

HEDVIG MONTGOMERY



**ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΤΑ
ΤΟΝ ΧΟΡΙΣΜΟ**

**Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΔΕΣΠΩ ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΑΚΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

**ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΤΑ
ΤΟΝ ΧΟΡΙΣΜΟ**

Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Φεβρουάριος 2026

Τίτλος πρωτοτύπου Hedvig Montgomery, *Samarbeidsmagi*, Bonnier Norsk Forlag,
Όσλο 2024

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Μαρία Παναγοπούλου
Σχεδιασμός εξωφύλλου Ρεντουάν Αμζιάν
Σελιδοποίηση Γιώτα Μπόμπου

© 2024, Hedvig Montgomery & Eivind Sæther
© 2024, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** (για την ελληνική γλώσσα)

ISBN 978-618-03-4809-5

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84809

Κ.Ε.Π. 6313, Κ.Π. 21287

Κατόπιν συμφωνίας με το Salomonsson Agency.

Η μετάφραση αυτού του βιβλίου επιχορηγήθηκε από το



Δεν επιτρέπεται η με οποιονδήποτε τρόπο χρήση ή αναπαραγωγή ολόκληρου ή μέρους του βιβλίου με σκοπό την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Το παρόν έργο προστατεύεται από τη διαδικασία εξόρυξης κειμένου και δεδομένων (Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790).

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα, τηλ.: 211 3003500,
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση

Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433

Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

HEDVIG MONTGOMERY

Σε συνεργασία με τον Eivind Sæther

**ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΤΑ
ΤΟΝ ΧΟΡΙΣΜΟ**

**Η ΜΑΓΕΙΑ ΤΗΣ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Μετάφραση από τα νορβηγικά
ΔΕΣΠΩ ΠΑΠΑΓΡΗΓΟΡΑΚΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Όταν διαλύεται η μαγεία	9
Μια καινούρια αρχή	11
Πάρτε τον χρόνο σας	14
Τι πρέπει να πούμε στα παιδιά;	16

ΤΑ ΕΦΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

1 Ο δεσμός	27
2 Πώς να σταθείτε στα πόδια σας	39
3 Με το παιδί στη μέση	48
4 Βρείτε τη ροή ανάμεσα στα δύο σπίτια	60
5 Αποφύγετε τις συγκρούσεις	80
6 Η καινούρια οικογένεια	96
7 Στηρίξτε την ιστορία του παιδιού	115
Κατανοώντας το παιδί σε κάθε ηλικία – Ένας μικρός οδηγός για γονείς με παιδιά σε δύο σπίτια	126

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Να μοιράζεσαι ένα παιδί	147
Παίρνει ο καθένας το παιδί του	151
Χρήματα	153
Ενημέρωση γονέων	156
Η μεγάλη μέρα	159
Τα μειονεκτήματα της απιστίας	162
Διακοπές και γιορτές	165
«Οι δυο μας απέναντι στον κόσμο»	170
Όταν τα πράγματα δυσκολεύουν	173
Το ρήγμα ανάμεσά μας	180
Ευχαριστίες	182

ΟΤΑΝ ΔΙΑΛΥΕΤΑΙ Η ΜΑΓΕΙΑ

Είναι τόσο πολλά αυτά που μπορεί να γίνουν κομμάτια – ακόμα και ο πιο φλογερός έρωτας μπορεί να ξεθωριάσει, να φθαρεί και να ξεχαστεί. Τα πράγματα δεν πηγαίνουν πάντα όπως θα θέλαμε.

Συμβαίνει συχνά εμείς οι ενήλικες να απομακρυνόμαστε ο ένας από τον άλλον και με τον καιρό οι πληγές επουλώνονται, το αφήνουμε πίσω μας και προχωράμε. Όμως, για το παιδί τα πράγματα είναι διαφορετικά.

Το παιδί θα μένει πάντα σε αυτό που εσύ εγκατέλειψες. Άσχετα από το αν η σχέση έληξε ήσυχα ή καταστράφηκε από την προδοσία και τα ψέματα, εκείνο μένει εκεί. Είναι μέρος αυτού που υπήρξε κάποτε και πρέπει να συνεχίσει να ζει στην οικογένεια που έχετε γίνει τώρα.

Υπάρχουν όλων των ειδών οι οικογένειες. Κάποιες με πολλά παιδιά και άλλες μόνο με ένα, άλλες μεγάλες και άλλες πολύ μικρές, κάποιες με δύο μαμάδες ή δύο μπαμπάδες και άλλες μονογονεϊκές. Σε αυτό το βιβλίο υπάρχουν πολλές ιστορίες διαφορετικών οικογενειών, όμως, η δική σας οικογένεια είναι η πιο σημαντική. Αξιοποιήστε

λοιπόν τις συμβουλές μας με τον τρόπο που ταιριάζει σε σας και στην οικογένειά σας.

