

ΔΙΑΖΥΓΙΟ: ΜΙΑ ΟΧΙ ΕΥΚΟΛΗ ΚΑΙ ΠΡΟΧΕΙΡΗ ΛΥΣΗ

Εισαγωγή

Τό διαζύγιο είναι ένα γεγονός με διαρκώς αυξητικές τάσεις και κανείς πλέον δεν μπορεί να γυρίσει την πλάτη ή να κλείσει τά μάτια, ξεορκίζοντας ή αγνοώντας το.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, όλα στον γάμο αρχικά σκιαγραφούνται με τις πιο ευόιωνες προϋποθέσεις, όπως ένωση, όνειρα, αγάπη, ευχές, υποσχέσεις. Όμως έρχεται η στιγμή που όλα αυτά, δίνουν τη θέση τους σε συγκρούσεις, έλλειψη επικοινωνίας, αδυναμία επίλυσης προβλημάτων, απόσταση, διαφωνίες, κατηγορίες και η καθημερινότητα γίνεται βασανιστική και ανυπόφορη. Η απόφαση για τη λύση του γάμου δεν έρχεται άβιαστα. Έρωτηματικά, προσπάθειες, αμφιβολίες, αβεβαιότητα, παρανέσεις τρίτων, οικονομικά ζητήματα, ή η ύπαρξη των παιδιών, μπορεί να καθυστερήσουν, να αναβάλλουν ή και να ματαιώσουν τη δύσκολη απόφαση.

Γεγονός αποτελεί και η μετάβαση από τον έφ' όρου ζωής γάμο σε περισσότερους από ένα γάμους, σε συμβιώσεις, σε μονογαμικές οικογένειες, σε φάσεις χωρίς ένα σύντροφο κ.λπ., που έχουν επιφέρει μια σημαντική διαφοροποίηση στον τρόπο με τον οποίο ο σημερινός άνθρωπος αντιλαμβάνεται και καλύπτει την ανάγκη του για συνύπαρξη, συντροφικότητα και εγγύτητα. Είναι φανερό πλέον, ότι οι αλλαγές στη δομή και στη μορφή της οικογένειας, έχουν επιφέρει αντίστοιχες αλλαγές στις ανάγκες, στις απαιτήσεις στις προσδοκίες, στις στάσεις της κοινωνίας.

Παρόλες τις πολύπλευρες έρευνες, τά στατιστικά στοιχεία, τις αναλύσεις, την πληροφόρηση, τό διαζύγιο, παραμένει ακόμα ένα θέμα ταμπού και ένα από τά πιο δύσκολα προς διαχείριση και αντιμετώπιση θέματα για την ελληνική οικογένεια. Προσωπικά βιώματα, στιγματισμός, μύθοι, κοινωνικά πρότυ-

πα, έλλιπής γνώση, παρερμηνείες, στερεότυπα, αδυναμία κατανόησης και ανάλυσης ευθυνών, απουσία αυτογνωσίας, δημιουργούν φαύλους κύκλους και αδιέξοδα γύρω από τό διαζύγιο. Αναφέρεται ένδεικτικά, ότι τό διαζύγιο ταξινομείται άμέσως μετά τήν άπώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου στην κλίμακα τών στρεσογόνων καταστάσεων του DSM 5 (διεθνές διαγνωστικό κριτήριο), στους σοβαρούς άγχογόνους παράγοντες ζωής, τόσο για τούς γονείς-συζύγους, όσο και για τά παιδιά.

Οί άριθμοί

Παρά τίς οικονομικές, πολιτισμικές και κοινωνικές συνθήκες τών άναπτυγμένων χωρών, ό άριθμός διαζυγίων, παρουσιάζει μιá σημαντική αύξηση τίς τελευταίες δεκαετίες. Τί δείχνουν οί άριθμοί:

Στίς Ήνωμένες Πολιτείες τής Άμερικής, καταλίγει σέ διαζύγιο τό 43% περίπου τών πρώτων γάμων, τό 38% στόν Καναδά και τό 36% στην Αύστραλία (Halford & Snyder, 2012).

Στή χώρα μας ό άριθμός τών διαζυγίων ύπερτριπλασιάστηκε κατά τίς τρεις τελευταίες δεκαετίες, μέ τήν τροποποίηση τών λόγων διαζυγίου και τήν καθιέρωση τών νέων νομοθετικών ρυθμίσεων (Ν. 868/79 και Ν. 1329/83) νά διαδραματίζουν έναν αρκετά σημαντικό ρόλο. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι, από τό 1969 ως και τό 1979 ίσχυε ό «ίσχυρός κλονισμός τής σχέσεως του γάμου» και ή «κακόβουλος έγκατάλειψις», από τό 1980 έως και τό 1982 ή «ύπερεξαετής διάσταση-αυτόματο διαζύγιο», τό 1984 τό «συναινετικό διαζύγιο» και τά έπόμενα χρόνια άκολούθησε ή «ύπερτετραετής διάσταση» και οί «άλλοι νόμιμοι λόγοι» (Στατιστική Έπετηρίδα τής Έλλάδος, 1974, 1979, 1985, 1989, 1997, 2001).

Σύμφωνα μέ τήν Έλληνική Στατιστική Άρχή για τό έτος 2017, ως λόγοι διαζυγίου, ισχύουν οί: τετραετής / διετής διάσταση, ισχυρός κλονισμός, λοιποί λόγοι, όπως ή άφάνεια σύμφωνα μέ τό Άστικό Δίκαιο. "Όταν ό λόγος διαζυγίου είναι άγνωστος (δέν έχει άπαντηθεί) άθροίζεται στους λοιπούς λόγους (άπό τό έτος 2016 και μετά) .

Ή Έλληνική Στατιστική Ύπηρεσία (ΕΛΣΤΑΤ) σύμφωνα μέ έπίσημα στοιχεία της, αναφέρει ότι μειώθηκε πανελλαδικά, ό άριθμός τών διαζυγίων από τό 2009 έως τό 2011, από 13.607 σέ 13.275 τό 2010 και 12.705 τό 2011. Έκτίναξη όμως παρουσιάστηκε τό 2012 στά 14.880 διαζύγια, μέ πάνω από τά μισά διαζύγια του 2012 (8.586) νά άφορούν 10ετείς και πλέον γάμους. Ή πιό πρόσφατη έρευνα πού έκανε στίς 12 Άπριλίου 2019 ή ΕΛΣΤΑΤ, έδειξε στή χώρα μας αύξηση τών διαζυγίων, τής τάξης του 74,2%, καθώς τό 2017 εκδόθηκαν 19.190

διαζύγια σέ σχέση μέ τά 11.013 πού έκδόθηκαν τό 2016. Ή εικόνα τών έρευνών δείχνει ότι, ανά 1.000 Έλληνες κατοίκους, σημειώνονται αναλογικά περίπου 5 γάμοι πρός 2 διαζύγια καί ήλικιακά νά προπορεύονται στά διαζύγια άνδρες καί γυναίκες μεταξύ 35 καί 44 χρονών.

Αΐτια

Ό γάμος, ένα από τά γεγονότα όρόσημο στή ζωή δύο ανθρώπων, ως τελετουργία, σφραγίζει τό πέρασμα του ατόμου από μιά κατάσταση σέ μία άλλη, πέρα από τί σύναψη, δηλώνει καί τίν ήδη συστημένη νόμμη γενετήσια καί κοινωνικά αναγνωρισμένη ένωση δύο προσώπων. Αναμφισβήτητα στά χρόνια μας κάθε γάμος ξεκινάει μέ τίς καλύτερες προϋποθέσεις έλευθερης βούλησης, χωρίς τίς πάλαι ποτέ απειλές, τούς έξαναγκασμούς, τά συνουκésια, τίς διαπραγματεύσεις γιά τίν προίκα (άναχρονιστικός θεσμός, ό όποίος δυσκόλεψε ιδιαίτερα τί θέση τής γυναίκας καί ειδικά εκείνης πού κατάγονταν από φτωγή οικογένεια καί καταργήθηκε μέ τό Νόμο 1329/83). Ξεκινάει λοιπόν στίς μέρες μας ό γάμος μέ δύο ανθρώπους, οί όποίοι θεωρητικά έχουν πάρει μιά ώριμη καί συνειδητοποιημένη απόφαση, ως μιά έλευθερη επιλογή διαντισμένη μέ ένθουσιασμό καί αγάπη, πού όμως φαίνεται ότι δέν επαρκούν στή διασφάλιση μιάς «άναίμακτης» εξέλιξης.

