

Karen Woodall i Nick Woodall

RAZUMIJEVANJE OTUĐENJA OD RODITELJA  
učenje suočavanja, pomoć cijeljenju

**Naziv djela:**

Razumijevanje otuđenja od roditelja: učenje suočavanja, pomoć cijeljenju

**Autori:**

Karen Woodall i Nick Woodall

**Naziv originala:**

Understanding Parental Alienation: Learning to Cope, Helping to Heal

©2017 by Charles C Thomas Publisher, LTD.

Copyright © 2018 za hrvatsko izdanje Geromar d.o.o. Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

**Prijevod s engleskog:**

Asenka Kramer

**Nakladnik:**

Geromar d.o.o., Zdenci 3/1, 10437 Bestovje

**Kontakt:**

geromar.office@gmail.com

**Za nakladnika:**

Snježana Ivić Gerovac

**Grafičko uređivanje i dizajn:**

Kata Ivanković Marić

**Lektura:**

Zlatko Varović

**Ilustracija na naslovnici:**

Shutterstock

**Tisak:**

Printera d.o.o., Sveta Nedelja

ISBN 978-953-57179-8-0

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem :::::::::::::::

**Karen Woodall i Nick Woodall**

# **Razumijevanje otuđenja od roditelja**

## **učenje suočavanja, pomoć cijeljenju**

**Priručnik za roditelje, socijalne radnike,  
psihologe, psihijatre, suce i odvjetnike**

Sveta Nedelja, 2018.

Prvo izdanje



## O AUTORIMA

**Karen Woodall** je vrlo iskusna psihoterapeutkinja koja radi s razvedenim i razdvojenim obiteljima od 1991. Specijalizirana je za razvoj novih načina rada s otuđenom djecom i njihovim obiteljima od 2006. Danas se smatra jednim od najistaknutijih eksperata na ovom području. Usluge procjene i tretmana na zahtjev obiteljskih sudova pruža koristeći međunarodno prihvaćene standarde i protokole. Njezin se utjecajni blog čita diljem svijeta.

**Nick Woodall** radi s razdvojenim obiteljima od 1999. i s Karen je osnovao Family Separation Clinic<sup>1</sup> 2010. Osim terapijskog rada s otuđenim obiteljima, Nick je sudski vještak na sudovima Ujedinjenog Kraljevstva. Intenzivno se bavi obiteljskom politikom, razvijajući nove usluge za vladu Ujedinjenog Kraljevstva. Bio je online stručnjak za roditeljstvo i opsežno piše o razdvajanju obitelji i razvodu.

---

<sup>1</sup> Klinika za razdvojene obitelji



*Ovu knjigu posvećujemo svojoj djeci pogođenoj otuđenjem od roditelja i njihovim obiteljima diljem svijeta.*

*Zahvaljujemo izdavaču Charlesu C Thomasu i svim pionirima koji su prije nas kročili u ovo notorno teško područje.*

Autori





# Predgovor

Kad pacijent prvi put razgovara s liječnikom, psihijatrom ili psihologom, stručnjak obično zna više o diferencijalnoj dijagnozi i prognozi od pacijenta. Stručnjak, naravno, ispituje pacijenta i poučava ga o njegovu stanju. Kad novi klijent razgovara s odvjetnikom i objašnjava svoju situaciju, odvjetnik obično zna puno više o pravnim nijansama slučaja od klijenta. Međutim, to se može preokrenuti u slučajevima otuđenja od roditelja: u takvim okolnostima pacijent ili klijent mogu znati više o dijagnozi i mogućim intervencijama potrebnim u svojem slučaju od relevantnih stručnjaka, psihijatara ili odvjetnika.

