

## POGLAVLJE 1

# TANKA CRTA

*Postavimo kriterije koje mudri i pošteni mogu ispuniti.*

GEORGE WASHINGTON

Fred je tresnuo telefonskom slušalicom nakon što mu je bivša supruga zaprijetila da će ga dati na sud ako ne plati doprinos za uzdržavanje djeteta (alimentaciju) na vrijeme. Okrenuo se petogodišnjem Martyju i rekao: “Ne možemo ići na pecanje ovaj vikend. Moram raditi jer tvoja sebična mama troši previše novca.”

Fred je požalio svoje riječi gotovo odmah čim su mu sišle s usana. Razvod je za dječaka bio dovoljno težak; slušanje takvog kritiziranja majke samo mu je dodatno povećalo stres. Izraz boli na Martyjevu licu potvrdio je da je Fred, u tom trenutku, iznevjerio svojeg sina. Otac je odlučio biti bolji sljedeći put. Razvod nije bio Fredova ideja i još uvijek je zbog toga osjećao gorčinu. Svako malo bi opteretio svojeg sina nekom opaskom upućenom dječakovoj majci, često je optužujući što “nas je ostavila”. Svaki mu je put, kad bi to učinio, poslije bilo žao. Ali, nikad nije razgovarao s Martyjem o svojim grubim riječima. Martyjeva mama, koja je znala da Fred ružno govori o njoj, nikada nije ništa o tome rekla Martyju. Malom dječaku je prepušteno da se s ocrnjivanjem nosi sam.

Meryl je mrzila Douga, oca svojih blizanaca, osmogodišnjih dječaka, i koristila se svakom prilikom da im to dâ na znanje. Doug se njome odbio oženiti nakon što je zatrudnjela. Od tada je željela da on samo nestane iz njezina života. Ali nije. Aktivno se uključio u brigu o djeci i redovito plaćao doprinos za njihovo uzdržavanje.

Merylina ljutnja nije se s vremenom istrošila. Konstantno je ocrnjivala Douga pred sinovima. Kad bi Doug dolazio po dječake i zakasnio nekoliko minuta, Meryl bi im rekla da je neodgovoran. Umanjivala je vrijednost poklona koje je kupovao. Rekla je dječacima da im je tata gubitnik, jer je u srednjoj školi bio profesor tjelesnog i nije im mogao priuštiti skupa ljetovanja. Kad je Doug trebao petkom navečer voditi učenike na nogometne utakmice, molio je svoju sestru da preuzme dječake i dovede ih na stadion. Iako su dječaci uživali u utakmicama i voljeli promatrati svojeg oca kako radi, Meryl je prigovarala. Rekla im je da je jako loše što nemaju oca koji im može posvetiti više pažnje. Čak je išla na sud tražeći da se ukinu kontakti petkom navečer ako Doug ne može osobno preuzeti djecu. Nije u tome uspjela. Kad su joj dječaci rekli da je tata ponosan što je pobijedio u državnom sportskom natjecanju, rekla im je da se on previše hvali. Kad je Doug činio lijepe stvari za djecu, za koje nije mogla smisliti kako ih kritizirati, odbacivala bi ih govoreći: “On se samo trudi da se prikaže dobar.”

Kad se Meryl zaručila, Doug se nadao da će joj to pomoći da zaboravi ljutnju i da će ga prestati ocrnjivati. Umjesto toga, sve je postalo još gore. Počela je vršiti pritisak na sinove da njezina zaručnika zovu tata. Istodobno je Douga, kad bi govorila dječacima, spominjala imenom. “Doug je na telefonu”, rekla bi. “Želite li s njim razgovarati ili da mu kažem da ste zauzeti?” “Doug će vjerojatno opet zakasnuti.” “Nemojte reći Dougu gdje tata i ja idemo na medeni mjesec.”

Meryl se obratila sudu, ovaj put u nadi da će skratiti vrijeme koje dječaci provode s Dougom, kako bi mogli provoditi više vremena sa “svojom obitelji”, pod kojom je podrazumijevala sebe, svojeg zaručnika i njegova sina iz prethodnog braka. Usprkos jakim vezama između blizanaca i njihova oca, nije željela da ga smatraju dijelom svoje obitelji. U nadi da će zadovoljiti svoju majku, dječaci su joj počeli govoriti da njima zapravo nije tako lijepo s Dougom. Ona je to iskoristila i rekla im o zabavnim stvarima koje su ona, njezin zaručnik i njegov sin radili dok su oni bili s Dougom.

Doug se zabrinuo kad su ga dječaci počeli zvati Doug umjesto tata i tražiti da ih vrati kući ranije nego što je bilo planirano. Nije bio siguran kako treba reagirati. Odvjetnik mu je savjetovao da ne kaže ništa što bi se moglo protumačiti kao kritiziranje Meryl jer bi ga to

loše prikazalo na sudu. Tako Doug nije rekao ništa. Dječaci nisu dobili pomoć u borbi s majčinim ocrnjivanjem oca.

Richie i njegova nova žena Janice odlučili su se odseliti iz države s Richijevom dvanaestogodišnjom kćeri, Meadow, ali su najprije trebali predložiti izmjenu odluke da dijete živi s njima umjesto s bivšom ženom, Giselle. Richie je uvijek ocrnjivao Giselle pred kćeri, no sad je pojačao svoju kampanju mržnje. Nadao se da će Meadow dijeliti njegovu mržnju prema majci i tražiti da živi s njim.