Στήν πορεία όμως, συμβαίνουν καί αλλάζουν πολλά, όπως π.χ. νά καταλήγουν ότι ή «ιδανική» εικόνα πού είχαν γιά τό σύντροφό τους, δέν είναι ή ίδια μέ τίν καθημερινή εικόνα πού βιώνουν πιά. Ή «τελειότητα» του άλλου προσώπου, αποδεκατίζεται, όταν έμφανισθούν τά πρῶτα αδύναμα σημεία του ή ή δυσκολία προσαρμογής, κατανόησης καί άμοιβαίας ύποχώρησης στίς καθημερινές συνήθειες «άποκαλυφθει» τό αυτονόητο: κανείς δέν είναι τέλειος. Ίσως πάλι, αυτό πού πλάστηκε ως εικόνα ή άποτελοϋσε προσδοκία, απέχει κατά πολλοίς από τίν πραγματικότητα πού βιώνουν τά ζευγάρια. «Ποτέ δέν μπόρεσε νά αλλάξει όπως φανταζόμουν», «ήταν κάτι άλλο τελικά», «κρυβότανε», «δέν μέ άκουγε ποτέ», «ήταν άόρατος», «μεταλλάχθηκε», είναι πολλές από τίς έκφράσεις πού άκούγονται στους ειδικούς, οί όποίοι άσχολούνται μέ ένα διαζύγιο. Άπομυθοποίηση, διάβρωση, άποσύνδεση καί άδιαφορία, άσήμαντες αίτιες καί λόγοι πού φάνταζαν άκατανόητοι στήν άρχή, γίνονται σχεδόν ήμερήσιοι «διάλογοι» καί καταλήγουν πυρομαχικά σέ «οικογενειακά πεδία μαχών». Συναισθήματα, σχέσεις, ύλικά αγαθά, ευθύνες, όλα πλέον επαναδιαπραγματεύονται σέ νέες άγνωστες βάσεις. Καί δέν είναι μόνο αυτά...

Τί είναι όμως αυτό πού όδηγει τά ζευγάρια στή λύση του διαζυγίου; Σαφώς

καί δέν ὑπάρχει μία καί μόνο ἀπάντηση, δεδομένου ὅτι ἡ κάθε περίπτωση εἶναι μοναδική καί οἱ παράγοντες πού συντρέχουν κάθε φορά εἶναι ἰδιαίτεροι γιά τόν καθένα.

Σέ μία γενική κατεύθυνση οἱ πιά συνήθεις αἰτίες διαζυγίου χωρίζονται σέ ἐνδοσυζυγικές καί ἐξωσυζυγικές. Στήν πρώτη περίπτωση, τά αἷτια προέρχονται ἀπό τούς συζύγους καί σχετίζονται μέ τήν ποιότητα τῆς σχέσης τους, τήν ἐπικοινωνία, τή συναισθηματική κάλυψη, τούς δεσμούς, τή λειτουργικότητα τοῦ οἰκογενειακοῦ περιβάλλοντος, τήν ἀσυμβατότητα σέ κοινούς στόχους, ἀξίες καί ἐνδιαφέροντα, τήν παθολογική ζήλια, τήν ἀπομυθοποίηση τοῦ συζύγου λόγω ἐγγύτητας, τήν ἀπιστία καί τίς ἐξωσυζυγικές σχέσεις, τήν ἐπιθυμία ἢ τήν ἱκανότητα ἀπόκτησης τέκνων, τίς ἀνάρμοστες συμπεριφορές καί τήν ἐνδοοικογενειακή κακοποίηση (καταπίεση, χειροδικία, ὕβρεις, σωματική ἢ ψυχολογική βία), τή σεξουαλική ἀνικανότητα, διαστροφή ἢ ἀσυμφωνία, ἢ τήν τεκνοποίηση ὡς μέσο ἐπίλυσης τῶν προβλημάτων. Στή δευτέρη περίπτωση, οἰκονομικά προβλήματα, τό νεαρό τῆς ἡλικίας, ψυχοπαθολογία συζύγων, σωματική ὑγεία, κοινωνικές ἐξελίξεις, παρεμβάσεις ἢ προβλήματα πού προκαλοῦν τά συγγενικά ἢ φιλικά περιβάλλοντα, κοινωνική-κρατική πρόνοια, θρησκευτικότητα ἢ μί, παθολογική προσκόλλησις μέ γονεϊκά πρότυπα, μορφωτικό ἐπίπεδο, ἐργασιακά ζητήματα, ἀλκοολισμός, τοξικομανία, τζόγος, προσωπική πορεία ζωῆς καί βιώματα, εἶναι κάποιες ἐνδεικτικές ἐξωσυζυγικές αἰτίες διαζυγίου.

Οἱ περισσότερες μελέτες, ἔχουν ἀσχοληθεῖ, πέραν τῶν αἰτιῶν λύσης ἑνός γάμου καί μέ τό ποιοί εἶναι οἱ λόγοι πού κάποιες σχέσεις ἐπιβιώνουν, ἀναπτύσσονται καί ἐνδυναμώνουν, σέ ἀντίθεση μέ κάποιες ἄλλες οἱ ὁποῖες μέ τό πέρασμα τοῦ χρόνου χαλαρώνουν, φθείρονται καί διακόπτονται. Καί τό μόνο βέβαιο εἶναι, ὅτι ὅλοι οἱ γάμοι περνᾶνε ἀπό δύσκολες φάσεις μικρῶν ἢ μεγάλων προβλημάτων καί κρίσεων. Στά πλαίσια λοιπόν, τῆς περιόδου ἀντιμετώπισης τῶν ἐμπλοκῶν στόν ἕγγαμο βίο, ὡς μίας ἔντονα συναισθηματικῆς κρίσης, ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι παράγοντες ὅπως ἡ ἔγκαιρη διασαφήνισις τῆς πηγῆς τοῦ προβλήματος, ὁ τρόπος καί ὁ χρόνος ἀντίδρασης τοῦ προσώπου καί ἐπιναφορᾶς στήν ὁμοιοστατική του ἰσορροπία, ὁ τρόπος ἀντίδρασης καί ἡ ὑποκειμενική ἐρμηνεία τῶν στρεσογόνων γεγονότων, οἱ μηχανισμοί ἄμυνας, ὁ γνωστικός τρόπος καταγραφῆς καί διαχείρισης τῶν πλεονεκτημάτων καί μειονεκτημάτων τῆς σχέσης, ἡ ὑπαρξη ἐμποδίων (ἀσθένεια μέλους, νομικές διαδικασίες, οἰκονομικοί ἢ περιουσιακοί λόγοι, κ.ἄ.), ἡ παράβασις τῆς ὑποχρέωσης συνεισφορᾶς στίς οἰκογενειακές ἀνάγκες, ἡ προσωπική ἐξέλιξις, ἀλλά καί ἡ ὑπαρξη ἐναλλακτικῶν προοπτικῶν, διαμορφώνουν σημαντικά τήν πορεία ἐξέλιξης ἢ διακοπῆς τῆς σχέσης. Ὅποιοι λόγοι ἀπό τούς παραπάνω κι ἂν συν-

τρέχουν, όμως, αυτό που γίνεται ξεκάθαρο είναι ότι, σε μία φάση κρίσης του γάμου (που δέ αφορά φυσικά, περιπτώσεις ισχυρού, μόνιμου και ανεπανόρθωτου κλονισμού), τό «ἐμεῖς» που ἀποτέλεσε τόν κύριο μοχλό ἔνωσης, καταστρατηγεῖται συνήθως ἀπό ἄκαμπτα καί μὴ ἐξελιξίμα «ἐγώ».

Στάδια

Σέ γενικές γραμμές, ἕνα ζευγάρι που προχωράει πρὸς τή λύση του γάμου, περνάει ἀπό διάφορες φάσεις, συνειδητά ἢ ἀσυνειδητά, μέ ἔνταση καί διάρκεια, ἀνάλογες μέ τήν κάθε περίπτωση. Παρακάτω θά παρατεθοῦν φάσεις καί στάδια του διαζυγίου, ὅπως ἔχουν μελετηθεῖ ἀπό πολλούς εἰδικούς καί ἔχουν ἀναλυθεῖ γιά κάθε κλίμακα ἀξιολόγησης. Ἡ παράθεση αὐτή, κρίνεται ἰδιαίτερα σκόπιμη, γιατί πέραν τῆς γνώσης καί ἐνημέρωσης, ἀποτελεῖ καί ἕνα σημαντικό δείκτη ἀξιολόγησης που μπορεῖ νά βοηθήσει τόσο στή συνειδητοποίηση κάποιων καταστάσεων που βιώνουν τά ζευγάρια ἐντός γάμου καί νά ὀδηγηθοῦν στήν ἄμεση παρέμβαση, καθώς καί στήν κατανόηση καί ἀντιμετώπιση τῶν ἰδιαιτεροτήτων κάθε σταδίου.

