

Izzivi za odrasle po ločitvi in učenje ob tranziciji

Nataša Rijavec Klobučar¹

Povzetek

Ločitev je ena izmed bolečih in stresnih prelomnic v življenjskem ciklu odraslega človeka in njegovih otrok, ki korenito poseže na različna področja vsakdanjega bivanja in učenja. Zaradi svoje kompleksnosti je prilagoditev na življenje po ločitvi daljši proces, ki je povezan z različnimi okoliščinami, pri čemer se je podporna socialna mreža pokazala za osrednji dejavnik pomoči pri reorganizaciji družinskega življenja tako za odrasle kot za otroke. V besedilu želimo prikazati pomen čustvenega spoprijemanja z izzivi po razpadu partnerstva in opozoriti na možnosti za razvijanje podpornega okolja, ki bo z izobraževalnimi, svetovalnimi in terapevtskimi programi pripomoglo k lažšanju stisk ob tej življenjski preizkušnji.

Ključne besede: ločitev, odrasli, čustva, učenje

Challenges for Adults After Separation and Transitional Learning – Abstract

Separation is one of the most painful and stressful turning points in the lives of adults and their children, one which radically affects various aspects of their everyday lives and their learning. Because of its complexity, adjusting to life following a separation is a relatively long process that is related to various circumstances, with a supportive social network being the central factor in helping reorganise family life for both adults and children. This article aims to show the importance of dealing with the emotional challenges brought about by the dissolution of an intimate partner relationship, and to draw attention to the possibilities for developing a supportive environment that will help alleviate distress during this trying time by means of educational, counselling and therapeutic programmes.

Keywords: separation, adults, emotions, learning

1 Doc. dr. Nataša Rijavec Klobučar, Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani

Uvod

Družinsko življenje in partnerski odnosi so se v zadnjih desetletjih temeljito spremenili in prinašajo veliko izzivov za učenje. Ena izmed legitimnih izbir v sodobnih intimnih odnosih je postala tudi razveza zakonske zveze. Ločitev je pogost pojav v slovenskem okolju, saj je iz dostopnih statističnih podatkov razvidno, da se je v Sloveniji v letu 2016 razvezalo 2531 zakonov, kar je za približno sto več kot leto prej (Statistični urad Republike Slovenije, 2017). Ta podatek pa ne vključuje partnerjev, ki so se razšli iz ne-registriranih zunajzakonskih skupnosti. Podobno velja tudi za ostale države Evropske unije, kjer se uradno prekineta dve zakonski zvezi na tisoč prebivalcev (Eurostat, 2017).

Podatki pokažejo, da je posameznikov s posredno ali neposredno izkušnjo razpada partnerstva, z bolečinami, stiskami in izzivi, ko odidejo iz intimnega odnosa ali so zapuščeni, veliko. S težavnostjo prehoda se ukvarjajo raziskovalci, ki poleg ugotavljanja, s kakšnimi preizkušnjami se ločeni spopadajo ob preureditvi življenja po ločitvi, skušajo dognati tudi, kakšne vplive ima ta sprememba na življenje odraslih in (predvsem) otrok ter na kakšen način zmanjšati negativni vpliv izkušnje na vse družinske člane.

Ekonomske, socialne in čustvene posledice za odrasle

Ločitev je dogodek, ki tudi za najbolj funkcionalne posameznike pomeni radikalno spremembo na različnih nivojih vsakdanjega bivanja. Prilagoditev na novo življenjsko situacijo prinaša s seboj potrebo, da ločeni preoblikuje, nadomesti, dopolni ali opusti nekatere navade, vloge, vzorce povezovanja v odnosih, prepričanja, tudi vrednote in stališča.

Z odhodom enega partnerja iz zakonske zveze se spremenijo finančni viri za oba odrasla, ne glede na to, ali nadaljujeta življenje z otroki ali brez njih. V primerih, ko sta ločena posameznika tudi starša, so ekonomska vprašanja dodatno breme, saj privajanje na življenje po razvezi privede do upada finančnih sredstev in tudi večjo revščino kot pri poročenih starših (Dew in Huston, 2012). Nova ekonomska situacija nastane zaradi zmanjšanega priliva v družinski proračun, po drugi strani pa sta tudi reševanje stanovanjskega problema in plačevanje preživnine nov strošek.

Kako se bo ločeni spoprijemal s težavami in stiskami po ločitvi, je povezano tudi z ožjo in širšo socialno mrežo. V primerih, ko se pretrgajo vezi z obstoječo mrežo – bodisi ločeni izgubi prijatelje in sorodnike zaradi selitve bodisi dosedanji prijatelji ohranijo odnose zgolj z drugim partnerjem –, ločenega doleti dodatna zavrnitev, občutki osamljenosti ali celo izdaje, kot v primerih močne podpore pomembnih ljudi, ki (mogoče) ostanejo edina stalnica ob ločitvi (Lin, 2007).

Čustvena stiska posameznika že med grožnjo, da bo odnos razpadel, ali po zaključenem pravno formalnem procesu, prizadene z različno intenzivnostjo. Kdor je zapuščen, bo namreč drugače dojemal zlom odnosa in hitreje zapadel v krizno fazo, se težje pripravljal in načrtoval spremembe, ki sledijo tudi dejanski fizični ločitvi. Ugotovljeno je,

da kdor odide iz odnosa, doživi manj negativnih posledic kot tisti, ki se niso prostovoljno odločili za zaključek zveze. Po nekaterih podatkih so pobudnice za ločitev v večji meri ženske (Hewitt, Western, in Baxter, 2006), zato naj bi lažje prešle čez stresno izkušnjo.

