

Isolina Ricci, Ph. D.

ACASĂ LA MAMA, ACASĂ LA TATA

GHIDUL COMPLET PENTRU PĂRINȚII DESPĂRȚIȚI,
DIVORȚAȚI SAU RECĂSĂTORIȚI CARE ÎȘI DORESC SĂ
CONSTRUIASCĂ DOUĂ CASE PRIMITOARE
PENTRU COPILUL LOR

Traducere din limba engleză de:
ANCA CRISTINA ILIE

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

MULȚUMIRI	9
NOTA AUTORULUI	11

PARTEA I

DOUĂ CASE, FĂRĂ CEARTĂ

CAPITOLUL 1

Construirea unei noi vieți de familie <i>Destinația</i>	15
--	----

CAPITOLUL 2

Sa crezi in familia ta <i>Spulberarea miturilor distructive</i>	32
--	----

CAPITOLUL 3

De la o casă la două case <i>Harta</i>	46
---	----

CAPITOLUL 4

Ai grijă cum vorbești <i>Cuvintele pot ajuta sau pot răni</i>	60
--	----

CAPITOLUL 5

„Capitalul tău uman” <i>Sporirea resurselor pentru a putea face față stresului</i>	70
---	----

PARTEA A II-A
CUM SĂ FUNCȚIONEZI ÎN PERIOADE DIFICILE

CAPITOLUL 6

Emoțiile încheierii unei relații	
<i>Procesul de rănire și de vindecare</i>	85

CAPITOLUL 7

Retragerea din intimitate	
<i>Cum să relaționezi cu celălalt părinte</i>	107

CAPITOLUL 8

Noua relație profesională	
<i>Norme de conduită pentru părinți</i>	129

CAPITOLUL 9

Acasă la mama, acasă la tata	
<i>Cum să faci cele două case să devină „cămine”</i>	153

CAPITOLUL 10

Copiii tăi	
<i>Oferă-le siguranță și continuitate</i>	179

PARTEA A III-A
TREBURILE JURIDICE TE PRIVESC ȘI PE TINE!

CAPITOLUL 11

Formalitățile juridice	
<i>Imaginea de ansamblu, custodia și luarea deciziilor majore</i>	209

CAPITOLUL 12

Planuri și acorduri parentale	
<i>Elemente de bază</i>	241

CAPITOLUL 13

Cum să îți negociezi propriile acorduri <i>Ghid detaliat</i>	257
---	-----

CAPITOLUL 14

Planul parental pe termen lung <i>Cum să redactezi singur un acord</i>	286
---	-----

CAPITOLUL 15

Medierea familială <i>Primește ajutor ca să nu ajungi în instanță</i>	304
--	-----

PARTEA A IV-A FAMILIA TA, VIITORUL TĂU

CAPITOLUL 16

Familia ta <i>Întărirea forței familiei</i>	329
--	-----

CAPITOLUL 17

Rețeaua ta de familie <i>Deschide-ți familia către ceilalți</i>	347
--	-----

CAPITOLUL 18

Părinți de la mare distanță <i>Cum să te simți aproape când te afli departe</i>	361
--	-----

CAPITOLUL 19

Când un părinte absent revine <i>Lucruri de luat în calcul</i>	383
---	-----

CAPITOLUL 20

Viața merge mai departe <i>Blocaje și progrese</i>	395
---	-----

PARTEA A V-A
REFERINȚE ȘI RESURSE

Pentru specialiști	419
Note de capitol	422
Lecturi recomandate	438
ANEXA 1	
INFORMAȚII PENTRU ȘCOLI	441
ANEXA 2	
AVOCAȚI	443
ANEXA 3	
BANI – COSTUL CREȘTERII COPIILOR	445
ANEXA 4	
CONTRACTE PRIVATE	450
ANEXA 5	
ACORD DE CONFIDENȚIALITATE ÎN MEDIERE	456
ANEXA 6	
GĂSIREA UNUI MEDIATOR	457
ANEXA 7	
CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN MEDIERE	458
ANEXA 8	
GHID PENTRU ALEGEREA CENTRULUI DE ÎNGRIJIRE PENTRU COPII	460

NOTA AUTORULUI

„Această carte este prietenul meu”

– Un părinte

Cea de-a doua ediție a cărții *Acasă la mama, acasă la tata* constituie un ghid etapizat, revizuit și extins pentru cei care se confruntă cu experiența dificilă și, de cele mai multe ori, sfâșietoare de a pune capăt unei relații personale, precum și cu efectele acestei experiențe asupra propriilor copii. Fie că sunt pregătiți pentru acest lucru sau nu, părinții sunt puși în situația de a lua o serie de decizii cruciale, care îi vor afecta atât pe ei, cât și pe copiii lor în anii ce vor urma. Pe măsură ce treceți prin procesul de reorganizare a propriei vieți, cartea de față vă oferă metode care să vă ajute să luați decizii bune: decizii care vă oferă soluții funcționale într-o situație de criză, care să-i ajute pe copii să se adapteze și care să-i sprijine pe ambii părinți să se implice în mod activ.

