

**Παρουσίαση στο VIII Ετήσιο Συνέδριο της Ελληνικής Εταιρείας
Συμβουλευτικής (Ε.Α.Σ)
«Διαζύγιο: Απόκρυψη ή Προετοιμασία»**

Εισαγωγή

Θα αναφερθώ περιληπτικά στο φαινόμενο του διαζυγίου, την συχνά επώδυνη διαδικασία που καλείται να βιώσει ένα παιδί, τι μπορεί να σημαίνει για αυτό, τους φόβους και τις ανησυχίες του και τέλος θα αναφερθώ στο τι μπορεί να κάνει όχι μόνο ο σύμβουλος/ ψυχολόγος αλλά και ο γονιός και κάθε άμεσα εμπλεκόμενος, όπως φίλοι και συγγενείς.

Και σκοπίμως αναφέρομαι στην ευρύτερη οικογένεια, γιατί συχνά οι γονείς αποδεικνύονται είτε ανεπαρκείς είτε υπερφορτωμένοι με τα δικά τους προβλήματα για να εκτελέσουν τις γονεϊκές τους υποχρεώσεις. Έτσι, υπάρχει μια αλυσίδα ανθρώπων, συγγενών, φίλων, δασκάλων, συμβούλων που έρχονται σε επαφή με τον παιδί και μπορούν να το βοηθήσουν.

Γιατί αυτό που κρύβεται πίσω από οποιαδήποτε πρόταση, οδηγία ή πιθανή παρέμβαση, είναι ένα βαθύ νοιάξιμο και ενδιαφέρον για συμπαράσταση στο παιδί που καλείται να αντιμετωπίσει μια ιδιαίτερα κρίσιμη κατάσταση, όπως αυτή του διαζυγίου που δυστυχώς πολλές φορές μπορεί να αποβεί τραυματική για την μετ' έπειτα πορεία του.

Το διαζύγιο κάποιες φορές είναι καλό και αποτελεί ένα καινούργιο ξεκίνημα, κάποιες φορές είναι κακό, βιώνεται σαν απειλή, σαν τέλμα ή σαν το τέλος, πάντα όμως προϋποθέτει δραστικές αλλαγές στη ζωή των ανθρώπων.

♦ Στατιστικά Στοιχεία

Μέχρι πριν λίγα χρόνια, και αναφέρομαι στον Ελλαδικό κυρίως χώρο, το διαζύγιο αντιμετωπιζόταν σαν η εξαίρεση στον κανόνα και ελάχιστες έρευνες είχαν διεξαχθεί. Τα τελευταία όμως χρόνια υπήρξε μια έξαρση του φαινομένου, όπου οι αριθμοί των διαζυγίων είχαν κατακόρυφη αύξηση, που μόλις πρόσφατα φαίνεται κάπως να ανακόπηκε. Ενδεικτικά να αναφέρω ότι ο αριθμός των παιδιών διαζευγμένων γονιών

το 1995 ήταν στις 10.520 σύμφωνα με την Εθνική στατιστική υπηρεσία, αριθμός 300σιος από αυτόν του 1980.

Υπήρχε λοιπόν μεγάλη επιφύλαξη και σκεπτικισμός, σχετικά με τον βαθμό προσαρμογής των παιδιών χωρισμένων γονιών, πόσο ευτυχισμένα μπορούν να είναι στην μετέπειτα ζωή τους, πόσο ολοκληρωμένα και πόση αυτοπεποίθηση θα έχουν.

Τελευταίες έρευνες στο χώρο της ψυχολογίας και της συμβουλευτικής όμως φέρνουν νέα δεδομένα, βάση των οποίων **αφ' ενός** το κάθε παιδί έχει τον δικό του τρόπο αντίδρασης, όχι μόνο απέναντι στο διαζύγιο αλλά και σε κάθε κρίσιμη φάση της ζωής του και οποιαδήποτε πρόβλεψη για το πώς πιθανόν να αντιδράσει είναι μάταιη, και **εφ' εταιρού και πιο σημαντικό**, οι έρευνες αυτές δείχνουν ότι ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς αντιμετωπίζουν το διαζύγιο τους, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα του πώς τα παιδιά τους θα βιώσουν όχι μόνο την φάση του διαζυγίου αλλά και την περαιτέρω ζωή τους.

