



ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Οι γονείς χωρίζουν



Πώς να μην πάρετε διαζύγιο
και από τα παιδιά σας

Σειρά: Οικογένεια

Οι γονείς χωρίζουν
Αλεξάνδρα Α. Καππάτου
Χατζηκώστα 5, πλ. Μαβίλη, Αθήνα
τηλ.: 210 64 52 254
www.akappatou.gr

Copyright © κειμένου 2013: Αλεξάνδρα Α. Καππάτου

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.
1η έκδοση: Οκτώβριος 2013

Επιμέλεια κειμένου: Δημήτρης Καραδήμας
Σχεδιασμός εξωφύλλου – Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης
Copyright © εικόνες εξωφύλλου: Gettyimages

Copyright © για την παρούσα έκδοση:
Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ
Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ
τηλ.: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056
www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-618-02-0138-3

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ Α. ΚΑΠΠΑΤΟΥ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ – ΠΑΙΔΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΧΩΡΙΖΟΥΝ

Πώς να μην πάρετε διαζύγιο
και από τα παιδιά σας

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	17
Πρόλογος	19
Εισαγωγή	21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Πώς ένα ζευγάρι φθάνει στον χωρισμό	27
-------------------------------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η περίοδος της κρίσης	31
«Να προσπαθήσω κι άλλο ή τελείωσαν όλα;»	31
Τι να έχετε υπόψη σας προτού πάρετε την απόφαση	33
Πότε το διαζύγιο αποτελεί μονόδρομο;	35
Συναισθήματα όταν η απόφαση του χωρισμού είναι οριστική	37
«Είναι κατάλληλη η ηλικία του παιδιού μου;»	40
Σε μια τόσο σοβαρή απόφαση καλό είναι να λάβετε υπόψη σας	42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η στιγμή της ανακοίνωσης στα παιδιά	45
Πώς να ανακοινώσετε το διαζύγιο	47
Συνηθισμένες ερωτήσεις των παιδιών κατά την ανακοίνωση του διαζυγίου	49
Τι να πείτε στα παιδιά	49

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, φράσεις όπως	50
Τονίστε τις θετικές πλευρές με φράσεις όπως	51
Δώστε εξηγήσεις	51
Πώς να βοηθήσετε το παιδί να αντιμετωπίσει το διαζυγίο σας	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Τα πράγματα στο σπίτι είναι διαφορετικά τώρα	55
Ποιες αλλαγές θα παρατηρήσει το παιδί	55
Πώς το εισπράττει το παιδί	57
Πώς θα αντιδράσει στο διαζύγιο το υιοθετημένο παιδί	58
Τι να γνωρίζετε	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Πρόληψη ψυχολογικών δυσκολιών	61
«Πώς θα αντιδράσει το παιδί και πώς θα απαλύνω τα τραύματά του;»	61
Οι κυριότεροι παράγοντες που καθορίζουν τη σοβαρότητα των επιπτώσεων του διαζυγίου	62
Ψυχική αναστάτωση του παιδιού και του εφήβου μετά την ανακοίνωση του διαζυγίου	63
Άγχος	63
Φόβος εγκατάλειψης – Θλίψη – Θυμός	64
Ενοχή	65
Αντιδράσεις των παιδιών μετά τον χωρισμό	66
Παιδιά μέχρι 6 ετών	66
Ψυχικές ανάγκες	66
Αντιδράσεις	66