Ὑποστηρίζεται ἀπό πολλούς εἰδικούς, λοιπόν, ὅτι ὑπάρχουν τρεῖς γενικές φάσεις διαζυγίου: ἡ ὀξεία, ἡ μεταβατική καί ἡ τελική. Στήν ὀξεία, που βιώνεται συνήθως καί ἀπό τά δύο ἄτομα, παρατηροῦνται συμπεριφορές μέ διαπληκτισμούς, «ὀχρωμένες θέσεις», ἐκρήξεις θυμοῦ, καταστάσεις πανικοῦ καί συμπτώματα φθορᾶς καί θλίψης. Είναι μία φάση, στήν ὁποία τό ζευγάρι, παρόλες τίς ἐντάσεις, δύναται νά παραμείνει γιά ἄρκετό διάστημα καί νά μὴν ἀποφασίζει τή λύση του γάμου. Στήν μεταβατική, που εἶναι σαφῶς μία περίοδος ἀλλαγῆς, ἀναδύονται πλέον τά πρακτικά ζητήματα που πρέπει νά ἐπιλυθοῦν (ἀποφάσεις ἐπιμέλειας, οικονομικές διαφορές, θέματα μετοίκησης κ.ἄ.) καί πιθανῶς νά ἀποκαλύπτονται αἷτια (π.χ. ἀπιστία). Στήν τελική, ἔχει ἀποφασιστεῖ μέ ποιόν ἀπό τούς δύο γονεῖς θά διαμεῖνουν τά παιδιά καί ἔχουν διευθετηθεῖ τά οικονομικά καί πρακτικά ζητήματα. Δέν πρέπει ὡστόσο νά ἀγνοηθεῖ πάλι, ὅτι, οἱ φάσεις καί τά στάδια που θά περάσει τό ζευγάρι ἢ ἡ οικογένεια, δέν εἶναι ἴδια γιά ὅλους σέ ἔνταση καί διάρκεια, ἀλλά οὔτε καί σέ σειρά ἐμφάνισης.

Μιά ἐπιπρόσθετη κατηγοριοποίηση που ἀκολουθεῖ, ἀφορᾶ στά στάδια κατὰ Bohannon μέ ἐπιπρόσθετες σημειώσεις κατὰ Ahrons, ὅπου παρατηρεῖται μία πιό ἐξειδικευμένη μορφή στή διάκριση του διαζυγίου ἀνάλογα μέ τόν τομέα που ἐμπίπτει. Ἔτσι προκύπτει:

Α. Τό συναισθηματικό διαζύγιο: στά πλαίσια του γνωστικοῦ σταδίου τῆς προσωπικῆς ἀπόφασης, ἢ συναισθηματική ἀπόσταση, ἢ ἀπογοήτευση, οἱ

λεκτικές διαμάχες, ή άρνηση του προβλήματος, ή ένταση, ή απογοήτευση, ή θλίψη, οί στρατηγικές αντιμετώπισης, οί άρνητικοί καί επικριτικοί σχολιασμοί, ό θυμός, ή έλλειψη τής εμπιστοσύνης, ή χαμηλή λειτουργικότητα του οικογενειακού συστήματος, ή παράβλεψη όρισμένων προβλημάτων, καταστάσεων καί αδυναμία επίλυσής τους, είναι κάποια από τά άμεσα έπακόλουθα αυτής τής μορφής για όλα τά μέλη τής οικογένειας.

Β. Τό νομικό διαζύγιο: άφου έχει προηγηθεί μιά μεταγνωστική φάση, όπου οί σχέσεις επιδεινώθηκαν, τό πρόβλημα άναγνωρίστηκε, συζητήθηκε καί άπορρίφθηκαν πιθανές λύσεις, στό στάδιο αυτό, άναζητείται είτε από τόν ένα σύζυγο, είτε από κοινού, ή νομική κάλυψη για τήν κατάθεση άγωγής, συναινετικής διαδικασίας κ.λπ. Είναι μιά ευαίσθητη φάση, όποτε πρέπει, τόσο σύμφωνα μέ τή νομοθεσία, όσο καί μέ τήν επίδειξη τής κατάλληλης ευαισθησίας, τής τήρησης τών διαδικασιών καί του επαγγελματισμού εκ μέρους τών νομικών, χωρίς προσωπικό οικονομικό όφελος, νά διασφαλισθεί ή προστασία καί ή σωστή διαχείριση τής μείωσης τής έντασης, τών συγκρούσεων, αλλά καί τής κάλυψης τών άναγκών όλων των μελών τής οικογένειας. Δέν ύπάρχει άμφιβολία ότι για τήν πυρηνική οικογένεια, είναι μιά περίοδος έντονου στρες, άμφιβολίας καί σύγχυσης για τίς συνέπειες, τήν πορεία, τήν τήρηση συμφωνιών καί τούς ρόλους, αλλά καί για τά σαφή καί άκαμπτα πού θέτουν πλέον τά νομικά πλαίσια.

Γ. Τό οικονομικό διαζύγιο: πρωταρχικό ζήτημα στή φάση αυτή είναι ή ρύθμιση διατροφών, ή διευθέτηση τών κοινών περιουσιακών στοιχείων καί ή κάλυψη τών οικονομικών άναγκών τών μελών.

Δ. Τό διαζύγιο από τόν κοινό γονεϊκό ρόλο: στατιστικά έχει άποδειχθεί ότι είναι τό στάδιο μέ τή μεγαλύτερη ψυχική φθορά καί πόνο. Ό άποχωρισμός τών συζύγων σημαίνει καί τήν διατήρηση ενός ξεχωριστού γονεϊκού ρόλου ως προς τά παιδιά. Ρυθμίσεις επιμέλειας, επικοινωνίας, άποφάσεων πού άφορούν στήν άνατροφή, τήν εκπαίδευση κ.λπ., πολλές φορές, άποτελοούν καί τίς κύριες πηγές έντασης καί σύγκρουσης άνάμεσα στους γονείς.

Ε. Τό διαζύγιο από τήν κοινότητα: οί τυχόν μετακομίσεις είτε έντός συννοικίας, πόλης, είτε καί εκτός χώρας κάποιες φορές, επιφέρουν αντίστοιχα άλλαγές καί στόν κοινωνικό, συγγενικό καί φιλικό κύκλο τών συζύγων, μέ κύρια συναισθήματα τόν φόβο τής άλλαγής, τήν άπομόνωση ή τήν μοναξιά, ειδικά όταν ή άπόφαση δέν πάρθηκε άποκλειστικά από τό συγκεκριμένο πρόσωπο.

ΣΤ. Τό ψυχικό διαζύγιο: στό τελευταίο στάδιο έντοπίζεται ή «άπεξάρτηση» τών δύο συζύγων, άφου έχει προηγηθεί ή διαχείριση του ψυχικού τραύματος καί ή προσωπική άναδιοργάνωση. Η ψυχική άποστασιοποίηση έρχεται μέ

τόν διαχωρισμό τών στοιχείων καί τών συμπεριφορών πού ἀποκτίθηκαν μέσα ἀπό τόν κοινό βίο. Εἶναι μιὰ φάση ἐπαναπροσδιορισμοῦ τών σχέσεων καί μιὰ συνεργατική στάση, πού μπορεῖ νά μειώσει τόν βαθμό τών ἀρνητικῶν ἐπιπτώσεων τῆς κρίσης μετά τό διαζύγιο. Χαρακτηρίζεται σαφῶς ὡς τό πιό δύσκολο στάδιο ὅλης τῆς διαδικασίας τοῦ διαζυγίου. Παρόλα αὐτά προσφέρεται ὡς βατίρας αὐτογνωσίας, ἀναθεώρησης, προσωπικῆς ἀνάπτυξης καί ἐξέλιξης.

