



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Οι γονείς χωρίζουν



Πώς να μην πάρετε διαζύγιο
και από τα παιδιά σας



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πώς ένα ζευγάρι φθάνει στον χωρισμό



Το διαζύγιο αποτελεί τη νομική λύση ενός γάμου. Για να φθάσει κάποιος στο νομικό διαζύγιο, έχει ήδη προηγηθεί το συναισθηματικό διαζύγιο, η διεργασία του οποίου κρατά μήνες ή και χρόνια πριν από την τελική απόφαση. Στην Ελλάδα διαλύεται πλέον ο ένας στους τέσσερις γάμους και η μεγάλη κρίση φαίνεται πως εκδηλώνεται 5 με 10 χρόνια μετά τη σύναψή του.

Σύμφωνα με την Εθνική Στατιστική Υπηρεσία, μέσα σε 25 χρόνια τα διαζύγια στη χώρα μας τριπλασιάστηκαν και ο δείκτης διαζυγίων, από 8% που ήταν το 1984, έφτασε το 2005 το 24%. Η πορεία έμοιαζε ανοδική μέχρι το 2009, που ήταν η τελευταία χρονιά με πανελλαδικά στατιστικά στοιχεία σχετικά με τον δείκτη διαζυγίων. Εντούτοις οι επιμέρους καταγραφές πολλών δήμων της Ελλάδας το 2011 και το 2012 έδειξαν ότι έκτοτε παρατηρείται πτωτική τάση. Αυτή δεν μπορεί να εκτιμηθεί επακριβώς. Όπως και να έχει, η μείωση των διαζυγίων σε αυτή την περίπτωση είναι πολύ

Πώς ένα ζευγάρι φθάνει στον χωρισμό



πιθανόν να οφείλεται κυρίως στην οικονομική δυσπραγία των τελευταίων ετών και στο γεγονός ότι πολλὰ ζευγάρια δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν ούτε το κόστος του διαζυγίου αυτού καθαυτό ούτε τα αυξημένα έξοδα που συνεπάγεται ο χωρισμός για όλα τα μέλη της οικογένειας. Κατά συνέπεια, αν και ίσως κάποια ζευγάρια αποφάσισαν να μην χωρίσουν επειδή θέλησαν να προσπαθήσουν, τα περισσότερα είναι πολύ πιθανό να έμειναν μαζί για οικονομικούς λόγους. Αυτό έχει ως συνέπεια να σημειώνονται απομάκρυνση, αποστασιοποίηση, παγωνιά και εντάσεις μεταξύ των γονιών με ανάλογες επιπτώσεις στον ψυχισμό των παιδιών, τα οποία γίνονται μάρτυρες ποικίλων περιστατικών.

Σπάνια η απόφαση για τον χωρισμό είναι κοινή μεταξύ των συζύγων. Διεθνείς μελέτες δείχνουν ότι στο 75 έως 90% των διαζυγίων ο ένας σύζυγος επιθυμεί να εξέλθει από τον γάμο ενώ ο άλλος όχι (Ahrons, 1981· Kaslow & Schwartz, 1987· Kelly, 1982· Kessler, 1975· Wallerstein & Kelly, 1980). Μάλιστα φαίνεται ότι σε ποσοστό 80% οι γυναίκες είναι εκείνες που παίρνουν την απόφαση να χωρίσουν (Kelly, 1982). Στη χώρα μας τα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι στις 10 αιτήσεις διαζυγίου οι 7 κατατίθενται από γυναίκες, παρ' ότι αυτές δυσκολεύονται περισσότερο μετά τον χωρισμό.

Συνήθως η διαδικασία του χωρισμού ξεκινά αρκετά χρόνια πριν από την πραγματική ημερομηνία του διαζυγίου. Οι γυναίκες, λοιπόν, διαπιστώνουν πρώτες ότι δεν υπάρχει εξέλιξη και ότι ο σχεδιασμός της κοινής ζωής του ζευγαριού δεν προχωρά (ίσως και 1-2 χρόνια πριν το εκφράσουν). Αρχικά προσπαθούν με κάθε τρόπο να διαφοροποιήσουν την κατάσταση. Συνήθως αναφέρουν ότι «του έχω μιλήσει, έχω



φωνάξει, έχω κλάψει, τα έχω εκφράσει γραπτά, αλλιώς ποτέ δεν με έλαβε σοβαρά υπόψη του» (8-12 μήνες πριν αναφέρουν για διαζύγιο). Σταδιακά απογοητεύονται, αποστασιοποιούνται συναισθηματικά και κάποια στιγμή που νιώθουν πια ότι δεν αντέχουν άλλο παίρνουν την απόφαση να δώσουν τέλος στον γάμο. Αυτή η διαδικασία είναι επίπονη, μακροχρόνια, κατά την οποία η γυναίκα έρχεται αντιμέτωπη με αμφιβολίες, ενochές και πολλή διλήμματα. Βασανίζεται από σκέψεις όπως: «Έχω το δικαίωμα να το κάνω αυτό στα παιδιά;» «Μήπως υπάρχει άλλη λύση;». Το διαζύγιο αποτελεί ύστατη επιλογή απόγνωσης σε μια συμβίωση γεμάτη απογοητεύσεις (6-12 μήνες πριν από τη νομική διαδικασία).