Πώς να το διαχειριστείτε	69
Παιδιά 7-12 ετών	70
Ψυχικές ανάγκες	70
Αντιδράσεις	71
Πώς να το διαχειριστείτε	74
Παιδιά 13-19 ετών	75
Ψυχικές ανάγκες	75
Αντιδράσεις	76
Πώς να το διαχειριστείτε	78
Παιδιά που έχουν ενηλικιωθεί	79
Ψυχικές ανάγκες	79
Αντιδράσεις	79
Πώς να το διαχειριστείτε	80
Άλλοι τρόποι έκφρασης των παιδιών	81
Ενδείξεις που πρέπει να σας ανησυχήσουν	82
Προστατέψτε τα παιδιά σας	83
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
Τι ζητούν τα παιδιά από τους γονείς	87
Τι δεν θέλουν τα παιδιά	88
Όταν τα παιδιά ελπίζουν στην επανένωση των γονιών	88
Τι σας συμβουλεύω	90
Όταν τα παιδιά δεν θέλουν να μιλήνε για το διαζύγιο των γονιών τους	90
Τι σας συμβουλεύω	92
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
Ο τόπος κατοικίας του παιδιού	93
Τι συμβαίνει συνήθως	96

Τι να λιάβετε υπόψη	96
Τι να κάνετε με τα αδέλφια	98
Η κύρια κατοικία και ο ρυθμός συναντήσεων	
με τον άλλον γονιό	99
Για τα βρέφη μέχρι 18 μηνών	100
Για τα παιδιά 2-5 ετών	105
Για τα παιδιά του δημοτικού	106
Για τα παιδιά στην εφηβεία	107
Η κοινή επιμέλεια, μια νέα προοπτική	108
Πλεονεκτήματα	109
Μειονεκτήματα	110
Όταν ο γονιός αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα	111

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Επικοινωνία του παιδιού

με τον άλλον γονιό	113
Πώς θα γίνουν πιο εύκολες οι επισκέψεις	
στο νέο σπίτι του γονιού	114
Το δράμα του αποχωρισμού	115
Αντιδράσεις του παιδιού	118
Η στάση του πατέρα πρέπει να είναι	
αποφασιστική για το καλό του παιδιού του	119
Συναισθήματα της μητέρας	120
Αφορμές για απογοήτευση και σύγκρουση	121
Πώς να αποφύγετε τις διαφωνίες	122
Προετοιμασία των παιδιών	122
Προετοιμασία των γονιών	123
Μην αγωνιάτε	123
Συμφωνήστε οι ανταλλαγές να γίνονται	
σε ουδέτερο χώρο	124

Γιατί το παιδί αρνείται	
να συναντήσει τον γονιό του;	124
Τι να γνωρίζετε	126

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Όταν οι δυο γονείς βρίσκονται σε σύγκρουση

	129
Καθορισμός τηλεφωνικής επικοινωνίας	
των δύο γονιών	131
Τι θα περιλαμβάνει	131
Πώς επιλύονται οι διαφωνίες	
στα ζητήματα ανατροφής	133
Τι να έχετε υπόψη σας	134
Προτάσεις για καλύτερη	
συνεννόηση των γονιών	136

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Η θέση του παιδιού στην οικογένεια

	139
Το παιδί αγγελιαφόρος;	139
Πώς να αντιδράσετε	141
«Έγινε ίδιος η μάνα του»	
ή «ίδιος ο πατέρας του»	142
Τι σας προτείνω	143

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Η στάση του παππού και της γιαγιάς	145
Κάποιες προτάσεις προς τους γονείς	147
Τι συμβουλεύω τους παππούδες	
και τις γιαγιάδες	148

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Όταν το παιδί αποξενώνεται από τον γονιό

	151
Ο γονιός που αποξενώνει	156
Το αποξενωμένο παιδί	157
Προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα αποξενωμένα παιδιά	158
Συμβουλές προς τον αποξενωμένο γονιό	159
Για να προλάβετε την αποξένωση	161

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Καθημερινά προβλήματα

της μονογονεϊκής οικογένειας

	163
Πώς να βάλετε όρια στα παιδιά	163
Τι να κάνετε	164
Όταν αναστατώνεται το πρόγραμμα του παιδιού	166
Τι να έχετε υπόψη	167
«Μπορώ να κοιμάμαι με το παιδί;»	169
Τι να κάνετε	170
«Πρέπει να μετακομίσουμε σε μικρότερο σπίτι»	171
Τι σας προτείνω	172
«Να διανυκτερεύει ο πατέρας κάποιες φορές μαζί μας;»	173
«Να αλληλάξουμε τόπο διαμονής;»	175
Χαρακτηριστικές περιπτώσεις	176
Τι να λάβετε υπόψη	177
Όταν μετοικεί ο γονιός που δεν έχει την επιμέλεια	178
Οικονομικά προβλήματα – Όταν δεν καταβάλλεται η διατροφή	179

