipsă de nimic.

Pentru o perioadă, am renunțat să mă mai gândesc la asta, însă discrepanța dintre nevoile și ambițiile noastre profesionale începea să devină din ce în ce mai vizibilă.

Eu aveam nevoie să ies în lume, el se ambiționa să lucreze din ce în ce mai mult.

În momentul în care am simțit că este mai mult decât ambiție din partea lui, am început să cercetez și am aflat că de fapt este vorba despre altă femeie. În acel moment m-am simțit umilită, m-am simțit bătaia de joc a omului în care îmi investisem toată viața, care părea a fi bărbatul perfect și care voia să arate tuturor cât de puternic este.

Nu i-am spus nimic și am decis că sunt la fel de puternică și eu, așa că am început să îmi pun în aplicare planurile în ceea ce privea realizarea profesională. Bineînțeles că au început certurile, la care inevitabil asista și copilul. Ambiția noastră ajunsese să depășească orice limită. El nu bănuia că eu am habar de aventura lui, simțea că pierde controlul asupra mea, iar eu voiam să îi demonstrez că pot. Intrasem într-un joc vicios, care ne hrănea orgoliile, joc care ne făcea să uităm de sănătatea psihică a copilului nostru.

Am trăit așa un an, iar eu ajunsesem la capătul puterilor, totul mergea pe dos, nu eram împlinită, jucam un rol pentru ceilalți, începeam să conștientizez că nu mă ajută cu nimic situația în care mă aflu. Am decis că este momentul să divorțăm, iar în momentul în care i-am cerut

divorțul și mi-a spus că este de acord, fără nicio ezitare, au început să mă încerce stări pe care nu le recunoșteam.

Într-un final am divorțat, iar ce a urmat apoi a fost îngrozitor. Depresia se instalase fără să-mi dau seama. Familia m-a susținut, la fel și prietenii și mi-au căutat ajutor specializat. Am acceptat cu greu, dar știam că trebuie să pornesc de undeva.

Așa am ajuns la Divorce Journey, și, pentru că simt că drumul și viața mea abia acum încep, am decis să vă împărtășesc povestea mea. Am reușit să scap de depresie cu ajutorul psihoterapeutului, iar acum repar greșelile pe care le-am făcut în fața copilului meu cu ajutorul ședințelor de parenting.

Prin coaching reușesc să-mi răspund la întrebările legate de mine, ceea ce vreau pentru mine.

Totul a devenit clar, acum simt că trăiesc, drumul mi-este luminat și mă simt cea mai puternică femeie de pe pământ!”

Părerea specialistului: „A trecut prin mai multe etape în căsnicia ei, care au ajutat-o să înțeleagă cine este, ce așteaptă de la un partener și care este modalitatea ei de a-și asculta și comunica dorințele. Această experiență, deși traumatizantă la sfârșit, a ajutat-o să se cunoască mai bine și acum este pe drumul ei de vindecare și regăsire a fericirii, ca o persoană unică și autentică.”

Concluzii

Divorțul este un proces care ne face de multe ori să ne întrebăm dacă am luat decizia corectă. Chiar și când suntem siguri că este cea mai bună alegere pentru noi, există multiple momente în care simțim că ar fi mai bine să ne întoarcem de unde am plecat.

Adevărul este că nu există un răspuns corect. Din experiența noastră, la Divorce Journey, am văzut multe cazuri de cupluri care s-au împăcat după divorț și le-a fost bine - și la fel de multe cazuri de cupluri care s-au împăcat și au divorțat, din nou, la câțiva ani după.

Tu ești singurul om care poate lua decizii pentru viața ta.

Este important de reținut, însă, că nu suntem mereu în cea mai bună ipostază să alegem. Uneori suferința, presiunea, frica și disconfortul ne fac să luăm niște decizii care, poate, nu sunt cele mai bune pentru noi pe termen lung.

Acesta este motivul pentru care împărtășim acest material cu tine.

Pentru că știm că-ți este greu, știm cât de singură poate fi perioada post-divorț, știm cum e să ai nevoie de un ajutor.

Sperăm că lectura de mai sus te-a ajutat să-ți clarifici niște întrebări și, de ce nu, poate te-a motivat să-ți pui unele noi.

Dacă ai alte întrebări sau vrei să participi la unul din programele noastre specializate pentru divorț, nu ezita să ne contactezi la guide@divorcejourney.ro!

Material realizat și distribuit gratuit de
[Divorce Journey](https://divorcejourney.ro/)

Pentru mai multe informații despre programele noastre, ne
găsești aici:

<https://divorcejourney.ro/>

0721248435

guide@divorcejourney.ro