Συναισθηματικές ἀντιδράσεις καί συνέπειες

Τό πόσο συναισθηματικά ἐπώδυνο εἶναι τό διαζύγιο, ὡς γεγονός ζωῆς, στατιστικά καταγράφηκε ἀπό τό 1967 στήν Κλίμακα Κοινωνικῆς Ἀναπροσαρμογῆς τών Holmes καί Rahe καί, ἀνάμεσα σέ 43 θεωρητικά τραυματικές καταστάσεις, ἔλαβε τί δεύτερη θέση, ἀκολουθώντας σέ σειρά τό θάνατο συντρόφου, πού βιώνεται ὡς τήν πιό τραυματική ἐμπειρία στή συγκεκριμένη κλίμακα. Τό 1969, ἡ διακεκομμένη Ἑλβετί ψυχίατρος Kubler Ross, δημοσίευσε τό βιβλίο της μέ τίτλο «On Death and Dying», στό ὁποῖο διατύπωσε γιά πρώτη φορά τί θεωρία της γιά τά πέντε στάδια τῆς θλίψης-πένθους. Ὁ Wiseman τό 1975, στηριζόμενος σέ αὐτήν τί σπουδαία μελέτη, ἀνέλυσε τά στάδια σχετικά μέ τήν διαδικασία, πού ἐπιφέρει μιὰ ψυχολογική κρίση ὅπως τό διαζύγιο. Ἀρκετά χρόνια ἀργότερα, τό 2001, ἡ διεθνῶς ἀναγνωρισμένη συγγραφέας καί σύμβουλος γονικῆς μέριμνας Barbara Coloroso κατέγραψε στά στάδια αὐτά καί τίς συναισθηματικές ἀντιδράσεις τών παιδιῶν στό διαζύγιο. Παρακάτω, γίνεται μιὰ προσπάθεια συμπαρουσίασης τών προαναφερομένων προσεγγίσεων γιά μιὰ εὐρύτερη κατανόηση τών σταδίων τών συναισθηματικῶν ἀντιδράσεων στήν περίπτωση τοῦ διαζυγίου.

• Ἄρνηση (μούδιασμα καί σόκ): εἶναι μιὰ μορφή ἄμυνας, μέ σκοπό νά ἀποφευχθεῖ ἡ κατά μέτωπο ἀντιμετώπιση τών προβλημάτων σέ ἕνα ζευγάρι. Συνήθως, οἱ σύζυγοι «διατηροῦν» σέ ἰσορροπία, μέ αὐτόν τόν τρόπο τόν γάμο τους, δηλώνοντας ὅτι ἱκανοποιοῦνται ἀπό αὐτήν τήν ἔγγαμη συμβίωση, παρόλα τά προβλήματα, ἐπιρρίπτοντας συνήθως εὐθύνες σέ ἐξωγενεῖς παράγοντες, χωρίς νά ἀναγνωρίζουν καί νά μεταφράζουν τά σημάδια τῆς ἀρχῆς τοῦ τέλους, ὅπως ἡ ἀποξένωση, ἡ ἔλλειψη ἐπικοινωνίας, ἡ συναισθηματική ἐγγύτητα κ.ἄ. Εἶναι ὀλοφάνερο ὅτι σέ αὐτήν τήν περίοδο τό ζευγάρι ἢ καί ἡ οἰκογένεια, ἔχουν ἄμεση ἀνάγκη ἀπό βοήθεια καί ὑποστήριξη εἰδικῶν, ἔτσι ὥστε νά ἔρθε σέ ἐπαφή καί ἐπικοινωνήσει τά δυσφορικά συναισθήματα, νά διαχειριστεῖ τίς συμπεριφορικές ἐντάσεις καί νά ἐστιάσει ὁ καθένας στό δικό του συναισθηματικό κόσμο, τό ἀξιακό του σύστημα, ἀποφέροντας σέ ὅλους τήν πιό παραγωγική

λύση. Ἡ ἄρνηση βοηθᾷ τὸ ἄτομο νὰ διαχειριστεῖ μόνο τόσες πληροφορίες, ὅσες ἀντέχει. Καθὼς ἀποδέχεται τὴν πραγματικότητα τῆς ἀπώλειας τῆς σχέσης, ἀρχίζει νὰ προχωρᾷ στὶς ἐπόμενες φάσεις. Ὁ ἄνθρωπος δυναμώνει ψυχικά καὶ ἡ ἄρνηση ἐξαφανίζεται. Σὲ ἀντίθετη περίπτωση ἐπέρχεται καθήλωση.

Ὅσο ἀφορᾷ στὰ παιδιά, ἡ ἄρνηση, ἀποτελεῖ οὐσιαστικά τὴν πρωταρχικὴ ἀντίδραση στὴ νέα πραγματικότητα πού καλοῦνται νὰ ἀντιμετωπίσουν. Θὰ ἔλεγε κανεὶς, ὅτι ἀρνοῦνται γιὰ νὰ ἀντέξουν. Συχνά, παρατηρεῖται τὰ παιδιά νὰ ἀπέχουν ἀπὸ κάθε εἶδους συζήτηση, συνάθροιση, συνθήκη πού θὰ τοὺς φέρει πρόσωπο μέ πρόσωπο μέ τὴν ἀλήθεια, νὰ καλύπτουν τὴ δύσκολη γιὰ ἐκεῖνα κατάσταση σέ τρίτους (φίλους, σχολεῖο) χρησιμοποιοῦντας ψέματα ἢ δικαιολογίες. Ἀνάλογη ἄρνηση πιθανῶς νὰ ἐμφανισθεῖ σέ κάποιες περιπτώσεις, στὶς διατροφικὲς τοὺς συνήθειες, στὴ σχολικὴ συμμετοχὴ, σέ δραστηριότητες κ.λπ.

- **Θυμὸς:** μετὰ ἀπὸ μία πολυετῆ ἔρευνα μέ πολυεθνικὲς ομάδες ἀνθρώπων, ὁ Paul Ekman τὸ 1973 πρότεινε καὶ ἐπιβεβαίωσε τὴν ἰδέα τῆς ὑπαρξης τῶν βασικῶν συναισθημάτων, πού ἦταν ἀναγνωρίσιμα σέ ὅλες τὶς κουλτοῦρες καὶ ἐθνικότητες πού ἐξετάστηκαν. Στὴ βάση αὐτή, ἀναπτύχθηκε ἡ θεωρία τῶν συναισθημάτων τοῦ Parrot καὶ ὁ τροχὸς τῶν συναισθημάτων τοῦ Robert Plutchik, ὅπου ὁ θυμὸς εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ 6 βασικὰ συναισθήματα. Εἶναι ἀπὸ τὰ συναισθήματα πού τρομάζουν τοὺς ἀνθρώπους. Παρόλα αὐτὰ ὅλοι ἔχουν τὸ δικαίωμα σε ὅτι αἰσθάνονται καὶ φυσικά ὁ θυμὸς δέν ἀποτελεῖ ἐξαιρέση.

«Γιατί συμβαίνει αὐτὸ σέ ἐμένα;»... εἶναι μία ἀπὸ τὶς ἐκφράσεις πού συχνά ἀκούγεται, γιατί ἓνα πρόσωπο ἀπλά νιώθει ἐγκαταλελειμμένο καὶ ἀδύναμο. Μπορεῖ νὰ στρέψει τὸ θυμὸ του ὄχι μόνο ἀπέναντι στὴν οἰκογένεια, τοὺς φίλους, τὸ σύζυγο κ.ἄ. Ὁ θυμὸς κρύβει πόνου πού ὀφείλεται στὴν ἀπώλεια καὶ δείχνει τὴν ἔνταση τῆς ἀγάπης.

Κοινὴ παραδοχὴ ὅλων εἶναι, ὅτι ὁ θυμὸς δέν εἶναι ἓνα συναίσθημα γιὰ νὰ μείνει κανεὶς γιὰ πάντα, ἀλλὰ κρίνεται ἓνα ἀναγκαῖο πέρασμα πρὸς τὴν ἀποδοχὴ τῆς πραγματικότητας. Καὶ γιὰ νὰ συμβεῖ αὐτὸ, χρειάζεται νὰ ἀφίνηται νὰ ἐκφραστεῖ ὁ θυμὸς καὶ νὰ ἀκούγεται προσεκτικά το μίνυμά του. Εἶναι συναίσθημα-παγόβουνο, πού πολλές φορές χρησιμοποιοῦν οἱ ἄνθρωποι γιὰ νὰ καλύψουν κάτω ἀπὸ τὴν ἐπιφάνειά του ἄλλα συναισθήματα.