Jednoga dana Richie je pitao Meadow sjeća li se vremena kad ju je mama tukla remenom. Meadow se nije sjećala. To nije bilo iznenađujuće, zato što se taj događaj nikada nije dogodio. Richie je, tijekom sljedećih tjedana, spomenuo nepostojeći događaj nekoliko puta. To se Meadow počelo činiti stvarnim, iako nije bila sigurna sjeća li se toga zapravo, ili se samo sjeća očeve priče o tome. Richie je počeo usput spominjati Gisellein nasilni temperament. Iako Meadow nikad prije nije mislila o svojoj majci na taj način, što su više njezin tata i Janice govorili o tome, to joj se više činilo da to mora biti istina.

Kad se Meadow požalila da joj mama ne dopušta gledati televiziju dok ne završi domaću zadaću, Richie je suosjećao s njom i rekao joj da je Giselle previše tretira kao da je dijete. Nastavio je potkopavati Meadowino poštovanje majke nazivajući Giselle ili "šeficom" ili imenom. Istodobno su on i Janice previše ugađali Meadow materijalnim dobrima i privilegijama. U usporedbi s tim Giselleino je ponašanje nju prikazivalo pretjerano strogom i škrtom.

Richijevi manevri postigli su svoj namjeravani učinak. Jednoga dana kad je Meadow bila posebno neuljudna, mama je izgubila strpljenje i viknula na nju. Meadow je otrčala u kupaonicu, zaključala vrata i rekla paničnim glasom: "Nemoj me tući!" Giselle je bila zaprepaštena.

"Zbog čega bi ti i pomislila da bih nešto takvo učinila?" pitala je Giselle.

Meadow je odgovorila: "Znam kakva postaješ kad si ljuta. Ako me takneš, reći ću tati."

Giselle je rekla: "Mislim da su ti tata i Janice isprali mozak."

Meadow je bila uvrijeđena. “Nisu”, rekla je. “Znam sama razmišljati. Nisam više dijete.”

Kasnije te večeri, Meadow je nazvala oca i rekla mu: “Giselle me skoro udarila, ali sam se ovaj put izvukla.” On joj je ponudio da odmah dođe po nju i odvede je. Rekla je da je u redu da ostane još jedan dan. Ostatak noći i sljedećeg dana izbjegavala je majku.

Sljedećih tjedana Meadow je prigovarala mami zbog svih pravila u njihovu domu. Janice nije postavljala takva pravila. Janice se prema Meadow odnosila s poštovanjem. Stvari su došle dotle da je Giselle nerado postavljala razumne granice, jer su je prikazivale kao lošeg roditelja u očima kćeri. Znala je da bi Meadowin izbor mogao igrati ključnu ulogu u sudskoj odluci o tome s kojim će roditeljem živjeti. Zapravo, kad Meadow nije majku dovoljno kritizirala tijekom jednog intervjua sa sudskim procjeniteljem\* s kojim će roditeljem živjeti, Richie i Janice su je ukorili. Rekli su joj ako ne učini svoje kako bi im pomogla u izmjeni odluke da živi s njima, i ne kaže psihologu koliko je Giselle loša mama, sama će biti kriva bude li morala ostati s Giselle i ne bude se mogla preseliti s njima.

Do tada su Richie i Janice toliko govorili o prednostima očekivanog preseljenja (primjerice da će kupiti kuću s bazenom) da je Meadow bila uvjerena da bi bila puno sretnija kad bi mogla ići s njima. Toliko je bila usmjerena na prednosti da je propustila razmišljati o posljedicama napuštanja svojih prijatelja, škole, plesne poduke i bliskih rođaka. Meadow je mislila upravo onako kako su njezin tata i pomajka željeli da misli, i pri tome je tvrdila da su njezine negativne misli i osjećaji prema majci bili njezini vlastiti, i da na njih nitko nije utjecao.

Ocrnjivanje, blaćenje i ispiranje mozga. Sve su to načini kojima razdvojeni roditelji, jednako sigurno kao kad bi im umiješali otrov u mlijeko, štete svojoj djeci otrovom usmjerenim na ugrožavanje njihova emocionalnog zdravlja. Ove tri obitelji imaju još nešto zajedničko: nitko nije došao djeci u spas. Nitko im nije pomogao nositi se s otrovnim kritiziranjem. Svaki je roditelj prema kojemu je bio usmjeren otrov razvoda smatrao da je najbolje ne reći ništa. Svjedočeci šteti prouzročenoj destruktivnim

\* U Republici Hrvatskoj socijalni radnik i psiholog Centra za socijalnu skrb.

kritiziranjem od svojih bivših partnera, svaki je od njih smatrao da će učiniti pravu stvar ako sam izbjegava svako kritiziranje. Bili su u krivu.

## **UJEDINJENA FRONTA**

“Pokušavamo predstavljati ujedinjenu frontu prema djeci”, rekla mi je jedna majka. “Kad ih prekoravam, on podržava mene i ja podržavam njega. Čak i kad se ne slažemo u tome kako postupati s djecom, ne dopuštamo da djeca to primijete.”

“Što se događa kad se s mužem posvađate u vezi s drugim stvarima?” pitao sam. “Prepirete li se ikad pred djecom?”

“Nikad. To je naša privatna stvar. Djeca o tome nikad ne doznaju.”

