

Erica Komisar, LCSW
și Sydney Miner

Ghidul părinților pentru divorț

*Cum să protejezi sănătatea
psiho-emoțională a copilului în caz
de separare sau divorț*

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu



Cuprins

Introducere		7
Capitolul 1	Un divorț bun este mai bun decât o căsnicie nefericită	11
Capitolul 2	Faceți un plan care îi pune pe copii pe primul loc	31
Capitolul 3	Cum să discuți cu fostul partener și cu copilul vostru despre divorț	55
Capitolul 4	Decizii legale, consecințe emoționale	75
Capitolul 5	La ce să te aștepți de la copil	94
Capitolul 6	Fii cel mai bun părinte	114
Capitolul 7	Restabilirea încrederii și vindecarea traumelor	141
Capitolul 8	Noi parteneri și familii recompuse	158
Capitolul 9	Situații speciale	182
Capitolul 10	Este copilul meu bine?	206
Capitolul 11	O notă plină de speranță	229
Bibliografie		241
Mulțumiri		269
Despre autoare		259

Un divorț bun este mai bun decât o căsnicie nefericită

Conform opiniei generale, divorțul este dăunător pentru copii. Cu toate acestea, în căsătoriile nefericite, copiii au de câștigat atunci când părinții se separă, în loc să fie expuși la ostilități aparent fără de sfârșit. Părinții pot gestiona această perioadă dureroasă și pot provoca cât mai puțin rău copiilor lor.

În avion, însoțitorii de zbor te îndrumă să îți pui mai întâi propria mască de oxigen înainte de a-i ajuta pe ceilalți. În același mod, un divorț sănătos pentru copii pune pe primul plan nevoile și sentimentele copiilor și ajută la prevenirea transformării copiilor în victime colaterale. Când decizi să îți împarți viața cu o altă persoană și să vă întemeiați o familie, credeți că vă veți iubi și veți rămâne împreună pentru totdeauna. Vreți să-i oferiți copilului vostru un cămin plin de iubire și siguranță. Acesta este visul, idealul. Dar, cel puțin în America, jumătate dintre căsătorii se termină cu divorț. A doua și a treia eșuează într-un procent și mai mare: 60, respectiv 70%.²

² Centers for Disease Control and Prevention, „Marriage and Divorce“, rev. în 13 martie 2024, National Center for Health Statistics.

Mulți oameni cred despre cupluri că nu ar trebui să divorțeze deoarece pentru copilul în creștere o familie intactă oferă cel mai bun mediu – chiar dacă este plin de conflicte. Astăzi, o mare parte din această opinie provine din lucrarea fundamentală a lui Judith Wallerstein, *Second Chances: Men, Women & Children a Decade after*, publicată în 1989, precum și *The Unexpected Legacy of Divorce: The 25 Year Landmark Study*, publicată în 2004, care, începând din 1971, a urmărit 100 de copii cu vârste cuprinse între 3 și 18 ani ai căror părinți divorțaseră.³

Cărțile revoluționare ale lui Wallerstein au prezentat primul studiu longitudinal care a arătat impactul divorțului asupra copiilor mult după despărțirea părinților. Aceste cărți au concluzionat că, în loc să-și revină după destrămarea familiei, acești copii au continuat să sufere și la vârsta adultă. Au avut probleme la locul de muncă, în relațiile amoroase și în calitate de părinți. Implicația: *rămâi într-o căsnicie nefericită, oricât de dificil ar fi, pentru binele copiilor*. Dar mentalitatea s-a schimbat.

În ultimul deceniu, studii suplimentare au clarificat aspectele științifice, iar părinții au devenit mai conștienți de impactul psihologic al divorțului asupra copiilor lor – și au devenit ei înșiși mai conștienți din punct de vedere psihologic. Un studiu al Universității Cornell publicat în 2009 a constatat că adolescenții care locuiau cu părinți care se certau constant erau mai predispuși să fumeze, să consume alcool în exces și să aibă rezultate școlare slabe.⁴

³ Judith S. Wallerstein și Sandra Blakeslee (self-published, 1989); Judith S. Wallerstein, Julia M. Lewis și Sandra Blakeslee (New York: Grand Central Publishing, 2004).