Ca și ediția originală, ediția de față își propune să-i fie cititorului prieten și companion. Ca ghid de referință, este unul practic, ușor de utilizat și cuprinzător. Ediția prezintă adaugă șaisprezece ani de experiență în plus față de prima ediție, venind cu noi abordări, extinzând și actualizând concepte care au trecut testul timpului. Prima ediție, publicată în anul 1980, a servit oamenilor din toate categoriile sociale, din diferite țări, cu diferite situații familiale și profesii variate. Ediția actuală se adresează tuturor părinților, indiferent de tipul de custodie și aranjament familial, inclusiv celor necăsătoriți sau părinților singuri.

Am încercat să mențin un echilibru între mame, tați, părinți la care copiii locuiesc în cea mai mare parte a timpului și cei cărora

copiii le-au fost încredințați pentru o perioadă mai scurtă de timp, fără să ignore diferențele dintre ei. Pentru a proteja intimitatea clienților, studenților și a colegilor care mi-au împărtășit din experiența lor, toate numele, locurile și împrejurările de identificare au fost modificate. În plus, pentru a permite cititorilor să facă niște comparații cu acești părinți, exemplele din această carte reflectă mai degrabă melanjuri reprezentative ale unor experiențe diverse, și nu cazuri individuale.

Metodele practice pe care le veți întâlni în paginile ce urmează sunt dinamice. Vor continua să evolueze și să se adapteze la variațiile de obiceiuri, comportamente și legi care guvernează lumea în continuă schimbare a copiilor și familiilor. *Acasă la mama, acasă la tata* rămâne un proces pe care îl puteți prelua și vi-l puteți însuși.

– Isolina Ricci
San Francisco, California

Partea I



Două case, fără ceartă

CAPITOLUL 1

CONSTRUIREA UNEI NOI VIEȚI DE FAMILIE *DESTINAȚIA*

*Construirea unei noi vieți de familie
Două case pot funcționa pentru voi
Gestionarea unui divorț decent sau
a unei despărțiri decente
O nouă carte a drepturilor familiei
Atunci când copiii sunt cel mai bine
Noii deschizători de drumuri
Cum să folosești această carte*

– Unde locuiești?, o întreabă omul de afaceri între două vârste pe fetița de 9 ani care stă pe locul de lângă el, în avion.

– Locuiesc cu tata în Oregon și cu mama în California.

– Deci unde locuiești?, insistă omul de afaceri.

– Vara stau cu tata, și în timpul școlii stau cu mama.

– Am înțeles, draga mea, dar unde este casa ta adevărată?, adaugă el.

Fetița pare la fel de nedumerită ca și vecinul ei de scaun. Apoi ea îi explică:

– Am două case adevărate. Acasă la mama și acasă la tata.

Mulți copii din ziua de azi au trăit experiența fetei din avion. Fetița își vedea familia de origine extinsă în două cămine diferite. Casa ei nu se destrămase – fusese mai întâi divizată și apoi multiplicată. Mama și tatăl ei adoptaseră o relație funcțională și un mod de a o crește care poate părea nefuncțional privit din afară. Fiecare părinte a dorit să pună bazele unei alte familii, cu toate că, după cum a reieșit mai departe din conversație, doar

unul dintre ei se recăsătorise. Această familie extinsă a oferit copilului timp cu fiecare părinte și siguranța angajamentului pe care l-au făcut amândoi pentru bunăstarea copilului. Fetița părea iubită și fericită.

Atunci când sunt puși să decidă asupra acestui lucru, copiii mai mici vor alege aproape întotdeauna alternativa „doi părinți” sau „două case”, și nu aranjamentul „o singură casă”, în care să locuiască alături de un părinte, iar celălalt să fie marginalizat ca simplu vizitator sau, chiar mai rău, să dispară cu totul.