Οι διαφωνίες για τη διατροφή οφείλονται	181
Τι να γνωρίζετε	181

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Ειδικά θέματα	183
Ο πατέρας απουσιάζει μεγάλα διαστήματα για δουλειές	183
Τι συμβουλεύω	184
Όταν η μητέρα αφήνει τα παιδιά στον πατέρα	184
Τι να λήβετε υπόψη σας ως πατέρας	185
Γιατί αμφισβητεί τώρα την πατρότητα;	186
Πώς να αντιδράσετε	187

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Πώς θα αισθάνομαι μετά το διαζύγιο	189
Τα στάδια της διαδικασίας του διαζυγίου	191
Η νέα πραγματικότητα των χωρισμένων γονιών	197
Τι συμβουλεύω	198
Η κοινωνική ζωή μετά το διαζύγιο	
– Τι γίνεται με τους κοινούς φίλους	200
Γιατί χάνονται οι φίλοι	202
Τι συμβουλεύω	204

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Νέες σχέσεις γονιών – Δεύτερος γάμος	207
«Πώς να μιλήσω στο παιδί για τη νέα μου σχέση;»	207
Τι συμβουλεύω	209
Ο δεύτερος γάμος του πατέρα	211
Συναισθήματα και αντιδράσεις	212

Συνεργαστείτε με τον πατέρα των παιδιών σας	214
Τι συνιστώ στον πατέρα που πρόκειται να ξαναπαντρευτεί	215
Ο δεύτερος γάμος της μητέρας	217
Τι να λάβετε υπόψη	218
Ενημέρωση των παιδιών και αντιδράσεις	220
Οι σχέσεις με τον πρώτο σύζυγο	221
Τι να αποφύγετε	222
Προτάσεις για να μετριαστούν οι συγκρούσεις	223
Ο ερχομός ενός νέου μωρού	225
Πώς αισθάνεται το παιδί σας	226
Τι να κάνετε	227
Όταν η νέα σύζυγος έχει παιδιά από τον πρώτο της γάμο	227
Τι να κάνετε	228

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

Οι γονείς στον ψυχολόγο	229
--------------------------------	-----

Επίλογος	235
-----------------	-----

Νομικές πληροφορίες	239
----------------------------	-----

Γάμος – Αιτίες και αποτελέσματα διαζυγίου	239
---	-----

Σχέσεις γονέων και παιδιών	256
----------------------------	-----

Χρήσιμα τηλέφωνα – Διευθύνσεις

– Ιατροπαιδαγωγικές υπηρεσίες	263
-------------------------------	-----

Βιβλιογραφία	271
---------------------	-----

Στον μεγάλο απόντα της ζωής μου.

Με ευγνωμοσύνη για όσα μου δίδαξες,
χωρίς να προλάβω να σου πω ευχαριστώ.



Ευχαριστίες

Θέλω να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στους συνεργάτες μου για την πολύτιμη βοήθειά τους σε αυτό το εγχείρημα. Ιδιαίτερες ευχαριστίες θέλω να απευθύνω στην Έφη Κωνσταντοπούλου, έμπειρη δικηγόρο, με πολυετή ενασχόληση με το οικογενειακό δίκαιο, που συνέλεξε τις νομικές πληροφορίες για το διαζύγιο με τη γνωστή ευαισθησία, υπευθυνότητα και συνέπεια που τη διακρίνουν.

Ευχαριστώ τις οικογένειες που μου εμπιστεύονται τα προβλήματά τους τα 27 χρόνια της επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας· χάρη σ' αυτές το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι σήμερα πραγματικότητα. Πιο πολύ από όλους όμως ευχαριστώ τα ίδια τα παιδιά, που όλα αυτά τα χρόνια μοιράζονται μαζί μου τα συναισθήματά τους.