Na splošno velja, da čustvena stiska po ločitvi vpliva na duševno in fizično zdravje posameznika tudi v primerih, ko je ločitev pomenila izhod iz nevzdržne situacije, saj je olajšanje pogosto zgolj začasno ter je potreben čas, da se bolečina ločitve predela in vključi v nadaljnje življenje. Zaradi zapletov, ki jih preurejanje življenja po ločitvi lahko prinese, so posledice čustvenih stisk lahko vidne še dolgo potem, ko je zveza že formalno končana. Že v fazi pred ločitvijo, med in po njej, se namreč odpirajo različne čustvene teme, ob katerih se pojavljajo občutki izključenosti, osamljenosti in tesnobe tudi v relaciji s skrbištvom in vzgojo otrok, ter lahko vodijo tudi v depresijo, zdravstvene težave ipd. (Amato, 2010; Lucas, 2005; Williams in Dunne-Bryant, 2006). Še posebej nevarno je to takrat, ko ločitev ni predelana in izžalovana.

Ločitev kot izguba

Ločitev je življenjska prelomnica, ki predvidljiv življenjski potek prekine in ga preobrne v drugačno smer. Nihče namreč ne sklene zakonske zveze z vizijo, da bo odnos pripeljal do točke, ko ne bo več možnosti skupnega življenja, ampak stopa v intimno partnersko razmerje z željo in morebiti tudi s trdnim prepričanjem o uspešnosti zakona. Ločitev se tako enači z izgubo, saj posamezniku pomeni izgubo partnerja, doma, socialne mreže, ekonomske varnosti, predstave družine in ideala ljubezni (Ehrlich, 2014). Ta izguba poruši obstoječo strukturo družine, ki je dajala varnost, zasuče ustaljeni ritem življenja in pomeni poraz na tistem življenjskem področju, ki za posameznika pomeni največjo vrednoto (Rijavec Klobučar, 2015), zato govorimo o ločitvi kot o pomembni izgubi, ki zaznamuje posameznika in njegovo prihodnost.

Vse izgube zahtevajo tudi žalovanje, ki je proces, kjer se posameznik zavestno poslovi in izkušnjo izgube preoblikuje, jo integrira v življenje in z njo (dokaj) pomirjeno živi naprej. To pa je mogoče samo, če se oseba uspe soočiti z bolečimi čustvi, ki vzniknejo ob izgubi, ter jih v procesu žalovanja tudi predelati.

Ob ločitvi se pojavijo intenzivna in boleča čustva, vštveši žalost, jezo in krivdo, prisotni so strahovi in negotovost glede prihodnosti. Praznino, ki jo pusti partner, lahko spremljajo močni občutki osamljenosti in zapuščenosti (Kübler-Ross, 1966, 2005; Walsh in McGoldrick, 1991, 2004). Vsa čustva so »naraven« odziv na izgubo in so tako, čeprav neprijetna in težka, običajen pojav v prilagoditvenem obdobju na izgubo.

Kübler-Ross (1966, 2005) navaja pet faz, skozi katere se posamezniki gibljejo v procesu žalovanja, se nanje različno odzivajo, različno uravnavajo svoja čustva, se z njimi spopadajo, jih osmišljajo, se premikajo od ene faze do druge – pogosto ne v istem vrstnem redu, ampak se na individualiziran način privajajo na izgubo in jo sčasoma

umestijo v svoj vsak dan. Čustveno procesiranje je potemtakem individualni proces, kjer so intenzivnost, način in trajanje prilagoditve odvisni od različnih okoliščin, vendar za večino velja, da proces zajema fazo šoka (ali tudi zanikanje) ob trenutku, ko zapuščeni izve, da je zakona zares konec in (mogoče) ne želi sprejeti resnice. Odhajajoči se je s šokom srečal že mnogo prej, in sicer ob spoznanju, da zakona ni več možno rešiti (Walsh, 2012). Žalost, ki pogosto sledi šoku, zaznamujejo občutki praznine, osamljenosti, tudi jok – občutki, ki včasih vodijo tudi v depresijo (Emery, 2012).

Veliko ločenih se v naslednji fazi spopada z občutki krivde. Razmišljajo, da niso preprečili razpada odnosa oz. niso naredili dovolj v tej smeri, obtožujejo se, ker so spregledali škodljiva partnerjeva vedenja že v prvih letih skupnega življenja (Amato in Previti, 2003; Rijavec Klobučar in Simonič, 2016). Iz pripovedovanj ločenih je moč opaziti, da tudi tisti, ki sprejmejo odločitev za prekinitev odnosa in partnerja zapustijo, odidejo iz zveze pogosto z občutki krivde zaradi razbitja družine otrokom. Soočajo se z obžalovanjem, da so se čustva do partnerja spremenila ali so se pojavila nova čustva do druge osebe izven zakona. Eden izmed običajnih odgovorov na izgubo je tudi jeza, ki je odziv na krivico. Le-ta je lahko usmerjena na bivšega zakonca, tretjo osebo, na sebe ali situacijo. Pogosto je jeza povezana tudi z razlogi za ločitev in je usmerjena na konkretno ravnanje, navade, dejavnosti in reakcije bivšega partnerja. Močna jeza se večkrat izraža glede partnerjevega nesodelovanja pri skrbi za otroka ali njegovega neustreznega odnosa do otrok (Rijavec Klobučar in Simonič, 2016, 2017). Veliko ločenih poroča o skrbi in strahovih, ki se pojavijo že v času odločanja o razvezi, kjer se poglobitni strah vrti okrog vprašanja, kako škodljivi bodo učinki ločitve za otroke. Skrbi se prepletajo tudi z negotovo prihodnostjo, predvsem s finančnimi bremenmi, v kolikor se starša uspeta ustrezno dogovoriti za skrbništvo in stike z otroki. Kot zadnja faza v procesu žalovanja nastopi trenutek, ko posameznik sprejme in integrira izkušnjo v svoje življenje, si neha prizadevati, da ohrani partnerski odnos in do svojega bivšega odnosa postavi ustrezne razmejitve ter se začne obračati v prihodnost (Kübler-Ross, 1966, 2005; Walsh in McGoldrick, 1991, 2004).

