

# Η εμπειρία του διαζυγίου

Το διαζύγιο είναι μία σύνθετη διαδικασία που συνεπάγεται έξι αλληλένδετα και εύκολα αναγνωρίσιμα θέματα. Οι έξι αυτές όψεις του τονίζουν τους πολλαπλούς δεσμούς που δημιουργεί μια σχέση γάμου. Οι ερευνητές αναφέρονται στο συναισθηματικό διαζύγιο, το νομικό διαζύγιο, το οικονομικό, το γονικό, το διαζύγιο σε σχέση με την κοινότητα-κοινωνικό περιβάλλον και το ψυχικό διαζύγιο.

Το συναισθηματικό διαζύγιο αφορά την σχέση του ζευγαριού που αποτυγχάνει. Περιλαμβάνει το ξεθύμασμα της αγάπης για τον, την σύντροφο, την μείωση της εμπιστοσύνης και της κοντινότητας της σχέσης και το «χτίσιμο» τείχους και συναισθηματικών ορίων για την προστασία του εαυτού. Είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη διαδικασία που συχνά περιλαμβάνει ανατροπές, διαψευσμένες ελπίδες και κατακερματισμένα όνειρα.

Το νομικό διαζύγιο αφορά τον αντικειμενικό και οριστικό τερματισμό του γαμήλιου συμβολαίου. Όταν στο ζευγάρι η διαδικασία του διαζυγίου φθάνει σ' αυτό το σημείο, η σχέση τους έχει φθάσει ήδη στο τέλος. Όπως ακριβώς αναφέρουν ζευγάρια που ζουν μαζί η τελετή του γάμου με κάποιο τρόπο αλλάζει την φύση της σχέσης τους, έτσι γίνεται και με το χαρτί του διαζυγίου. Στις δύο αυτές περιπτώσεις η αλλαγή του νομικού status quo «αναγκάζει» τους συζύγους να σκέπτονται για τους ίδιους και τους άλλους με νέους τρόπους. Κάποια περιουσιακά στοιχεία που είναι εύκολο να εκτιμηθεί η αξία τους μοιράζονται ευκολότερα από κάποια άλλα που η συναισθηματική τους αξία τα καθιστά δυσκολότερα στη μοιρασιά.

Πολύ σπάνια ένα ζευγάρι μπορεί να ολοκληρώσει το στάδιο του οικονομικού διαζυγίου χωρίς κάποια πίκρα και απωθημένα, χωρίς να νοιώθουν και οι δύο ότι πραγματικά παίρνουν αυτό που τους αντιστοιχεί δίκαια στο μερίδιό τους. Για παράδειγμα σε περιπτώσεις που η εργασία της γυναίκας βοήθησε στην συνέχιση κάποιων σπουδών του συζύγου (π.χ. στην ιατρική ή νομική σχολή), τα δικαστήρια αποδέχονται ότι η γυναίκα δικαιούται χρηματικού ποσού που απορρέει από την μελλοντική οικονομική κατάσταση του συζύγου, παίρνοντας υπό όψιν ότι χάρη στην δική της συνδρομή, εκείνος συνέχισε τις σπουδές του και απολαμβάνει τώρα οικονομική άνεση. Ακόμη και κάτω από τις πιο ευνοϊκές οικονομικά συνθήκες τα περισσότερα ζευγάρια αντιμετωπίζουν την πραγματικότητα μιας πιο ακριβής ζωής τώρα που ζουν χώρια.