Αν υπάρχει κάτι κοινό στις οικογένειες με δύο σπίτια, είναι ότι οι γονείς θυμούνται πάντα να στρέφουν το βλέμμα τους στο παιδί. Ότι τακτικά ρωτάνε: «Τι είναι το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε, έτσι όπως είναι τώρα τα πράγματα;». Όταν λοιπόν κάποιος αναρωτιέται αρκετά συχνά πώς μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση, τότε θα βρίσκει τον τρόπο να μοιράζει τον χρόνο, τους πόρους και την αγάπη ώστε να μπορεί να ζει καλά σε μια οικογένεια με δύο σπίτια.

Δεν είναι εύκολο – κανένας χωρισμός δεν είναι –, όμως, υπάρχουν τρόποι, υπάρχουν λύσεις και, το σπουδαιότερο, υπάρχει ελπίδα.

Ελπίζω ότι αυτό το βιβλίο θα είναι ένας χρήσιμος οδηγός για όλους εκείνους που μεγαλώνουν παιδιά σε δύο σπίτια. Ότι θα δείξει τον δρόμο πέρα από τα πληγωμένα συναισθήματα και προς τη συνεργασία που είναι αναγκαία, ότι θα είναι εκεί ανάμεσα στα επώδυνα τηλεφωνήματα και τα τσιμπήματα της ζήλιας, ότι θα διευκολύνει τη νέα καθημερινότητα με όλες τις ξεχασμένες γαλότσες και τα εξουθενωτικά πηγαινέλα. Και το σημαντικότερο, θα σας προετοιμάσει ώστε κανένας σας να μην καταλήξει να τραβάει το παιδί προς τη μεριά του.

Ελπίζω ότι το βιβλίο αυτό θα είναι εκεί στη θλίψη για αυτό που έχει χαθεί, αλλά και στο καινούριο που έρχεται. Νέοι σύντροφοι, νέα παιδιά, νέος τρόπος ζωής. Νέα ελευθερία και μια νέα φωτεινή αγάπη.

Πάνω απ' όλα, ελπίζω να ρίξει λίγη από τη μαγεία της συνεργασίας πάνω σας.

Hedvig Montgomery

Όσλο, Απρίλιος 2024

ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑ ΑΡΧΗ

Δεν πρόκειται για το τέλος. Ξέρω ότι μπορεί να φαίνεται έτσι όταν τα χαρτιά έχουν υπογραφεί, έχει διευθετηθεί το ποιος θα ζει πού και ποια Σαββατοκύριακα στο εξής θα είναι «με παιδί» ή «χωρίς παιδί». Είναι εύκολο για αυτούς που χωρίζουν να σκέφτονται ότι όλο αυτό τελείωσε. Οι δύσκολες συζητήσεις έχουν γίνει, όλα τα πρακτικά έχουν τακτοποιηθεί και τα δάκρυα έχουν στεγνώσει. Είναι σαν να έχει κοπεί επιτέλους το αόρατο νήμα του τερματισμού, αυτή η γραμμή κάτω κάτω στο επίσημο έγγραφο όπου σας ζητήθηκε να υπογράψετε. Σαν να έχει μπει μια τελεία. Και μπροστά σας μεγάλες, λευκές σελίδες.

Όμως, για το παιδί όλες αυτές οι τυπικότητες, οι υπογραφές, τα ποσοστά και οι συζητήσεις είναι μόνο χαρτιά και νούμερα που δεν έχουν καμιά σημασία.

Δεν είναι το παιδί που χώρισε, αλλά οι γονείς, και για εκείνο το διαζύγιο δεν θα είναι ποτέ μια τελεία, ένα γεγονός που μπορεί να αφήσει πίσω του.

«Όλα εντάξει» λέμε όταν μας ρωτάνε, «τα παιδιά το πήραν πολύ καλά». Όμως, στις κρίσεις της ζωής ποτέ δεν είναι όλα

καλά. Τα διαζύγια έχουν γίνει κάτι τόσο σύνηθες, που εύκολα ξεχνάει κανείς πόσο επώδυνα μπορεί να είναι. Ένας χωρισμός αφήνει πάντα ένα σημάδι μέσα μας, ένα ξεκάθαρο «πριν» και «μετά» που μας αλλάζει τη ζωή.