Prilagoditev stanju, ki sledi po ločitvi, torej ne pomeni le preurejanja ekonomskega položaja in urejanja bivanjskih razmer, pač pa odpira posamezniku tudi potrebo po čustvenem poslavljanju in z vstopom v čustveni proces slovesa postane ta izkušnja sprejemljiva in obvladljiva. Od uspešnosti čustvenega slovesa bo tudi odvisno, ali bo ločitev prinesla posamezniku pozitivne ali negativne rezultate. Vse spremembe namreč niso neugodne, saj je vendarle odločitev za razvezo sprejeta iz želje, da se življenjski potek premakne na bolj zadovoljive tirnice in da se življenje izboljša. Ločitev, tako kot vse življenjske tranzicije, odpre nove priložnosti za spremembe. Odrasli po ločitvi sprejmejo izzive za razvoj novih odnosov, spoznavajo samega sebe, odkrivajo nove interese in talente, razvijajo svojo samopodobo in (pre)oblikujejo novo identiteto, ustvarjajo nove načine povezovanja in formiranja drugačnih razmerjih, uresničujejo cilje in načrte (Amato, 2010; Amato in Hohmann-Marriott, 2007; Clarke-Stewart in

Brentano, 2006; Rijavec Klobučar, 2015). Posamezniki pogosto poročajo o intenzivni samorefleksiji svoje življenjske zgodbe, ki ji sledijo pozitivni izidi tako v njihovi osebnostni kot tudi profesionalni rasti.

V večini primerov je ločitev proces, ki traja dlje časa, običajno traja od dve do pet let, da je proces zaključen in posameznik spravljen/spremenjen z izkustvom živi naprej. Seveda so pri tem procesu lahko velika odstopanja (Clarke-Stewart in Brentano, 2006). Kako bo posameznik izgubo priključil v svojo življenjsko zgodbo, je odvisno torej od uspešnosti vstopa v čustveno poslavljanje od razpadlega partnerstva, ob tem pa ima tehtno vlogo tudi dobro zgrajena socialna mreža (ne glede na to, ali so se vezi oblikovale pred ločitvijo ali po njej). V primerih socialne izoliranosti je privajanje na novo življenjsko situacijo bistveno težje, rezultati ločitve pa bolj zapleteni in dolgoročni (Lin, 2007).

Ločitev je torej multidimenzionalna čustvena izkušnja in oba partnerja, ne glede na okoliščine ločitve, gresta v tem procesu preko težkih preizkušenj, prav tako pa tudi njihovi otroci. Vzporedno s procesom žalovanja se največkrat odvija tudi močna skrb za otroke.

Izzivi za starše po ločitvi

Glede na to, da je po podatkih za 2016 polovica zakoncev, ki so se razvezali v Sloveniji, imela vzdrževane otroke (Statistični urad Republike Slovenije, 2017), je razumljivo, da je veliko ločenih partnerjev postavljenih pred nalogo, kako uspešno poskrbeti za otroke in dograditi svojo starševsko funkcijo zato, da bodo otrokom skušali zagotoviti optimalni razvoj.

Izhajajoč iz različnih raziskav (Ahrons, 2007; Amato, 2000, 2010; Ganc, 2015; Haugen, 2010; Baker in Chambers, 2011; Clarke-Stewart in Brentano, 2006) in tudi praktičnega dela z otroki (Rijavec Klobučar, 2017), lahko povzamemo, da so posledice ločitve na otrocih lahko kratkotrajne, lahko pa se zaradi svoje kompleksnosti kažejo še v otrokovi odraslosti. Otrokova stiska se ob izgubi običajne strukture družine in varnosti ponotranji. Lahko se izrazi takoj – pogosto z neustreznim vedenjem – ali pa se počasi pokaže v čustvenem in socialnem funkcioniranju v otroštvu, v šibkejšem fizičnem in psihičnem zdravju, učinki se lahko poznajo pri izobrazbenih in socioekonomskih dosežkih. Otroci z izkušnjo ločitve vstopajo in oblikujejo intimne odnose v odraslosti z izkušnjo ločitve staršev, njihov izkustveni svet je s tem dogodkom zaznamovan.