Οι άνδρες στην αρχή εκπληθίζονται και τελικά αντιδρούν όταν συνειδητοποιήσουν ότι η σύντροφός τους μιλά σοβαρά και είναι αποφασισμένη. Τότε ισχυρίζονται ότι δεν είχαν αντιληφθεί το παραμικρό ή ότι η σύζυγός τους δεν τους μίλησε ποτέ με σαφήνεια ώστε να καταλάβουν το μέγεθος του προβλήματος. Προσπαθούν με κάθε τρόπο να μεταπείσουν τη σύντροφό τους. Επιμένουν σε υποσχέσεις του τύπου «θα αλληλάξω, θα συζητάμε, θα γυρίζω νωρίτερα, θα ασχολούμαι περισσότερο με τα παιδιά». Άλλοτε προτείνουν να κάνουν μαζί ένα ταξίδι ή να ανακαινίσουν το σπίτι, σχέδια δηλαδή που αφορούν τους δυο συζύγους, ή εντέλει να αναζητήσουν τη βοήθεια ειδικού. Όταν αντιλαμβάνονται ότι οι προτάσεις τους δεν βρίσκουν ανταπόκριση πλέον, η κρίση εγκαθίσταται. Φυσικά υπάρχουν άνδρες που παίρνουν εύκολα την απόφαση του χωρισμού, ωστόσο οι περισσότεροι απ' αυτούς έχουν ήδη δημιουργήσει άλλη σχέση. Τα παράπονα που οι γυναίκες συνήθως αναφέρουν για τον σύντροφό τους αφορούν κυρίως την έλλειψη επικοινωνίας, την ανώ-

Πώς ένα ζευγάρι φθάνει στον χωρισμό



ριμη συμπεριφορά τους, τη σύναψη εξωσυζυγικής σχέσης, τη διαχείριση των οικονομικών, τον εθισμό σε ουσίες ή σε τυχερά παιχνίδια κ.λπ. Από την πλευρά τους, οι άνδρες προσάπτουν στη σύζυγό τους αδιαφορία για τους ίδιους, δυσκολίες στις σχέσεις της με συγγενείς τους, υπερβολική προσήλωση στην εργασία της, εξωσυζυγική σχέση κ.λπ.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η περίοδος της κρίσης



Η περίοδος της κρίσης

«Να προσπαθήσω κι άλλο ή τελείωσαν όλα;»

Η 42χρονη Μαρία, οδοντίατρος, με επισκέφθηκε με τον σύζυγό της, τον 43χρονο Ηλία, μηχανικό, με πρωτοβουλία της ίδιας. Ο γάμος τους μετρά 13 χρόνια και έχουν αποκτήσει ένα κορίτσι, την 11χρονη σήμερα Αλεξάνδρα. Το ζευγάρι βρίσκεται σε ένα σοβαρό δίλημμα: να χωρίσει ή όχι. Η Μαρία εκφράζει μεγάλη δυσaráσκεια για τον σύζυγό της. Τον χαρακτηρίζει ατομιστή και τον κατηγορεί ότι δεν ασχολείται καθόλου μαζί της ούτε συμμετέχει στο μέγαλωμα της Αλεξάνδρας. Όταν γυρίζει στο σπίτι, κάθεται κατευθείαν στον υπολογιστή και δεν ανταλλάσσουν κουβέντα παρά μόνο για τα απαραίτητα. Η Μαρία νιώθει ότι δεν επικοινωνούν και ότι η σεξουαλική τους ζωή, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει, «πάει από το κακό στο χειρότερο». Ο σύζυγός της της αναγνωρίζει ότι έχει δίκιο σε πολλά και δεν θέλει να χωρίσουν, γιατί την αγαπά



και δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του μακριά της. Το θέμα όμως είναι ότι, παρόλο που κάθε φορά της υπόσχεται ότι θα αλληλάξει, έπειτα από μερικές μέρες επανέρχεται στην πρότερη συμπεριφορά του, γίνεται απόμακρος και αδιάφορος. Η κατάσταση έχει φθάσει στα όριά της. Η Μαρία νιώθει τελείως απογοητευμένη από τον άνδρα της και θεωρεί ότι, ενώ η ίδια έχει κάνει υποχωρήσεις και συμβιβασμούς, εκείνος δεν ακολουθεί. Είναι δύσπιστη πλέον σε κάθε νέα προσπάθειά του και αναρωτιέται αν πρέπει να του δώσει άλλη μια ευκαιρία για χάρη του παιδιού της ή να προχωρήσει στο διαζύγιο. Είναι δυνατό να αλληλάξει ως άνθρωπος και να αναλάβει περισσότερες πρωτοβουλίες; Ακόμα κι όταν ζήτησαν τη βοήθειά μου, ο Ηλίας ακολούθησε παθητικά. Από την άλλη, η Μαρία γνωρίζει ότι το διαζύγιο δεν είναι κάτι εύκολο κι απλό. Μεταξύ άλλων την απασχολεί η οικονομική της κατάσταση. Το σπίτι όπου μένουν είναι του συζύγου κι έτσι εκείνη θα χρειαστεί να νοικιάσει κάπου αλλού. Βέβαια διαθέτει κάποιο εισόδημα, αλλά μόνη της πλέον θα μπορέσει να τα καταφέρει και να αντεπεξέλθει οικονομικά;

Είναι προβληματισμοί που αφορούν πολλές οικογένειες. Να επισημάνουμε ότι οι περισσότεροι γονείς δεν παίρνουν αβασάνιστα την απόφαση ότι «δεν πάει άλλο». Συχνά ταλανίζονται από αμφιβολίες μέχρι την τελευταία στιγμή και πολλές φορές κατατράχονται από ενοχές ή φόβο μήπως η απόφασή τους είναι λανθασμένη. Το ερώτημα που τους απασχολεί ακόμα και προτού οδηγηθούν στις τελικές υπογραφές είναι μήπως δεν εξαντλήθηκαν όλα τα περιθώρια και παίρνουν βεβιασμένα μια τόσο σοβαρή απόφαση, με οδυνηρές επιπτώσεις στους ίδιους αλλά και στα παιδιά τους.



Η αλήθεια είναι ότι, με εξαίρεση τους βίαιους, κραυγαλέα αποτυχημένους γάμους, η απάντηση σε αυτό το ερώτημα δεν είναι καθόλου απλή. Υπάρχουν μάλιστα χωρισμένοι οι οποίοι αναρωτιούνται για την ορθότητα της απόφασής τους ακόμα και 10 χρόνια μετά τη λύση του γάμου τους. Ορισμένες μελέτες επιβεβαιώνουν ακόμα περισσότερο τον προβληματισμό τους, καθώς αποδεικνύουν ότι, πράγματι, το διαζύγιο δεν αποτελεί πανάκεια για όλους τους «δυστυχισμένους συζύγους», ειδικά όταν η δυσαρέσκειά τους δεν οφειλόταν στη συζυγική ιδιότητα, αλλά σε κάποιο άλλο προσωπικό τους πρόβλημα.

Τι να έχετε υπόψη σας προτού πάρετε την απόφαση

- Διερευνήστε τους λόγους που οδήγησαν τον γάμο σας σε κρίση και σκεφθείτε ή συζητήστε με τον/τη σύντροφό σας τις αμοιβαίες προσπάθειες που θα απαιτηθούν για να συνεχιστεί η σχέση σας. Η συναισθηματική φόρτιση δεν εισηγείται λύσεις ούτε βοηθά στην εφαρμογή τους.
- Ο γάμος είναι ουσιαστικά ένα συμβόλαιο στο οποίο –μεταξύ άλλων– οι δύο σύζυγοι συμφωνούν σε κάποιες γενικές αρχές, προτάσσοντας το καλό της οικογένειας. Αυτό τηρείται στη δική σας οικογένεια;
- Εξετάστε αν εσείς και ο/η σύντροφός σας έχετε κοινές επιδιώξεις και στόχους.
- Διερευνήστε αν υπάρχουν περιθώρια να ξανανιώσετε χαρά με κοινά όνειρα ή δραστηριότητες. Σε περίπτωση που συμφωνήσετε σε αμοιβαίες υποχωρήσεις, ο γάμος μπορεί να διασωθεί.