O konceptu otuđenja od roditelja – uz različite alternativne nazive i definicije – u britanskoj se pravnoj literaturi raspravlja od ranog 19. stoljeća. Pojam otuđenja od roditelja opisuje se u literaturi mentalnog zdravlja od 1940-ih. Ipak, tipični stručnjak mentalnog zdravlja ili prava nije tijekom svojeg stručnog obrazovanja učio ništa o otuđenju od roditelja. Nakon što su se počeli baviti svojom strukom moguće su pohađajući programe trajne edukacije od svojih kolega čuli o nekim značajkama otuđenja od roditelja, a svakako i od svojih pacijenata i klijenata. U mnogim slučajevima može biti potrebno da stručnjak i novi klijent uče i poučavaju jedan drugog o tome kako se manifestira, uzrocima, pravnim strategijama i terapijskim intervencijama u slučajevima otuđenja od roditelja. Ova knjiga, *Razumijevanje otuđenja od roditelja*, koju su napisali Karen Woodall i Nick Woodall, može im poslužiti kao udžbenik i vodič za učenje o ovom ozbiljnom mentalnom stanju i problematičnoj pravnoj situaciji.

*Razumijevanje otuđenja od roditelja* nudi ravnotežu između teorijskog i praktičnog, aktivnog iskustva. Početak knjige je teorijski – to je pregled povijesti otuđenja od roditelja, opće prihvaćene definicije, kriteriji za određivanje stupnja težine otuđenja, diferencijacija između otuđenja i drugih važnih stanja. Navedeni su citati i reference pomoću kojih bi čitatelj

bio siguran da mišljenja autora nisu idiosinkratska već su utemeljena u stručnoj literaturi psihijatrije, psihologije i povezanih disciplina. Autori daju sažetak više teorija u vezi s uzrocima otuđenja od roditelja. Čitatelji koji žele postići bolje razumijevanje, mogu dodatno čitati prema navedenim referencama. Međutim, nakon toga, knjiga *Razumijevanje otuđenja od roditelja* sadrži manje referenci i puno se više oslanja na mudrost i ogromno kliničko iskustvo Karen Woodall i Nicka Woodalla u Family Separation Clinic.

Primjerice, autori uvode koncept *mosta prijelaza*, koji može imati više razina značenja. U najdoslovnijem i najkonkretnijem značenju, most prijelaza odnosi se na kretanje djeteta ili prijelaze između dva doma. Meni most predstavlja sliku korisne poveznice između dvije poželjne lokacije, kao i zaštite od pomalo opasnog ponora i bujice ispod njega. Na apstraktnijoj razini, most prijelaza obuhvaća „emocionalne i psihološke zadatke koje dijete mora izvršiti da bi zadržalo ključne odnose privrženosti ugrožene razdvajanjem obitelji” (str. 71). Put preko mosta prijelaza između razdvojenih roditelja, za dijete bez pratnje može biti zastrašujući. Autori, također, za pojavu koja je poznata većini stručnjaka mentalnog zdravlja i prava koji rade s otuđenom djecom, uvode novi izraz *točka preokreta*. To znači da tijekom duljeg perioda, možda i kroz nekoliko mjeseci, dijete prelazi između dva doma; to je bolno i konfliktno putovanje pri kojem se dijete bori zadržati prijateljske odnose s mamom i tatom koji se mrze. Na kraju, tijekom nekoliko dana, dijete razrješava bolno stanje te disonance tako da se potpuno priklanja jednom i odbacuje drugog roditelja. Prema autorima, točka preokreta odnosi se na trenutak „kad djeca koja prelaze između dvoje roditelja ponekad više ne mogu tolerirati prijelaze između roditelja, njihov mehanizam suočavanja čini da se potpuno povlače od jednog roditelja”. Ta točka „opisuje trenutak kad dolazi do reakcije otuđenja” (str. 12). Još jedan primjer kad se autori oslanjaju na vlastitu kliničku praksu je kad koriste živopisnu metaforu plesa obitelji, nevidljivi ples koji „odrasli zajednički plešu, ponekad usklađeno, a ponekad, kad je u pitanju sukob, neusklađeno” (str. 131). Oni ističu da kad se obitelj razdvaja, ples postaje isprekidan i ne uspijeva odgovoriti na promjene rutina pojedinaca.