Zaradi zapletov, ki jih reorganizacija družinskega življenja lahko prinese v otrokov razvoj, so raziskovalci pozornost namenili vprašanju, kako preprečiti ali vsaj omiliti negativne vplive ločitve na otroka (Amato, 2000; Hannibal, 2007). Spoznali so, da t. i. varovalne okoliščine delujejo na otroka zaščitno in ga poskusijo zavarovati pred problemi, ki izhajajo iz ločitve. Najpomembnejšo preventivno vlogo pri tem ima t. i. kakovostno starševstvo (Wallerstein, Lewis, in Blakeslee, 2000; Teubert in Pinguart, 2010). Kakovostno starševstvo pomeni, da sta starša povezana in podpirata drug drugega v starševski vlogi, konflikte

in nestrinjanja (glede vzgoje otrok) namesto s sovražnostjo rešujeta s pogajanjem/dogovarjanjem in sprejemanjem kompromisov. Potrebe otroka zmoreta postavljati pred svoje, saj imata otrokovo korist za prioritarno. Starša si prizadevata razvijati pogled na otroka kot na ranljivo bitje, ki morebiti včasih s svojim ekstremnim, nenavadnim ali problematičnim vedenjem sporoča svojo stisko in včasih zgolj nosi napetost med staršema.

Odgovorna starša znata oblikovati in postavljati ustrezne razmejitve med partnerskim in starševskim podsistemom, omogočata ohranjanje pozitivne socialne mreže za otroka (prijatelje, sorodnike), saj se zavedata koristnosti pomembnih ljudi za otrokov razvoj. Bivša zakonca ostajata povezana v skrbi za otroka in se trudita otroka razbremeniti odgovornosti za težave v svojem odnosu, tako da mu/ji odvzameta občutek krivde za ločitev. Otroci se ob ločitvi počutijo, da so s svojim vedenjem ali besedami pripomogli k ločitvi oziroma so jo povzročili, zato naj bi odgovorna starša otroku dajala »dovoljenje«, da ima lahko rad oba starša, hkrati pa ustavlja otrokova prizadevanja, da bi starša ponovno združil v partnerstvo tudi s tem, da otroku priskrbita dovolj varnosti v novi obliki družine (Rijavec Klobučar, 2016).

Obstajajo številne ugotovitve (Ahrons, 2007; Amato, 2000, 2010; Ganc, 2015; Baker in Chambers, 2011; Lebow in Newcomb Rekart, 2007; Rijavec Klobučar, 2017), da ločitev najmočnejše prizadene otroke, ki jih najbolj kompleksne posledice in neizbrisne bolečine doletijo predvsem takrat, ko jih starši vključujejo v svoje konflikte in se otroci čutijo ujeti med starša ali ko starši preko njih razbremenjujejo svoje napetosti.

Ko starši bodisi potegnejo v svoj odnos otroka, ki drži odnos skupaj, bodisi ga uporabijo za medsebojno obračunavanje in zato postaja razdvojen med staršema, so posledice za otrokov razvoj globoke in večplastne. Veliko parov namreč po ločitvi, ki naj bi prinesla olajšanje po dolgotrajnih konfliktih v odnosih, ostaja v konfliktih, obenem pa jih obdajajo še težka čustvena stanja, ki se nadaljujejo v neprimerne vzgojne pristope (Ganc, 2015). Empirične študije dokazujejo, da visok partnerski konflikt – kot eden najizrazitejših razdiralnih elementov – deluje negativno na otrokovo prilagoditev (Baker in Chambers, 2011; Cummings in Davies, 2010; Lebow in Newcomb Rekart, 2007) ter vpliva tudi na to, kakšen odnos bo med otrokom in starši. V primeru visokih konfliktov med staršema bo otrok blizu le enemu od staršev ali nobenemu, v primerih nizke stopnje konfliktnosti bo smel biti varno povezan z obema staršema. Travmatična izkušnja za otroka je povezana torej tudi z navezanostjo v odnosu do staršev, saj otrok želi biti lojalen obema staršema in ko mora izbirati med očetom in materjo, je to za otroka stresno in boleče (Haugen, 2010).

Dolgotrajni, nerazrešeni konflikti in fizični konflikti imajo še dodatno uničevalno moč na razvoj otroka. Ko je konflikt usmerjen na otroka in je eden od staršev do otroka tudi nasilen, je to zanj še toliko bolj travmatično, saj povzroči močne občutke krivde, ki jih otrok težko uravnava (Cummings in Davies, 2010), bolečina pa se močno vpiše v psihično strukturo otroka.

Seveda pa se veliko staršev sprašuje, kako čim boljše poskrbeti za otroke, jih razmejiti od partnerskih tem/problemov in jih ne izpostavljati konfliktom; kako obvarovati otroke pred morebitnimi škodljivimi vplivi tako nezadovoljnega partnerstva in vzdušja v družini kot kasnejše ločitve. Velikokrat starši zaradi lastne stiske in bolečine zanemarijo otrokove potrebe ali jih ne zmorejo prepoznati. Zato je ob ločitvi potrebna tako pomoč staršem kot tudi otrokom.