- Πολλές φορές σ' έναν «κακό γάμο» δεν φταίει η λανθασμένη επιλογή συντρόφου, αλλά το γεγονός ότι οι άνθρωποι με το πέρασμα του χρόνου αλληλάζουν σε σημαντικό βαθμό. Έρχονται συχνά στην επιφάνεια κάποιες ανάγκες που παλιότερα ήταν λιγότερο σημαντικές ή παρουσιάζονται νέες. Οι αλλαγές αυτές σημαίνουν ότι, για να είναι βιώσιμος ο γάμος, το ζευγάρι θα πρέπει να επαναδιαπραγματευθεί τη σχέση του.
- Αν κάθε συζήτηση που κάνετε καταλήγει σε καβγά ή διαφωνία, ακόμα κι όταν αφορά κάτι ασήμαντο, τότε είναι φανερό ότι στη σχέση σας έχει συσσωρευθεί αρκετή εκθρόνιση. Θα πρέπει με συνεννόηση και προσπάθεια να απαλείψετε την οργή. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, προτού προχωρήσετε στη λύση του γάμου σας, θα ήταν ίσως χρήσιμο να αναζητήσετε βοήθεια από ειδικό ψυχολόγο ή ψυχίατρο που ασχολείται με ζευγάρια.
- Αν κάποιος από τους δύο δημιούργησε εξωσυζυγική σχέση, βάλτε όσο μπορείτε στην άκρη τη δικαιολογημένη οργή που νιώθετε για την προδοσία και αναλογιστείτε τι συνέβη. Συχνά η εξωσυζυγική σχέση είναι απλώς η κορωνίδα της μακροχρόνιας κακής επικοινωνίας μεταξύ του ζευγαριού. Αν έχετε περιθώρια –και οι δύο– να βελτιώσετε την επικοινωνία σας, τότε έχετε και περιθώρια να σώσετε τον γάμο σας.
- Αν αισθάνεστε ερωτευμένοι με ένα άλλο πρόσωπο, είστε βέβαιοι ότι μοιράζεστε μαζί του κάτι τόσο ουσιαστικό και μακρόχρονο, ώστε να στερηθείτε την οικογένειά σας; Μπορείτε να φανταστείτε το πρόσωπο αυτό 5 χρόνια μετά, στον ρόλο του/της συζύγου σας; Ανταποκρίνεται σ' αυτόν τον συντροφικό ρόλο; Εάν η εικόνα φαντάζει τέλεια, θυμηθείτε



πώς φάνταζε στα μάτια σας στον αντίστοιχο ρόλο ο/η σημανινός/ή σύζυγός σας. Μήπως και η δική του/της εικόνα φάνταζε άλλοτε εξίσου τέλεια; Εάν ναι, ίσως πρέπει να επανεξετάσετε τα κίνητρά σας.

- Εάν ο/η σύζυγος επιζητά συστηματικά επιφανειακές εξω-συζυγικές σχέσεις επειδή ουσιαστικά δεν αντέχει τις ευθύνες της δέσμευσης, τότε δεν υπάρχουν περιθώρια διάσωσης του γάμου. Αν σκέφτεστε να υποχωρήσετε και να αναλάβετε εσείς εξ ολοκλήρου όλες τις ευθύνες, ώστε ο/η σύζυγος να μην επιβαρύνεται στο παραμικρό, αργά ή γρήγορα αυτή η μονομερής υποχώρηση θα εξαφανίσει τον αλληλοσεβασμό και ουσιαστικά θα καταργήσει τη σχέση.

- Όταν η κακή επικοινωνία στο ζευγάρι γίνεται καθεστώς, ο πατέρας και η μητέρα παύουν να ανταποκρίνονται ικανοποιητικά στον γονεϊκό τους ρόλο. Αναπόφευκτα αναλώνονται στα καθαρά προσωπικά τους ζητήματα και παραμελούν άθελά τους τα παιδιά. Παράλληλα, η ψυχρή μεταξύ τους σχέση και η εριστικότητα τους δεν προσφέρουν στα παιδιά θετικό πρότυπο για τις μελλοντικές τους σχέσεις. Σ' αυτή την περίπτωση, το διαζύγιο ίσως αποτελεί την καλύτερη λύση.

Πότε το διαζύγιο αποτελεί μονόδρομο;

Η Καίτη, φαρμακοποιός, μητέρα της 7χρονης Μαρίνας, ζήτησε τη βοήθειά μου με το αίτημα του επείγοντος. Έπειτα από πολλή σκέψη αποφάσισε να χωρίσει από τον σύζυγό της, επειδή, όπως μου διηγήθηκε, της ασκούσε βία, τουλάχιστον τα τελευταία 5 χρόνια. Καθημερινά την ταπεινώνει, την καθύβριζε και την υποτιμούσε. Όταν κάτι δεν του πήγαινε καλά, έσπαγε, ότι έβρισκε μπροστά του. Το χειρότερο είναι ότι κάποιες φορές