Το διαζύγιο οδηγεί στο τέλος τον δεσμό του γάμου. Δεν μπορεί να τελειώσει την γονική σχέση. Το γονικό διαζύγιο αλλάζει τους ρόλους που είχαν μέχρι τώρα οι γονείς. Το μεγαλύτερο ποσοστό των διαζυγίων αφορά παιδιά κάτω των 18 ετών. Με την έννοια ότι τα παιδιά αποτελούν «περιουσιακό στοιχείο» πρέπει και αυτά να δοθούν. Η επιμέλεια δίνεται στον έναν ή στον άλλο γονιό ή και στους δύο από κοινού. Πρέπει να αποφασισθεί που θα μένουν τα παιδιά, πότε θα τα βλέπει ο κάθε γονιός, με ποιο τρόπο θα συνεισφέρει ο καθένας στο μεγάλωμά τους και πως θα λαμβάνονται οι αποφάσεις σχετικά με το μέλλον τους. Σε αρκετές περιπτώσεις η επιμέλεια καθορίζεται στο δικαστήριο. Οποιαδήποτε και αν είναι η κατάληξη οι εντάσεις στο ζευγάρι αυξάνονται, πρόβλημα που δυσχεραίνει και βάζει εμπόδια στην ικανότητά τους να επικοινωνήσουν σαν γονείς αν και έχουν σταματήσει να αποτελούν ζευγάρι. Η ικανότητα των πρώην συζύγων να επικοινωνήσουν μεταξύ τους ικανοποιητικά σαν γονείς είναι αναγκαία για να μπορέσει το παιδί να συνέλθει και να ξεπεράσει το τραυματικό γεγονός ενός διαζυγίου.

Ο γάμος είναι ένα κοινωνικό γεγονός. Πιστοποιεί στην οικογένεια, στους φίλους και στην κοινότητα γενικά για μια ιδιαίτερη σχέση που δημιουργείται μεταξύ δύο ανθρώπων. Το διαζύγιο σε σχέση με το κοινωνικό περιβάλλον ανακοινώνει στην ίδια την κοινότητα την ρήξη αυτής της σχέσης. Μερικοί το μαθαίνουν άμεσα, άλλοι με διάφορους τρόπους. Επίσημα έγγραφα, τραπεζικοί λογαριασμοί, πιστωτικές κάρτες, τηλεφωνικές καταχωρήσεις πρέπει να αλλάξουν. Η οικογένεια και οι φίλοι μερικές φορές παίρνουν το μέρος του ενός ή του άλλου ή βρίσκονται στην μέση με τον ένα ή τον άλλο σύντροφο να προσπαθεί να κερδίσει την συμπάθεια και την στήριξή τους. Το φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον που κάποτε είχε το ζευγάρι είναι σχεδόν πάντα λιγότερο δεδομένο και πολύ λιγότερο υποστηρικτικό για τα διαζευγμένα άτομα. Το ψυχικό διαζύγιο για πολλούς μπορεί να αποδειχθεί η πιο δύσκολη προσαρμογή. Είναι η διαδικασία εκείνη μέσα από την οποία οι πρώην σύζυγοι αντιλαμβάνονται τον εαυτόν τους ξανά σαν μεμονωμένα ανεξάρτητα άτομα. Στην αρχή αντιδρούν με συναισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης αντί να βλέπουν την κατάσταση σαν μια νέα αρχή. Το γεγονός ότι οι περισσότεροι χωρισμένοι τελικά ξαναπαντρεύονται δείχνει πόσο απαραίτητη φαίνεται να είναι αυτή η αίσθηση της συντροφικότητας.

## **Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΖΥΓΙΟΥ**

Το διαζύγιο δεν είναι κάτι που συμβαίνει αυτόματα μια και έξω. Όπως τονίστηκε και παραπάνω πρόκειται για μια διαδικασία που αναπτύσσεται με τον δικό της ιδιαίτερο τρόπο. Η διαδικασία αυτή μπορεί να ειπωθεί σε τρεις ξεχωριστές φάσεις. Η πρώτη φάση χαρακτηρίζεται από «την αρχή του τέλους» και τον οριστικό χωρισμό και απόφαση για το διαζύγιο. Η δεύτερη αποτελείται από το διαζύγιο και την αρχική περίοδο προσαρμογής. Η προσαρμογή αυτή προϋποθέτει μια περίοδο αποδιοργάνωσης και έντονων συναισθημάτων. Η τρίτη περίοδος αρχίζει όταν ο ενήλικας μόνος πια ξεκινάει να βάλει την ζωή του σε μια τάξη και τελειώνει όταν έχει δημιουργήσει ένα καινούργιο θετικό τρόπο ζωής. Η διαδικασία μπορεί να είναι μακρόχρονη, η προσαρμογή μετά το διαζύγιο συχνά απαιτεί τέσσερα με πέντε χρόνια, με την πρώτη φάση καμιά φορά να χρειάζεται το ίδιο ή παραπάνω διάστημα.