Τέλος, να ευχαριστήσω από καρδιάς τους εκδότες μου για όλη τη στήριξη που απλόχερα μου προσφέρουν.

Πρόλογος

Η ιδέα ενός βιβλίου για το διαζύγιο υπήρχε χρόνια στο μυαλό μου. Στην αρχή της επαγγελματικής μου δραστηριότητας, ζητούσαν τη βοήθειά μου γονείς κυρίως για τις πολύ σοβαρές περιπτώσεις αντιδικίας, με επίκεντρο τη διεκδίκηση της επιμέλειας των παιδιών. Τα τελευταία 15 χρόνια, μου ζητούν πλέον βοήθεια πολύ συχνά και γονείς που πρόκειται να χωρίσουν και επιθυμούν να κάνουν σωστή διαχείριση του διαζυγίου τους, επιδιώκοντας να διαφυλάξουν την ψυχική ισορροπία των παιδιών τους.

Το τέλος μιας σχέσης, εκτός από τις σοβαρές δυσκολίες που επιφέρει στη ζωή του πρώην ζευγαριού, συνοδεύεται και από την αλληλαγή της καθημερινότητας των παιδιών. Γι' αυτό η σκέψη να μιλήσουν στα παιδιά για ενδεχόμενο διαζύγιο αποτελεί πηγή αναστάτωσης και αγωνίας για τους γονείς, οι οποίοι νιώθουν αδύναμοι να διαχειριστούν τα ίδια τα συναισθήματά τους. Τους βασανίζουν δεκάδες ερωτήματα: Πώς θα αντιμετωπίσουν τα παιδιά; Τι ακριβώς θα τους πουν; Ποιες λέξεις θα χρησιμοποιήσουν; Τι αντιδράσεις θα αντιμετωπίσουν; Πώς θ' αντέξουν οι ίδιοι αυτή τη δοκιμασία; Με ποια συχνότητα πρέπει τα παιδιά να συναντούν τον γονιό που θα απομακρυνθεί από το σπίτι; Πώς θα επικοινωνούν οι δυο γονείς μετά τον χωρισμό; Ποιες δυσκολίες

θα έχει αυτή η επικοινωνία; Πώς θα διαχειριστούν τον θυμό προς τον πρώην σύντροφό τους; Δύσκολες στιγμές για κάθε γονιό, που τις βιώνει με θλίψη και ενοχές πολλές φορές.

Το βιβλίο αυτό κυκλοφόρησε για πρώτη φορά το 2011 από τις εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί. Σήμερα επανεκδίδεται από τον εκδοτικό οίκο Μίνωας, με την προσθήκη αρκετών νέων στοιχείων, αλλιά και με την αφορμή της οικονομικής κρίσης, που έχει αλλιάξει τις ισορροπίες στη ζωή όλων, μεγάλων και μικρών.

Θα ήθελα, τέλος, να επισημάνω ότι οι περιπτώσεις που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο είναι πραγματικές. Αλλιάζουν μόνο τα ονόματα και ίσως κάποια χαρακτηριστικά, ώστε να εξασφαλιζεται πλήρως το απόρρητο.

Εισαγωγή

Η ένωση ενός ζευγαριού αποτελεί ένα ευχάριστο γεγονός και συνοδεύεται από τις ευχές των συγγενών και φίλων για μια ζωή ανέφελη.