Πολλοί συγκρίνουν το διαζύγιο με το θάνατο, δεδομένου ότι είναι μια μορφή απώλειας. Για την οικογένεια με παιδιά, ένα διαζύγιο σηματοδοτεί μια σειρά αλλαγών όχι μόνο εσωτερικών· ψυχολογικών ή συναισθηματικών αλλά και εξωτερικών· μετακινήσεις, αλλαγή καθημερινών δραστηριοτήτων κτλ.

Η ειδοποιός διαφορά είναι ότι το διαζύγιο είναι μια συνειδητή επιλογή και παρά την αναστάτωση που επιφέρει, εμπεριέχει και την έννοια της θετικής αλλαγής και έκβασης των πραγμάτων.

Σε αντίθεση λοιπόν με την απώλεια, ο βασικό σκοπός του διαζυγίου είναι η βελτίωση της ποιότητας ζωής σε επίπεδο σχέσεων και εδώ να τονίσω ότι δεν αναφέρομε μόνο στο ζευγάρι αλλά και στα παιδιά αν υπάρχουν.

♦ **Πως βιώνουν τα παιδιά το διαζύγιο;**

Είναι κοινός τόπος και κανείς δεν το αμφισβητεί, ότι κάθε παιδί που οι γονείς του χωρίζουν, βιώνει πολύ έντονα και απειλητικά συναισθήματα θυμού, αποξένωσης, μοναξιάς, ενοχής, απώλειας, αλλά και θρήνου.

Αν υποθετικά υπάρχει κάποια στιγμή που να θεωρείται, όχι μόνο επιθυμητό αλλά και αναγκαίο, οι γονείς να δούνε τον κόσμο μέσα από τα μάτια του παιδιού τους, αυτή,

είναι η στιγμή του διαζυγίου. Δυστυχώς όμως, τη στιγμή που οι γονείς βιώνουν μία ιδιαίτερα κρίσιμη και στρεσογόνα κατάσταση για αυτούς, είναι η στιγμή που τα παιδιά τους, χρειάζονται την βοήθεια και συμπαράσταση τους περισσότερο.

Είναι πράγματι πολύ δύσκολο, μια και μιλάμε για πρόβλεψη, να προβλέψει κανείς τις αντιδράσεις ενός παιδιού απέναντι σε ένα επικείμενο διαζύγιο. Αλλά ακόμα και αν το καταφέρναμε αυτό, δεν θα ξέρουμε πάντα τι σημαίνει ή τι συμβολίζει για το παιδί η κάθε του πράξη.

Ένας από τους λόγους που τα παιδιά είναι τόσο ευαίσθητα στο διαζύγιο, είναι γιατί τινάζει κυριολεκτικά στον αέρα ότι αποτελεί για αυτά τον κόσμο ολόκληρο. Την οικογένεια τους, δυναμιπίζοντας τα στηρίγματα ζωής που έχουν, τη σχέση τους με τους γονείς. Εδώ υπάρχει μια αναλογία στην ηλικία· όσο πιο μικρό είναι ένα παιδί, τόσο πιο ευαίσθητο είναι, χωρίς να εννοηθεί ότι ένα ενήλικο παιδί θα βιώσει "ελαφρά" τη διαδικασία του διαζυγίου.

Τα παιδιά συχνά προσπαθώντας να εκλογικεύσουν ότι συμβαίνει λογικά, υποθέτουν ότι "εφόσον μπορεί να φύγει ένας γονιός, κάποια στιγμή μπορεί να φύγει και ο άλλος" και μαζί μ' αυτούς η αγάπη που εισπράττουν απο την εκτεταμένη οικογένεια όπως τις γιαγιάδες και τους παππούδες, θείες, θείους κτλ. Μερικά παιδιά φτάνουν να αμφισβητήσουν και την αγάπη των ίδιων των γονιών τους, αν και μετά το διαζύγιο θα συνεχίσουν να είναι οι γονείς τους.