Pristup “ujedinjena fronta” tradicionalna je zlatna norma dobrog roditeljstva. Stručnjaci se slažu u tome da je jedan od najboljih načina pomoći djeci da prežive razvod roditelja – držati ih izvan vatrene linije. Kad bi više roditelja živjelo po toj normi, bilo bi manje potrebe za ovom knjigom. Ali jednako je tako istina da previše roditelja ropski slijedi ovu tradiciju, i izbjegava kritizirati svoje bivše partnere, čak i kada bi djeca profitirala od toga da čuju vjerodostojnu kritiku izraženu na konstruktivan način.

Kako ćemo znati kada kritizirati, a kada šutjeti? Odgovor je u razumijevanju toga kako svaki od tih pristupa može pomoći ili štetiti našoj djeci.

Održavanje zajedničke fronte obično rezultira sigurnijom djecom koja se bolje ponašaju. Mi svi znamo da djeca ne vole svjedočiti prepirci svojih roditelja, ili tomu da oni jedno o drugome govore loše stvari. Nikad nisam sreo dijete koje je u tom prizoru uživalo. Čini se paradoksalnim da djeca rado prigovaraju načinu na koji ih roditelji tretiraju, a ipak se osjećaju napadnuta kad drugi ljudi govore loše o njihovim roditeljima.

Možete li se prisjetiti kako su, kad ste bili dijete, najgori napadi koje su vaši prijatelji u igri mogli izvesti bile ružne riječi o vašim roditeljima? U moje smo vrijeme to nazivali “Automatikom” djetetovih roditelja.

Stephen King to navodi kao kršenje “glavnog pravila za djecu”. U pripovjetci *The Body (Jesen izgubljene nevinosti/Truplo*, po kojoj je snimljen film *Stand By Me, Ostani uz mene*), King je objasnio: “Mogao si reći što god hoćeš o klinцу, mogao si ga zezati do mile volje, ali nisi smio izustiti *ni riječi* protiv njegovih roditelja. To je bio takozvani Automatik... To znači da bi ti taj klinac morao razbiti zube.”\*

Djeca stavljaju svoje roditelje na pijedestal, i onda se gorljivo opiru tome da se taj pijedestal prerano sruši. Kad vam vršnjaci napadnu roditelja, njegovu čast je jednostavno zaštititi. Kad napad dolazi od drugog roditelja, situacija postaje komplicirana. Ako se dijete pridruži kritizirajućem ocu, slika majke trpi štetu. Ako se suprotstavi ocu, djetetova slika o ocu trpi štetu. Čak i ako pokuša ostati po strani sukoba, osjeća se krivim što nije zaštitilo majku.

Osmogodišnja Adrian bila je toliko zabrinuta očevim ocrnjivanjem majke da je preokrenula stvarnost. Kad bi on imao svoje srdite tirade o svim manama njezine majke, ona bi umrtvila svoje osjećaje. Pretvarala bi se da ono što su joj uši čule nije zabilježeno u njezinu mozgu. Ta je strategija omogućavala privremeno olakšanje. Ali je imala svoju cijenu. S vremenom, što je više bježala od stvarnosti, sve je manje bila sposobna nositi se s njome.

Kad djetetu više nije potrebno držati roditelje na pijedestalu, početi će ih vidjeti realističnije. No za taj proces treba vremena. Dijete bi trebalo biti ono koje određuje vremenski slijed, a ne ljutiti roditelj.

Adrianin je otac bio toliko odlučan ocrniti svoju bivšu suprugu da ga ništa ne bi odvrátilo od toga destruktivnog cilja. Ipak, neki će se roditelji na njegovu mjestu kontrolirati kad steknu jasniju predodžbu o šteti koju nanose. Ako mislite da je vaš bivši partner otvoren za takvo preispitivanje, podijelite ovu knjigu s njime.

Kidanje pozitivne slike koju dijete ima o roditelju predstavlja velik rizik da će se ujedinjena fronta raspasti. Drugi je rizik da to daje primjer koji vaša djeca mogu početi slijediti. Belinda se sa mnom savjetovala o problemu koji imaju mnoge samohrane majke. Njezin je

---

\* Iz *Godišnja doba*, Stephen King, Mozaik knjiga, 2007., prevela Ljiljana Šćurić.

dvanaestogodišnji sin Chad prema njoj postajao sve bezobrazniji. Nije osjećao potrebu poslušati ni njezine najjednostavnije zahtjeve. Ona ga je pitala je li završio domaću zadaću, a on joj je rekao da zaveže. Rekla mu je da ne može ići van nakon večere, a on je rekao da ne mora slušati ludu ženu. "Luda žena" je bio izraz kojim se njegov otac slobodno služio kad je Chad bio u blizini. Što se Chad više identificirao s očevim ocrnjivanjem Belinde, to je slobodnije prkosio njezinu autoritetu.

Belinda je trebala ujediniti snage sa svojim bivšim suprugom, kako bi kontrolirali sina. Umjesto toga, Chadov se otac udružio sa sinom protiv Belinde. To je ono što psiholozi nazivaju slabom roditeljskom združenošću i to je loše okruženje za odgoj djece. Najzdravije obitelji su one u kojima se roditelji zajednički koriste svojim autoritetom. Premda oni poštuju osjećaje svoje djece, roditelji djeluju s jasnim razgraničenjem između generacija. Roditelji su zajednička snaga s kojom treba računati, oni zajednički vode. Rezultat toga je da ih djeca ne mogu podijeliti pa vladati i roditelji ne podržavaju taj tip manipulacije.