De obicei, copiii ajung direct în miezul problemei, chiar și atunci când părinții se ceartă. Atunci când merg în vizită la părintele care nu deține custodia, copiii își marchează teritoriul. Lasă în urma lor cărți, pantofi, pijamale, periuțe de dinți, teme pentru școală. Ei își făuresc cu istețime, poate inconștient, propriul loc. Parcă spun: „Sunt copilul tău. Și lucrurile mele trebuie să stea aici. Nu mă uita atunci când sunt plecat. Asta este și casa mea”. Ei se feresc de cuvinte precum „în vizită la tata sau la mama”. În schimb, spun că „vor fi cu tata” sau „vor locui cu mama în această vară”. Și pe bună dreptate: străinii merg în vizită, familiile locuiesc împreună. „Este o familie mai mare”, spun unii copii. „Amândouă sunt casele mele.” Sau: „Am două case și două familii”. „Da, locuiesc în cea mai mare parte a timpului cu mama, dar locuiesc și cu tata”, spun alții. După ce se conving că nu pot să locuiască cu amândoi părinții sub același acoperiș, copiii se împacă până la urmă cu ideea de a avea părinții separați, dar funcționând tot ca părinți și ca familii. Un adolescent, atunci când a fost întrebat cum vede el viața ideală pentru un copil de părinți divorțați și/sau recăsătoriți, a răspuns foarte simplu: „Două case, fără ceartă”.

Construirea unei noi vieți de familie

Lucrarea de față vă va ajuta pe voi, părinții, să construiți această nouă viață de familie: „două case, fără ceartă”. Acest lucru pare de neconceput atunci când părinții se confruntă cu sentimente de durere, vinovăție sau trădare. Dar în paginile ce urmează veți vedea cum puteți să transformați experiențele negative sau durerea într-o forță pozitivă a vieții voastre. Premisele majore prezentate aici sunt folosite de mai bine de

douăzeci de ani de părinți din multe părți ale lumii. De asemenea, sunt folosite în mod eficient de avocați, judecători, profesioniști în domeniul sănătății mintale, mediatori, educatori și medici în munca lor cu părinții. Multe persoane au obținut ceea ce și-au propus – o eliberare de durerea trecutului și o promisiune pentru viitor – mai multă bucurie, mai puține conflicte, o nouă viață și copii care s-au adaptat bine la despărțirea părinților. Copiii lor au primit ce-și doreau: pe amândoi părinții și o familie extinsă în două case, mai multă bucurie, mai puține conflicte și mai puțină tensiune. Ceea ce transpare din aceste pagini depășește de departe concepte precum „custodia copilului”, „separare” sau „divorț”; este o redefinire a vieții de familie din ziua de azi – cum să o organizezi, să o consolidezi și să o faci să funcționeze, atât acasă la mama, cât și acasă la tata.

Pentru a folosi recomandările sugerate aici, nici tu, nici celălalt părinte nu trebuie să preia sau să cedeze custodia unică. Unii copii își împart timpul între cele două case în procente de 50%–50%, alții 80%–20% sau chiar 90%–10%. Unii au înțelegeri conform cărora își văd părinții în fiecare zi, alții așteaptă săptămâni în șir, poate chiar luni, pentru a-și vedea celălalt părinte, aflat la mii de kilometri distanță. Nicio familie nu seamănă cu alta.

În ciuda divergențelor, mulți părinți au pus în aplicare metodele descrise aici pentru a învăța cum să-și marcheze teritoriul, să-și stabilească propriile standarde, să încheie înțelegeri conform propriilor lor termeni și să nu ajungă să se păruiască. Au dobândit abilitățile cu ajutorul cărora să-și poată lua la revedere cu calm, dar ferm de la fosta relație personală și să cultive o nouă relație, doar că de această dată o relație mai apropiată de una profesională, în calitate de părinți care trăiesc separat. Au învățat cum să-și construiască o nouă viață și să-și țină copiii departe de miezul conflictelor pe care le au unul cu celălalt.

Părinții au adaptat abordarea din această carte la aproape toate circumstanțele posibile – la foști parteneri prietenoși, nervoși, răzbunători, posesivi, abandonați; la cei care locuiesc pe aceeași stradă sau de cealaltă parte a continentului; la cei necăsătoriti, care s-au recăsătorit, au rămas singuri sau în relații de coabitare. Chiar și familii monoparentale, cu părinți complet singuri, au stabilit înțelegeri parentale de custodie comună cu prieteni apropiați sau rude.

Abordarea sugerată aici poate funcționa cu un minimum de comunicare între tine și celălalt partener – atâta vreme cât este comunicarea potrivită. Nu trebuie să nutrești sentimente pentru fostul soț/fosta soție mai profunde decât manifesti, de exemplu, față de farmacist, doar pentru a-ți da medicamentele de pe rețetă. Ce aveți însă nevoie voi, ca părinți, este o modalitate funcțională de a vă înțelege unul cu celălalt, astfel încât să puteți să vă îndepliniți una dintre cele mai importante slujbe pe care și-o poate asuma cineva: creșterea copiilor.