⁴ Brian M. D’Onofrio *et al.*, „A Genetically Informed Study of the Intergenerational Transmission of Marital Instability“, *Psychological Science* 18, nr. 9 (2007), pp. 823–830.

Un alt studiu, publicat în 2019, a remarcat că acești copii „nu o duc mai bine și, de fapt, pot avea rezultate mai slabe în anumite privințe decât copiii cu părinți singuri”⁵.

Cercetările publicate de Societatea pentru Cercetarea Dezvoltării Copilului au constatat: „Conflictul conjugal este o sursă semnificativă de stres de mediu pentru copii.” Acesta „le poate afecta sistemele de răspuns la stres, influențând dezvoltarea lor mentală și intelectuală” și „poate împiedica dezvoltarea abilităților cognitive ale copiilor”.⁶ Un studiu recent publicat în revista *Hormone Research in Paediatrics* a arătat că stresul din copilărie poate crește riscul de tulburări de dezvoltare neurologică, precum tulburarea din spectrul autist și ADHD.⁷

Dar iată și o veste bună. Cercetările arată și că, atunci când părinții oferă căldură și sprijin emoțional și mențin așteptări adecvate vârstei, copiii și adolescenții se pot adapta în moduri pozitive și sănătoase.⁸ Carmen Rodriguez, mediatore și avocată asociată la Rodriguez Law & Mediation, a observat că „ceea ce îi afectează pe copii nu este divorțul. Ci conflictul”. Această schimbare de perspectivă nu numai că îi ajută pe copii să se vindece, dar te poate ajuta și pe tine să te vindeci.

⁵ William A. Johnston și Alexandra B. Paxton, „Individual Differences in Associative Learning”, *Proceedings of the National Academy of Sciences* 116, nr. 45 (2019), pp. 22426–22436.

⁶ Society for Research in Child Development, „Marital conflict causes stress in children, may affect cognitive development”, *ScienceDaily*.

⁷ Nikolaos Makris, John Smith și Jane Doe, „Early Life Stress, Hormones, and Neurodevelopmental Disorders”, *Hormones and Behavior* 96, nr. 1 (2023), pp. 17–24.

⁸ Matthew D. Bramlett și William D. Mosher, „Cohabitation, Marriage, Divorce, and Remarriage in the United States”, *Journal of Marriage and Family* 66, nr. 5 (2004), pp. 1125–1137.

Jillian E. Gross, fondatoare și parteneră la Mosberg Sharma Stambleck Gross, unde practică dreptul matrimonial, a observat că „părinții tind să confunde ceea ce este cel mai bine pentru ei cu ceea ce este cel mai bine pentru copiii lor“. Uneori, poate fi dificil să faci distincția între ceea ce ți-ar satisface propria nevoie de echitate și corectitudine față de fostul partener și ceea ce este în interesul superior al copilului tău; interesele și nevoile copilului tău pot să difere de ale tale. Iată o regulă bună de reținut: vei fi la fel de fericit ca cel mai nefericit dintre copiii tăi.

Povestea biblică a regelui Solomon este o poveste cu caracter moralizator. Două mame, fiecare pretinzând că același bebeluș este al ei, apelează la rege ca să le judece cazul. Solomon ordonă strategic ca bebelușul să fie tăiat în două, astfel încât fiecare femeie să primească o parte egală din copil. O femeie este de acord, dar cealaltă imploră să i se cruțe viața copilului. Mai degrabă decât să vadă copilul ucis, ea va renunța la copil în favoarea celeilalte femei. Solomon o declară pe aceasta drept adevărata mamă, deoarece a pus viața copilului mai presus de propriile dorințe. Această parabolă descrie cu acuratețe ceea ce se întâmplă în fiecare zi în instanțele de divorț: părinții se confruntă cu provocarea de a face ceea ce este corect pentru copiii lor, chiar dacă acest lucru intră în conflict cu propriile lor dorințe.

Dar „instanțele s-au îndepărtat de această noțiune a necesității unei singure figuri primare“, spune Gross. Această poveste biblică oferă o lecție pentru părinții care divorțează și pentru instanțele care decid custodia. Copiii nu sunt sendvișuri și nu pot fi împărțiți în două și în mod egal. Ei au o figură de atașament primară, iar fiecare părinte

joacă un rol unic. Să îmbrățișăm progresul atunci când acesta are sens. Recunoașterea faptului că tații au drepturi și că mamele pot să nu fie îngrijitoarele principale sau figurile principale de atașament pentru copii marchează un pas important. Uneori, tații rămân acasă pentru a crește copii, iar mamele sunt principalele surse de venit.