Naravno, čak i u najboljim brakovima i najprijateljskijim razvodima, sukob i ljutnja su neizbježivi. Nije sama prisutnost sukoba ono što toliko šteti djeci, već način na koji roditelji rješavaju sukobe. Zaštita djece od neprijateljskih i ogorčenih obračuna svakako je poželjna. A dopuštati djeci da promatraju kako roditelji prevladavaju različitosti i rješavaju nesporazume na nenasilan i nesuparnički način može biti korisno, poučno i umirujuće.

Ono što djeci najviše šteti je kad roditelji postave djecu u središte svojih bitaka. U nekim slučajevima, djeca svjedoče burnim prepirkama svojih roditelja. Ili ih roditelji potiču da se opredijele za stranu, da šalju srdite poruke, ili da špijuniraju drugog roditelja. Dovedeno do ekstrema, takvo ponašanje može biti dio sustavnog nastojanja da se djecu okrene protiv drugog roditelja. Čak i u manje ekstremnim slučajevima, ovaj će tip ponašanja naštetiti djeci. Zaštita djece od ovakve štete je dovoljno opravdanje za napuštanje zajedničke fronte, usprkos rizicima koje smo razmatrali.

## KAD ŠUTNJA NIJE ZLATO

Mnogi dobronamjerni roditelji čvrsto se drže ujedinjene fronte pod svaku cijenu. To je velika pogreška. Katkada djeca trebaju čuti konstruktivnu kritiku na račun drugog roditelja. Ne zagovaram otvaranje sezone lova na bivše partnere. Prije kritiziranja, morate biti uvjereni da je to primarno radi dobrobiti djeteta, a ne primarno radi vaše vlastite zadovoljštine, i da razotkrivanje ponajprije pomaže, umjesto da šteti, vašoj djeci.

Dvije su okolnosti u kojima je napuštanje pristupa ujedinjene fronte znak dobrog roditeljstva. Prva je kad ste cilj neprijateljskog kritiziranja.

Nakon mjeseci svađa, Denise je zatražila od svojeg muža Evana da se iseli iz kuće i on je to učinio. Kad god je telefonirao da bi razgovarao sa svojim sinovima, Denise bi preuzela poziv i upustila se u tiradu o tome kako je on loš muž i otac. Ono što je najviše mučilo Evana bilo je to da je mogao čuti dječake u pozadini i znao je da čuju svoju majku. Kad su sinovi došli u njegov stan, rekli su mu da je mama kazala da je napustio obitelj i da se više ne brine o njima. Također su rekli da im je kazala da je lijen i glup. Evan je jednostavno ignorirao te komentare. Odlučio je da se neće spustiti na njezinu razinu. Ponašat će se dostojanstveno. Osim toga, postupak donošenja odluke s kojim će roditeljem djeca živjeti bio je u tijeku, i njegov ga je odvjetnik upozorio da ako djeca od njega čuju išta što bi kritiziralo njihovu majku, to bi se moglo loše odraziti na njega tijekom postupka.

Koristeći se nekim od tehnika izloženih u Poglavlju 6, *Iskrivljavanje stvarnosti*, Denise je uspjela izmanipulirati djecu tako da su počela odbijati provoditi vrijeme s tatom. Rekli su da ga žele viđati onda kad oni budu na to spremni i da ih on treba prestati tjerati da provode vrijeme s njim. Izraz “prisilno posjećivanje” postao je uobičajeni refren. Do vremena kad je slučaj dospio na sud, dječaci su prevalili veći dio puta prema potpunom otuđenju od oca.

Propuštajući preuzeti aktivniji pristup, Evan je lišio svoju djecu učinkovite obrane protiv majčina ispiranja mozga. Dječaci i njihov otac nisu bili jedini koji su pretrpjeli štetu. U onome što dr. Richard Gardner naziva “rasprostiranje neprijateljstva”, dječaci su počeli klevetati cijelu

Evanovu obitelj. Obožavani baka i djeda i najdraži stričevi i tetke sada su bili smatrani neželjenim uljezima.

*Stručnjaci smatraju pokušaje trovanja odnosa djeteta s voljenom osobom oblikom emocionalnog zlostavljanja. Kao i s drugim oblicima zlostavljanja, naš prioritet mora biti zaštita djece od daljnje štete. To nije vrijeme za šutnju. Što točno trebamo učiniti ovisi o motivima i sredstvima destruktivnog kritiziranja, o kojima piše u Poglavljima 4-6.*

Čak i kad nas drugi roditelj ne ocrnjuje, možemo osjećati potrebu govoriti djeci o pogreškama toga roditelja. Frank je bio ljutit, depresivan muškarac koji bi povremeno zagalamio na svoju kćer grubim neodobravanjem njezina normalnog djetinjeg ponašanja. Kad je Gail zaboravila objesiti kaput u ormar, Frank je vikao na nju i nazvao je majmunom. Gail je bila premlada da bi razumjela da su ispadi njezina oca simptom emocionalne poremećenosti. Umjesto toga, Gail je počela o sebi misliti kao o lošem djetetu. Gailina majka nije ništa rekla. Ona se držala ideje da se nikad ne smije reći ništa loše o drugom roditelju. Zadržavajući za sebe mišljenje o Frankovu ponašanju, povećala je Gailinu patnju.