O lume plină de suferință: cum să faci față despărțirii

Când treci prin durerea despărțirii, îți poate fi greu să te imaginezi pe tine și pe copii într-o nouă viață. Despărțirea și divorțul sunt precum un uragan sau o inundație: chiar dacă ai fost avertizat, impactul poate fi dur. Poate nu vrei ca viața voastră împreună să ia sfârșit și te simți amorțit, trădat, sfâșiat de suferință. Dacă despărțirea a fost mai mult ideea ta, poți să fii surprins de cât de profund se simte sfârșitul relației sau să trăiești într-o stare de confuzie despre care nici nu aveai habar că este posibilă. Dacă ți se par cunoscute toate acestea, amintește-ți că nu ești singur în lumea aceasta de durere și confuzie. Tot aici sunt și copiii tăi. Dar șocul se va estompa. Apoi, similar situației în care tu și familia ați fi fost victimele unui cataclism, va trebui să vă înhămați la munca de reparare, curățare și reconstruire.

Fă-ți curaj.

Există o cale de a depăși toate acestea.

Tu, copiii tăi și familia ta sunteți importanți. Voi contați. Nu lăsa neputința să te aducă în starea de a fi incapabil să acționezi – ești părinte, ești o forță. Odată cu trecerea timpului, vei ajunge să îți dai seama de importanța celui alt părinte pentru copilul tău. El/ea te poate ajuta. Atunci când copilul are probleme, când este bolnav sau când ți se schimbă programul de muncă, celălalt părinte te poate ajuta să faci față situației. Un țel realist? Pentru majoritatea părinților, da. În paginile ce urmează vei găsi diferite modalități prin care să-ți recapeți o percepție de sine mai puternică și să vezi cât de important ești. Cu timpul,

poate renaște un sentiment de competență și apartenență care ia avânt odată cu noua ta viață. Această nouă identitate îți poate pune amprenta în multe feluri: asupra ta ca părinte, în noile tale relații, în lumea profesională, la școala copiilor, în comunitate.



Luarea deciziilor: găsește-ți propriul ritm

„Viața de familie era plină de decizii și detalii înainte de a ne despărți”, povestește mama a trei adolescenți. „Acum e o mocirlă de chestiuni care trebuie decise iar și iar.” Despărțirea înseamnă decizii, decizii, decizii. Și de obicei sunt foarte importante. Părinții vor spune lucruri precum: „Nu știu dacă fac ce trebuie”, „Sunt copleșit” sau „E prea mult dintr-odată”.

În vreme ce unii se simt copleșiți, alții vor să se arunce asupra tuturor acestor decizii cu capul înainte. Vor să pună lucrurile la punct *acum* și nu gândesc în profunzime. În final, nici abordarea lentă, nici cea pripită nu funcționează. Da, procesul poate fi complicat și dificil – uneori trebuie să te miști foarte repede, alteori este ceva de genul „grăbește-te și așteaptă”. Dar astfel îți se oferă ocazia să înveți, să te schimbi așa cum ți-ai dorit mereu și să-ți reorganizezi viața și familia. *Dacă vrei să folosești această criză în avantajul tău, poți s-o faci. În fond și la urma urmei, iei decizii extrem de importante, care îți pot afecta restul vieții, precum și viața copiilor.* Cartea de față te poate ajuta să iei astfel de decizii și să găsești ritmul în care simți că poți trăi.

Două case pot funcționa pentru voi

Metoda descrisă în această carte are o poveste lungă. A început în anii '70, când, în calitate de terapeut și mediator, am început să predau primele seminare și cursuri pentru părinții divorțați dintr-o comunitate din sudul Californiei. În câteva luni, studenții și clienții mei m-au învățat cât de complicat poate fi să ieși dintr-o relație intimă și să-ți reorganizezi viața. Îmi cereau în permanență informații practice, concrete, care să-i ajute să-și înțeleagă experiența personală. Părinții duc vieți complicate, adesea stresante și nu prea au timp sau energie pentru teorii și polemici. Insistau pe informații ușor de folosit, care să-i ajute să-și plaseze propria experiență în perspectivă și să le dea un sens al

direcției și un scop clar. Tatăl a trei tineri adolescenți mi-a spus: „Trebuie să existe un sens în toate astea! Încotro mă îndrept?”