Terapevtska, svetovalna in izobraževalna podpora staršem in otrokom

Pomen podpornega okolja staršem in otrokom

Podpirajoče sociokulturno okolje, ki bo prispevalo k lažji osebni prilagoditvi po ločitvi, vključuje izobraževalne, svetovalne in terapevtske programe, v katerih starši in otroci dobijo ustrezne informacije, razvijajo spretnosti in pridobijo znanja za spoprijemanje z novonastalo situacijo. Številni starši, kljub dejstvu – da je odločitev za ločitev v večini primerov sprejeta po daljšem časovnem premisleku in le redko hipoma – niso zares pripravljeni na težke razmere, ki sledijo ločitvi (Rijavec Klobučar in Simonič, 2016). Starševstvo zahteva od ločenih veliko potrpežljivosti, razumevanja in sočutja, da uspejo poskrbeti za čustvene potrebe otrok in istočasno upoštevajo tudi lastne stiske ter jih ustrezno razmejujejo od otrokovih. Za to pa potrebujejo (kar naenkrat) dovolj moči, energije, vključno z dodatnimi znanji in spretnostmi, pojasnili in interpretacijami, ovrednotenji lastnih in otrokovih odzivov. Pogled v različne tovrstne programe (Fabbro, 2004; Pedro-Carroll, 2010), pripravljene za fazo med ločitvijo in po njej, pokaže na več kategorij programov, ki so posameznikom v pomoč, da bi čim prej prešli probleme ter preprečili razvoj nadaljnjih zapletov in težav. Na eni strani imamo programe za odrasle, tako za posameznike brez otrok kot za starše, na drugi strani pa obstajajo tudi strokovni programi za otroke.

Programi za starše

Glede na spekter izzivov in nalog za starše, ki vzniknejo ob razpadu partnerstva, so si strokovnjaki za delo s starši zastavili cilje, da starše usposobijo za upravljanje s problemi in situacijami z otroki v procesu ločitve in po njej (Fabbro, 2004; Pedro-Carroll, 2010). To se izvaja preko izobraževanj, usposabljanj, psihoedukacije, svetovanj in psihoterapij, ki s konkretnimi intervencijami naslavlja probleme, s katerimi se ob ločitvi spopadajo odrasli in otroci.

Zaradi razdiralnih posledic konfliktov med bivšima partnerjema je večina dela s starši usmerjena na zmanjšanje ali odpravo partnerskega konflikta. Nekateri programi – z namenom izboljšanja starševskih kompetenc z motivacijskimi filmi, kjer so nazorno in jasno prikazani učinki konfliktov med njima –, starše informirajo o negativnih vplivih tovrstnega vedenja na otrokov razvoj ter jih z izkustvenimi metodami učijo tehnik

za konstruktivno reševanje konfliktov, pa tudi komunikacijskih spretnosti in spretnosti upravljanja s čustvi (Fabbro, 2004; Pedro-Carroll, 2010). Prav tako starše usmerjajo v ostale servise, ki so namenjeni njim v pomoč in se nahajajo v njihovem bivalnem okolju.

Izobraževalni programi obsegajo različne oblike izobraževalnih intervencij, usposabljanj in psihoedukacije za starše, tudi priložnostne oblike učenja, kjer se z raznovrstnimi metodami in vsebinami skuša pripomoči k temu, da bo prilagoditev na ločitev lažja za vse družinske člane (Fabbro, 2004). Večinoma gre za krajše programe, ki trajajo dve do štiri ure, daljši ne presegajo trideset ur. Presenetljive so evalvacije teh programov, saj so pokazale na pozitivne učinke že v primerih, ko so programi trajali štiri ure (Brandon, 2006).

Med strukturirane oblike spada tudi psihoedukacija, ki si med cilji zastavlja normalizirati izkušnjo, v kateri otroci živijo – torej skuša reakcije otrok, njihovo doživljanje in čustvovanje razložiti kot naraven odgovor na izgubo čustvene varnosti, ki jo je predstavljal obstoječa struktura družine, ob tem pa pokazati na pomembnost interakcije med starši in otrokom ter okrepiti vloge očeta in matere v vzajemnem sostarševstvu. Vsebinsko so si vsi pristopi podobni in vključujejo teme, kot so osebna prilagoditev na ločitev, kjer je poudarek na procesu žalovanja, spoprijemanju z novostmi po ločitvi, informiranju o možnosti pomoči, servisov in drugih virov podpore v okolju ter nadgradnji starševskih kompetenc (Fabbro, 2004; Pedro-Carroll, 2010).

Pozornost staršev želijo usmeriti na upoštevanje otrokovih potreb, ki jih je možno prepoznati preko tipičnih odzivov otrok na ločitev; na poznavanje posameznih razvojnih faz otrok in izidov ločitev na otroke. Tematike se v glavnem osredotočijo na razvijanje konkretnih spretnosti za pomoč otrokom. Starši ob seznanitvi s stiskami in ustreznimi odzivi na otrokovo vedenje, čustvovanje in izražanje, ob prepoznavanju škodljivih interakcij, še posebej tistih, ki izvirajo iz napetosti in konfliktov med partnerjema, dobivajo možnosti, da spoznavajo svojo starševsko vlogo kot nenadomestljivo podporo otroku, jo razširjajo in dopolnjujejo ter postajajo na otroka odzivnejši. Na žalost pa niso vsi starši pripravljeni na konstruktivno sodelovanje v otrokovo korist, zato je treba v takšnih primerih odnos vsaj enega starša do otroka še toliko bolj okrepiti; treba si je prizadevati za iskanje možnosti za vzpostavitev sodelovalnega starševstva, treba je postavljati razmejitve, ki bodo delovale v otrokovo dobro (in niso nujno po volji staršev), v otrokovem življenju pa obdržati (ali spodbuditi) stike z zanj pomembnimi ljudmi, kot so tudi sorodniki in prijatelji drugega starša, v kolikor ti prispevajo k pozitivnim trenutkom v otrokovem razvoju (Ganc, 2015; Rijavec Klobučar, 2017).