Važno pitanje u istraživanjima o djeci u visoko konfliktnim razvodima je razlika između sukoba lojalnosti i otuđenja od roditelja. Sukob lojalnosti javlja se kad dijete pokušava voljeti oboje roditelja iako se oni

ljute i neprijateljski ponašaju jedno prema drugom. Dijete može iskusiti visoki stupanj podijeljene lojalnosti ako su sukobi među roditeljima očiti i dugotrajni. Kad dožive visoke razine stresa pri sukobu lojalnosti, u djece se često razvijaju somatski i psihološki simptomi. Psihološki je neugodno svakodnevno osjećati stres sukoba lojalnosti i razumljivo je da će dijete pokušati pronaći izlaz iz takve situacije. Jedno od rješenja je prijelaz iz stresne situacije tako da se izvuče iz stanja uma koje podrazumijeva sukob lojalnosti („želim voljeti i mamu i tatu koji se bore jedan protiv drugoga”), u stanje otuđenja od roditelja („potpuno podržavam ovog roditelja i potpuno odbacujem drugog roditelja”). Iako je odbacivanjem jednog roditelja iz svojeg života dijete poduzelo drastičan korak, ono može kratkoročno osjetiti olakšanje zato što se sklonilo s bojnog polja roditelja.

Najoriginalniji dijelovi knjige *Razumijevanje otuđenja od roditelja* jesu dijelovi o predstavljanju slučaja na sudu i o strategijama cijeljenja. Autori daju specifične, praktične savjete za pripreme za sud. Objašnjavaju kako napisati korisnu kronologiju događaja i kako pripremiti pisani predložak sudu, čak i izbor stila pisanja kakav će sudac najvjerojatnije pročitati prije ročišta ili suđenja. Bave se i teškim pitanjem o tome kako bi trebalo saslušati djetetove želje te kako ih ne bi trebalo doslovce shvatiti, zato što je dijete pod neprimjerenim vanjskim utjecajima. Autori objašnjavaju da se cijeljenje može dogoditi u različitim oblicima. U nekim obiteljima to može biti oblik u kojem se prihvaća da dijete neće uskoro doći u dom roditelja. U tom je kontekstu prihvaćanje „potpuno svjestan, informirani i aktivni proces koji vam omogućuje predah i oporavak vlastitog sebstva, zdravlja i dobrobiti” (str. 208). Više nade daju specifične upute autora o tome kako pomoći zacjeljivanju otuđene djece pomoću reunifikacije, bez obzira na to je li spontana, potpomognuta ili se provodi prisilna reunifikacija temeljem sudske odluke.

*Razumijevanje otuđenja od roditelja* je knjiga organizirana prema tradicionalnoj metodi organizacije knjiga na psihološke teme, tj. znanstvena su izlaganja napisana na čitljiv i zanimljiv način, s povremenim zanimljivim vinjetama slučajeva iz prakse. Postoji druga vrsta knjiga o otuđenju od roditelja koje bi čitatelji moguće željeli pročitati – knjiga koje su otuđeni roditelji napisali o svojim osobnim iskustvima. Našao sam oko 35 takvih knjiga napisanih diljem svijeta, uključujući Veliku Britaniju, Sjedinjene Države, Kanadu, Francusku, Njemačku, Portugal, Španjolsku i Norvešku,

što pokazuje raširenost pojave otuđenja od roditelja. Osnovni obrasci poremećene obiteljske dinamike ostaju približno isti, uz regionalne i kulturne varijacije nekih detalja. Neke su od tih knjiga bolne, neke pružaju zadovoljstvo i obogaćuju nas emocionalno; neke imaju sretan završetak. Jedna od najtužnijih je *A Kidnapped Mind* (engl. Kidnapirani um), koju je napisala Pamela Richardson. To je priča o tinejdžeru koji je u konačnici umro zbog otuđenja od roditelja.

Michael Jeffries je otac koji je napisao *A Family's Heartbreak* (engl. Obiteljski jad). Knjiga ilustrira proces prijelomne točke kad se dijete puno ljubavi tijekom nekoliko dana pretvori u dijete puno mržnje. Lady Catherine Meyer autorica je knjige o otmici i otuđenju *They Are My Children, Too* (engl. Oni su i moja djeca). I, na koncu, *Familles éclatées, enfants manipulés: L'aliénation parentale* (franc. Uništena obitelj, izmanipulirana djeca: Otuđenje od roditelja) autora i psihologa Jean-Pierrea Cambeforta, detaljna je studija slučaja jedne obitelji. Čitatelji se mogu identificirati s ovim dramatičnim tekstovima, no knjige o borbi pojedinačnih obitelji ne mogu zamijeniti sustavno objašnjenje teme kakvo je u knjizi *Razumijevanje otuđenja od roditelja*.