Svi roditelji se katkada ponašaju iracionalno na načine koji zbunjuju i uznemiravaju njihovu djecu. Ako o tom iracionalnom ponašanju ne kažemo ništa, ne pružamo djeci pomoć u njegovu razumijevanju. Ostavljamo ih da se s tim sama nose. A kad našoj djeci nedostaje ispravno razumijevanje uznemirujućeg ponašanja jednog roditelja, mogu, kao Gail, sebe kriviti za to. Pomoć djeci u Gailinu položaju druga je okolnost koja opravdava napuštanje pristupa ujedinjene fronte.

## **KAKO RAZLIKOVATI POZITIVNU OD ŠTETNE KRITIKE**

Nasuprot pristupu “ne čini ništa”, vjerujem da katkada *može biti prikladno* da jedan roditelj prizna nedostatke drugog roditelja i pomogne djeci da razumiju i postave takvo ponašanje u pravu perspektivu. Zamijetite ključni izraz *može biti prikladno*. Je li ili nije prikladno, ovisi o vrlo pažljivoj i tananoj procjeni situacije. Ako nismo pažljivi, možemo prouzročiti jednako puno štete kao i roditelj kojega kritiziramo. Potreba da se efikasno reagira na klevetanje nikad nije opravdanje za nezaustavljivu osvetu.

Prije svega i najvažnije, moramo zadržati čvrstu predanost zaštititi svoje djece od nepotrebnog stresa i destruktivne komunikacije. Neki se roditelji na to nikad ne obvežu. Drugi svoju predanost pogube negdje u čvoru razočaranja i ljutnje zbog propaloga braka. Oni popuštaju svojim porivima za ugađanjem vlastitome bijesu koji nadvladava brigu za djecu. Tako, primjerice, svoje bivše partnere ocrnjuju pred djecom, uz potpuno zanemarivanje dječje potrebe da zadrže pozitivnu sliku o svojem roditelju. Oni mogu pokušati opravdati svoje destruktivno ponašanje skrivajući se iza površnih racionalizacija. Neke od uobičajenih isprika su ove: “Samo mu govorim istinu o njegovoj majci”, ili: “Ona treba znati kakav je zapravo njezin otac.”

Prije razgovora s djecom, ili čak samog spominjanja mana optuženog roditelja, trebate razmotriti svoje motive. I trebate odvagnuti potencijalne dobitke i opasnosti za djecu. Ako ovo zvuči kao previše posla, ako nemate strpljenja razmišljati kritički o ovakvim stvarima, ako samo želite nastaviti s kazivanjem djeci o tome kako je drugi roditelj loš, onda vaši motivi nisu dobri. Umjesto da djelujete kao odgovoran roditelj, ugađate svojim mušicama. Sva je prilika da će vašoj djeci vaša objelodanjenja više štetiti nego koristiti.

Neki roditelji ne rade razliku između vlastitih želja i potreba svoje djece. U osnovi, takvi roditelji rade pod geslom “Ono što ja želim mora biti ono što moja djeca žele.” Drugi roditelji su toliko usmjereni na trovanje dječjih odnosa s bivšim partnerima da im ideja cenzuriranja vlastitog omalovažavanja drugog roditelja nikad ne bi pala na pamet. Oni žele da djeca s njima dijele njihovu mržnju. O svim tim ponašanjima više ću reći u Poglavlju 4, *Pogubni motivi*.

Čak i roditelji koji imaju dobre nakane često su nesigurni u tome kada trebaju kritizirati, a kada šutjeti. Rastavljeni i razvedeni partneri bore se s visokim dozama ljutnje, straha, nesigurnosti i boli, zajedno s vrlo ljudskim iskušenjem za izražavanjem takvih osjećaja na destruktivne i iracionalne načine. Opiranje iskušenju svojevrstan je izazov. Katkada roditelji podlegnu.

Većina djece može podnijeti izolirane pogreške i povremene ispade inače zdravog prosuđivanja roditelja. Ponovljene pak pogreške mogu biti štetne, posebice kad postaju uobičajen obrazac ponašanja. Sljedeći

test daje roditeljima sredstvo koje će im pomoći prosuditi je li njihovo kritiziranje takvo da može pomoći ili će štetiti njihovoj djeci.

## TEST

Kada ste suočeni s porivom prikazivanja roditelja ili bake i djeda u negativnom svjetlu, ozbiljno preispitajte svoju dušu. Sljedećih pet pitanja pomoći će vam da se riješite ozbiljnog samozavaravanja, da razumijete iracionalne motive koji možda pokreću vaše ponašanje i da usmjerite pozornost na istinsku dobrobit svoje djece. Svakako, najbolje je ponoviti sebi ova pitanja prije izlaganja djece kritiziranju njihovih voljenih. Što više to budete činili, to ćete više izbjeći destruktivno komuniciranje. No, propusti u prosudbi su neizbježivi. Svaki prekid ima takve trenutke. Ovaj test može poslužiti kao podsjetnik da budete pažljivi prema onome što govorite. Kad se poskliznete, ova vam pitanja mogu pomoći ojačati vlastitu odluku da bolje postupate u budućnosti. Ako vjerujete da ste cilj ocrnjivanja, ova će vam pitanja pomoći razjasniti ono što nije u redu s ponašanjem vašeg bivšeg partnera.

Test postavlja visoke standarde prema kojima roditelji mogu procjenjivati svoje prošlo i buduće ponašanje. Što se roditelji više približe standardima, to će više štititi svoju djecu od štetnih učinaka ljutnje.