Ker ločitev povzroči globoko stisko, nekateri ločeni poiščejo svetovalno ali poglobljeno psihoterapevtsko pomoč, kjer je mogoče nasloviti izgubo, ki jo obkrožajo močna čustva. Psihoterapevtski proces predstavlja možnost za procesiranje in predelavo bolečih čustev ob izgubi odnosa. Starši ob psihoterapevtu dobijo dovolj varen prostor, da izražajo in sproščirajo svoja čustva ter tako zmorejo najprej predelati svoja čustvena

stanja in šele potem z empatijo razumeti otrokovo stanje. Gre torej za vzporeden proces regulacije čustev pri staršu in otroku, kjer se pozitiven odnos starša do otroka odvija istočasno s spoznavanjem in refleksijo odnosa do sebe. Zdi se, da je v nekaterih primerih bolečina tako globoka in intenzivna, da so zmožni otrokovo ranjenost opaziti in jo tudi ovrednotiti šele takrat, ko je njihova lastna stiska vsaj minimalno zregulirana (Rijavec Klobučar, 2017). Psihoterapevtsko delo tako zajame razumevanje globine čustvene bolečine, pomoč pri predelavi ločitve, vzpostavljanje določenih razmejitev in graditev starševske vloge – z večjim poudarkom na globljih čustvenih procesih, saj ti lahko ovirajo prilagoditev v nadaljnjem življenju ali celo vodijo v nefunkcionalno vedenje, če niso primerno predelani.

Spoprijemanje z ločitvijo v vsakdanjem življenju torej poteka na več načinov: ob profesionalni pomoči v terapevtskem procesu, v svetovalnih razgovorih ali izobraževalno strukturiranih oblikah ali učenju v vsakdanjem življenju; npr. v skupinah za samopomoč, v pogovoru z nekom, ki se mu zaupa, s sprehodi v naravi, pisanjem občutkov in doživljanja, ob poslušanju glasbe, meditaciji, prebiranju knjig ipd. (Ganc, 2015; Rijavec Klobučar 2014, 2017). Nekateri se po vir pomoči obračajo tudi v duhovnost (Simonič in Rijavec Klobučar, 2017).

Poleg podpore staršem v njihovi starševski vlogi je ob transformiranju družine nujno ponuditi tudi druge svetovalne in informacijske storitve, ki obsegajo tudi finančno svetovanje, praktično pomoč pri iskanju ravnotežja med zahtevami doma in delovnega mesta ter dodatne vire pri navezovanju in povezovanju v nadaljnjih intimnih odraslih odnosih.

Programi za otroke

Sodeč po raziskavah, je podporna mreža okolja, v katerem otrok živi, eden izmed pomembnih dejavnikov, ki olajšajo prehod iz znane oblike družine v nov stil bivanja s starši. Otroci, ki so dobivali visoko stopnjo podpore s strani staršev, starih staršev, sorodnikov, učiteljev, svetovalcev in drugih strokovnjakov, so poročali o manj problemih ob prilagajanju kot otroci, ki niso bili deležni tovrstne pomoči (Amato, 2000, 2010).

Kljub dejstvu, da glavno oporo otroku predstavljata odgovorna starša, ki prevzemata pobudo, da pristopata k otroku in se na otrokovo ranjenost ustrezno odzivata (Grych, 2005; Dunn in Deater-Deckard, 2001), je za preprečitev težav, poleg dela s starši, potrebno otrokom ponuditi tudi pomoč, ki je namenjena njim osebno. To je vedno dobrodošlo še posebej takrat, ko starši niso rahločutni do otrokovega notranjega sveta, se ne zanimajo za njegove potrebe, jih spregledajo ali otroka potisnejo v vlogo ravnatelja lastnega (konfliktnega) partnerstva. Neposredna opora okolice torej skuša otroka zaščititi pred negativnim ozračjem iz partnerskega podsistema, ga razbremeniti težkih občutkov krivde zaradi ločitve in odvzeti breme, da mora skrbeti za enega ali drugega starša. Strokovna in laična podpora otroku je nujna takrat, ko eden ali oba starša nista pripravljena poiskati skupnega sodelovanja v otrokovo dobro.

Za delo z otroki je treba najprej razumeti izkušnjo ločitve, kot jo doživljajo otroci, hkrati pa je treba njihova čustva razumeti ter jih ovrednotiti kot normalen in naraven odziv na stresni dogodek (Dunn in Deater-Deckard, 2001). Študije (Fabbro, 2004; Baker in Chambers, 2011; Dunn in Deater-Deckard, 2001) opozarjajo, da nekateri otroci niso seznanjeni niti z osnovnimi informacijami v zvezi s procesom ločitve, zato je potrebno poiskati način, da se otroke informira o spremembah v družini, se jih – primerno starosti in sposobnosti razumevanja situacije – tudi vključuje v pogovore o razvezi. Če predpostavimo, da starša predstavljata najučinkovitejšo zaščito otroku, potem naj bi oba starša skupaj povedala otroku za dogajanje v družini, premišljeno in po vnaprej sprejetem dogovoru, kako bosta organizirala tudi življenje ali vsaj prve mesece življenja po ločitvi, da bo za otroka prehod postopen, saj je šok ob novici pričakovan. V dovolj varnem vzdušju, z dovolj močnim poudarkom – da sicer kot partnerja ne bosta več živela skupaj, bosta pa v ljubezni do svojih otrok vedno povezana – otrokom jasno zagotovita, da za njuno odločitev niso ne krivi ne odgovorni in nanjo nikakor ne morejo oziroma niso mogli vplivati.