Knjiga *Razumijevanje otuđenja od roditelja* jedinstvena je i po tome što je namijenjena roditeljima koji proživljavaju noćnu moru, gubitak odnosa s djetetom, što im se čini nemogućim razumjeti i što im je iznimno frustrirajuće promijeniti. Karen Woodall i Nick Woodall ne jamče da će u budućnosti sve funkcionirati dobro, ali pružaju okvir za pozitivno djelovanje koje pruža nadu i podršku. Brojne godine iskustva oblikovale su njihovo razumijevanje uzroka otuđenja od roditelja, manifestacija ovog teškog mentalnog stanja i intervencija za koje je vjerojatno da će biti od pomoći i kratkoročno i dugoročno. Nadam se da će njihove riječi pomoći brojnim roditeljima u borbi s tugom otuđenja djeteta od roditelja.

*dr. William Bernet Nashville,  
Tennessee  
Prosinac 2016.*

O autoru Predgovora: Dr. William Bernet je diplomirao je na Medicinskom fakultetu na Harvardu. Danas je profesor emeritus psihijatrije i znanosti o ponašanju na Vanderbilt Univerzitetu, Nashville, Tennessee. Stručnjak forenzične psihijatrije, posebno se bavi učincima razvoda, sporovima o roditeljskoj skrbi, otuđenjem od roditelja, zlostavljanjem djece i genomikom nasilja. Među ostalim djelima, on je autor *Parental Alienation, DSM-5 and ICD-11* (2010) i koautor knjige *Parental Alienation: The Handbook for Mental Health and Legal Professionals* (2013), obje u izdanju Charlesa C Thomasa.



# Uvod

Iako je otuđenje od roditelja pojava koju se puno šire prepoznaje nego prije, ona i dalje ostaje kontroverzna tema. Međutim, nepobitno je da je za neku djecu dinamika povezana s razdvajanjem roditelja toliko uznemirujuća da reagiraju priklanjanjem jednom i potpunim odbacivanjem drugog roditelja. To nije samo zbunjujuće i zastrašujuće iskustvo za odbačenog roditelja već može prouzročiti značajnu i trajnu štetu za dijete.

Djetetovo žestoko odbijanje roditelja može izgledati kao da je nastalo i ima korijene u nečem što je odbačeni roditelj učinio, no u biti, to su mehanizmi suočavanja koje dijete nesvjesno primjenjuje kako bi se zaštitilo od psihološke disonance koju doživljava pokušavajući naći smisao u svijetu nakon razdvajanja obitelji. Djeci kojoj su tijekom raspada i reorganizacije obitelji psihološki pritisci preveliki, može biti nemoguće zadržati tople, trajne odnose privrženosti i povezanosti sa svakim od roditelja. To je uzrok njihova *splittinga* na polovicu onoga što jesu i zbog čega ne mogu zadržati uravnotežena iskustva svijeta koji ih okružuje.

Najneprirodnija stvar koju dijete može učiniti jest odbaciti odnos s voljenim roditeljem koji ga voli. A ipak je u previše obitelji to stvarnost koja prati razvod ili razdvajanje. Ako nisu u tretmanu, djeca pogođena otuđenjem suočavaju se s cjeloživotnom krivnjom, sramom i nesposobnošću stvaranja stabilnih i zdravih odnosa. Međutim, djeca kojoj se pomogne povratiti ravnotežu i perspektivu mogu izaći iz reakcije otuđenja vrlo brzo i uz potporu postati ponovno sretna i zdrava. Ova je knjiga napisana kako bi vam pomogla naći načine povratka djeteta zdravlju i ispunjenju njegova životnog potencijala.

Često se otuđenje od roditelja smatra pitanjem roditeljskih prava. I, naravno, roditelji uhvaćeni u vrtlog otuđenja proživljavaju strahovit stres i anksioznost. Međutim, mi se otuđenjem od roditelja bavimo iz perspektive mentalnog zdravlja. Naš rad, kao rad stručnjaka koji se bave tim problemom, usmjeren je na ozdravljenje djece i roditelja. Naš je rad usmjeren na proučavanje temeljnih dinamika koje su prouzročile problem i, nakon toga, pronalaženju načina da se stvari postave na svoje mjesto.