που του είχε αντιμιλήσει της έδωσε χαστούκι. Δυστυχώς, πολλή από αυτά τα περιστατικά γίνονταν παρουσία του παιδιού. Χαρακτηριστικά ανέφερε: «Μόνο καλή λόγια έχουν να λένε για μένα, δυστυχώς όμως στο σπίτι μου περνάω μεγάλο δράμα». Η ίδια απέφευγε να μιλήσει ή να εκφράσει την άποψή της μπροστά του, από φόβο μήπως εκείνος εκραγεί. Στην αρχή προσπάθησε να τον πάρει με το καλό, με τη σκέψη ότι κάποια στιγμή θα μπορέσει να του μιλήσει. Τίποτε όμως δεν άλλαζε. Αποφάσισε να του προτείνει να ζητήσουν βοήθεια από ψυχολόγο, αλλά εκείνος αρνήθηκε και της είπε να πάει μόνη της, ισχυριζόμενος ότι το πρόβλημα ήταν αποκλειστικά δικό της. Πήγε πράγματι μόνη της και έκανε ψυχοθεραπεία για 8 μήνες. Ένωσε πιο δυνατή και αποφάσισε να δώσει τέλος σ' αυτή την κατάσταση. Οπλήστηκε με δύναμη και του πρότεινε να χωρίσουν. Ο ίδιος στην αρχή αντέδρασε ειρωνικά και της απάντησε ότι, αν εκείνη το ήθελε, ήταν σύμφωνος. Τις επόμενες μέρες όμως άρχισε να φωνάζει, να την εκβιάζει ότι θα της πάρει το παιδί αν χωρίσουν, και τη χτύπησε τρεις φορές. Η Καίτη δεν μπόρεσε να αντέξει άλλο αυτή την ταπείνωση. Ακόμα όμως και τώρα, μετά την οριστική απόφασή της να χωρίσει, εξακολουθεί να αγωνιά μήπως ο σύζυγός της κάνει κακό στην ίδια ή στο παιδί τους. Μάλιστα ανησυχεί ιδιαίτερα για την επικοινωνία της 7χρονης Μαριτίνας με τον μπαμπά της. Η μικρή είναι τρομοκρατημένη, δεν θέλει να μένει μόνη μαζί του και κρύβεται στο δωμάτιό της όταν ο μπαμπάς φωνάζει. Είναι φανερό ότι ο φόβος έχει φωλιάσει στην ψυχή τόσο της μικρής όσο και της Καίτης. «Έπραξα σωστά;» αναρωτιέται.

Οι περιπτώσεις στις οποίες είναι οφθαλμοφανές ότι το διαζύγιο αποτελεί τη μοναδική λύση είναι οι γάμοι στους οποίους



ασκείται κάποια μορφή βίας, είτε αυτή είναι ηλεκτρική είτε ψυχολογική είτε σωματική. Όλα αυτά συνιστούν κακοποίηση η οποία αφήνει ανεξίτηλα σημάδια στην ψυχή του/της συζύγου που την υφίσταται, αλλά και των παιδιών που γίνονται μάρτυρες ή και θύματά της.

Όταν ο φόβος ενσταλάζεται μέσα μας, τότε η επικοινωνία με τον/τη σύντροφό μας καθίσταται εξαιρετικά δυσχερής. Είναι απαραίτητο το άτομο που υφίσταται τη βία και την κακοποίηση να ξαναβρεί τη χαμένη του αυτοεκτίμηση και να διεκδικήσει τα δικαιώματά του. Παράλληλα, θα πρέπει να διερευνήσει τους λόγους που ενεπλάκη και ανέχθηκε μια σχέση υποταγής και κακοποίησης, ώστε να αποφύγει στο μέλλον παρόμοιες επιλογές συντρόφου.

Επίσης, το διαζύγιο φαίνεται να προκρίνεται ως επιλογή στις περιπτώσεις όπου ο ένας γονιός συνιστά άμεση ή έμμεση απειλή για το παιδί για διάφορους σοβαρούς λόγους που ο ίδιος δεν αναγνωρίζει ή δεν δέχεται να αντιμετωπίσει, όπως για παράδειγμα η χρήση τοξικών ουσιών, ο αλκοολισμός κ.λπ.

Συναισθήματα όταν η απόφαση του χωρισμού είναι οριστική

Οι γονείς της 10χρονης Ίριδας και του 6χρονου Ορέστη μού ζήτησαν βοήθεια προκειμένου να διαχειριστούν σωστά το θέμα του διαζυγίου τους. Από την αρχή η σχέση τους είχε δυσκολίες. Ο ένας, για παράδειγμα, κατηγορούσε τον άλλο για τη στενή επαφή που διατηρούσε με τους γονείς του. Τα προβλήματα δυστυχώς διογκώθηκαν με την πάροδο του χρόνου. Εδώ και 2 χρόνια η σχέση τους έχει τελειώσει. Δεν



