

## Razvezana mama

Avtorica: Sheila Ellison

Pripravila: Helena REŠČIČ

Na aprilskem srečanju skupine smo se pogovarjali o različnih fazah razveze, kot jih je v svoji knjigi opisala Sheila Ellison. Ker knjiga dobro razčlenjuje posamezne faze, ki so lahko v pomoč pri opazovanju svojih čustev ali reakcij, se je zdelo primerno povzetek knjige objaviti še v glasilu.

..«Ko si razvezana mama, je vzgajanje otrok najtežja stvar na svetu, pa ne zgolj zaradi urnikov, ki se prekrivajo, finančne negotovosti in nočnih voženj k dežurnemu zdravniku. Težava je v tem, da ne moreš vzgajati otrok, če ti sama še nisi celovita osebnost...» (str xiv), pričena Sheila Ellison dobro razčlenjeno pot razvezane mame od priznanja, da je zveze z ljubljeno osebo konec, pa do lastne ozdravitve ter ponovnega življenja v vsej polnosti. Avtorica je to trnovo pot razdelila na petnajst faz:

1. KO SI PRIZNAMO, DA JE KONEC: v prvi fazi, ko še ni sprejeta odločitev o razvezi, se dogajajo najtežji trenutki, saj pride do soočenja z dejstvom, da zakon ni uspel. Poleg notranjih bojev, strahu pred prihodnostjo in prikrievanja zunanjemu svetu se soočamo z negotovostjo ter dvomi, ali smo res naredili vse, da bi zakon uspel. Pripraviti je potrebno tudi načrt, da lahko začneš novo življenje. Prežemajmo nas občutki krivde, bes zaradi izdajstva in obup.

2. SLOVO OD STAREGA: v drugi fazi se je potrebno posloviti od podobe o popolnem zakonu, ki nas spremlja že iz otroštva, spremeniti je potrebno način razmišljanja, saj smo se znašli v položaju, ki smo ga morda še pred nedavnim obsojali; soočanje z razočaranjem otrok in odgovornostjo zanje spremlja dvom, omajanje vere, saj smo vendar prosili Boga za ohranitev zakona; pričakovanja niso izpolnjena, zato zelo pogosto pride do odvrnitve od Boga (»Kje si, Bog? Zakaj nisi uslišal mojih molitev?«).

3. KAKO POVEMO DRUGIM: zelo pomembna je reakcija okolice: ožje družine, prijateljev znancev. Kdor pri njih naleti na razumevanje, mu je nadaljnja pot olajšana, sicer pa je ločitev še toliko bolj boleča, saj nismo izgubili le enega ljubljenega človeka. Otroci lahko odreagirajo na različne načine. Lahko jih navdaja potrnost, jeza, negotovost, strah (odvisno od starosti). Nekateri otroci so v določeni starosti ali glede na značaj tako zaposleni s svojimi problemi, dogodki, okoljem, da ne opazijo sprememb in jih ne jemljejo tako tragično, zato včasih novo situacijo prejudiciramo.

4. PREVEČ ODLOČITEV: Nova organizacija življenja je težavna, saj je breme vseh odločitev in odgovornosti le na enem od staršev: otroci in njihove aktivnosti, delitev premoženja, služba...

5. MEDSEBOJNA POMOČ: v tem obdobju je nujno potrebna podpora ožje družine (staršev, bratov, sester...), ki nam dajejo občutek ljubezni in podpora drugih razvezanih ljudi, saj skupina lahko pomaga celiti rane in me spodbuja, da gremo naprej. Včasih se zgodi, da to ni dovolj, zlasti, če je rana pregloboka in nismo deležni podpore v družini. Tedaj je primerna strokovna pomoč (terapije).

6. POSTOPEK RAZVEZE: je naporen in boleč zaradi svoje dokončnosti pri urejanju pravnih vprašanj: delitve premoženja, določanja preživnine, sledijo dogovori o delitvi otrok... Tedaj je zelo dobrodošla pomoč smopomočnih skupin, saj se da tu najlažje pridobiti informacije, kako najceneje priti skozi postopek, o možnostih za izterjavo preživnin...