Πρώτη φάση: Η αρχή του τέλους. Ζευγάρια που κοιτούν πίσω σε έναν αποτυχημένο γάμο τους, συνήθως εστιάζουν τα συγκεκριμένα γεγονότα που τους οδήγησαν σ' αυτή την κατάληξη σύμφωνα με τρεις διαφορετικές εκδοχές.

Κάποιοι θεωρούν ότι ο γάμος τους πήγαινε στραβά από την αρχή. Μερικοί λένε ότι γνώριζαν για το πρόβλημα του ποτού ή της χαρτοπαιξίας ή της δυσκολίας να κρατήσει μια σταθερή δουλειά ή οτιδήποτε άλλο, αλλά αισθάνονταν ότι η κατάσταση μπορούσε να αλλάξει. Άλλοι λένε ότι παντρεύτηκαν μικροί και ο έρωτας τους «τύφλωνε» από το να δουν κάποια στοιχεία του χαρακτήρα του άλλου που φάνηκαν αργότερα όσο προχωρούσε ο γάμος. Τέλος είναι και εκείνοι που πιστεύουν ότι μεγάλωσαν μακριά από τον σύντροφό τους. Η σχέση ξεκίνησε καλά και συνέχισε για κάποιο διάστημα είναι ικανοποιητική. Κάποια στιγμή όμως ο καθένας ξεχωριστά αντιλήφθηκε ότι αναπτύχθηκε μια βασική διαμάχη μεταξύ της σταθερότητας του γάμου τους και της προσωπικής πορείας που ο καθένας ξεχωριστά ήθελε να ακολουθήσει. Πιθανόν ο άντρας ήθελε μία εργασία που τον υποχρέωνε σε συχνές μετακινήσεις και η γυναίκα του δεν ήθελε συνεχώς να ξεσπιτώνεται. Πιθανόν η γυναίκα να ήθελε να τελειώσει την εκπαίδευσή της και να βρει μια ικανοποιητική δουλειά, ενώ ο άντρας της πίστευε ότι η θέση της είναι στο σπίτι και εκείνου στο δημόσιο χώρο. Οποιαδήποτε και να είναι τα συγκεκριμένα γεγονότα είναι σύνηθες για

τους δυο συντρόφους να βλέπουν τα ίδια πράγματα με διαφορετικό μάτι και η ιδέα του διαζυγίου να προκύπτει στον ένα ή στον άλλο παρά να εμφανίζεται από την κοινή τους εμπειρία και συζήτηση.

Όπως εξελίσσεται η πρώτη φάση τα στοιχεία εκείνα που ενώνουν τους δυο συντρόφους αρχίζουν να ξεφτίζουν.