Glede na dejstvo, da veliko staršev precej nespretno sporoči otroku za ločitev in tudi kasneje disfunkcionalnih odnosov z otroki ne preseže, se travmatičnost situacije toliko bolj zapiše v otrokovo notranjo strukturo doživljanja, zato so tudi programi, ki so v tujini že dolgo uveljavljeni, nastali ravno na osnovi analiz, kako zapletene posledice ločitve vplivajo na otroke. Na podlagi tovrstnih primerov programov (Pedro-Carroll, 2010; Dowling in Gorell Barnes, 2004), ki so lahko izhodišče za razvoj sorodnih projektov tudi pri nas, lahko opazimo precejšnjo učinkovitost podpornih skupin pomoči za otroke po ločitvi. Otroci si v različno dolgo trajajočih skupinah, ki se najpogosteje sestajajo v zanje varnem okolju – torej v šolah (če otrok seveda ob ločitvi ne zamenja okoliša) –, izmenjujejo izkušnje, dobivajo čustveno razumevanje in razvijajo spretnosti, s katerimi se lažje spoprijemajo z novostmi pri privajanju na življenje v ločeni družini.

Pozitivni rezultati takšnih srečanj, v katerih delo navadno poteka v obliki pogovora o specifični temi ob risankah, igranju, opazovanju slik ali pisanju, se kažejo v zmanjšanju težav z učenjem, manjši tesnobo, izboljšanih socialnih odnosih z vrstniki, večji toleranci za frustracije, upoštevanju pravil in v manjših občutkih krivde (Dowling in Gorell Barnes, 2004). Vsebine, ki so primerne tudi za njihove vrstnike iz družin brez izkušnje ločitve, pa so npr. tehnike sproščanja, reševanje problemov, uravnavanje čustev, predvsem nadziranje in izražanje jeze, ter komunikacija. Za mnoge otroke je šola edini kraj, kjer so njihove čustvene potrebe naslovljene in zadovoljene.

Dogaja se, da so naporene relacije v družini že pred ločitvijo, med samim procesom in po njem za otroka tako frustrirajoče, da ga privedejo do specifičnih težav in problemov, ki zahtevajo poglobljeno specializirano obravnavo pod vodstvom za to usposobljenih strokovnjakov.

Med pomembne preventivne dejavnike pri otrokovem prilagajanju na novo obdobje v življenju spada tudi njegova socialna mreža. Obenem je z njo povezan dodaten

stres, še posebej ko otrok ob ločitvi izgubi prijatelje, sošolce, stare starše in zaradi selitve tudi širšo družbeno skupnost, kot so sosedje, vzgojitelji, učitelji, sorodniki ipd. (Amato, 2010; Dunn in Deater-Deckard, 2001).

Osnovni koncept preventive vsebuje vživljanje v otroka, upoštevanje njegovega doživljanja ločitve in njegove percepcije sprememb. Prav tako je pri varovalnih dejavnostih treba upoštevati dejstvo, da so poleg staršev za otroka pomembni tudi stari starši, prijatelji in druge osebe, ki bistveno prispevajo k prilagoditvi po ločitvi. Posebej stari starši predstavljajo dodaten vir ob odsotnosti enega starša ali ob čustvenih stiskah starša ter vzdržujejo ustrezno komunikacijo z vnukom, medtem ko podpirajo lastnega otroka.

Sklep

Ločitev je torej boleča tranzicija za vse družinske člane in terja veliko izkustvenega učenja. Kako se bodo posamezniki prilagodili na preureditev življenja po ločitvi, je odvisno od številnih dejavnikov, kot so: v katerem življenjskem obdobju se ločitev zgodi, kakšne so okoliščine v tem času, značilnosti posameznika, njegove/njene sposobnosti upravljanja s stresom in odnosnostnimi viri podpore, širše možnosti pomoči v okolju. Zato je potrebno poudariti pomen tako strukturiranih in profesionalnih pristopov svetovanja in izobraževanja kot tudi pomen priložnostnega učenja, učenja v vsakdanjem življenju ali informalnega učenja, kjer se na raznovrstne načine ustvarja spodbude in priložnosti za ozaveščanje ter refleksijo doživljanja subjekta, ki prek učenja razširja potencialne, s katerimi bo kot ločeni posameznik lažje prešel čez težko tranzicijo. Ločeni starši pa bodo znali optimalno pomagati svojim otrokom.

Literatura

- Ahrons, C. R. (2007). Family ties after divorce: Long-term implications for children. *Family Process*, 46, 53–65.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269–87.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650–666.
- Amato, P. R. in Hohmann-Marriott, B. (2007). A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69, 621–638.
- Amato, P. R. in Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24, 602–626.
- Baker, A. L. in Chambers, J. (2011). Adult recall of childhood exposure to parental conflict: Unpacking the black box of parental alienation. *Journal of Divorce and Remarriage*, 52, 55–76.
- Brandon, D. J. (2006). Can four hours make a difference? Evaluation of a parent education program for divorcing parents. *Journal of Divorce and Remarriage*, 45, 171–185.