επικοινωνούν και το μόνο κοινό που έχουν είναι τα δυο τους παιδιά. Έχουν αποφασίσει να χωρίσουν εδώ και 3 μήνες. Διστάζουν όμως, γιατί δεν ξέρουν αν αυτό είναι σωστό για τα παιδιά. Από την άλλη, έχουν συνειδητοποιήσει ότι δεν μπορούν πια να είναι μαζί, αφού ο ένας δεν αντέχει να βλέπει τον άλλο και στο σπίτι επικρατεί ψυχρότητα. Ωστόσο είναι τόσο πολύ βυθισμένοι στα δικά τους προβλήματα, ώστε νιώθουν αδύναμοι να χειριστούν τα παιδιά και τις αντιδράσεις τους. Γι' αυτό και όλο το αναβάλλουν, διαιωνίζοντας μια κατάσταση που τους οδηγεί σε τέλημα. Κάθε μέρα φθείρονται όλο και πιο πολύ. Χαρακτηριστικά, ο πατέρας λέει ότι νιώθει βυθισμένος σε ένα μεγάλο κενό. Η μητέρα αναφέρει ότι είναι ράκος και ότι δεν μπορεί ν' αντέξει άλλο. Δεκάδες σκέψεις τους βασανίζουν: «Τι έφταιξε;» «Τι θα γίνει αποδώ και πέρα;» «Τι θα κάνουμε;» «Πώς θα διαχειριστούμε τη ζωή μας;» «Τι θα κάνουμε με τα παιδιά μας;». Ήδη έχουν αρχίσει να εκνευρίζονται με την υπερκινητικότητα του Ορέστη και τις αταξίες του, καθώς και με τη συνεχή του άρνηση να συμμορφωθεί στις παραινέσεις τους.

Πράγματι, οι γονείς αυτοί περνούν πολύ δύσκολα, όπως και όλοι οι γονείς που έχουν συνειδητοποιήσει ότι η σχέση τους περνά κρίση ή ότι δεν μπορούν να συνεχίσουν να είναι μαζί. Οι μήνες ή οι εβδομάδες που προηγούνται του χωρισμού είναι γενικά οι πιο επώδυνες στιγμές για τους ανήσυχους και στενοχωρημένους συζύγους, με έντονο άγχος.

Οι ερευνητές Holmes και Rahe επεξεργάστηκαν μια κλίμακα κοινωνικής αναπροσαρμογής στην οποία ταξινόμησαν 43 στρεσογόνα γεγονότα. Το διαζύγιο καταλαμβάνει τη δεύτερη θέση μετά την απώλεια του συντρόφου.



Το ζευγάρι κατακλύζεται από ποικίλα συναισθήματα. Μερικά απ' αυτά είναι η θλίψη εξαιτίας της αποχώρησης του ενός από τους δύο συζύγους, ο θυμός γι' αυτό που συμβαίνει, στην περίπτωση που δεν ήταν επιθυμητό, οι ενοχές για την αποτυχία της σχέσης, το άγχος που προκαλεί το επικείμενο μέλλον, το οποίο είναι συνώνυμο της αβεβαιότητας, το αίσθημα της εγκατάλειψης και της απόρριψης, η αγωνία για την οικονομική συρρίκνωση ιδιαίτερα τώρα με την οικονομική κρίση και τις περικοπές των εισοδημάτων, ο φόβος για απώλεια των δεσμών με τα παιδιά, την ευρύτερη οικογένεια και τον κοινωνικό ιστό.

Οι σύζυγοι ταλανίζονται απ' όλη αυτά τα συναισθήματα και τις ανησυχίες, τα οποία επηρεάζουν τη ζωή τους, συχνά τις επαγγελματικές τους δραστηριότητες, αλλά και τη συμπεριφορά τους απέναντι στα παιδιά τους. Η πλημμυρίδα των συναισθημάτων τους μπορεί να τους κάνει κάποιες φορές ευερέθιστους. Παρουσιάζουν δυσανεξία σε συμπεριφορές των παιδιών τους, τα οποία αδυνατούν να καταλάβουν τις υπερβολικές αντιδράσεις των γονιών τους. Είναι γεγονός ότι οι γονείς, βυθισμένοι στα προβλήματά τους, δεν είναι πολύ διαθέσιμοι για τα παιδιά τους. Αυτά με τη σειρά τους νιώθουν αναστατωμένα ή και θυμωμένα μαζί τους και εφευρίσκουν διάφορους, κυρίως αρνητικούς τρόπους, ώστε να γίνονται το επίκεντρο του ενδιαφέροντος των γονιών τους.