Όσο και αν αυτά ακούγονται παράλογα για τα παιδιά αποτελούν άμεσες απειλές που παίρνουν τεράστιες διαστάσεις και γιγαντώνονται στο μυαλό τους, πράγμα που συχνά τα κάνει να φέρονται επιθετικά, αμήχανα, να γυρνάν σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης (regression) όπως για παράδειγμα παιδιά μικρής ηλικίας αρχίζουν να μιλούν ξανά μωρουδιακά και να απαιτούν έντονα την άμεση προσοχή των γονιών τους, πράγμα που υποδηλώνει τον φόβο μην εγκαταλειφθούν από τον έναν ή και τους δύο γονείς.

Τα παιδιά, όλων των ηλικιών, έχουν ανάγκη να αισθάνονται ασφάλεια μέσα στον κόσμο που ζουν, να γνωρίζουν ότι όπως ήταν τα πράγματα χτες και όπως είναι σήμερα, θα παραμείνουν και αύριο και μεθαύριο. Ένα παιδί που **δεν** αισθάνεται την αυτοπεποίθηση ότι έχει μια σίγουρη βάση, ένα ασφαλές σπίτι απο το οποίο θα μπορεί

να απομακρύνεται για να πειραματιστεί και στο οποίο θα μπορεί πάντα να επιστρέφει για να βρει ασφάλεια, δεν μπορεί να αναπτυχθεί σωστά: βιολογικά, συναισθηματικά κοινωνικά.

Για κάθε παιδί, η οικογένεια αποτελεί τον κόσμο όλο. Μόνο οι γονείς έχουν τόση δύναμη και τόση αίγλη στα μάτια ενός παιδιού, κοντά στους οποίους το παιδί έχει το αίσθημα του "ανήκειν". Ακόμα και όταν τα παιδιά μεγαλώσουν και αρχίζουν να απομακρύνονται από την οικογένεια και να κάνουν την δική τους επανάσταση, συνεχίζουν να ορίζουν τον εαυτό του σε σχέση πάντα με την οικογένεια, και αποτελεί πάντα σημείο αναφοράς.

♦ Συναισθήματα και παιδί

Για ένα παιδί τα συναισθήματα του θυμού, της ενοχής, της λύπης, του πόνου, της ντροπής, της απόγνωσης όχι μόνο είναι πρωτόγνωρα αλλά δεν έχει πιθανόν κανένα διαμορφωμένο τρόπο χειρισμού και αντιμετώπισης τους. Είναι λογικό μ' αυτά τα έντονα συναισθήματα που το κατακλύζουν συχνά να αισθάνεται σύγχυση, χαμένο και αβοήθητο.

Και δυστυχώς, όπως ξαναείπα, τι αυτή στιγμή που τα παιδιά έχουν περισσότερη ανάγκη της βοήθειας και συμπαράστασης των γονιών τους, είναι η στιγμή που οι γονείς είναι λιγότερο διαθέσιμοι, λόγο των δικών τους προβλημάτων και συναισθηματικών αλλαγών και φορτίσεων που βιώνουν.

Η οικογένεια είναι μια κοινωνική δομή που συνεχίζει να υπάρχει και μετά τη νόμιμη διάλυση της. Σύμφωνα με τον Martin Herbert "εάν δεν μπορούμε να πετύχουμε στο γάμο μας, τουλάχιστον ας πετύχουμε στο διαζύγιο μας...για χάρη των παιδιών."

Τα παιδιά που βιώνουν έναν χωρισμό, που συνήθως προηγείται αρκετά χρόνια του διαζυγίου και είναι αυτός που πλήττει τα παιδιά, συνειδητοποιούν ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις κοινωνικού χαρακτήρα δεν διαρκούν για πάντα και βιώνουν αυτό το άγχος του αποχωρισμού και θρηνούν για την απώλεια.