Vjerujemo da djeca imaju pravo na nesvjesno proživljavanje svojeg djetinjstva, što znači da trebaju slobodno uživati u zdravim odnosima privrženosti, imati emocionalni i psihološki prostor za spontanost i kreativnost i za istraživanje svijeta oko sebe. Kad je dijete pogodoeno otuđenjem od roditelja, sve se to prekida. Djeca postaju ustrašena i oprezna, gube spontanost i kreativnost i uče modele odnosa koji su nezdravi i disfunkcionalni. Naš je cilj vratiti djeci djetinjstvo.

Danas ima puno knjiga koje pomažu stručnjacima koji žele razviti svoju praksu na ovom području, kao i znanstvenih istraživanja ove pojave. Iako su te knjige bogate kliničkim i teorijskim sadržajem, one roditeljima ne nude uvijek uvide koji su im potrebni da bi mogli rješavati problem. Vjerujemo da ova knjiga nudi neke nove koncepte koji će obogatiti znanstveno razumijevanje problema i neke uvide koji će stručnjacima pomoći da se otuđenjem bave učinkovitije. Ipak, knjiga *Razumijevanje otuđenja od roditelja* napisana je osobito za roditelje, s namjerom da ih osnaži što je više moguće.

Naš rad u Family Separation Clinic oslanja se na međunarodna istraživanja i najbolju praksu iz cijelog svijeta. Razvili smo vlastite protokole i radne okvire koji se temelje na dokazima i za koje smo dokazali – u svojem svakodnevnom radu s obiteljima, bez pomoći, ili uz pomoć suda – da oslobađaju djecu od problema otuđenja. Ova knjiga ima za cilj prevesti tu teoriju i praksu u nešto što možete upotrijebiti kako biste razumjeli što se događa da biste se bolje nosili s tim i pronašli praktične načine kojima možete rješavati problem, i u konačnici naučili kako ćete zacijeliti sebe i svoje dijete od štete koja može nastati zbog otuđenja.

Istražujući doživljaje djece, obiteljske dinamike i transgeneracijske obrasce udaljavanja, ova će vam knjiga pružiti dublje razumijevanje o tome kako otuđenje nastaje i kako se manifestira u vašoj obitelji. Također će vam pružiti praktične informacije i alate kako bi vam pomogla odrediti koji je za vas najbolji pristup rješavanju problema. Osim toga, dat će vam uvide koji će vam trebati da biste popravili nastalu štetu. I, na koncu, ova knjiga ima za cilj promjenu vaše perspektive tako da ćete, umjesto da se osjećate bespomoćno u odnosu na ponašanje drugog roditelja, sebe moći doživjeti kao najveću nadu djeteta za zdravu i sretnu budućnost, i kao nekoga tko je u stanju dovesti do promjene kojom ćete ga zaštititi i ponovno uspostaviti odnos s djetetom.

THROWAN I ST AGNES 2016



## **Izjava o odricanju od odgovornosti**

Podaci u ovoj knjizi temelje se na našem radu s klijentima diljem svijeta i daju informacije koje se mogu primijeniti u puno različitih konteksta, no svaka zemlja, država, regija ili teritorij imaju svoje jedinstvene zakone, konvencije i praksu te se ništa što je ovdje napisano ne bi trebalo prihvatiti niti je namijenjeno djelovati kao pravni savjet. Ne biste se trebali oslanjati ni na jednu informaciju iz ove knjige kao na alternativu pravnom savjetu kvalificiranog pravnog stručnjaka čiji rad reguliraju nadležna tijela. Izričito savjetujemo prihvaćanje pravnih savjeta kvalificiranog pravnog stručnjaka čiji rad reguliraju nadležna tijela u vašoj zemlji, državi, regiji ili teritoriju.