Κατά την περίοδο της κρίσης, είναι απαραίτητο οι ενήλικες να μπορούν να αποφορτίζονται παροδικά από τις γονεϊκές τους ευθύνες. Να μην διστάζουν να ζητούν τη βοήθεια κοντινών τους ανθρώπων προκειμένου να κρατήσουν τα παιδιά, ώστε να έχουν τη δυνατότητα να βγουν έξω ένα βράδυ ή να απουσιάσουν ένα Σαββατοκύριακο ή και να



εξασφαλίσουν μερικές μέρες διακοπών. Έτσι, θα μπορέσουν να σκεφθούν πιο ψύχραιμα, να ηρεμήσουν και να πάρουν πιθανόν αποφάσεις για σημαντικά θέματα που αφορούν τη ζωή τους.

«Είναι κατάλληλη η ηλικία του παιδιού μου;»

Η Νάντια είναι πολιτικός μηχανικός, 37 ετών, μητέρα ενός αγοριού 26 μηνών. Ζήτησε τη βοήθειά μου, γιατί, όπως λέει, βρίσκεται σ' ένα κομβικό σημείο της ζωής της. Νιώθει ότι η σχέση με τον σύζυγό της έχει τελειώσει. Δεν υπάρχει καμία επικοινωνία και δεν μπορεί να συνεχίσει να ζει μαζί του. Με το παραμικρό ξεσπούν καβγάδες και ο ένας κατηγορεί τον άλλο. Αναρωτιέται αν είναι καλύτερα να ζει το παιδί σ' αυτό το περιβάλλον που είναι γεμάτο θυμό, ένταση, μίσος πολλές φορές, ή να χωρίσει. Την απασχολεί όμως ο μικρός της Μάνος: «Πώς θα αντιδράσει στον χωρισμό;». Νιώθει απογοήτευση για τις επιλογές της, ανασφάλεια για το μέλλον και ενοχές για το παιδί της. Με τον σύζυγό της έχουν κάνει πολλές συζητήσεις. Ο ίδιος δεν θέλει να χωρίσουν, ωστόσο δεν δέχεται να κάνει κάτι για να βοηθηθούν. Του πρότεινε να πάνε σε ψυχολόγο, εκείνος όμως θεωρεί ότι μπορούν μόνοι τους να ξεπεράσουν τα προβλήματα. Η σχέση δεν προχωρά και η συμβίωση έχει γίνει αφόρητη. Η Νάντια δεν αντέχει άλλο να ζει σε ένα εχθρικό, ψυχρό και πνιγνό περιβάλλον. Από την άλλη, προβληματίζεται αν η ηλικία του Μάνου είναι κατάλληλη για να δεχτεί αυτή την απόφαση ή πρέπει να περιμένει λίγο για χάρη του, σε βάρος φυσικά της δικής της ισορροπίας, καθώς ανησυχεί μήπως το παιδί της αποκτήσει



προβλήματα, αφού συνεχώς ακούει ότι τα παιδιά των χωρισμένων γονιών είναι προβληματικά.

Οι προβληματισμοί της Νάντιας αφορούν πολλές οικογένειες. Η Νάντια γνωρίζει ότι το διαζύγιο αποτελεί μια τραυματική εμπειρία για όλη την οικογένεια και κυρίως για τα παιδιά. Γι' αυτό άλλωστε αναρωτιέται αν είναι κατάλληλη η ηλικία του Μάνου. Από την άλλη, έχει καταλάβει ότι, αν οι γονείς παραμένουν σε μια συγκρουσιακή σχέση μόνο και μόνο για να είναι κοντά στο παιδί, αυτό το βλάπτει τελικά σε πολλά επίπεδα. Χρόνια ακούμε ότι τα παιδιά των χωρισμένων γονιών γίνονται προβληματικά. Κάθε αρνητική συμπεριφορά ενός παιδιού αποδίδεται στον χωρισμό των γονιών. Αυτό δεν ισχύει όταν οι γονείς είναι κοντά στα παιδιά τους. Αναμφίβολα, κάθε παιδί επηρεάζεται συναισθηματικά από τη ρήξη των γονιών. Ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά του, όμως, διαθέτει μηχανισμούς άμυνας και τη δυνατότητα να επεξεργαστεί το γεγονός, αληθιά και να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση. Αυτό που τονίζω πάντα στους ανήσυχους γονείς είναι: «Αν θέλτετε να προστατέψετε το παιδί σας, σκεφθείτε πώς θα κατορθώσετε ο χωρισμός να γίνει με ειρηνικό τρόπο και πώς, όσο είναι δυνατό, θα το κρατήσετε μακριά από ενδεχόμενες συγκρούσεις».

Στο ερώτημα «Πότε είναι καλύτερο για τα παιδιά να χωρίσω;» μου είναι ιδιαίτερα δύσκολο να προσδιορίσω κάποια ηλικία που να θεωρείται κατάλληλη για το διαζύγιο. Μην ξεχνάτε ότι μιλάμε για τα παιδιά μας και για τον ψυχισμό τους. Σε όποια ηλικία και να βρίσκονται, δυσκολεύονται να αποδεχθούν ότι θα ζουν μόνο με τον ένα γονιό τους και απλώς θα βλέπουν κάποιες φορές τον άλλο.