7. KAJ JE NAJBOLJŠE ZA OTROKE: potrebno je zavzeti stališče: kaj potrebujem in ne kaj si zaslužim!

8. ŽALOVANJE: te faze ni moč zaobiti. Soočamo se z žalovanjem otrok (upiranje, nazadovanje v razvoju, motnje hranjenja...) ter žalovanjem zaradi okoliščin (strah pred tem, kakšna bo vrnitev od očeta, praznina zaradi pomanjkanja čustvene opore, včasih pričakovanje le-te od otrok). Žalovanje je nedokončan proces: občasna valovanja žalosti se pojavljajo skozi vsa kasnejša obdobja, zlasti ob določenih priložnostih (birmi, valeti, maturi...) POMEMBNO: vedno si je potrebno postaviti omejen čas, ko si dopustimo žalovanje, nakar je potrebno iti naprej; pomembno je, da imamo CILJE za prihodnost, izjemno pomembna v tem procesu je vera.

9. KDO SEM SEDAJ: soočamo se z odkrivanjem sebe, učimo se vzljubiti. Ko ni prav ničesar, ko si na dnu, v praznini prisluhneš Božjemu glasu, skušaš najti vero, preko nje odkrivati božjo ljubezen v drobnih radostih; ko si odpustiš vse napake, pozabiš na: »morala bi«, »lahko bi«...ko spoznaš in si z veseljem priznaš: dobra mama sem. Naredila sem vse, kar sem mogla in to je dovolj dobro!

10. SAMOSTOJNOST: preseči je potrebno zavore, kot je občutek, da nisi dovolj sposoben, saj zaradi številnih obveznosti storiš navidezno manj od popolnih družin, otrokom ne moreš nuditi toliko kot bi želel, ne glede na to kako uspešen si, si lahko tarča obrekovanj... Pomembno je, da si dobro organiziraš svoje življenje in urnik ter da se vključuješ v družabno življenje.

11. DOBRO POČUTJE: Vzeti si potrebno čas zase: naučiti se postaviti meje sebi in drugim, vzdrževati krog prijateljev ter gojiti duhovno življenje: prisluhni glas v sebi; kaj mi govori Bog, zahvaljujem se mu za vse, kar se mi dogaja.

12. NOVA LJUBEZEN: preveriti je potrebno odločitev za ali proti in najti trdne argumente, prenos izkušenj in zrelosti v novo ljubezensko razmerje. Preveriti je potrebno pričakovanja (ene ženske pričakujejo od nove zveze preveč, druge zopet popolnoma ničesar zaradi prve slabe izkušnje) »...Vsak človek globoko v sebi nosi potrebo po tem, da je ljubljen in da je z nekom telesno ali čustveno povezan...«

13. OD PREŽIVETJA DO NOVEGA ŽIVLJENJA: Preživetje pomeni, da sicer opravljam vse dolžnosti, nekako se prebijam, vendar brez veselja, v drži žrtve, življenje pa pomeni: veselje do življenja, polnost v odnosih, samozaupanje; čeprav navzven morda na prvi pogled ni razlike »... Da iz preživetja preidemo v življenje, je izbira. Ta izbira ni lahka. Pravzaprav je pogosto lažje ostati v obdobju preživetja, ker ne tvegamo vnovičnega padca. Ko življenje postane nekaj, kar je vredno živeti, potem imamo tudi nekaj, kar je vredno izgubiti. Za to, da uporabimo ustvarjalno moč, stopimo v svet in se odpremo ljudem okrog nas, je potreben pogum. Toda pomislite, kakšna je druga možnost – preživetje, ki traja vse življenje.«

14. ČAS ZA SANJARJENJE: razvezo smo sposobni postaviti ob ostale dogodke (mladost, poroko, čas študija, otroci...). Razveza sicer ostane del mene, ki pa pomeni le določeno brazgotino, pridobljeno v boju in ne osrednjega dogodka, ki mi kroji življenje!. Sposoben sem sprejemati odnos do Boga drugače: veseliti se življenja, sanjariti, prositi Boga, da sprejmeš vse, kar ti življenje ponuja.

15. ODKRIVANJE STRASTI pomeni zavzemanje z vsem srcem za nekaj, vživljanje, pripadnost. Strast zahteva prisotnost duha; je zavest, da sem na pravem mestu in počnem pravo stvar ...«Vse ženske, ki so se odločile, da bodo razvezane mame, vse, ki so jih v to prisilili drugi, vsaka ženska, ki je ugotovila, kdo je in kdo bi rada bila, ki je zaradi otrok rešila svoje življenje – svojim otrokom in ljudem okrog sebe so dale nekaj dragocenega in redkega: živ zglede pomena besede pogum...«