Το βλέπω καθημερινά στο γραφείο μου· όλα αυτά τα παιδιά που τώρα είναι ενήλικες και αφηγούνται με καθαρή και δυνατή φωνή πώς βιώνει ένα παιδί το διαζύγιο. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο χωρισμός των γονιών αφήνει το σημάδι του στον ψυχισμό του παιδιού, του εφήβου, του ενήλικα. Το διαζύγιο είναι ένα από αυτά τα γεγονότα που διαμορφώνουν το είναι μας.

Η ερώτηση λοιπόν που πρέπει να θέσουμε στον εαυτό μας είναι: «Πώς μπορεί να γίνει ένας καλός χωρισμός;». Τα παιδιά, όπως ακριβώς κι εμείς οι μεγάλοι, μπορούν να ξεπερνούν τις δυσκολίες και να μαθαίνουν από αυτές – άλλωστε, στους γονείς μας βρίσκουμε την ασφάλεια και την αγάπη που χρειαζόμαστε, ακόμα και όταν παλεύουμε με τα προβλήματα της ενήλικης ζωής. Ένα διαζύγιο, μάλιστα, μπορεί να προετοιμάσει τα παιδιά για τη ζωή που τα περιμένει, μόνο όταν αυτό που βιώνουν το αντιμετωπίζουμε μαζί τους. Μας έχουν ανάγκη.



**ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΜΙΑ ΖΩΗ
ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΣΑΣ.
ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΟΝ ΧΩΡΙΣΜΟ.**



Αποκεί και πέρα, πρέπει να φτιάξετε ένα ζεστό σπιτικό για το παιδί και να διευκολύνετε και τον άλλο γονιό να κάνει το ίδιο. Δεν είναι πάντα εύκολο έπειτα από έναν χωρισμό, όμως είναι αυτό που έχει ανάγκη το παιδί.

Το να χωρίσεις δεν είναι το τέλος, αλλά η συνέχεια της ιστορίας. Και αυτός ο καινούριος τρόπος, να είστε μαζί με το παιδί ο καθένας από τη δική του πλευρά, θα διαρκέσει πολλά χρόνια. Σε κάθε νέο βήμα του παιδιού προς την ωριμότητα, σε κάθε αιχμή ή στροφή της ζωής θα παρουσιάζονται καταστάσεις για τις οποίες θα πρέπει να συνεργαστείτε. Και νέες παγίδες για να πέσετε. Κάποιες φορές θα είναι και δύσκολο και απογοητευτικό, ωστόσο –άσχετα από το πώς μπορεί να νιώθετε– θα είναι η πιο σημαντική αποστολή στη ζωή σας, που θα αλλάζει ανάλογα με το στάδιο ωριμότητας του παιδιού. Χρειάζεται το πεντάχρονο καινούριο αδιάβροχο; Έχει ανάγκη το δεκάχρονο να το βοηθήσεις να εκφράσει με λόγια το αίσθημα της απομόνωσης; Και τι κάνεις με το δεκατετράχρονο, που αρνείται να μείνει με τον έναν από τους δυο σας;

Οι μέρες που έρχονται θα είναι γεμάτες τέτοια σταυροδρόμια, όλα αυτά τα μικρά βήματα που εντέλει οδηγούν στη στιγμή που το παιδί θα μαζέψει τα πράγματά του και από τα δύο σπίτια και θα φύγει, θα ξεκινήσει τη δική του ζωή. Και τότε το καλύτερο θα είναι να κοιτάξει πίσω του και να πει: «Δεν ήταν πάντα εύκολο, όμως πήγε καλά».

Κανένας από εμάς δεν μπορεί να κάνει τα πάντα σωστά. Η ανατροφή των παιδιών διαρκεί πολύ και η οικογενειακή ζωή ακόμα περισσότερο. Ίσως δεν έχετε την οικογένεια που ονειρευόσαστε, είναι όμως το ίδιο υπέροχη.

ΠΑΡΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

Σκέφτομαι ότι η δουλειά μου ως θεραπεύτρια είναι να διατηρώ την ελπίδα των ανθρώπων ζωντανή. Κάθονται στον άνετο γκριζωπό καναπέ του γραφείου μου και μιλούν, κι εγώ απέναντί τους προσπαθώ να τους κάνω να συνεχίζουν να ελπίζουν, ακόμα κι όταν έχουν απογοητευτεί. Όλοι μας μπαίνουμε στις σχέσεις με ελπίδα και, για να ζήσουμε καλά με τον εαυτό μας όταν τελειώσει η σχέση, έχουμε ανάγκη να της δώσουμε μια ευκαιρία.