# Sadržaj

Predgovor .....	9
Uvod.....	15
<b>Prvi dio: RAZUMIJEVANJE .....</b>	<b>25</b>
<b>I. O otuđenju od roditelja .....</b>	<b>27</b>
Vrlo kratka povijest otuđenja od roditelja.....	27
Razumijevanje otuđenja od roditelja u društvenom kontekstu .....	29
Razumijevanje otuđenja od roditelja u povijesnom kontekstu.....	31
Kome je ova knjiga namijenjena.....	34
O terminologiji koja se koristi u knjizi.....	35
Prepoznavanje reakcije otuđenja u djeteta .....	37
Posebni problemi slušanja glasa djeteta u slučajevima otuđenja od roditelja.....	40
Znakovi da je dijete potpuno otuđeno.....	41
Razumijevanje iskustva onakvog kakvim ga dijete vidi i rizici za dijete.....	44
Glavni sudionici u postupcima tretmana .....	44
Započinjanje procesa promjene .....	45
<b>II. Diferencijacija.....</b>	<b>47</b>
Što znači diferencijacija?.....	47
O alatima za diferencijaciju koji se koriste u ovoj knjizi .....	48
<b>Određivanje stupnja otuđenja.....</b>	<b>49</b>
Blage reakcije otuđenja .....	49
Umjerene reakcije otuđenja .....	49
Teške reakcije otuđenja.....	50

<b>Određivanje kategorije otuđenja.....</b>	<b>52</b>
Opravdano odbacivanje roditelja .....	53
Je li ili nije u pitanju opravdano odbacivanje .....	53
Kad roditelji otuđitelji koriste opravdano otuđenje .....	55
Razumijevanje djeteta koje je otuđeno putem narativa opravdanog odbacivanja roditelja .....	58
Hibridni slučajevi otuđenja.....	61
Čisto otuđenje .....	63
Ponašanja roditelja otuđitelja .....	64
Osjećaj bezizlaznosti u slučajevima čistog otuđenja .....	65
Kako roditelj otuđuje dijete .....	66
Čisto otuđenje jest pitanje zaštite djeteta .....	67
<b>III. Dublje razumijevanje.....</b>	<b>71</b>
Analiza dinamike moći i kontrole među roditeljima .....	71
Analiza moći i kontrole .....	73
Analiza dinamike moći i kontrole u odnosu na rizik od otuđenja .....	75
Analiza kontroliranja odnosa.....	78
Moć nad djetetom .....	79
Transgeneracijski prijenos traume .....	80
Obiteljska stabla i psihogenealogija.....	83
Most prijelaza.....	85
Procjena odnosa privrženosti.....	85
<b>Ostali problemi privrženosti koji se viđaju u slučajevima otuđenja od roditelja .....</b>	<b>86</b>
Strah od odvajanja .....	86
Urušena hijerarhija privrženosti.....	87
<b>Psihološki i psihijatrijski problemi .....</b>	<b>90</b>
Razumijevanje psiholoških i psihijatrijskih problema.....	90
O poremećajima ličnosti.....	91

Narcisoidni poremećaj ličnosti.....	91
Granični poremećaj ličnosti.....	92
Ostali poremećaji koji se mogu uočiti .....	93
Lažne i izmišljene optužbe za zlostavljanje .....	95
Lažne optužbe .....	96
Izmišljene optužbe.....	97
<b>IV. Most prijelaza .....</b>	<b>99</b>
Malo o teoriji privrženosti.....	99
Održavanje povezanosti.....	101
Susret s mostom prijelaza .....	103
Prijelaz preko mosta .....	105
Particija.....	106
<b>Smisao mosta prijelaza .....</b>	<b>108</b>
Sva su djeca različita .....	108
Roditelji su ti koji stvaraju uvjete .....	110
Veliki ili trajni sukob .....	110
Stalno sudovanje.....	111
Potkopavanje.....	112
Triangulacija .....	114
Nedostatne roditeljske vještine .....	115
Različita polazišta .....	115
Stopljenost.....	117
Napuštanje i priklanjanje .....	118
Moć susreće blagost.....	118
Roditelji nastavljaju sa životom .....	119
Ukratko o mostu prijelaza .....	121
<b>Drugi dio: SUOČAVANJE.....</b>	<b>123</b>
<b>V. Razvijanje strategija suočavanja .....</b>	<b>125</b>

