**Lauris Bokišs: “Bērni ir kolosāli spoguļi tam, kas notiek ap viņiem.”**

“Ķildojoties un turot aizvainojumu gadiem, galvenie cietēji ir bērni, mazāk pieaugušie,’’ stāsta Lauris Bokišs, divu bērnu tētis, biedrības “Tēvi“ nodarbību organizators un vadītājs. Lauris ir viens no trim kampaņas #tētisvar video stāstu varoņiem, tādēļ aicinājām viņu dalīties savā pieredzē par bērnu audzināšanu un galvenajiem izaicinājumiem šķirtas ģimenes modelī.

**Kā Jūs sadaliet bērnu audzināšanas pienākumus starp mammu un tēti?**

Mūsu paplašinātajā ģimenes savienībā ir līdzīgs laika sadalījums, ko bērni pavada pie mammas un tēta. Es esmu kopā ikdienā, katru nedēļu, katru otro dienu, par ko esmu pateicīgs. Lieliski ir tas, ka nav nekādu domstarpību, ar bijušo partneri tā esam vienojušies jau no paša sākuma. Mums ir svarīgi, ka mēs abi turpinām audzināt bērnus, lai viņiem nav lielāku pārrāvumu par tiem, kas jau ir, respektīvi, pie tā, ka dzīvojam šķirti.

**Kāpēc, Jūsuprāt, ir svarīgi, ka bērns pavada laiku gan ar mammu, gan tēti?**

Pētījumi, psihologu un psihoterapeitu intervijās paustais atkal un atkal apliecina, cik ļoti svarīgi ir tas, ka bērnam ir pieejami abi divi vecāki. Katrs pilda zināmas funkcijas, taču svarīgi ir, lai pieaugušo lomas, kas ienāk bērnu dzīvēs, ir pozitīvi lādētas, nevis pilnas ar ignoranci, dusmām, vardarbību. Es domāju, ka brīdī, kad vecāki vienojas par līdzvērtīgu bērnu audzināšanu un aprūpi, tas dod praktiskus un emocionālus ieguvumus kā vecākiem, tā bērniem. Šādā gadījumā bērni dabū stabilitāti un apziņu, ka abi vecāki tos mīl un vēlas būt ar viņiem kopā.

**Kā bērni uztvēra jaunās pārmaiņas ģimenē jeb šķiršanos?**

Drīz būs gads kā mēs esam šķīrušies. Sākuma posms, protams, bija grūts katram - gan man, gan puiku mammai, gan bērniem. Tā kā viņi bija vēl jaunāki kā tagad, sākumā viņi neaptvēra, ko tas nozīmēs, un arī tagad dziļā vēlme, lai mamma un tētis ir kopā - nekur nezūd, tā ir. Saruna par to ik pa brīdim atgriežas, taču ir atrasti veidi, kā viņiem paskaidrot, lai nevienu neapvainotu, lai nevairotu “deķa vilkšanu uz savu pusi”, un reizē - bērni justos saprasti un uzklausīti.

**Ko Jūs darījāt, lai bērni saprastu un pieņemtu šīs izmaiņas?**

Manuprāt, svarīgākā lieta ir ar bērniem runāt par lietām, kādas tās ir - nemainīt tēmu, uzklausīt, paskaidrot. Ja bērns par to vēlas parunāt, ir jārunā, bet skaidri novelkot robežu, ka tas fakts ir noticis, un tas nemainīsies. Svarīgi ir bērnos radīt drošības sajūtu un apliecināt, ka abi vecāki tos mīl. Bērniem ir jāredz, ka vecāki spēj turpināt komunicēt, tie runā un izturas ar cieņu viens pret otru. Tas ir svarīgākais uzdevums, ko vajadzētu izdarīt vecākiem šķiršanās procesā, lai arī tas nebūt nav viegli.

**Kas Jūsuprāt ir galvenās lietas, ko būtu jādara šķiršanās periodā, lai to padarītu pēc iespējas *nesāpīgāku*?**

Būtiski ir tas, ka mums katram ir sava pieredze, savi attiecību stāsti, tādēļ, protams, tas ir atkarīgs no katras situācijas. Tomēr mans ieteikums ir saprast, ka, ķildojoties un turot aizvainojumu gadiem, galvenie cietēji ir bērni, mazāk pieaugušie. Ja mēs gribam dzīvot veselīgi domājošā sabiedrībā, pieaugušajiem ir jābūt tiem, kas pārkāpj pāri aizvainojumam un spēj saglabāt vismaz minimālu cieņu pret bijušo partneri. Diemžēl bieži vien tas nenotiek - bērni kļūst par instrumentu vecāku varas vai atriebības spēlēs, un tas nav pareizi. Pastāv daudz variantu kā to risināt - pāru un individuālās terapijas, mediācija, atbalsta grupas. Šādās situācijās nav jāvaino ne sevi, ne otru cilvēku, ir jāmācas un jāmeklē risinājumi.