Στα διαζύγια όπου εμπλέκονται και παιδιά χρειάζεται λίγος περισσότερος χρόνος. Το ζευγάρι που πρόκειται να χωρίσει δεν χρειάζεται να βιάζεται. Είναι ένα γεγονός που θα επηρεάσει πολλούς ανθρώπους και για πολύ καιρό, επομένως, αξίζει να πάρουμε τον χρόνο μας, ώστε να εξελιχθούν τα πράγματα και να γίνει αντιληπτό από όλους αυτό που συμβαίνει. Αυτό σημαίνει ότι οι συνέπειες του διαζυγίου θα είναι πιο ήπιες τα επόμενα χρόνια, αν κινηθούμε με αργούς ρυθμούς. Τα διαζύγια γίνονται πιο επώδυνα όταν το ένα μέρος βρίσκεται πιο μπροστά από το άλλο. Είναι και οι δύο στην κουζίνα ένα βράδυ κι εκείνη του λέει: «Θέλω να σου πω κάτι: αύριο με-τακομίζω». Εκείνος απαντάει: «Μα είμαστε καλά, ήπιαμε το

κρασί μας τις προάλλες και όλα ήταν εντάξει». «Το σκέφτομαι εδώ και καιρό» λέει εκείνη και κουνάει αποφασιστικά το κεφάλι της. «Έχω κάνει τα πάντα».

Όταν το ένα μέρος μπαίνει στη διαδικασία του διαζυγίου χωρίς να υπολογίζει τον/τη σύντροφο, το διαζύγιο θα είναι άδικο. Η απόφαση είναι πολύ σοβαρή για να είναι μονομερής. Άσχετα αν είσαι σίγουρος ότι δεν μπορείτε να είστε πλέον μαζί, έχεις κατά κανόνα πολλά να κερδίσεις προχωρώντας βήμα βήμα προς τον χωρισμό. Αν καταφέρετε να περπατήσετε μαζί αυτό τον δρόμο, τα πράγματα θα γίνουν ευκολότερα για όλους. Ο τρόπος που αφήνουμε ο ένας τον άλλο είναι πολύ σημαντικός, αφού μπροστά μας έχουμε πολλά χρόνια συνεργασίας για το παιδί.

Σε όλα όσα πρόκειται να έρθουν όταν δεν θα είστε πια ζευγάρι, είναι καλό να μπορέσετε να διατηρήσετε τον σεβασμό στην ελπίδα που κάποτε είχατε και οι δύο μέσα στη σχέση. Ένα διαζύγιο δεν σημαίνει ότι ο/η σύντροφός σας είναι κακός άνθρωπος, παρά μόνο ότι κάτι στράβωσε μεταξύ σας. Συμβαίνουν αυτά.

Τα παιδιά που βλέπουν τους μεγάλους να ψάχνουν λύσεις, να προσπαθούν να δείχνουν κατανόηση και να εύχονται ο ένας στον άλλο ευτυχία διδάσκονται κάτι καλό για την αγάπη, κι αυτό θα τα ωφελήσει στο μέλλον.



**ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΠΟΥ ΧΩΡΙΖΟΥΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΝ
ΤΟΝ ΠΕΙΡΑΣΜΟ ΝΑ ΤΙΜΩΡΗΣΟΥΝ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ.
ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΕΧΕΙ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΣΑΣ ΒΛΕΠΕΙ
ΝΑ ΚΟΙΤΑΖΕΣΤΕ ΜΕ ΚΑΛΟΣΥΝΗ.**



**Ένα διαζύγιο δεν είναι το τέλος, είναι μια νέα αρχή,
και ο τρόπος που εσύ ως γονιός θα διαχειριστείς
τη νέα κατάσταση θα επηρεάσει σημαντικά
τη ζωή του παιδιού σου.**

**Η συνεργασία με τον/την πρώην σύντροφο,
όσο δύσκολη κι αν είναι κάποιες φορές,
είναι αυτό που έχει περισσότερο ανάγκη το παιδί.**

Με το βιβλίο αυτό η καταξιωμένη ψυχολόγος και οικογενειακή σύμβουλος Hedvig Montgomery προσφέρει έναν πολύτιμο οδηγό στους γονείς που μεγαλώνουν παιδιά σε δύο σπίτια. Δείχνει, με εύστοχες συμβουλές και πολλά παραδείγματα, τον δρόμο πέρα από τα πληγωμένα συναισθήματα, όσα πρέπει να γίνουν για να διευκολυνθεί η νέα καθημερινότητα, αλλά κυρίως τι πρέπει να κάνετε για να προστατέψετε τον δεσμό σας με το παιδί, την επαφή που θα του παρέχει ηρεμία και ασφάλεια.

ISBN: 978-618-03-4809-5



9 786180 348095

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84809

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ

e-book