

Διαζύγιο και ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις στα παιδιά

Συντάκτης: Ταπεινός Αθανάσιος

Ψυχολόγος – Σχολικός Σύμβουλος – Ειδικός Παιδαγωγός Bed, BA, MA, Med, PgC

Ειδικευση στην Κλινική Ψυχοπαθολογία

Η λέξη διαζύγιο βρίσκεται στον καθημερινό διάλογο των ανθρώπων πολύ περισσότερο σε σχέση με παλαιότερες εποχές. Η απελευθέρωση από τον κοινωνικό στιγματισμό του παρελθόντος, η αύξηση του μέσου όρου ζωής των πολιτών και η απελευθερωμένη φιλοσοφία ζωής της σημερινής εποχής ευνοούν την αύξηση της έκδοσης διαζυγίου μεταξύ των ζευγαριών που αντιμετωπίζουν προβλήματα. Έρευνες στις ΗΠΑ δείχνουν ότι μέχρι το 1960 περίπου το 90% των παιδιών ζούσαν στις οικογένειες και με τους δύο γονείς τους. Το 1986 αυτό ίσχυε για το 40% των παιδιών. Επίσης, στις ΗΠΑ, περισσότερο από το 45% των γάμων καταλήγουν σε διαζύγιο, εμπλέκοντας περίπου 1.000.000 παιδιά κάθε χρόνο, και μετά το διαζύγιο περίπου το 84% των παιδιών ζουν με τη μητέρα τους σε μονογονεϊκές οικογένειες. Αυτό αποτελεί μία παροδική κατάσταση, αφού το 65% των γυναικών και τουλάχιστον το 75% των ανδρών ξαναπαντρεύονται.

Στην Ευρώπη αναφέρονται περίπου τα ίδια ποσοστά αύξησης των διαζυγίων. Στην Ελλάδα η συχνότητα φαίνεται να είναι συγκριτικά μικρότερη. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Εθνικής Στατιστικής Υπηρεσίας Ελλάδος, στη χρονική περίοδο 1973-1984 υπήρξε αύξηση των διαζυγίων κατά 74,3% και αύξηση του αριθμού των παιδιών που βιώνουν ένα διαζύγιο κατά 76,3%. Το 60% των οικογενειών με διαζύγιο έχουν παιδιά κάτω των 18 ετών.

Το διαζύγιο ως διαδικασία εξελίσσεται συνήθως σε τρεις διαδοχικές φάσεις. Αρχικά, υπάρχει η οξεία φάση κατά την οποία το ζευγάρι κατά βάση συγκρούεται για θέματα όπως η επιμέλεια των παιδιών, η κατοικία και τα οικονομικά, με το κάθε μέλος να προσπαθεί να διασφαλίσει τα δικαιώματά του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Σε δεύτερο επίπεδο, έχουμε την μεταβατική φάση όπου το ζευγάρι, συνήθως με τη βοήθεια των νομικών του συμβούλων διαπραγματεύεται τα παραπάνω, προσπαθώντας να καταλήξει στην καλύτερη δυνατή λύση και για τους δύο. Σπανιότερα, αυτές οι διαπραγματεύσεις λαμβάνουν χώρα στις δικαστικές αίθουσες. Στην τελική φάση, το πρώην πλέον ζευγάρι, έχοντας διευθετήσει τα μεταξύ τους θέματα προχωράει τη ζωή του χωριστά και τα παιδιά παίρνουν τη θέση που τους έχει οριστεί ανάμεσα στους δύο γονείς.

Όσον αφορά τις επιπτώσεις του διαζυγίου, πολλά έχουν γραφτεί και ακόμα περισσότερα έχουν ειπωθεί. Φυσικά, οι άμεσοι εμπλεκόμενοι, και συνεπώς αυτοί που υφίστανται τις επιπτώσεις του διαζυγίου (θετικές ή αρνητικές) είναι οι γονείς και τα παιδιά αυτών.