Utjecaj otuđenja na odbačene roditelje .....	126
Razumijevanje psihološke prilagodbe na otuđenje .....	129
Strategije suočavanja.....	131
Suočavanje s ponašanjima djeteta.....	132
Znakovi da dijete tone u otuđenje.....	133
Upravljanje djetetovim ponašanjem koristeći vještine empatičnog slušanja i odgovora .....	136
Pomoć djetetu u suočavanju s nezdravim ponašanjem roditelja.....	138
<b>Korisne strategije suočavanja kad ste otuđeni od djeteta.....</b>	<b>138</b>
Suočavanje sa stresom fokusirano na rješenja .....	138
Kako postati fokusiran na rješenja.....	140
Razvijanje svjesnosti kao pristupa suočavanju.....	141
Kombiniranje suočavanja fokusiranog na rješenja sa strategijama svjesnosti.....	143
Razvijanje novih obrazaca odnosa .....	143
Preuzimanje odgovornosti za svoje postupke.....	144
Ostati roditelj .....	146
Obvezivanje na suočavanje .....	148
<b>VI. Analiza vašeg slučaja.....</b>	<b>151</b>
Prepoznavanje dinamike .....	151
Preoblikovanje stajališta.....	155
Inventar ponašanja.....	160
Pitanja za izradu inventara ponašanja.....	161
Mapiranje puta u otuđenje .....	164
Izrada vremenika .....	165
Analiza plesa obitelji .....	166
Prepoznajte glavne plesače u plesu disfunkcionalne obitelji .....	168
Analiza.....	170
Analiza.....	171

Korištenje analize za gradnju strategije .....	171
Oprez u vezi s rutama tretmana .....	174
Zaključak analize .....	174
<b>VII. Poduzimanje akcije.....</b>	<b>177</b>
Razumijevanje stvarnosti situacije .....	177
Suprotstavljanje procesu otuđenja.....	179
Ispitivanje dinamike .....	180
Ostanite prisutni.....	183
Transformativno roditeljstvo.....	186
Poticanje kritičkog razmišljanja.....	188
Umirivanje i tješjenje anksiozne djece .....	189
Empatično slušanje i odgovori.....	191
Održavanje granica.....	194
Svjesno donošenje odluka.....	196
Analiza polja sila.....	197
Analiza rizika u odnosu na dobrobiti .....	199
Ponekad to morate učiniti radi vlastitog zdravog razuma.....	202
Kad niste u stanju do promjene dovesti sami .....	203
Odluka da se obratite sudu.....	205
<b>VIII. Predstavljanje svojeg slučaja na sudu .....</b>	<b>207</b>
Potreba za pobjedom .....	208
Priprema kronologije .....	210
Priprema izjave za sud .....	214
Elevator pitch.....	216
Manje je definitivno više .....	218
Odnos prema željama i osjećajima djeteta.....	221
Opasnosti od kritiziranja stručnjaka.....	223

Uključivanje svih relevantnih dokaza .....	223
Reći sudu što tražite .....	224
Misliti dugoročno .....	225
Važnost fleksibilnosti .....	226
Pravno zastupanje .....	228
Laička podrška .....	231
Susret sa stručnjacima .....	232
<b>Treći dio: CIJELJENJE .....</b>	<b>239</b>
<b>IX. Razdvajanje, reunifikacija i cijeljenje.....</b>	<b>241</b>
<b>Razdvajanje: cijeljenje sebstva .....</b>	<b>241</b>
Premještanje lokusa kontrole .....	242
Učenje kako preoblikovati svoje iskustvo.....	244
Rješavanje frustracije .....	246
Korištenje kontraintuitivnih ponašanja za smanjenje frustracije .....	248
Tretman simptoma kompleksnog traumatskog stresa.....	249
Odluka za cijeljenje .....	250
Zadatci prihvatanja .....	251
Svjesnost .....	253
Čuvanje svoje biti .....	254
<b>Reunifikacija: cijeljenje djeteta.....</b>	<b>255</b>
Spontana reunifikacija .....	256
Pomoć djeci pri spontanoj reunifikaciji.....	259
Potpomognuta reunifikacija.....	260
Prisilna reunifikacija .....	262
Reunifikacija nakon izdvajanja djeteta od roditelja.....	263
Zadatci reunifikacije za djecu .....	265





Prvi dio

# RAZUMIJEVANJE

*Život se može razumjeti jedino unatrag; ali se mora živjeti unaprijed.*

Søren Kierkegaard