Η εμπιστοσύνη και η υποστήριξη παραχωρούν την θέση τους στην απομόνωση (φυσική και συναισθηματική) και το φταίξιμο του ενός στον άλλον. Ο καθένας μιλάει για τον άλλον στην οικογένεια ή στους φίλους με τρόπο που γίνονταν στο παρελθόν. Η απιστία είναι συνηθισμένη εντεινώντας την απόσταση μεταξύ τους. Ο καθένας ηθελημένα ή αθέλητα πληγώνει τον άλλον και ο καθένας χωριστά αισθάνεται πικραμένος, απομονωμένος, ανεπαρκής, ένοχος και προδομένος την ίδια στιγμή. Η επιθυμία να είναι με τον σύντροφο, να αισθάνεται συμπληρωματικός του, σταδιακά μειώνεται. Ξεμένοντας από αγάπη δεν είναι το ίδιο ασφαλώς με το να διαρρηγγύνεις τους δεσμούς που δένουν δυο ανθρώπους μαζί. Η προσκόλληση που φαίνεται ισχυρή τον δεύτερο χρόνο του γάμου ξεφτίζει με πολύ χαμηλότερο ρυθμό από το δέσιμο της αγάπης. Οι χωρισμένοι φαίνεται να βιώνουν την ίδια αγωνία του αποχωρισμού που νοιώθουν τα μικρά παιδιά. Υπάρχει μια συνεχής επικέντρωση και ενασχόληση στον σύντροφο που λείπει. Τίποτα δεν μπορεί να καλύψει το κενό. Η στενοχώρια και η αγωνία συνοδεύουν το άτομο που νοιώθει όλο και πιο ευάλωτο συναισθηματικά. Η θλίψη δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινή δραστηριότητα του ατόμου. Ο ύπνος γίνεται ακανόνιστος και το ποτό μπορεί να αυξηθεί. Οι χωρισμένοι καταλαμβάνονται από μια εμμονή να μαθαίνουν για τον πρώην σύντροφό τους, στην πραγματικότητα διαβεβαιώνουν τον εαυτόν τους ότι ο άλλος είναι ακόμη διαθέσιμος και με αυτόν τον τρόπο δεν έχουν... χωρίσει ολοκληρωτικά.

Η αμφιθυμία τους αυτή να θέλουν να είναι μακριά από τον άλλον και όμως να νοιώθουν άβολα όταν είναι χώρια τους παρακινεί να τα ξαναβρούν, να βρεθούν μαζί σεξουαλικά και να βιώσουν εν τέλει τα μπερδεμένα και αντικρουόμενα συναισθήματα που χαρακτηρίζουν αρκετά χωρισμένα ζευγάρια. Την ίδια στιγμή αρκετά άτομα νοιώθουν ευφορία, αισθάνονται μεγάλη αναστάτωση με την ευκαιρία της απελευθέρωσής τους από έναν καταπιεστικό γάμο και της ευκαιρίας που τους δίνεται να επιδιώξουν να πραγματοποιήσουν τους στόχους τους.

Η ευφορία αυτή παραμένει όμως αρκετά εύθραυστη και με την παραμικρή ατυχία και απογοήτευση επανέρχεται το άγος του αποχωρισμού.

Όσο προχωράει ο χωρισμός και σταδιακά γίνεται πιο φανερό ότι ο γάμος λήγει και οριστικά θα φθάσει στο τέλος, η αγωνία αυτή μειώνεται και ακολουθούν συναισθήματα μοναξιάς. Ένα καλό αντίδοτο στην μοναξιά είναι το να βρίσκονται οι πρώην σύζυγοι σε παρέα με άλλους ανθρώπους.

### **Δεύτερη φάση: Η προσαρμογή μετά το διαζύγιο**

Πρόκειται για μια περίοδο δύσκολη για όλους σχεδόν τους ενήλικες. Τα άτομα βρίσκονται αντιμέτωπα με μια πληθώρα πρακτικών αλλά και προσωπικών θεμάτων που είτε τους είναι καινούργια ή χρειάζονται καινούργιο τρόπο αντιμετώπισης. Το κυριότερο είναι ότι αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις την περίοδο που η αυτοεκτίμησή τους είναι πιθανόν στα χειρότερα της.