Γιὰ τὸ ζευγάρι ἡ ἀντιμετώπιση τοῦ διαζυγίου, οἰκονομικὰ ἢ πρακτικὰ θέματα, τὰ αἷτια τοῦ χωρισμοῦ κ.ἄ., συχνά προκαλοῦν ἔντονα συναισθήματα θυμοῦ, ἔκρηξης ἢ ὀργῆς. Ἡ ἀβεβαιότητα, οἱ ἐπικείμενες ἀλλαγές, οἱ συνέπειες, ἡ ἀσκηση ἐπιμέλειας, ἡ προσαρμογὴ σέ νέες καταστάσεις, εἶναι σημεῖα πού προβάλλονται ὡς ἀπειλές καὶ δημιουργοῦν ἔνταση καὶ θυμὸ.

Εἶναι οὐσιαστικὸ νὰ τονίσουμε ὅτι εἶναι μιὰ περίοδος πού ἐμφανίζονται

καί μετέωρα συναισθήματα ἀμφιθυμίας, όπου μπορεί νά ὑπάρξει καί τό ἐνδεχόμενο τῆς ἐπαναπροσέγγισης καί ἐπανασύνδεσης, σέ ἕνα ἴσως ἀκόμη ἀχαρτογράφητο περιβάλλον.

Τά παιδιά πιθανῶς νά ἐκφράζουν θυμό γιά ὅλα πού νά κατευθύνεται πρὸς τοὺς γονεῖς, τὰ ἀδέρφια, τό συγγενικό περιβάλλον, τοὺς δασκάλους κ.λπ. Πολλές φορές ἐκδηλώνουν ἐκφράσεις πρὸς τοὺς γονεῖς ὅπως «σέ μισῶ», «πῶς μοῦ τό ἔκανες αὐτό;», θυματοποιοῦν ἢ μετατρέπουν σέ κακό γονέα τόν ἕναν ἀπό τοὺς δύο ἢ καί τοὺς δύο, ἐκδηλώνουν λεκτική ἢ σωματική ἐπιθετικότητα, προκαλοῦν μέ τί συμπεριφορά τους, παρουσιάζουν πτώση στή σχολική ἐπίδοση, μοιάζουν ἀπόμακρα, ἀφηρημένα, ἐμπλέκονται σέ φασαρίες, ἔχουν συναισθηματικές ἐκρήξεις, ἀποσύρονται, καταλύουν τοὺς κανόνες, ἀναζητοῦν τρόπους ἐκδίκησης καί προσοχῆς ἢ χρησιμοποιοῦν μιά παραβατική ἢ καταστροφική συμπεριφορά ὡς μέσο ἀπόσπασης ἀπό τόν ἐπικείμενο χωρισμό τῶν γονέων.

Εἶναι γεγονός, ὅτι σημαντικός παράγοντας ἐξισορρόπησης ὄλων αὐτῶν τῶν δύσκολων καταστάσεων παραμένει ἡ ἀντίδραση, ἡ συμπεριφορά, ἡ διαχείριση, ἡ συναισθηματική διαθεσιμότητα, οἱ ἐκφράσεις, οἱ ὥρμες ἀποφάσεις καί ἡ γενικότερη στάση τῶν γονέων, τόσο μέσα στόν ἔγγαμο βίο, ὅσο καί στή φάση τοῦ διαζυγίου.

- Διαπραγματεύση: τό στάδιο αὐτό περιλαμβάνει ἐπίμονες σκέψεις πού κάνει τό ἄτομο γιά ὅλα αὐτά πού θά μπορούσαν νά γίνουν μέ διαφορετικό τρόπο γιά νά ἀποφευχθεῖ ἡ ἀπώλεια καί βιώνεται συνήθως ἀπό τό σύζυγο πού δέν ἐπιθυμεῖ ἢ δέ συναίνεσε γιά τό διαζύγιο, τόν ἀπάτησαν ἢ δοκιμάζεται μέ τίς περισσότερες δυσκολίες. Οἱ σκέψεις αὐτές δημιουργοῦν τύψεις καί ἐνοχές στό ἄτομο γι' αὐτά πού θά μπορούσε νά κάνει διαφορετικά στό παρελθόν καί δέν ἔκανε, εἰδικά στίς περιπτώσεις πού δέν ὑπάρχει ἐπιστρεψιμότητα στή σχέση.

«Κάνε νά μί συμβεῖ αὐτό καί σέ ἀντάλλαγμα ἐγώ...» λένε κάποια παιδιά ἴσως μικρότερης ἡλικίας, ἐπιζητῶντας πίσω τήν οικογενειακή ζωή πού εἶχαν, προτοῦ συμβεῖ ὁ χωρισμός τῶν γονέων τους. Μεγάλη προσοχή ἀπαιτεῖται σέ καταστάσεις ὅπου τα παιδιά, ἀναλαμβάνουν ἀποκλειστικότητα ἀπό εὐθύνες, ἐνοχές ἢ τύψεις, γιά καταστάσεις πού εὐθύνονται οἱ ἐνήλικες γονεῖς τους.

- Θλίψη: τό στάδιο αὐτό ἐπέρχεται ὅταν οἱ σύζυγοι συνειδητοποιήσουν τό πραγματικό μέγεθος τῆς ἀπώλειας τῆς σχέσης καί τῆς οικογενειακῆς ζωῆς μέ τή μορφή πού βίωσαν γιά χρόνια καί προσαρμόζονται στά νέα δεδομένα. Ἐνδεχομένως νά παρατηρηθοῦν: λύπη, ἀπόσυρση ἀπό ἀγαπημένες δραστηριότητες, ἔλλειψη εὐχαρίστησης, παραμέληση ἀτομικῆς φροντίδας καί περιποίησης, οἰκιακῶν συνηθειῶν ἢ οικονομικῶν ὑποχρεώσεων, ἔλλειψη κινήτρων, προβλήματα στόν ὕπνο (ἀϋπνία ἢ ὑπερυπνία), διαταραχές τῆς ὄρεξης καί προβλήματα

τα συγκέντρωσης και μνήμης ή άλλα σωματικά συμπτώματα και υπερευαίσθησιες (πρόνοι μυϊκοί, στομάχου, ήμικρανίες κ.ά.).

Η νέα μορφή της πραγματικότητας, ή ιεράρχηση καινούργιων προτεραιοτήτων, δέν αφήνει ανεπηρέαστα και τά παιδιά. «Δέν έχω όρεξη νά κάνω τίποτα», «γιατί νά είμαι χαρούμενος», λένε συχνά και βιώνουν μέ τό δικό τους τρόπο μιá φάση συναισθηματικής αδράνειας, άφοϋ δυσκολεύονται νά νιώσουν ευχαρίστηση σέ ό,τι πρίν τούς ήταν ευχάριστο. Σέ κάποιες περιπτώσεις, έχει παρατηρηθεί ότι κλαίνε πιό εύκολα και χωρίς προφανή λόγο, είναι πιό όξϋθυμα, δηλώνουν κουρασμένα, προσπαθοϋν νά έφεύρουν τρόπους επανένωσης τών γονέων, επιδεκνϋουν μιá ύποδειγματική συμπεριφορά για νά άποσυμφορήσουν τούς γονείς τους και ίσως νά παρουσιάζουν μείωση τί σχολική άπόδοση, δυσκολίες στόν ύπνο, διαταραχές τής όρεξης ή τής τροφής ή νά προφασίζονται άσθένεια.