Σε μια τόσο σοβαρή απόφαση καλό είναι να λάβετε υπόψη σας:

- Πότε είναι η κατάλληλη στιγμή και για σας, πότε δηλαδή θα είστε εσείς έτοιμος/η για τον χωρισμό.
- Τη συναισθηματική παραμέληση στην οποία συχνά υποβάλλονται τα παιδιά όσο διάστημα εσείς είστε βυθισμένοι στα προβλήματα της συζυγικής σας σχέσης.
- Γενικά, όσα προηγούνται του διαζυγίου μπορεί να τα πληγώσουν εξαιρετικά βαθιά. Μερικές φορές μάλιστα, το διαζύγιο τραυματίζει το παιδί λιγότερο από τη βιαιότητα ή την ψυχρότητα που επικρατεί μέσα στην «πλήρη» οικογένειά του.
- Τις οικονομικές συγκυρίες, δεδομένου ότι το διαζύγιο έχει υπολογίσιμες οικονομικές συνέπειες τόσο για εκείνον που αποχωρεί όσο και για εκείνον που μένει με το παιδί. Το οικονομικό ζήτημα φαντάζει δυσεπίλυτο τα χρόνια που διανύουμε δεδομένης της σοβαρής οικονομικής δυσπραγίας και της αυξημένης ανεργίας που πλήττει ένα μεγάλο μέρος των οικογενειών. Το εισόδημα της μονογονεϊκής οικογένειας συνήθως μειώνεται σε ποσοστό από 30% έως 70% και αυτό δημιουργεί τριβές και διαμάχες που δυστυχώς προκαλούν δυσάρεστες στιγμές ακόμα και όταν πια η οικογένεια έχει διαλυθεί.
- Ένας γενικός κανόνας για σας και τα παιδιά σας είναι επίσης ο χωρισμός να μην συμπέσει χρονικά με κάποιο άλλο σοβαρό γεγονός στη ζωή σας ή στη



ζωή των παιδιών σας, ή με κάποια άλλη μεγάλη αλλαγή, όπως για παράδειγμα η περίπτωση κατά την οποία το παιδί αλληλάζει σχολείο ή εκπαιδευτική βαθμίδα (π.χ. πηγαίνει από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό ή από το δημοτικό στο γυμνάσιο ή ετοιμάζεται για το πανεπιστήμιο) ή η περίπτωση να έχει συμβεί κάποιο δυσάρεστο γεγονός στην οικογένεια (π.χ. θάνατος στενού συγγενή ή κάποια μεγάλη περιπέτεια υγείας). Σε παρόμοιες περιπτώσεις απαιτείται προσοχή. Ίσως χρειαστεί να αναβάλλετε για κάποιο μικρό διάστημα το διαζύγιο.

Η περίοδος της κρίσης

Οι γονείς χωρίζουν

Πώς να μην πάρετε διαζύγιο
και από τα παιδιά σας

Το τέλος μιας σχέσης επιφέρει σοβαρές δυσκολίες στη ζωή του ζευγαριού, ενώ συνοδεύεται και από την αλλοίωση της καθημερινότητας των παιδιών. Η σκέψη και μόνο να μιλήσουν στα παιδιά για ενδεχόμενο διαζύγιο αποτελεί πηγή αναστάτωσης και αγωνίας για τους γονείς, οι οποίοι πολλές φορές νιώθουν αδύναμοι να διαχειριστούν τα ίδια τους τα συναισθήματα. Δεκάδες ερωτήματα τους βασανίζουν:

- ▶ Πώς να ανακοινώσω το διαζύγιο στο παιδί μου;
- ▶ Τι ακριβώς να του πω;
- ▶ Πώς θα αντιδράσει;
- ▶ Πώς θα επικοινωνούμε εμείς οι γονείς μετά τον χωρισμό;
- ▶ Πώς να αποφύγω τις διαφωνίες;

Η έγκριτη ψυχολόγος – παιδοψυχολόγος Αλεξάνδρα Α. Καππάτου δίνει απαντήσεις σε ερωτήματα και ανησυχίες που ταλανίζουν τους γονείς οι οποίοι θέλουν να διαχειριστούν σωστά το διαζύγιό τους, διαφυλάσσοντας πάνω από όλα την ψυχική ισορροπία των παιδιών.



www.minoas.gr



9 786180 201383
ISBN 978-618-02-0138-3

ΚΩΔ. 32077

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο
της Αλεξάνδρας Α. Καππάτου:
www.akappatou.gr