Τα παιδιά για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα τρέφουν την κρυφή ελπίδα της επανασύνδεσης των γονιών τους, παράλληλα με τις ζωηρές φαντασιώσεις σχετικά με

την εγκατάλειψη και τον θάνατο των γονιών, πράγμα που δείχνει την αγωνία και τον φόβο τους.

Πρέπει να έχουμε υπ' όψιν ότι τα παιδιά συχνά εκφράζουν τα συναισθήματα τους μέσα από την συμπεριφορά τους.

Μετά τις αρχικές αυτές αντιδράσεις, που μπορεί και να συνεχίζουν να υπάρχουν στο παρασκήνιο, τα παιδιά βιώνουν θυμό, άγχος, φοβίες και διαταραχές της ταυτότητας τους, καθώς και πολύ μοναξιά.

Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, τείνουν να κρύβουν την θλίψη και τον πόνο τους, να καταφεύγουν στο παιχνίδι αλλά και σε μία προσωπική απομόνωση και μια αδιαφορία που υποδηλώνει θυμό. Χωρίς βέβαια να αποκλείονται ξεσπάσματα θυμού.

Στα μεγάλα παιδιά ο θυμός υπάρχει εντονότερος και εκφράζεται πιο οργανωμένος και προσανατολίζεται κυρίως προς τον γονέα με τον οποίο ζει μαζί.

♦ **Παιδί και Σχολείο**

Οι περισσότεροι γονείς θεωρούν το σχολείο σημαντικό, αλλά για τα παιδιά διαζευγμένων γονιών το σχολείο να σημαίνει κάτι παραπάνω. Είναι ίσως το μόνο κομμάτι της ζωής του που δεν αλλάζει. Και ενώ μπορεί να έχουν πάει σε άλλο σχολείο λόγω αλλαγής κατοικίας, η καθημερινότητα και οι οικείες δραστηριότητες του αποτελούν συχνά μια καθησυχαστική σταθερά για τα παιδιά.

Όλοι γνωρίζουμε ότι ένα σταθερό, υποστηρικτικό οικογενειακό πλαίσιο παίζει καθοριστικό ρόλο στην σχολική απόδοση ενός παιδιού. Είναι αναμενόμενο λοιπόν όταν αυτό το οικογενειακό περιβάλλον κλυδωνίζεται και συχνά είναι πηγή εντάσεων και καυγάδων να παρατηρείται και μια αντίστοιχη πτώση στην σχολική απόδοση.

Ένα παιδί που έχει συσσωρευμένο θυμό, στεναχώρια και λύπη είναι αναμενόμενο να παρουσιάσει κάποια από της παρακάτω συμπεριφορές:

- ονειροπόληση
- δυσκολία συγκέντρωσης
- έλλειψη κινήτρου
- ξεσπάσματα και βίαιη συμπεριφορά

- απόρριψη και άρνηση να πάει σχολείο για το σχολείο
- και ακόμα συναισθηματική απομόνωση

Οι γονείς λοιπόν θα πρέπει να είναι έτοιμη να επέμβουν και να βοηθήσουν το παιδί να τα χειρισθεί, πριν χαρακτηριστεί σαν απείθαρχο, απομονωθεί από τα άλλα παιδιά και αποτύχει στην σχολική του χρονιά.

Προσπαθήστε να ενημερώσετε τους καθηγητές του παιδιού σας για την δύσκολη περίοδο που διανύει, και ζητήστε τους να δείξουν κατανόηση. Κάποιες απλές προτάσεις που μπορεί όμως να βοηθήσουν είναι:

- ✓ Κρατήστε ανοιχτή γραμμή επικοινωνία με του καθηγητές του παιδιού σας. Συχνά οι ένταση του σπιτιού εκδηλώνεται στην τάξη. Αν δεν έχετε ακούσει τίποτα μην υποθέτε ότι όλα είναι καλά. Το γεγονός ότι ένα παιδί δεν ανοίγεται εύκολα για να μιλήσει, *δεν σημαίνει ότι δεν το έχει και ανάγκη.* Προσέξτε για σημάδια απομόνωσης και εσωστρέφειας, κυρίως σε παιδιά που είχαν ακριβώς αντίθετη συμπεριφορά.
- ✓ Προσπαθήστε να βρείτε λύση στα σχολικά προβλήματα. Ενισχύστε τις καλές επιδόσεις και αντίστοιχα διερευνήστε τους λόγους πιθανής αποτυχίας. Πάντα όμως επιμείνετε για να ακούσετε και να καταλάβετε τα συναισθήματα που μπορεί να κρύβονται πίσω από οποιαδήποτε σχολική επίδοση.
- ✓ Αντιμετωπίστε εγκαίρως αρνητικές ή επιθετικές συμπεριφορές και ξεσπάσματα πριν μεγιστοποιηθούν και ξεφύγουν τελείως από τον έλεγχο σας. Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει, με ποιο τρόπο οι σκέψεις και τα συναισθήματα του επηρεάζουν την συμπεριφορά του στο σχολείο.
- ✓ Διατηρήστε τις καθημερινές δραστηριότητες και τη δομή που το παιδί σας χρειάζεται για να επιτύχει. Τα παιδιά όλων των ηλικιών είναι πιο ήρεμα όταν έχουν ένα συγκεκριμένο ωράριο, που δεν τα κάνει να ασφυκτιούν και όταν γνωρίζουν τα όρια των επιτρεπτών συμπεριφορών. Τα όρια παρέχουν ασφάλεια στα παιδιά.
- ✓ Αναμειχθείτε και αρχίστε να συμμετάσχετε στις σχολικές δραστηριότητες όσο μπορείτε. Προσπαθήστε να είστε παρόντες σε γιορτές, σχολικές παραστάσεις ή άλλες δραστηριότητες που το παιδί συμμετάσχει. Η παρουσία σας του είναι ιδιαίτερη σημαντική.

- ✓ Προσπαθήστε να γνωρίσετε του συνομήλικους φίλους του παιδιού σας και προσέξτε αν υπάρχουν σημαντικές διαφορές, κυρίως σε παιδιά που αλλάζουν σχολείο ή τόπο κατοικίας. Διερευνήστε πως αισθάνεται με τους καινούργιους φίλους του και τι δυσκολίες αντιμετωπίζει.

♦ **Τρόποι αντιμετώπισης**

- α) για τον γονιό
- β) για τον σύμβουλο/ ψυχολόγο

«Ένα διαζύγιο δεν προκαλεί απαραίτητα ψυχοπαθολογία, ίσως να αυξάνει τις πιθανότητες για μια τέτοια εκδήλωση, αλλά σε καμία περίπτωση από μόνο του σαν γεγονός δεν προκαλεί ψυχοπαθολογία»

Κλείνοντας θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας κάποιες σκέψεις μου. Προβληματίστηκα πολύ για το τι θα μπορούσα να σας πω μέσα σε 10 λεπτά για ένα τόσο μεγάλο και περίπλοκο θέμα όσο το διαζύγιο.

Στην ουσία η "συνταγή" αν θέλετε είναι γνωστή και μάλλον πολλοί από εσάς θα την έχετε ξανακούσει...να είστε κοντά στο παιδί, να του δείχνετε την αγάπη σας έμπρακτα, να το ενημερώνετε ανάλογα με την ηλικία του και να μην το αφήνετε στην άγνοια και στους φόβους του και να προσπαθείτε να διακρίνετε ανησυχητικά σημάδια δυσκολίας προσαρμογής.

Σκέφτηκα λοιπόν ότι στην σημερινή παρουσίαση θα ήθελα να σας ευαισθητοποιήσω όσο γίνεται περισσότερο, δίνοντας σας μια παραστατική εικόνα του κόσμου των παιδιών και των συναισθημάτων τους, και να σας πω, ότι αν έχετε γνώμονα την ψυχική υγεία και ευτυχία του παιδιού σας, τότε μπορείτε πραγματικά να το βοηθήσετε, να του συμπαρασταθείτε και ακόμα να δείτε αν αυτό χρειάζεται την πιο εξειδικευμένη βοήθεια του επαγγελματία ψυχολόγου ή συμβούλου.