**1. Koji je moj pravi razlog za objelodanjivanje ovih informacija djeci?**

Možete imati više od jednog razloga. No ako ijedan od njih nije u njihovu najboljem interesu, razmislite hoće li djeca zaista biti na dobitku onim što planirate reći. Ako im odlučite reći, morat ćete to svakako učiniti na način koji ne služi motivima izvan njihova najboljeg interesa. Prođite kroz pogubne motive opisane u Poglavlju 4. Osigurajte da vaše kritiziranje ne služi jednom od tih motiva.

**2. Šteti li mojoj djeci ponašanje koje se spremam kritizirati? Ili, šteti li im nedostatak informacija koje im se spremam objelodaniti?**

Možete biti legitimno povrijeđeni ponašanjem svojeg bivšeg partnera, ali, ako im navedeno ponašanje ne nanosi štetu, nema razloga da to podijelite s djecom. Jedan muškarac je primjerice htio reći svojoj djeci, koja su bila odgojena kao katolici, da je njihova mama prije mnogo godina imala pobačaj. Ustrajao je na tome da ona imaju pravo znati istinu. No, na pitanje kako su njegova djeca bila oštećena neznanjem te informacije, ostao je bez riječi.

### 3. *Kako će djeci pomoći kad čuju ono što im se spremam reći?*

Čak i ako djeci šteti ponašanje drugog roditelja, prije nego s njima o tome razgovarate, morate biti uvjereni da će vaša objelodanjenja zaista koristiti vašoj djeci. Jedna žena je vjerovala da je njezin bivši suprug bio škrt u imovinskim stvarima tijekom razvoda. Znala je da bi joj više novca omogućilo da bolje skrbi za djecu. Ipak je odlučila ne žaliti se djeci na oca, jer nije mogla smisliti kako bi njima to što bi čuli njezino mišljenje o ocu škrcu, pomoglo. Nije bilo ničega što bi djeca mogla učiniti u vezi s tom situacijom. Njezino bi objelodanjenje djecu samo postavilo u središte sukoba odraslih i možda umanjilo njihovo poštovanje oca.

### 4. *Jesu li moguće koristi veće od mogućih rizika od objelodanjenja ovoga djeci?*

U mnogim situacijama ima razloga za vjerovanje da bi objelodanjenja mogla koristiti djeci, ali im istodobno i stvoriti probleme. Otvoreni razgovor o manama drugog roditelja može pomoći djeci da imaju realističnija očekivanja. Ali, također, može i otvoriti rupe u njihovu idealiziranju roditelja, prije nego što su se od tog idealiziranja spremni odmaknuti. Ili bi to moglo dovesti do većeg sukoba u odnosu između roditelja i djeteta. Ako, nakon vaganja koristi i rizika, odlučite podijeliti svoje kritiziranje s djecom, željet ćete to učiniti na način koji maksimizira koristi, a minimizira štetu. Sljedeće pitanje će vam pomoći postići taj cilj.

### 5. *Da sam još uvijek u sretnom braku, i da želim zaštititi odnos djece s njim ili s njom, kako bih postupila/postupio u ovoj situaciji?*

To pitanje pomaže podizanju vaše svijesti, kako biste sadržajem i stilom komunikacije s djecom izbjegli utjecaj iracionalnih motiva. Izaziva vas na razmišljanje o biranju najkonstruktivnijeg načina. Ako biste, dok ste bili u sretnom braku, našli način razgovora o tome koji bi minimizirao štetu u odnosima s drugim roditeljem, i pristup koji ne bi potkopavao sveukupno poštovanje i obzir prema tom roditelju, tom istom razboritosti trebate se koristiti i nakon razvoda.

Upamtite, lako je sebe zavesti u razmišljanje da je ocrnjivanje opravdano. Zbog potencijalne štete za našu djecu, trebali bismo se najprije uvjeriti da ono što kažemo i kako to kažemo prolazi ovaj test od pet pitanja.

Što ako nismo sigurni u to trebaju li djeca čuti određeni prigovor ili mišljenje u razgovoru s vama? Evo jednostavnoga pravila koje treba slijediti: *Ako sumnjate, izostavite.*

## Primjene testa

Kako bismo ilustrirali korištenje ovim testom, promotrimo kako izgledaju dva tipična scenarija koji često potiču razvedene roditelje na kritiziranje svojih bivših partnera pred djecom: (1) reagiranje na roditelja koji kronično kasni i (2) objašnjavanje razloga razvoda.

Otac uvijek kasni kad treba preuzeti djecu. To često kvari planove njegove bivše supruge. Nakon ponovljenih primjera takvog remećenja, ona bi ga mogla poželjeti prekoravati pred djecom, govoreći, primjerice, ovako: “Ne možete računati na svojeg oca”, ili: “On je tako neodgovoran”, ili: “Vaš otac više brine o svojoj djevojci nego o vama.”

Kad si ta majka postavi 1. pitanje iz našega testa, *Koji je moj pravi razlog za objelodanjivanje ovih informacija djeci?*, ona shvaća da ima pomiješane motive. S jedne strane, osjeća da je to loše prema djeci i ljuta je na muškarca koji ih razočarava. S druge strane, ljuta je što je on bezobziran prema njezinim potrebama. Zaključuje da je njezina briga za djecu istinska, ali da, ako odluči s njima razgovarati o očevu kašnjenju, treba biti oprezna, i ne dopustiti da joj ljutnja na njega utječe na način rješavanja situacije.