Οι αντιδράσεις τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών είναι πιο οξείες ένα χρόνο μετά το διαζύγιο και μετά αρχίζει να μειώνεται η έντασή τους. Γενικά πρόκειται για συναισθήματα κατάθλιψης, ανησυχίας και απάθειας. Οι άνδρες αναφέρουν δυσκολίες στο να βάλουν την ζωή τους ξανά σε μια τάξη και οι γυναίκες νοιώθουν πιο πολύ αβοήθητες και ότι δεν είναι όπως πριν ελκυστικές. Οι χωρισμένοι αναφέρουν συναισθήματα χαμένης ταυτότητας και έλλειψη αυτοπεποίθησης σχετικά με τον ρόλο τους στον κόσμο των ενηλίκων. Όσο πιο μακροχρόνιος ήταν ο γάμος τόσο πιο πολύ φαίνεται να είναι έντονη αυτή η έλλειψη ξεκάθαρης ταυτότητας. Έλλειψη ικανότητας, δυσκολία στην εκτέλεση πραγμάτων που ήταν συνήθη παλαιότερα, καθώς και δυσκολίες στις κοινωνικές καταστάσεις και συναναστροφές. Οι περισσότεροι έχουν σοβαρές αμφιβολίες για το αν θα μπορέσουν να έχουν ξανά έναν ευτυχισμένο γάμο.

Πολλά άτομα στην προσπάθειά τους να αντιμετωπίσουν αυτά τα συναισθήματα και να ξαναχτίσουν την ζωή τους συμμετέχουν σε διάφορες δραστηριότητες εκπαιδευτικές και ψυχαγωγικές, ομάδες αυτοβοήθειας και συλλόγους. Αρκετοί προσπαθούν να παρουσιάσουν στους γύρω τους μια πιο νεανική εικόνα. Η κοινωνική τους αυτή ενασχόληση φαίνεται να είναι χρονικά περιορισμένη. Οι περιστασιακές σεξουαλικές σχέσεις αυξάνονται στην διάρκεια του πρώτου χρόνου και οι άνδρες αλλά και οι γυναίκες δηλώνουν ότι θεωρούν σημαντική την συντροφικότητα που οι σχέσεις αυτές προσφέρουν. Σιγά-σιγά γίνεται φανερό ότι οι σχέσεις αυτές δεν καλύπτουν τον σκοπό για τον οποίο ξεκίνησαν, δηλαδή δεν υποκαθιστούν την στενή σχέση που κάποτε απολάμβαναν. Αρκετές φορές το τελείωμα κάποιας περιστασιακής σχέσης αφήνει πίσω του κατάθλιψη και επιδείνωση της μειωμένης αυτοεκτίμησης. Η έλλειψη της στενής σχέσης δημιουργεί την επιθυμία για μονιμότερη σχέση.

Εκτός από τα συναισθηματικά και κοινωνικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι χωρισμένοι, πολλοί δυσκολεύονται σε θέματα που μέχρι τώρα τα αναλάμβανε ο σύντροφός τους ή και οι δυο μαζί και οπωσδήποτε τα οικονομικά τους είναι πιο περιορισμένα. Αν και τα πράγματα αλλάζουν ραγδαία στις μέρες μας, είναι σύνηθες οι άνδρες να τα βρίσκουν σκούρα με το μαγείρεμα, σιδέρωμα και άλλες οικιακές δουλειές ενώ οι γυναίκες δυσκολεύονται με θέματα όπως επισκευές, οικονομικά και γενικότερα επαφή με μηχανικούς, ηλεκτρολόγους, με τη συντήρηση του αυτοκινήτου κλπ.

Το να βρίσκεται ξαφνικά κάποιος να είναι υπεύθυνος για τα πάντα γίνεται εμπόδιο στην επίτευξη άλλων προσωπικών του στόχων. Το αποτέλεσμα είναι το πρόγραμμα στο σπίτι μερικές φορές να είναι χαοτικό. Οι ώρες του ύπνου όπως και του φαγητού γίνονται πιο ακανόνιστες από πριν, το φαγητό λιγότερο καλά σχεδιασμένο και πιο «δημιουργικό».

### **Φάση Τρίτη: Αναδόμηση**

Σταδιακά, γύρω στο δεύτερο χρόνο η κατάσταση αρχίζει να βελτιώνεται για τα άτομα που έχουν χωρίσει.