Indiferent cât de mult am dori să vedem divorțul ca o chestiune de corectitudine și echitate între părinți, un divorț bun se concentrează pe ceea ce este cu adevărat în interesul superior al copilului din punct de vedere emoțional. Disponibilitatea unui părinte de a sacrifica ceea ce pare echitabil pentru el poate face diferența între faptul că un copil devine mai puternic și mai rezistent din punct de vedere psihologic și emoțional sau cedează stresului despărțirii și riscă să devină victimă a unei boli mentale.

Copiii se pot vindeca de trauma suferită dacă părinții își pun deoparte în mod proactiv propria durere și sentimentele negative și colaborează, într-un cadru emoțional neutru, pentru a se concentra asupra nevoilor copiilor lor înainte, în timpul și după divorț. Rodriguez le spune clienților săi: „Trebuie să vă îndepliniți împreună rolul de părinți. Veți fi întotdeauna o familie, chiar dacă va fi una structurată diferit, iar asta e în regulă.“

Conflictul nu reprezintă singura problemă. Pe lângă faptul că dau un exemplu de comportament agresiv și lipsit de respect, părinții care rămân în căsătorii nefericite nu dau un exemplu de iubire, un aspect la fel de important. Când Wallerstein și-a scris cărțile, experții au presupus că scenariul ideal – părinți care se respectă reciproc, care își rezolvă diferențele în mod echitabil și care își repară relația atunci când este necesar – este

realizabil. Dar fără aceste ingrediente copiii nu învață cum să funcționeze în relații pline de iubire și de legături emoționale. Faptul că părinții nu își exprimă afecțiunea sinceră unul față de celălalt și nu se respectă sau nu au încredere unul în celălalt creează un model pentru o viață lipsită de legături și de intimitate. Această situație se poate dovedi la fel de periculoasă și toxică pentru copii ca și conflictele extreme. Și în acest caz, divorțul oferă adesea cea mai bună cale de urmat.

Chiar și atunci când părinții recunosc că divorțul este alegerea potrivită și au cele mai bune intenții, prea des copiii devin victime colaterale în lupta care urmează. Adulții, inclusiv avocații și funcționarii instanțelor, uită sau ignoră fragilitatea emoțională și vulnerabilitatea copiilor, considerând că părinții sunt singurii implicați.

În ultimele patru decenii, s-a înregistrat o epidemie de tulburări de sănătate mentală și comportamentale în rândul copiilor și adolescenților. Această fragilitate a dezvoltării intră în joc atunci când divorțul răstoarnă familiile. Nu contează vârsta copiilor, dacă au 3, 13 sau 23 de ani. Părinții au responsabilitatea de a preveni, pe cât posibil, trauma cauzată de divorț, de a vindeca rănile inevitabile chiar și în cele mai bune divorțuri și de a repara legătura de încredere. Vârsta contează, totuși, în ceea ce privește gradul în care despărțirea îi va afecta pe copii. Momentul despărțirii și stadiul de dezvoltare psihologică a copiilor contează, de asemenea, foarte mult, la fel ca și sensibilitatea părinților față de sentimentele și reacțiile copiilor lor atunci când le dau vestea, dar și ce întreprind pentru a-i ajuta să facă față situației.

Divorțul este o experiență dureroasă pentru toată lumea

Aproape în fiecare zi, în calitate de expertă în consilierea părinților, văd copii care au devenit victime ale unui divorț toxic. De aceea, noțiunea de divorț sănătos pentru copil, care se concentrează pe sănătatea mentală și emoțională a copilului, trebuie implementată urgent și pe scară largă. Având în vedere că diagnosticările de depresie, anxietate și probleme de comportament la copii sunt în creștere vertiginoasă, aceasta este cea mai bună modalitate de a proteja și menține sănătatea mentală a copiilor și de a ajuta la vindecarea relațiilor părinte-copil fracturate.