Pentru a le răspunde la întrebări, am dezvoltat aceste recomandări etapizate și principii fundamentale. Inițial, recomandările au fost publicate în prima ediție a cărții *Acasă la mama, acasă la tata* din anul 1980. De atunci, am avut plăcerea să cunosc și să lucrez cu mult mai mulți oameni. Unii părinți erau hotărâți, coerenți, insistenți. Își doreau copiii pentru ei, își doreau ca viața lor să reîntre în normal, voiau să iasă din criză în cea mai bună formă posibilă. Alții, mai puțin asertivi, erau devastați de evenimentele pe care nu le puteau controla, se simțeau trădați, lăsați deoparte, fără rost. Aceștia își doreau ajutor, respect și o fărâmbă de speranță. Specialiștii cu care am lucrat cereau mai multe informații pe care să le poată transmite mai departe clienților lor. Fiecare nouă perspectivă m-a învățat lecții importante despre ce funcționa și ce nu funcționa. Această a doua ediție a fost extinsă pentru a include cât se poate de mult din aceste noi informații, în măsura în care o și permite spațiul.



Imaginea de ansamblu

Este bine să începem cu adevărurile general valabile pe care le-am învățat în ani de experiență.

1. Copiii își iubesc ambii părinți, îi vor și au nevoie de ei, amândoi.

Tatăii, într-o măsură la fel de mare ca și mamele, sunt nucleul vieții copiilor lor. Ambii părinți, cu sau fără custodia copiilor, sunt importanți pentru bunăstarea acestora și pentru dezvoltarea lor sănătoasă. Desigur, există multe familii stabile și iubitoare în care lipsește unul dintre părinți. Aceste familii au învățat să se adapteze, să-și facă o a doua casă sau să dezvolte legături puternice cu prieteni și familii extinse în cadrul cărora copiii sunt iubiți și protejați. Dar există și părinți „excluși” sau părinți absenți. Este extrem de important pentru copil modul în care este gestionată absența acestora. Copiii nu uită un părinte.

2. Fiecare copil este unic. Un copil poate tolera o situație pe care un alt copil nu o poate tolera. Un copil de 6 ani poate să facă față foarte bine unei schimbări de reședință, în timp ce un coleg de clasă care este în aceeași situație este dezorientat și

confuz. Deși există multe ghiduri pe care părinții le pot folosi pentru a lua decizii în legătură cu ce este mai bine pentru copilul lor, aceste decizii trebuie să fie mereu ghidate de o sensibilitate crescută față de temperamentul individual al copilului, nivelul de dezvoltare, experiența și reziliența copilului. Părinții înțelepți își sporesc atenția și angajamentul față de copil în aceste luni de criză. Ei știu că acțiunile lor influențează puternic nu numai modul în care face față copilul situației dificile prezente, dar îl modelează și pe adultul care va deveni acest copil într-o bună zi.

3. O bună înțelegere legală nu garantează un rezultat bun. Chiar și când părinții ajung la o înțelegere sau instanța ajunge la o rezoluție corespunzătoare și echitabilă în privința custodiei, înțelegerea în sine nu are nicio valoare dacă părinții nu știu cum să o pună în practică. Decizia unei instanțe nu are scopul de a-i educa pe părinți în procesul de a pune capăt unei căsnicii și a rămâne părinți, la fel cum nici nu-i pregătește să se căsătorească de la bun început. O înțelegere legală excelentă este, în cel mai bun caz, o intervenție chirurgicală reușită. Nu garantează recuperarea. Acordul în sine nu este suficient. Părinții trebuie să învețe să facă înțelegerea să funcționeze în viața de zi cu zi.

Din păcate, nu toate înțelegerile sunt excelente și nici nu se ajunge întotdeauna la ele în mod just. Mulți oameni și-au văzut prietenii sau rudele angajate în adevărate războaie pentru câștigarea copiilor în instanță. „Foștii”, acum războinici pe câmpul de luptă al tribunalelor, târându-și copiii în confruntări juridice, ar putea constitui un bun material dramatic, însă, în realitate, aceștia nu reprezintă majoritatea cuplurilor care se despart sau divorțează. Cei mai mulți părinți nu-și duc nemulțumirea în sala de judecată. Sunt situații în care fie unul dintre ei, fie niciunul nu are încredere în procedura legală, fie nu pot fi deranjați, nu au bani, fie pur și simplu nu vor să-și asume riscul de a înrăutăți lucrurile.

4. Este crucial modul în care relaționează părinții după o despărțire. Copiii au nevoie ca părinții să relaționeze constructiv – indiferent dacă aceștia sunt căsătoriți, singuri sau divorțați. Copiii au de suferit atunci când părinții lor se angajează în ostilități deschise și, chiar mai rău, atunci când părinții îi implică și pe ei în lupta lor. Cu cât este mai îndelungat și mai intens războiul, cu atât efectul negativ asupra copiilor este durează mai mult.