- Άποδοχή : «έχω άποδεχτεί αυτό πού συνέβη». Τό στάδιο αυτό, σέ γενικές γραμμές, άφορā στήν άποδοχή τής νέας πραγματικότητας. Τό άτομο, μετά άπό προσωπική δουλειά, άποδέχεται τόσο τά δικά του, όσο και τά συναισθήματα τού πρϋων συζϋγου, μαθαίνει νά ζει χωρίς εκείνον και άντισταμβάνεται ό τι πρέπει νά συνεχίσει τί ζωή του. Υπάρχει σταθεροποίηση στήν καθημερινότητα και οι ρυθμοί άποκοτϋν ένα νέο περιεχόμενο. Ζητήματα πού άφοροϋν τά παιδιά, άντιμετωπιζονται μέ περισσότερη κατανόηση και συνεργασία. Η θλίψη έχει ύποχωρήσει, ύπάρχει ήρεμία, λειτουργικότητα και ή χαρά άπορρέει άπό τίς νέες πλέον συνθήκες. Πολλές φορές ίσως νιώθει πώς προδίδει τί σχέση πού έχασε, άπολαμβάνοντας τί ζωή. Δύσκολη χαρακτηρίζεται αυτή ή φάση για τίς γυναίκες πού παντρεύτηκαν σέ νεαρή ήλικία και δέν μπόρεσαν νά άνταπτυχθοϋν επαγγελματικά, κοινωνικά ή οικονομικά

Είναι πάντως, μιá κατάλληλη περίοδος άυτοφροντίδας, άναγνώρισης εϋθυνϋν, συγχώρεσης, επαναπροσδιορισμοϋ τών προσωπικϋν, κοινωνικϋν, επαγγελματικϋν, οικονομικϋν ϋλων και στόχων, κάλυψης νέων άναγκϋν και διερεύνησης καινούργιων ευκαιριϋν. Τό παρελθόν δέ μπορει νά αλλάξει, μπορεί όμως νά αλλάξει τό μέλλον. Ό καθένας, αρχίζει νά ζει ξανά μέ άισιοδοξία και όρεξη για ζωή. «Σειρήνες τού παρελθόντος», όπως γιορτές, έπέτειοι, άναμνήσεις, φωτογραφίες κ.ά., ένδεχομένως νά προκαλοϋν συναισθήματα θλίψης πού είναι άποδεκτά, αλλά πλέον διαχειρίσιμα.

Βασικός παράγοντας για τίν όμαλή μετάβαση τών παιδιϋν και στή φάση αυτή παραμένουν οι γονείς, τηρώντας μιá κοινή γραμμή άντιμετώπισης στά όποια ζητήματα προκύπτουν, βοηθώντας τά παιδιά τους νά εκφράσουν ελεύθερα και νά διαχειριστοϋν τά συναισθήματά τους, παρέχοντάς τους τά άπαραιτήτα, ένδυναμιώνοντάς τα εμπράκτως, για νά είναι βέβαια πώς συνεχίζουν

νά έχουν δύο γονείς πού νοιάζονται καί τά αγαποῦν ἐξίσου.

Ὅπως κάθε ἄνθρωπος σέ αὐτό τόν κόσμο εἶναι μοναδικός, ἔτσι καί κάθε ἐμπειρία ἀπώλειας βιώνεται μοναδικά. Τά στάδια τοῦ πένθους-θλίψης ἀποτελοῦν κοινούς τρόπους ἀντίδρασης πολλῶν ἀνθρώπων, ὄχι ὁμως ὅλων. Ὅρισμένοι μπορεῖ νά βιώσουν κάποια ἀπό αὐτά, ἐνῶ κάποιοι ἄλλοι νά μί βιώσουν κανένα καί μέ ἀνάλογη ἔνταση ἢ ἀλληλοεπικάλυψη τῶν φάσεων. Διαφοροποιοῦνται ἐπίσης ἀνάλογα μέ τό φύλο, τήν ἰδιοσυγκρασία, τίς καταβολές, τό κοινωνικό καί ὑποστηρικτικό περιβάλλον, τήν ὑπαρξη ἐπαγγελματικῆς βοήθειας καί τήν προσωπική ἀνάπτυξη τοῦ καθενός. Ἡ χρονική σειρά ἢ ἡ διάρκεια πού χρειάζεται τό ἄτομο γιά νά περάσει ἀπό αὐτά τά στάδια ποικίλλει: ἀπό λίγα μόνο λεπτά καί ὥρες μέχρι μῆνες ἢ ἀκόμα καί νά μὴν ὀλοκληρωθοῦν ποτέ.

Εἶναι γεγονός ὅτι ἓνα διαζύγιο μπορεῖ νά ἐλευθερώσει ἓνα ἄτομο ἀπό ἓναν ἐπικίνδυνο καί βίαιο γάμο. Γιά κάποιους τό διαζύγιο, ὀρίζεται ὡς ἓνα ἄδοξο τέλος καί γιά ἄλλους μιά νέα ἀρχή. Στό βιβλίο μέ τίτλο *Divorce Busting* (1992), ἡ Michele Weiner-Davis δίνει μία καθολική ματιά στίς συνέπειες τοῦ διαζυγίου, ἀρνητικές ἢ θετικές, πού ἐπίσης ἐξαρτῶνται ἀπό πολλούς παράγοντες, ἀναφέροντας ὅτι ἀρνητικές ἐπιπτώσεις, ὑπάρχουν στά παιδιά, ἀκόμη καί μετά ἀπό ἓνα «μεταξένιο διαζύγιο». Δέν πρέπει νά ὠστόσο νά ἀγνοηθεῖ ὅτι ὅπως στά περισσότερα ζητήματα, ἔτσι καί ἐδῶ ἡ διαφοροποίηση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Ἀποδεικνύεται λοιπόν ὅτι, πολλά παιδιά πού προετοιμάστηκαν σωστά ἀπό τούς γονεῖς τούς στή φάση τοῦ διαζυγίου, ὡς ἐνήλικες ἀργότερα, συνέχισαν ὁμαλά τή ζωή τους, σέ ἀντίθεση μέ ἐκεῖνα πού ἐξῆσαν τραυματικά τή διαδικασία καί ἀφέθηκαν στή δυσκολία τῶν γεγονότων.

Ἀναφέρονται ἐνδεικτικά κάποιες ἀπό τίς καταγεγραμμένες ἀρνητικές καί θετικές συνέπειες τοῦ διαζυγίου στά μέλη μιά οἰκογένειας:

- Ἀλλαγὴ τῆς ποιότητας τῆς ζωῆς
- ἀλλαγὴ ρόλων
- δυσπιστία
- ἀλλαγὴ κοινωνικοῦ δικτύου
- μείωση τῶν προσδοκιῶν γιά νέα ρομαντική σχέση
- εὐκολότερη ὑποχώρηση σέ μειονεκτῆματα καί συνθήκες νέων καταστάσεων
- δυσκολία στήν οικειότητα
- συναισθηματική φόρτιση
- πτώση τοῦ βιοτικοῦ ἐπιπέδου
- ἐμφάνιση σωματικῶν συμπτωμάτων
(αὔξηση/μείωση βάρους, κάπνισμα, ἔλλειψη σωματικῆς ἄσκησης κ.ἄ.)
- αὔξηση αὐτοεκτίμησης

- επαγγελματική ανέλιξη
- ανάπτυξη αυτονομίας, δημιουργικότητας, επάρκειας
- αλληλεγγύη
- διαχείριση
- καταξίωση
- βελτίωση γονεϊκού ρόλου κ.ά.

Διαζύγιο: πρόληψη ή θεραπεία;

Σημείο ἄξιο ἀναφορᾶς ἀποτελεῖ ὅτι στό μεγαλύτερο ποσοστό, οἱ σύζυγοι, μετὰ ἀπό ἐντάσεις καί δυσκολία στήν ἀντιμετώπιση τῶν καταστάσεων καί τῶν συνασθημάτων τους, ἀντιλαμβάνονται ὅτι ὑπάρχει πρόβλημα στό γάμο τους, ὅτι σιγά-σιγά διαλύεται, ἐγκλωβίζονται στή σκέψη αὐτή καί μετὰ ἀπό δυσλειτουργικές συμπεριφορές, ὁδηγοῦνται στό διαζύγιο.

Σύμφωνα μέ τόν Beck, σέ ἕνα γάμο συνήθως παρουσιάζονται τά ἑξῆς προβλήματα:

α. ἡ δύναμη τῆς ἀρνητικῆς σκέψης, δηλαδή ὅταν οἱ ἀρνητικές πεποιθήσεις ἔχουν τή δύναμη νά ἐπισκιάσουν τίς θετικές πτυχές ἑνός γάμου

β. τό πέρασμα ἀπό τήν ἐξιδανίκευση στήν ἀπομυθοποίηση τοῦ συντρόφου

γ. οἱ συγκρούσεις πού ὀφείλονται στή διαφορετικότητα τῶν ἀντιλήψεων τῶν δύο συζύγων

δ. ἡ ἐπιβολή αὐστηρῶν προσδοκιῶν καί κανόνων, δηλ. σέ περιπτώσεις πού τά «πρέπει» καί οἱ ὑποχρεώσεις, τά ὅποια ἐπιβάλλονται ἀπό τόν ἕνα, δέν βρίσκουν ἐφαρμογή καί συμμόρφωση ἀπό τόν ἄλλο.