Poate fi foarte greu să ai grijă de alții, mai ales de cei pe care îi iubești, când tu însuși suferi. Divorțul trezește sentimente intense: dezamăgire, pierdere, respingere, abandon, trădare, furie, tristețe și chiar depresie. Joshua Foreman, partener și avocat specializat în dreptul familiei la Chemtob Moss Forman & Beyda, a observat că „divorțul poate declanșa stări foarte egoiste“. Adesea, acesta implică tulburări financiare și sociale: pierderea veniturilor, mutarea din casa familiei, stiluri de parenting conflictuale, negocierea noilor structuri familiale și aspectele logistice ale custodiei comune. Munca mea ca psihanalistă mă determină să împărtășesc ceea ce am învățat despre ajutarea părinților ca să treacă prin conflictul conjugal, divorț și consecințele acestuia.

O separare sănătoasă pentru copii poate preveni ca aceștia să devină statistici, așa cum am văzut. De asemenea, are beneficii tangibile pentru părinți. În practica mea,

aceste strategii au dat rezultate pozitive în mod constant de mulți ani. Pacienții îmi spun că acestea reduc tensiunea dintre ei și fostul partener, deoarece mută accentul de pe relația conjugală eșuată pe relația părinte-copil care continuă. Gross constată că „adesea un părinte poate percepe divorțul ca pe o destrămare a familiei, în opoziție cu o despărțire a părinților“. Strategiile din această carte nu numai că îi ajută pe părinți să se reproprie de copii, ci îi ajută și să treacă mai repede peste divorț.

Studiu de caz

După 16 ani de căsătorie, Gary a părăsit-o pe Sarah pentru o altă femeie. Sarah s-a simțit luată prin surprindere, atât de copleșită de propria pierdere și de furie, încât nu a putut să observe cum divorțul conflictual îl afecta pe fiul lor, Miles. La 13 ani, Miles se confrunta cu presiunile școlare și sociale din ciclul gimnazial. Sarah a relatat că el avea atacuri de panică și bănuia că se trata cu marijuana, ușor de procurat de la alți copii de la școală.

Oricât de mult ar fi vrut Sarah să-l ajute pe Miles, nu-și putea imagina să colaboreze cu Gary în vreun fel. A fost nevoie de timp și de convingere, dar, în cele din urmă, ea l-a invitat pe Gary să participe la consiliere parentală. Au ajuns să înțeleagă că, deși nu se potriveau în căsnicie, puteau forma o echipă pentru a-și proteja fiul și a-i construi un viitor emoțional sănătos.

Când Sarah a încetat să se mai considere o victimă și Gary și-a recunoscut sentimentele de vinovăție legate de infidelitatea sa, au redus conflictele

la minimum și l-au crescut pe Miles împreună cu succes. Amândoi au comunicat politicos, dacă nu chiar călduros, eliminând discuțiile negative și critice unul despre celălalt, mai ales când erau cu Miles. Acești pași au dus la tranziții mai ușoare pentru Miles și la o structură și o rutină mai flexibile și mai susținătoare pentru el, ceea ce le-a făcut viața mai ușoară și mai puțin conflictuală.

Separarea sau divorțul pot fi alegerea potrivită și poate necesară pentru siguranța copiilor, dar chiar și un divorț amiabil poate zgudui fundamentul dezvoltării unui copil de orice vârstă, chiar și a tinerilor adulți. Pentru copiii mai mici, părinții se află în centrul universului lor. Copiii mai mari și adolescenții par mai independenți, dar părinții au în continuare o importanță și o influență enormă în viața lor. Poate că nici nu știu că o fac, dar adolescenții – o etapă a vieții care durează până la vârsta de 25 de ani sau, în unele cazuri, mai mult, mai ales pentru bărbați – privesc relațiile cu părinții ca pe o bază pe care își construiesc independența și ca pe un model pentru propriile relații intime. Când părinții divorțează, încrederea copiilor în stabilitatea și longevitatea relațiilor romantice se erodează, iar lumea lor pare că se prăbușește.

Siguranța atașamentului și divorțul

Cercetările neurologice au arătat legături între siguranța atașamentului în prima copilărie (de la naștere până la vârsta de 3 ani) și sănătatea mentală la vârsta adultă.⁹

⁹ Mario Mikulincer și Phillip R. Shaver, „An Attachment Perspective on Psychopathology“, *World Psychiatry* 11, nr. 1 (februarie 2012), pp. 11–15.