Η δημιουργία νέων κοινωνικών επαφών, η απόκτηση καινούργιων ικανοτήτων και μια πιο φυσιολογική ζωή στο σπίτι σηματοδοτούν το ξεκίνημα αυτής της φάσης. Το άτομο βελτιώνει σιγά-σιγά την εικόνα που έχει για τον εαυτόν του και την αυτοεκτίμησή του. Βασικό στοιχείο της περιόδου αυτής είναι η δημιουργία σοβαρής σχέσης. Οι περισσότεροι ξαναπαντρεύονται. Τα στατιστικά στοιχεία πιστοποιούν ότι οι άνδρες προχωρούν σε ένα καινούργιο γάμο στα τρία χρόνια ενώ για τις γυναίκες το

διάστημα αυτό είναι τα πέντε με έξι χρόνια. Η εξήγηση αυτής της διαφοράς βρίσκεται στο γεγονός ότι οι γυναίκες έχοντας συνήθως την επιμέλεια των παιδιών τους χρειάζονται περισσότερο διάστημα για να καταλήξουν σε έναν αποδεκτό σύζυγο για αυτές και τα παιδιά τους. Ο δεύτερος γάμος διαφέρει ποιοτικά από τον πρώτο. Φαίνεται από την στάση των συντρόφων πιο πρακτικός και λιγότερο ρομαντικός. Από την στιγμή που πολλοί χωρισμένοι αντιλαμβάνονται την αποτυχία του πρώτου γάμου σαν αποτέλεσμα του νεαρού της ηλικίας ή του εύκολου εντυπωσιασμού, ο δεύτερος γάμος συνειδητοποιείται με πιο πρακτικούς όρους. Θέματα όπως φροντίδα για τα παιδιά, εργασία, οικονομικοί διακανονισμοί συζητούνται και συχνά επιλύονται πριν και όχι μετά τον γάμο. Επίσης τα άτομα αυτά φαίνεται να είναι λιγότερο πρόθυμα να παραμείνουν σε ένα γάμο που δεν τα ικανοποιεί από ότι κάποια άλλα στον πρώτο τους γάμο.

Οι περισσότεροι παντρεμένοι σε δεύτερο γάμο αναφέρουν ότι η κατάσταση τώρα είναι πολύ διαφορετική από ότι στον πρώτο γάμο. Υπάρχει μεγαλύτερη αλληλοσυμπλήρωση στους ρόλους τους μέσα και έξω από το σπίτι. Η επικοινωνία είναι περισσότερο ανοικτή, υποστηρικτική και αποτελεσματική. Ο καθένας βλέπει τον άλλο πιο ανεκτικό και οι δυο σύντροφοι μαζί βλέπουν την σχέση τους πιο ισότιμη από παλαιότερα. Αν και ο άνδρας νομίζει ότι η σχέση του είναι πιο ισότιμη από ότι η γυναίκα. Οι περισσότεροι αποδίδουν την βελτίωση αυτή στο ότι βρήκαν έναν καλύτερο σύντροφο παρά στο ότι οι ίδιοι έχουν αλλάξει. Εδώ φαίνεται ότι είναι σημαντικό για αυτούς να ρίχνουν το φταίξιμο του διαζυγίου τους στον πρώην σύντροφό τους.

Το παράδοξο είναι ότι το ποσοστό διαζυγίων για τον δεύτερο γάμο είναι υψηλότερο από ότι για τον πρώτο, ιδιαίτερα αν ο δεύτερος γάμος συμβεί σε σύντομο διάστημα μετά το διαζύγιο. Παραμένει ασαφές αν αυτό οφείλεται στην μεγάλη δυσκολία που υπάρχει να προσπαθήσουμε να πετύχει ο δεύτερος γάμος ή στην επιθυμία μας να τελειώσουμε μια σχέση που δεν μας ικανοποιεί.