Zatim pita: *Šteti li mojoj djeci ponašanje koje se spremam kritizirati? Ili, šteti li im nedostatak informacija koje im se spremam objelodaniti?* Da, šteti im. Stalno su razočarana kad ih ne preuzme na vrijeme i zabrinuta su da se neće pojaviti. Ne samo da su razočarana i zabrinuta, već mogu i pretpostaviti da otac kasni zato što mu nisu važna. Ovo bi moglo štetiti njihovu samopoštovanju.

Sljedeće je pitanje: *Kako će djeci pomoći kad čuju ono što im se spremam reći?* Moglo bi im pomoći da počnu drukčije razmišljati dok čekaju oca, kako bi izbjegli preveliko razočarenje i brigu. Ako se o problemu otvoreno razgovara, majka bi im mogla pomoći naći zdrav način suočavanja s njegovim kašnjenjem. Također bi im moglo pomoći staviti očevu ponašanje u perspektivu, kako ovo ne bi smatrali oznakom toga koliko mu vrijede.

Četvrto je pitanje ovo: *Jesu li moguće koristi veće od mogućih rizika od objelodanjenja ovoga djeci?* Rizici su neugoda koju mogu osjećati kada njihova majka kritizira oca. Majčino kritiziranje može povrijediti više nego očevu kašnjenje. Ipak, bude li razborito birala riječi, može

pomoći djeci i istodobno minimizirati mogućnost da ih još više uznemiri. Pri odlučivanju što i kako djetetu reći, važno je imati na umu dob djeteta. Neka djeca primjerice mogu biti premlada ili nedovoljno zrela kako bi od takvog razgovora imala koristi.

Pitanje koje joj najviše pomaže jest 5. pitanje: *Da sam još uvijek u sretnom braku, i da želim zaštititi odnos djece s njim ili s njom, kako bih postupila/postupio u ovoj situaciji?* Ono je prisiljava razmišljati o najboljem načinu razgovora sa svojom djecom o tom predmetu. Ona shvaća da je u braku taj isti problem rješavala na drukčiji način. I ne može smisliti razlog da ga na sličan način ne rješava sada. Dok je bila u braku, kašnjenje njezina muža kronično ju je iritalo. Ali su djeca uvijek pokazivala puno više tolerancije za to ponašanje. Usput, ovo je općenito istinito: *Djeca su voljnija i više mogu tolerirati pogreške roditelja nego partneri međusobno.*

Oboružana tim uvidom, majka shvaća da djeci neće pomoći slušanje omalovažavanja njihova oca kao neodgovornog ili bezobzirnog. To bi moglo potkopati njihovo poštovanje njega. Umjesto toga, ona im kaže: “Možda ste opazili da tata obično kasni u dolasku po vas. Znam da voli provoditi vrijeme s vama, ali je tata oduvijek kasnio, čak i u vezi sa stvarima koje su mu važne. Mnogi ljudi imaju problem s točnošću. Voljela bih da tata nema taj problem, ali to nije neka velika stvar. Umjesto da ga svaki put čekate kod vrata, radite nešto što će vas zaokupiti i skrenuti vam misli s vremena. Na taj način nećete morati toliko brinuti. Znae da uvijek dođe i da se tad odlično provedete zajedno.” Ne bi bilo loše ako bi također ohrabrila djecu da s ocem razgovaraju o tome što misle o njegovu kašnjenju.

Nijedno od spomenutih razmatranja ne kani opravdavati očevo kašnjenje ili minimizirati bezobzirnost njegova ponašanja. Njegova bivša supruga ima dobar razlog zamjerati mu neodgovorno upravljanje vremenom koje provodi s djecom. Njegovo je ponašanje povrijedilo djecu. Njoj je prouzročilo kašnjenje na jedan od njezinih dogovorenih sastanaka. Vrijeme je dragocjena roba, posebice za rastavljenog roditelja kod kojega su djeca.

Ta majka zaslužuje naše poštovanje zato što je riješila situaciju na konstruktivan način. Pažljivo je usporedila potrebu djece da poštuju i dive se svojem ocu s njihovom potrebom za pomoći u suočavanju s

njegovim kašnjenjem. Nije dopustila svojoj uvrijeđenosti da joj diktira ponašanje. Rezultat je taj da je ostala fokusirana na ono što joj je najvažnije – dobrobit njezine djece.

Veći je izazov za roditelje objasniti djeci razloge razvoda. Djeca će pitati zašto, i potrebno im je i zaslužuju objašnjenje koje je u skladu s njihovom intelektualnom i emocionalnom zrelošću. U nekim će situacijama razlozi za razvod nužno uključivati činjenice koje će dovesti djecu dotle da smatraju jednog roditelja više odgovornim od drugoga. Dok pišem ovo poglavlje, savjetnik sam u jednom takvom slučaju. Majka je zatrudnjela tijekom izvanbračne ljubavne veze i odlučila ostaviti svojeg muža i tri sina, preseliti se u drugi grad i vjenčati se sa svojim ljubavnikom. Prirodno, djeca znaju što je majka učinila. I sklona su pripisati razvod njezinu ponašanju. No čak i u toj situaciji, može im se dati informacija na način koji ih neće potaknuti da odbace svoju majku. Bez oprosta majčinu ponašanju, otac može svojim sinovima objasniti da nije bio u stanju njihovu majku usrećiti toliko da bi ona ostala u braku.

Ako se osjećamo povrijeđenima, ili ne želimo razvod, mogli bismo poželjeti reći djeci da je razvod u cijelosti pogreška drugog roditelja. Traženje motiva u 1. pitanju obično će objelodaniti da želja da za razvod potpuno okrivimo drugog roditelja ima manje veze s potrebama naše djece nego s našim vlastitim.