Αναφορικά με τους γονείς, στους μήνες αμέσως μετά το διαζύγιο οι σχέσεις φαίνεται να είναι ιδιαίτερα συγκρουσιακές. Αρκετοί διαιωνίζουν τη σύγκρουση για πολλά χρόνια. Κατά τη διάρκεια του πρώτου χρόνου μετά το διαζύγιο, οι γονείς αισθάνονται αγχώδεις, καταθλιπτικοί, θυμωμένοι, με βαθιά αισθήματα απόρριψης και ανεπάρκειας. Ο πατέρας έχει μία διάχυτη ανησυχία και αίσθηση απώλειας των παιδιών του. Οι μητέρες συχνά είναι άνεργες, ενώ ο πατέρας αυξάνει το ωράριο εργασίας του σε μία προσπάθεια να αυξήσει τα έσοδά του. Όταν όμως ο γονιός αισθάνεται αβοήθητος, ναρκισσιστικά πληγωμένος και βαθύτατα προσκολλημένος στον/στην πρώην σύντροφο, στρέφεται προς το παιδί για βοήθεια και προστασία και το αντιμετωπίζει σαν συνομήλικο ή σύντροφο, με συνέπεια το παιδί να κατακλύζεται με μη ανεκτή υπευθυνότητα και να εκτίθεται σε πολύ σοβαρό κίνδυνο εάν αυτή η εξάρτηση συνεχιστεί. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου χρόνου μετά το διαζύγιο οι περισσότεροι γονείς επαναοικοδομούν τη ζωή τους και οι γονεϊκές πρακτικές βελτιώνονται. Τόσο η σύγκρουση μεταξύ των γονιών όσο και η συναισθηματική προσκόλληση μειώνονται.

Από την πλευρά των παιδιών, οι επιπτώσεις που παρατηρούνται είναι τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες. Συγκεκριμένα, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας των οποίων οι φυσιολογικοί γνωστικοί περιορισμοί οδηγούν σε λανθασμένες αντιλήψεις για τις αιτίες του διαζυγίου, τα οδηγούν συχνά στο συμπέρασμα πως τα ίδια είναι υπεύθυνα για το γεγονός του διαζυγίου. Έντονες φαντασιώσεις εγκατάλειψης είναι συχνές. Όταν συνδυαστούν με τη δυσκολία του παιδιού αυτής της ηλικίας να διαφοροποιήσει τη φαντασίωση από την πραγματικότητα, οδηγούν σε εντονότατο άγχος. Το άγχος αποχωρισμού και οι παλινδρομήσεις με απώλεια των αναπτυξιακών επιτευγμάτων του παιδιού (ενούρηση κτλ) παρατηρούνται συχνά. Το άγχος και η κατάθλιψη του παιδιού μπορεί επίσης να εκφραστούν με επιθετική συμπεριφορά προς τους γονείς, τα αδέρφια, τους συνομηλικούς ή να εμφανιστούν με τη μορφή ευερεθιστότητας, νευρικότητας, δυσκολίας στον ύπνο, συχνού κλάματος, θλίψης και απόσυρσης.

Αντίστοιχα, τα παιδιά σχολικής ηλικίας πενθούν συχνά για το γονιό που φεύγει. Πολλά παιδιά αυτής της ηλικίας εκφράζουν την τραυματική φαντασίωση ότι

ο γονιός που φεύγει θα τα αντικαταστήσει με ένα ζώο, μία καινούργια μαμά, ένα καινούργιο μικρό παιδί. Αισθάνονται το διαζύγιο σαν μία προσωπική απόρριψη και οδηγούνται σε αισθήματα χαμηλής αυτοεκτίμησης και προβλήματα στη σχολική επίδοση.

Τέλος, στα παιδιά εφηβικής ηλικίας, η έντονη ανάγκη τους για ανεξαρτησία απαιτεί την ύπαρξη μιας ασφαλούς και σταθερής οικογενειακής βάσης. Όταν αυτή καταρρέει, οι έφηβοι μπορεί να αντιδράσουν με προβληματική συμπεριφορά. Ο έντονος θυμός και το αίσθημα προδοσίας μπορεί να εκδραματιστεί με έντονη σεξουαλική δραστηριότητα, χρήση αλκοόλ και τοξικών ουσιών.

Αναφερόμενοι στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις του διαζυγίου, η Wallerstein σε μία μελέτη που πραγματοποίησε 10 και 15 χρόνια μετά το διαζύγιο βρήκε ότι τα παιδιά που ήταν πολύ μικρά τη στιγμή του διαζυγίου υπέφεραν λιγότερο και είχαν λιγότεροτερες αναμνήσεις από το γεγονός. Τα παιδιά που ήταν στη λανθάνουσα ηλικία κατά τη στιγμή του διαζυγίου εξέφραζαν φόβο για τις δικές τους μελλοντικές στενές, ερωτικές σχέσεις και ήταν πιθανό να εμφανίσουν άγχος στην αρχή της εφηβείας. Μεγαλύτερα παιδιά εξέφραζαν λύπη και άγχος για πιθανό δικό τους αποτυχημένο γάμο και οι γυναίκες που προέρχονταν από διαλυμένες οικογένειες είχαν πολλές σύντομες σχέσεις και ήταν πιθανό να εμφανίσουν άγχος στην αρχή της εφηβείας. Γενικά, είναι ευρέως παραδεκτό ότι τα παιδιά που προέρχονται από διαζευγμένους γονείς μακροπρόθεσμα διαμορφώνουν μία αρνητική στάση απέναντι στο γάμο.