- Clarke-Stewart, A. in Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. New Haven: Yale University Press.
- Cummings, E. M. in Davies, P. T. (2010). *Marital conflict and children: An Emotional Security Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Dew, J., Britt, S. in Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61, 615–628.
- Dowling, E. in Gorell Barnes, G. (2004). *To work with children and adolescents during separation and divorce of parents*. Milano: Franco Angeli.
- Dunn, J. in Deater-Deckard, K. (2001). *Children's views of their changing families*. York: Joseph Rowntree Foundation.
- Ehrlich, J. (2014). *Divorce and loss: helping adults and children mourn when a marriage comes apart*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Emery, R. (2012). *Renegotiating family relationships: divorce, child custody, and mediation*. New York: Guilford Press.
- Eurostat (2017). *Marriage and divorce statistics*. Pridobljeno s http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Marriage_and_divorce_statistics#Fewer_marriages.2C_more_divorces.
- Fabbro, N. (2004). Homeworks in parent training. V F. Baldini (ur.), *Homework: Anthology of therapeutic prescriptions* (str. 258–273). Milano: McGraw-Hill.
- Gahler, M. (2006). To divorce is to die a bit: a longitudinal study of marital disrupt and psychological distress among Swedish women and men. *The Family Journal Counseling and Therapy for Couples and Families*, 14, 372–82.
- Ganc, D. (2015). *Izzivi očetovstva po ločitvi*. Sevnica: Družinski inštitut Zaupanje.
- Grych, J. H. (2005). Interparental conflict as a risk factor for child maladjustment: Implications for the development of prevention programs. *Family Court Review*, 43, 97–108.
- Halperin, S. M. (2006). Family therapy for the postdivorce adjustment of women left by their husbands for another woman. V C. A. Everett in R. E. Lee (ur.), *When marriages fail* (str. 247–259). New York, London, Oxford: The Haworth Press.
- Hannibal, M. E. (2007). *Good parenting through your divorce. The essential guidebook to helping your children adjust and thrive*. Cambridge: Da capo press.
- Haugen, G. M. (2010). Children's perspectives on everyday experiences of shared residence: time, emotions and agency dilemmas. *Children and Society*, 24, 112–122.
- Hewitt, B., Western, M. in Baxter, J. (2006). Who decides? The social characteristics who initiates marital separation. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1165–1177.
- Kübler-Ross, E. (1966, 2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Simon & Schuster.
- Lebow, J. in Newcomb Rekart, K. N. (2007). Integrative family therapy for high conflict divorce with dispute over child custody and visitation. *Family Process*, 46, 79–91.
- Lin, I. F. (2007). Consequences of parental divorce for adult children's support of their frail parents. *Journal of Marriage and Family*, 70, 113–128.
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16, 945–950.

- Margulies, S. (2007). *Working with divorcing spouses: How to help clients navigate the emotional and legal minefield*. New York: Guilford Press.
- McLanahan, S., Tach, L. in Schneider, D. (2013). The causal effects of father absence. *Annual Review of Sociology*, 39, 399–427.
- Pedro-Carroll, J. L. (2010). *Putting children first: Proven parenting strategies for helping children thrive through divorce*. New York: Avery/Penguin.
- Rijavec Klobučar, N. (2015). Emotional changes after divorce in women. V S. Gerjolj in M. Godawa (ur.), *Faces of women: in search of positive prospects* (str. 89–100). Krakow: The Pontifical University of John Paul II Press.
- Rijavec Klobučar, N. (2014). Vloga družbe pri pomoči otrokom ob ločitvi staršev. V J. Malašič in M. Gams (ur.), *Soočanje z demografskimi izzivi: zbornik 17. mednarodne multikonference Informacijska družba - IS 2014* (str. 52–56). Ljubljana: Institut Jožef Stefan.
- Rijavec Klobučar, N. (2016). Nasilni odnosi in ločitev staršev iz perspektive odraslih otrok. V D. Ganc (ur.), *Medsebojni odnosi in spremembe v terapiji: zbornik povzetkov in člankov* (str. 25). Ljubljana: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije.
- Rijavec Klobučar, N. (2017). Terapevtsko, svetovalno in izobraževalno delo z otroki in mladostniki ob ločitvi staršev. V S. Jerebic (ur.), *Otrok in mladostnik na prelomu novih spoznanj* (str. 8). Ljubljana: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije. Pridobljeno s http://zdt.si/uploads/zdtslo/public/document/475-zbornik_zdruzenje_zakonskih_in_druzinskih_terapevtov_2017_sl.pdf.
- Rijavec Klobučar, N. (2018). *Živeti in ljubiti po ločitvi*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Rijavec Klobučar, N. in Simonič, B. (2016). Risk factors for divorce in Slovenia: a qualitative study of divorced persons' experience. *Journal of Family Studies*, 3. Jun., 16. Pridobljeno s <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13229400.2016.1176592>.
- Rijavec Klobučar, N. in Simonič, B. (2017). Causes of divorce from the perspective of females in Slovenia. *Journal of Divorce and Remarriage*, 58, 263–275.
- Simonič, B. in Rijavec Klobučar, N. (2017). Experiencing positive religious coping in the process of divorce: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56, 1644–1654.
- Statistični Urad Republike Slovenije (2017). *Sklenitve in razveze zakonskih zvez, Slovenija, 2016 končni podatki*. Pridobljeno s <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6656>.
- Teubert, D. in Pinquart, M. (2010). The association between coparenting and child adjustment: a meta-analysis. *Parenting Science and Practice*, 10, 286–307.
- Wallerstein, J., Lewis, J. in Blakeslee, S. (2000). *The unexpected legacy of divorce: A 25-year landmark study*. New York: Hyperion.
- Walsh, F. in McGoldrick, M. (1991, 2004). *Living beyond loss: Death in the family*. New York, London: Norton & Company.
- Walsh, K. (2012). *Grief and loss. Theories and skills for the helping professions*. Boston: Pearson.
- Williams, K. in Dunne-Bryant, A. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1178–1196.