ε. ἡ στάσιμη ἐπικοινωνία

στ. οἱ συγκρούσεις πού πηγάζουν ἀπό τή λήψη σημαντικῶν ἀποφάσεων.

Ἐπακόλουθες συμπεριφορές ὅπως, ὁ ἀρνητισμός, ἡ κριτική, ἡ ἀποδοκιμασία, ἡ στοχοποίηση σέ στοιχεῖα τῆς προσωπικότητας, ἡ ἀποστασιοποίηση, ἐξαλείφουν τά κίνητρα συνεργασίας καί διάσωσης τοῦ γάμου.

Γιά νά μή φτάσει ἕνα ζευγάρι λοιπόν στό διαζύγιο, πρωταρχικός στόχος καί πρόκληση ταυτόχρονα, εἶναι νά βελτιωθεῖ ἡ σχέση μεταξύ τῶν συζύγων. Ἐρευνητικά, ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι πολλά ἀπό τά ζευγάρια πού ἔλαβαν βοήθεια τήν κρίσιμη στιγμή, ἐπανῆλθαν σέ μιά καλή σχέση.

Ἀναμφισβήτητα, ὅλες οἱ σχέσεις δύνανται νά ἀντιμετωπίσουν κρίσεις, δυσκολίες καί συγκρούσεις. Τό ἴδιο καί οἱ γάμοι. Ἡ οὐσία βρίσκεται στό νά ἐστιάζει καί νά ἀναλάβει ὁ κάθε σύζυγος τήν προσωπική του εὐθύνη ἀπέναντι στόν ἑαυτό του, στόν ἄλλο καί στή σχέση. Νά δεῖξει ἐνδιαφέρον γιά τήν

προσωπική του αναγνώριση, κατανόηση και αλλαγή, χωρίς να επικεντρώνεται μονομερώς στην αποκλειστική αλλαγή του άλλου. Αυτή η στάση συνεργατικότητας και ευθύνης, αποτελεί μιά στάση ζωής, που καταρρίπτει κάθε μοτίβο άρνητισμού και διαμάχης. Οί σύζυγοι μαθαίνουν να παρατηρούν, να ακούνε, να αναγνωρίζουν, να βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους, να αλληλεπιδρούν θετικά, να ξαναθυμούνται ό,τι θετικό τους ένωσε, να βρίσκουν εναλλακτικές λύσεις και ενδιαφέροντα, να εξισορροπήσουν τήν ισχύ και τούς τρόπους επηροής στή σχέση, να εκφράζουν σωστά τής ανάγκες, τά συνασθήματά τους και τής ένοχοποιημένες επιθυμίες τους, να αγαπάνε και να σέβονται τή διαφορετικότητά τους, να επιλύουν τής διαφορές τους, να ζούνε ισορροπημένα και να αποτελούνε δύο υπέροχα «όλόκληρα» σέ μιά λειτουργική σχέση.

Η Virginia Satir, «γιαγιά» τής Οικογενειακής ψυχοθεραπείας, θέλοντας να τονίσει πόσο μεγάλη αξία έχει η πρόληψη, ανέφερε πώς λίγα μέλη μιάς οικογένειας συνειδητοποιούν ότι κάθε μέρα, ύποσυνείδητα περνάνε μιά δοκιμασία χωρισμού και επανασύνδεσης. Τά μέλη, λόγω τών συνθηκών, χωρίζονται γιά ώρες όταν βρίσκονται στή δουλειά, στό σχολείο, στά ενδιαφέροντα, στίς δραστηριότητες και ξαναβρίσκονται μετά από αρκετές ώρες γιά να αλληλεπιδράσουν και να ανανεώσουν τής επαφές μεταξύ τους. Έκει φωλιάζει και τό μυστικό τής υγιούς επικοινωνίας. Ο πραγματικός χρόνος και η ουσιαστική επικοινωνία, πρίν είναι ήδη αργά. Γιά τό λόγο αυτό, πρότεινε, τήν παρακολούθηση τής «οικογενειακής θερμοκρασίας», γιά να επιτευχθούν όλες οί ανωτέρω συνθήκες. Μιά αλληγορική έκφραση που στοχεύει στή διατήρηση του καθαρού συνασθηματικού κλίματος και τής ανοιχτές και διαυγείς γραμμές έκφρασης και επικοινωνίας μεταξύ τών μελών της. Μιά «θερμομέτρηση» καθόλα επίκαιρη γιά να προληφθεί ό «ίός» τής διάβρωσης μέσα στήν οικογένεια. Μέ τήν παρατήρηση αυτή θά εξετάζονται «θέματα», όπως η Satir τά όνόμασε, που άφορούν στήν εκτίμηση, τά παράπονα, τής άπορίες, τής νέες πληροφορίες, τής έλπίδες και τής ευχές. Θέματα που, όπως έχει άποδειχθεί, δέν αποτελούν σημεία συζήτησης σέ ήπια οικογενειακά κλίματα, αλλά απεναντίας κάνουν τήν εμφάνισή τους, θυελλωδώς, όταν η μπόρα ξεσπάσει.

Η άποφυγή του διαζυγίου, είναι προτεραιότητα στήν οικογενειακή θεραπεία και είναι αλήθεια, ότι στόχος τής κάθε οικογένειας είναι η υγεία, η ευτυχία και η πληρότητα, μέσα σέ ένα άτομικό και συλλογικό νόημα ζωής. Η ιστορία, οί έρευνες, οί αριθμοί, δείχνουν ότι η οικογένεια περνάει μιά περίοδο κρίσης, μέ άνησυχητικά άνοδικούς ρυθμούς. Τό ζήτημα όμως είναι ότι τώρα, σήμερα, όσο ποτέ άλλοτε πλησιάσαμε στό σημείο όπου είναι γνωστοί και έφικτοί οί τρόποι μέ τούς όποιους τά άτομα θά μπορούσαν να αποτελέσουν όλο-

κληρωμένα και ὄρνια μέλη μιᾶς οἰκογένειας και νά ἀναχαιτίσουν αὐτήν τήν ἀρνητικά ἀνοδική πορεία. Κανένας ἐκτός οἰκογένειας, δέν μπορεῖ αὐτόβουλα, νά ἀναλαμβάνει τό τιμόνι τῶν εὐαίσθητων και ζωτικῶν της ἀποφάσεων. Ἐπισημαίνεται ὅτι, τόσο ἡ ἀπόφαση τοῦ γάμου, ὅσο και ἡ ἀπόφαση τοῦ διαζυγίου θεωρεῖται ἱερή. Μιά καθολικά ὁμως συνειδητή ἀπόφαση γιά γάμο ἀνθρώπων μέ αὐτογνωσία, γνήσια αὐτονομία, λειτουργικά ἐκφραζόμενα συναισθήματα, θετική σκέψη, θά τοποθετήσῃ τό γάμο και τήν οἰκογένεια σέ στέρεα βάση.

Τέλος, δέ θά πρέπει νά παραγνωρίσουμε και τί θέσῃ τῆς Ὁρθόδοξης Ἐκκλησίας στό θέμα τοῦ διαζυγίου, ἡ ὁποία, ἀπό πηγαία φιλανθρωπία και ἀγάπη, ἀναγνωρίζοντας τίς ἀδυναμίες, τά λάθη και τίς ἀποτυχίες τοῦ ἀνθρώπου, ἐπιτρέπει κατ' ὀικονομίαν τί λύση τοῦ γάμου (καθώς και τόν δεύτερο ἢ τρίτο γάμο), προκειμένου νά ἀποφευχθοῦν πιό δύσκολες γιά τόν ἀνθρωπο καταστάσεις, ἀφοῦ ἔχει κάνει τίς ἀπαραίτητες προσπάθειες γιά νά μεταπεισεῖ τούς συζύγους, ἄν και ἐφόσον τῆς ἔχει δοθεῖ τό ἔδαφος γι' αὐτό. Μέ τό πᾶν-κριτήριο τῆς ἀγάπης, ἀναγνωρίζει και φροντίζει τούς συζύγους ὡς ὄργανα τοῦ ἰδίου σώματος, μέ συνεργατική φύση και συν-συντονισμό, γιά τήν ὑγιά λειτουργία τοῦ οἰκογενειακοῦ ὀργανισμοῦ.