Είναι πολύ σημαντικό να προσδιοριστούν οι παράγοντες που οδηγούν σε θετική ή αρνητική έκβαση του διαζυγίου. Το φύλο του παιδιού, η ποιότητα των σχέσεων του παιδιού με τους γονείς πριν και μετά το διαζύγιο, οι σχέσεις των γονιών, καθώς και άλλοι προστατευτικοί παράγοντες όπως η δυνατότητα του παιδιού να θρηνηήσει τόσο τον γονέα που απουσιάζει όσο και την απώλεια του οικογενειακού περιβάλλοντος, η δυνατότητα συνεχούς επικοινωνίας με το γονέα που απουσιάζει εφόσον το επιθυμεί, η οποία πρέπει να βασίζεται στις ανάγκες του παιδιού και όχι των γονιών, η ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου, η καλή οικονομική κατάσταση στην οικογένεια και ο δεύτερος γάμος των γονιών, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την έκβαση του διαζυγίου και το μέγεθος των επιπτώσεων που θα έχει αυτό στους γονείς και ιδιαίτερα στα παιδιά.

Φυσικά, όπως σε κάθε πρόβλημα, έτσι και στην περίπτωση του διαζυγίου, υπάρχουν προληπτικές στρατηγικές και παρεμβάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν

από τους γονείς για τις, όσο το δυνατόν, μικρότερες επιπτώσεις στα παιδιά τους. Αρχικά, οι γονείς οφείλουν να μιλήσουν στα παιδιά τους για τον επικείμενο χωρισμό τους και όλες τις αλλαγές που θα ακολουθήσουν. Ο αιφνιδιασμός σε αυτή την περίπτωση δεν είναι μια καλή ιδέα. Έπειτα, είναι σημαντικό να ενθαρρύνουν τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις και να απαντούν με ειλικρίνεια και ευαισθησία σε αυτές χωρίς να τους στερούν τις πληροφορίες που τους είναι πολύ σημαντικές για να αντιληφθούν την κατάσταση. Προφανώς, οι πληροφορίες πρέπει να δίνονται με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού, απαλλαγμένες από την όποια συναισθηματική φόρτιση των γονέων, οι οποίοι πρέπει να τους εξηγήσουν τι πρόκειται να συμβεί σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Είναι ζωτικής σημασίας να ενθαρρύνουν και να διαβεβαιώσουν το παιδί τους ότι θα έχει επαφή και με τους δύο γονείς, οι οποίοι θα το αγαπούν και θα το φροντίζουν και δεν θα το εγκαταλείψουν ποτέ, διαβεβαιώνοντας το για τη διατήρηση ορισμένων συνηθειών και μιας ασφαλούς καθημερινότητας που υπήρχε στη ζωή του πριν το διαζύγιο, προχωρώντας στις λιγότερες δυνατές αλλαγές και με γνώμονα πρώτα το καλό του παιδιού. Είναι, επίσης, πολύ σημαντικό να αποφεύγουν την έκφραση παραπόνων και τη χρήση απρεπών επιθέτων προς τον άλλο γονιό και να μην γίνεται προσπάθεια να κάνουν το παιδί σύμμαχό τους εναντίον του άλλου γονέα. Μια μεγάλη παγίδα που δύσκολα αποφεύγουν οι διαζευγμένοι γονείς είναι να μην συμπεριφέρονται στα παιδιά τους σαν να είναι μεγάλα και σαν να είναι ικανά να σηκώσουν το βάρος των δικών τους αναγκών. Είναι καίριας σημασίας να θυμούνται πάντα πως έχουν να κάνουν με παιδιά, σε μια τρυφερή και ευαίσθητη ηλικία, στην οποία το όποιο βάρος τους μετατοπίζεται από τους γονείς δυσκολεύει την ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη. Γενικά, είναι αναγκαίο να ενημερωθούν οι γονείς για τις αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών τους και να πληροφορηθούν ότι η διαδικασία προσαρμογής στην καινούργια κατάσταση απαιτεί χρόνο και μπορεί να κρατήσει 2 έως και 3 χρόνια. Σε όλη αυτή τη διαδικασία είναι απολύτως φυσιολογικό (και πολλές φορές απαραίτητο) να αναζητήσουν τη βοήθεια τρίτων (πρόσωπα του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος, ειδικοί ψυχικής υγείας κτλ) για να μπορέσουν να διαχειριστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο το διαζύγιο τους, επιφέροντας τις μικρότερες δυνατές επιπτώσεις στα παιδιά τους.