Najmanje tri motiva potiču našu želju da im pripišemo krivnju. Prvo, želimo skinuti krivnju sa sebe. Želimo izbjeći prihvaćanje odgovornosti za raspad našeg braka. Ne želimo da se djeca ljute na nas i ne želimo osjećati krivnju zato što ih povređujemo. Drugo, želimo suosjećanje i povezanost s našom djecom. I treće, želimo kazniti svoje partnere. Predstavljajući drugog roditelja kao lošu osobu, manipuliramo djecom da budu ljutita, i možda se čak okrenu protiv drugog roditelja.

*Poruka da su naši partneri krivci za razvod zato podrazumijeva tri prikrivena zahtjeva: “Nemoj se ljutiti na mene. Sažalijevaj me. Pridruži mi se u ljutnji na drugog roditelja.”* Nijedno od toga ne pogoduje našoj djeci.

Što je možda još važnije, mnogi su ljudi u krivu kad za raspad braka okrivljuju samo bivše partnere. Iako početna odluka o razvodu možda nije bila njihova, u većini je slučajeva oboje partnera pridonijelo bračnim problemima.

Pošteni odgovor na pitanje 1 zato može navesti na razumijevanje toga da možda udovoljavamo svojim destruktivnim porivima pod krinkom pomaganja djeci. Pitanje 2 također ne opravdava kazivanje djeci da je drugi roditelj potpuno odgovoran za razvod: kako možemo reći da će im naškoditi ako to ne čuju? I, u odgovoru na pitanje 3, teško je smisliti bilo kakvu stvarnu korist koju bi imala od slušanja našeg mišljenja da je drugi roditelj potpuno u krivu. (To ne znači da bismo trebali djecu lišavati objašnjenja za razvod.) Naš odgovor na pitanje 4, koje se tiče koristi i rizika od namjeravanih objelodanjenja, tjera nas da priznamo da okrivljavanje ne daje našoj djeci posebnu prednost u suočavanju s razvodom i predstavlja čisti rizik. Djeca mogu dijeliti našu ljutnju, što će dodatno nepotrebno zategnuti njihov odnos s drugim roditeljem, a time ugroziti njihovu prilagodbu na razvod.

Pitanje 5 nam pomaže pri identificiranju tipa objašnjenja koje bi najbolje odgovaralo potrebama djece i zaštitilo njihov odnos s oba roditelja. Postoje različita moguća objašnjenja, ovisno o okolnostima bračnog sukoba. Ali, najkorisnija objašnjenja za razvod izbjegavat će okrivljavanje isključivo jednog roditelja. Djeca će doznati da su njihovi roditelji odlučili razvrgnuti brak. Ona mogu čuti da njihovi roditelji ne mogu biti zajedno, ili da jedno drugo ne usrećuju. Mogu čak doznati i za izvanbračne izlete. Ali će ih umiriti to što razvod nije njihova pogreška. I neće se od njih tražiti da se u sukobu opredjeljuju za bilo koju stranu. Neće morati vidjeti niti jednog roditelja kao lošu osobu.

Razumijevanje svojih istinskih motiva, cilj pitanja 1, ključ je da se uspije ne prijeći tanka crta koja dijeli korisno od štetnog kritiziranja. Ali, sebe je lako zavarati. Možemo svoju svijest zatvoriti za zle nakane skrivajući ih iza racionalizacija koje se čine plemenitima. Alice Miller je pokazala kako roditelji najgore zlostavljaju svoju djecu dok im govore: "Ovo je za tvoje vlastito dobro."

Da bismo uspjeli doprijeti iza takvih racionalizacija, bit će korisno promotriti pogubne motive koji se razmatraju u Poglavlju 4. Pitajte se bi li bilo koji od njih mogao utjecati na vašu odluku da predstavite svojeg bivšeg partnera, ili baku i djeda, u negativnom svjetlu. Može pomoći razgovor o vašim nakanama s prijateljem u čiju objektivnost imate povjerenja. Budite poštteni. Umjesto da na brzinu odbacite mogućnost skrivenih motiva, otvorite svoju svijest radi utvrđivanja ima li ikakvog traga njihove nazočnosti. Ti naponi će se isplatiti. Što smo otvoreniji svojim pravim osjećajima, tim bolje možemo kontrolirati njihovo izražavanje. Kad ta kontrola popusti, veća je mogućnost da ćemo djelovati destruktivno i sabotirati odnose svoje djece s njihovim voljenima.

Razvod je jedan od najboljih životnih tjesnaca. Bolan je za partnera koji ga želi, bolan za onoga koji se osjeća odbačenim, i bolan za djecu.

Možemo razumjeti i suosjećati s partnerom koji se osjeća povrijeđenim i želi osvetu, ili partnerom koji je preplavljen tjeskobom na pomisao o gubitku djece, ili s onim koji će najradije zaboraviti da je brak ikad postojao. Ali je korištenje djecom za osvetu, za suočavanje s tjeskobom, za brisanje prošlosti, neprihvatljivo. Roditelji se moraju držati nekih viših normi. Moraju imati hrabrosti suočiti se s onim što rade svojoj djeci. Moraju poštovati svoju misiju da štite dobrobit svoje djece, čak i kad ih najmračniji osjećaji tjeraju da zamagle svoju svijest o izdaji te djece. Otrov razvoda mora ostati u boci. Djeca ne zaslužuju ništa manje.