Τά τελευταία χρόνια, ἀναγνωρίζοντας τήν αὐξητική τάση τῶν διαζυγίων, ἔχει ἐντάξει στούς κόλπους της σχολές γονέων, διοργανώνει σεμινάρια, ὀμιλίες κ.ἄ., ἐπιμορφώνει τούς κληρικούς της, μέ σκοπό νά ἐνισχύσει τό δύσκολο ἔργο τῶν πνευματικῶν-ἱερέων στήν ἀποτροπή τῆς ἐξάπλωσης αὐτοῦ τοῦ φαινομένου. Ἐχοντας ὡς κύριο ὀπλο τήν ἀστείρευτη κατὰ Θεόν ἀγάπη, συνεχίζει νά στηρίζει τό γάμο, ὡς θεσμό, ἀλλά κυρίως ὡς κοινωνία προσώπων. Ὁ προληπτικός ρόλος τῆς θρησκευτικῆς πίστεως, ἀποδεδειγμένα προσφέρεται ὡς σωτήρια διέξοδος γιά νέα πρόσωπα πού μποροῦν νά συνδυάσουν τήν ἐλεύθερη ἐπιλογή και ἀπόφασί τους, μέ τί Θεία εὐλογία τῆς συνένωσης. Ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία, τιμώντας τό μεγάλο μυστήριο τοῦ γάμου, καταβάλλει κάθε προσπάθεια μέσα ἀπό τούς κόλπους της, οἱ ἀνθρωποί ἀνάλογα μέ τήν πνευματική τους ἡλικία και τίς πνευματικές τους ἀνάγκες, νά προστατεύονται σέ ἐπίπεδο διανοίας και λογισμῶν, νά διασφαλίζουν τήν ποιότητα τῶν συναισθημάτων τους, νά ἀποκτήσουν ἐνοποιητική ἀγάπη, ἐπούλωση τῶν τραυματικῶν τους ἐμπειριῶν, καθὼς τούς προσφέρεται μιᾶ θεραπεία, ὄχι ἀδογματιστή, ἀλλά ἐκείνη ἡ ὁποία στηρίζεται στήν Ἀποκάλυψη τοῦ Θεοῦ και τούς ὀδηγεῖ στήν ὀλοκλήρωση και στήν ἀρχέτυπη χαρισματική συζυγική λειτουργία.

Ἄς θυμόμαστε ὅλοι, ὅτι ἕνας πετυχημένος γάμος ἐξαρτᾶται ἀπό δύο πράγματα: 1) Νά βρεῖς τόν σωστό ἀνθρωπο. 2) Νά εἶσαι ὁ σωστός ἀνθρωπος (H. Jackson Brown, Jr., Ἀμερικανός συγγραφέας αὐτοβοήθειας).

Πηγές

- Ahrons, C. R. (1981), «The continuing co parental relationship between divorced spouses», *American Journal of Orthopsychiatry*, 51,415-428.
- Ahrons, C. (1994), *The Good Divorce*, London, Bloomsbury.
- Aldridge, S. & Rigby, S. (2004), *Counseling Skills in Context*, India, Hodder& Stoughton.
- Amato, R. & Keith, B. (1991), «Parental divorce and adult well-being: a meta-Analysis», *Journal of Marriage and Family*, Vol. 53, pp. 43-58.
- Beck, A. (1996), *Δέν αρκεί μόνο η αγάπη*, Αθήνα, εκδ. Πατάκη.
- Berman, C. (1990), *Adult children of divorce speak ou*, New York, Simon & Schuster.
- Bloom, B. , Asher, S.J. & White, S.W., (1978), «Marital disruption as a stressor: A review and analysis», *Psychological Bulletin*, 85 (4), 867-894.
- Bohannon, P. (1970), *The six stations of divorce*, New York, Doubleday.
- Caplan, G. (1964), *Principles of Preventive Psychiatry*, New York, Basic Books.
- Γκοτζαμάνης, Κ. (Επιμ.). (2015). *Διαγνωστικά κριτήρια από DSM-5* (μετ. Κ. Γκοτζαμάνης), Αθήνα, Ιατρικές Έκδόσεις Λίτσας.
- Craighed, L. - Craighead, W. - Kazdin, A. - Mahoney, M. (1994), *Cognitive and Behavioral Interventions*, Massachusetts, Allyn and Bacon, σελ. 177.
- Clarke-Stewart, A. & Brentano C. (2006), *Divorce: Causes and Consequences*, New Haven and London, Yale University Press.
- Coloroso, B. (2001), *Parenting Through Crisis: Helping Kids in Times of Loss, Grief and Change*, New York, William Morrow.
- Dattilio, F. , & Padesky, C. Καλαντζή - Άζτζι, Α.(Επιμ). (1995), *Συμβουλευτική ζευγαριών. Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Προσέγγιση* (μετ. Ν. Χαρίλα), Αθήνα, Έλληνικά Γράμματα.
- Domenian, J. (1998), *Μαθήματα γάμου.*, Αθήνα, Έλληνικά Γράμματα.
- Ekman, P. (2004), *Emotions Revealed*, United Kingdom, Orion Publishing Co.
- Emery, E. (1999), *Marriage divorce and children's adjustment. 2nd ed*, Newbury Park, Sage.
- Guttman, J. (2009), *Divorce in Psychological Perspective: Theory and Research*, NY: Psychology Press.
- Halford, D. & Snyder, D. (2012), «Universal Processes and Common Factors in Couple Therapy and Relationship Education», *Behavior Therapy* 43, 1-12.
- Jacobson, G.F. (1983), *The Multiple Crises of Marital separation and Divorce*, New York, Grune & Statton.
- Ίερόθεου, Μητροπολίτη Ναυπάκτου & Άγίου Βλασίου. (1998), *Συζητήσεις για τίν "Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία"*, Γ' έκδοση, Λειβαδεία, Ίερά Μονή Γενεθλίου τής Θεοτόκου.
- Καλδιωμτζιάν, Ν. (2002), «Η πορεία του θεσμού του γάμου καί τής οικογένειας: ή εξέλιξη του ρόλου τής μητέρας όπως καταγράφεται μέσα από τά δημογραφικά στοιχεία τών τελευταίων δεκαετιών. Κοινωνική Έργασία», *Επιθεώρηση Κοινωνικών Έπιστημών*, 65.

- Kaplan & Sadock's. (2007), *Εγχειρίδιο Κλινικής Ψυχιατρικής*, Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα.
- Kessler, R. (2013), *Divorce: Protect Yourself, Your Kids, and Your future*, Atlanta, Schroder Media.
- Kessler, D. (2019), *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*, New York, Scribner.
- Kubler-Ross, E. (1969), *On death and dying*, New York, Macmillan.
- Kubler- Ross, E. & Kessler, D. (2005), *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*, New York, Scribner.
- Κυριακίδης, Α.Π. (2000), *Οικογενειακή σχέση*, Αθήνα, Έλληνικά Γράμματα.
- Marcos, L.R. (1998), *Ο χωρισμός στο ζευγάρι*, Αθήνα, Αίολος/Θεοβάντες.
- McKay, M. (1999), *The divorce book. A practical and compassionate guide*, Oakland, A: New Harbinger Publications.
- Ντόλτον, Φ. (2009), *Όταν οι γονείς χωρίζουν* (μετ. Χ. Πεπέλη), Αθήνα, Έστια.
- Satir, V. (1989), *Πλάθοντας ανθρώπους* (μετ. Α. Νίκας), Αθήνα, Κέδρος.
- Τσαλκανής, Α. (1995), *Διαφαινομικές στάσεις της Έλληνίδας απέναντι στο θεσμό του γάμου*, Αθήνα, Έκλογή.
- Τσαούσης, Δ. (1995), *Η κοινωνία του ανθρώπου. Εισαγωγή στην κοινωνιολογία*, Αθήνα, Gutenberg.
- Χατζηχρήστου, Χ. (1999), *Ο χωρισμός των γονέων, το διαζύγιο και τα παιδιά*, Αθήνα, Έλληνικά Γράμματα.
- Wallerstein, S. & Kelly, B. (1990), *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*, New York, Basic Books.
- Weiner-Davis, M. (1992), *Divorce Busting*, Simon & Schuster publishers N.Y.
- Wiseman, R.S. (1975), *Crisis theory and the process of divorce*, *Social Casework*.

ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- <https://www.statistics.gr/documents/20181/c6722cda-7c31-4f55-9eaa-6177db8cdcd7>
- https://www.askitis.gr/reactions/view/oi_10_pio_simantikoι_logoi_chorismoi
- https://e-justice.europa.eu/content_divorce-45-el-el.do?member=1#toc_2
- <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory>
- <https://www.themotionmachine.com/classification-of-emotions/>