Manā situācijā, tā bija mana izvēle - nemēģināt cīnīties, bet strādāt ar lielu pieņemšanu. Dienas beigās man ir svarīgi, ka maniem puikām ir saprotams stāsts par to, kas un kā ir noticis, un tas nav iedragājis viņu pašcieņu.

**Kas ir lielākie izaicinājumi, ar ko ģimenes saskaras, meklējot palīdzību?**

Uzskatu, ka mūsu kultūrā pagaidām vēl nav ienākušas pietiekami daudz atbalsta formas šķirtajiem tētiem. Mammām bieži ir ne tikai daudz vieglāk atrast atbalstu, bet tās palīdzību meklē daudz ātrāk, jo racionālās un emocionālās pasaules mijiedarbība ir daudz integrētāka kā vīriešiem. Vīrieši, savukārt, šādās situācijās racionalizē un neļaujas emocijām. No vienas puses tas ir daudz vieglāk, taču tas bieži nelīdz risināt attiecību problēmas.

**Kur Jūs meklējāt atbalstu šķiršanās periodā?**

Par personīgo atbalstu es nevaru sūdzēties. Manā pieredzē neapzināti atbalsta tīklu sāku veidot, sākot vadīt nodarbības vecākiem. Mani urdīja jautājumi par attiecībām un ģimeni, sāku iet uz vecāku nodarbībām, līdz kļuvu par izglītotāju, kas man pašam ir palīdzējis grūtākiem brīžiem tikt pāri. Šajā laika periodā esmu sapratis bērnus, zinu, ko varu un nevaru no tiem sagaidīt. Dodu iespēju citiem vecākiem uzzināt, ko varam darīt preventīvi, lai saglabātu attiecības un atbalstītu bērnus.

**Kādi Jūsuprāt ir galvenie izaicinājumi, ar kuriem jāsakaras tieši šķirtajiem tēviem?**

Tētiem ir grūtāk pieslēgties emocionālajai pasaulei un saprast bērnu kā primāri emocionāli lādētu personu. Līdz ar to, vecākiem ir jāiepazīst sevi, jo tajā brīdī, kad viņu dzīvē ienāk bērns, mūsu pieaugušo smadzenēs iedarbinās mehānismi, kas pamodina mūsu iekšējos bērnus. Ja tie ir bijuši ignorēti, trauksmaini, aizvainoti, no bezapziņas dzīlēm uzrodas tādas problēmas, par kurām pieaugušam cilvēkam ir grūti iedomāties un tās aptvert.

Daudziem, īpaši pieaugušiem vīriešiem, attiecībās gan ar partneriem, gan bērnu ir tendence sevi turēt par lietu mēru. Tie pasaka, kāda ir temperatūra, kāda ir pareizā vieta sievietei vai bērnam ģimenē, un, ja to nemāk pārvērtēt, tur ir pamats domāt par dziļiem konfliktiem, kas rezultēsies visu pakļaušanā savam mēram. Tas, savukārt, neveido potenciālu stabilām un drošām attiecībām un tādai sabiedrībai, kurā mēs vēlamies dzīvot. Diemžēl daudzi paradumi un tradīcijas turpina to atražot.

**Kas ir tās lietas, ko Jūs ieteiktu citiem tētiem šķiršanās periodā?**

Manā pieredzē tas, kas palīdzēja pieņemt šķiršanos, bija sarunas. Daļa manis gribēja ielīst stūrī un skumt, bet skaidri apzinājos, ka man ir bērni, kuriem vajag mani tagad, un man nav laika sevi žēlot. Daudz laika pavadīju intensīvās sarunās ar cilvēkiem, kam es uzticējos, un tas arī ir tas, ko es ieteiktu citiem. Svarīgi saprast, ka primāri bērnu audzināšana ir darbs ar sevi, nevis bērniem. Brīdī, kad to saprot, ir daudz vieglāk būt vecākam, un nenovelt labo vai slikto bērnu uzvedībā uz kādu citu. Bērni ir kolosāli sūkļi un spoguļi tam, kas ap viņiem notiek, tādēļ sākotnēji ir jāsakārto sava iekšējā pasaule, un tad ir vieglāk ieraudzīt, ka parasti ar bērniem viss ir kārtībā.