Το ίδιο το ζευγάρι ξεκινά έχοντας τη βεβαιότητα και την πεποίθηση ότι θα συμπορευτούν στη ζωή τους. Έχουν κοινά όνειρα και στόχους, ο ένας καλύπτει τον άλλο και νιώθουν τυχεροί που συνάντησαν το άλλο τους μισό. Δυστυχώς, όμως, για διάφορους λόγους, σε κάποιες περιπτώσεις αυτό ανατρέπεται. Η σχέση του ζευγαριού φθείρεται σταδιακά, η επικοινωνία φθίνει και τα προβλήματα αποκτούν μόνιμο χαρακτήρα. Οι ευτυχισμένες στιγμές γίνονται πλέον παρελθόν και μια πολύ δύσκολη περίοδος ακολουθεί, που στιγματίζει κάθε μέλος της οικογένειας. Ο χωρισμός φαίνεται μονόδρομος. Και οι δύο βασανίζονται πολύ καιρό πριν από την τελική απόφαση. Αν μάλιστα υπάρχουν και παιδιά, είναι ακόμα πιο διστακτικοί, αναβάλλοντας την απόφαση μερικές φορές και για χρόνια.

Το διαζύγιο αποτελεί ένα οδυνηρό γεγονός, συνήθως στρεσογόνο, που αφορά όλα τα μέλη της οικογένειας. Οι γονείς αισθάνονται θυμό, άγχος και θλίψη. Πληγώνονται, απομονώνονται και νιώθουν ότι έχουν αποτύχει. Τους κατακλύζουν δεκάδες ερωτήματα: «Πώς αγάπησα αυτό το

άτομο;» «Γιατί να συμβεί σ' εμένα αυτό;» «Τι θα γίνει με τα παιδιά;». Η εχθρότητα και η σύγκρουση κερδίζουν έδαφος. Το τέλος της σχέσης του ζευγαριού γίνεται συχνά πολύ τραυματική εμπειρία. Δεν ακούει ο ένας τον άλλο, διαφωνούν για τα παιδιά, για το ποιος θα μείνει στο κοινό σπίτι, ποια πράγματα θα κρατήσει ο καθένας τους, τι χρήματα θα δίνει ο γονιός που θα φύγει, πότε θα επικοινωνεί με τα παιδιά. Ωστόσο για τον έναν από τους δύο ή και για τους δύο η απόφαση του διαζυγίου αντικατοπτρίζει την επιθυμία τους για αλληλαγή. Είναι η διόρθωση ενός λάθους. Η εξασφάλιση της δυνατότητας να κάνουν μια νέα επιλογή ζωής.

Για τα παιδιά είναι τελείως διαφορετικά. Ο μόνος σταθερός κόσμος που έχουν γνωρίσει στη ζωή τους είναι η οικογένειά τους. Και παρ' ότι κάποιες φορές μπορεί να μαλώνουν οι γονείς τους, δεν θέλουν να πιστέψουν ότι θα χωριστούν. Ξαφνικά, όμως, διαπιστώνουν ότι όλα αληθίζουν. Η μαμά και ο μπαμπάς χωρίζουν. Τα παιδιά δεν έχουν τον έλεγχο της κατάστασης και δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει ή τι θα συμβεί αποδώ και πέρα.

Δυστυχώς ο θυμός και η οργή του ενός γονιού προς τον άλλο εκφράζονται άμεσα ή έμμεσα και στα ίδια τα παιδιά, τον τελευταίο κοινό κρίκο της οικογένειας. Ενώ δηλαδή οι δυο γονείς υποστηρίζουν πόσο πολύ τα αγαπούν και ότι θα έκαναν τα πάντα γι' αυτά, στην πράξη αποδεικνύεται ότι συναντούν απίστευτες δυσκολίες στην προσπάθειά τους να επικοινωνήσουν μεταξύ τους προς όφελός τους. Όλα αυτά προσαιξάνουν τον πόνο που επιφέρει ούτως ή άλλως ο χωρισμός στα παιδιά και αποτελούν αρνητικούς παράγοντες, οι οποίοι μειώνουν την ικανότητα προσαρμογής τους στις νέες συνθήκες ευνοώντας την εμφάνιση προβλημάτων. Σύμφω-

να με διεθνείς μελέτες, υπολογίζεται ότι 10-15% των διαζυγίων συνοδεύονται από έντονες διαμάχες και συγκρούσεις. Και μέσα σε αυτή την ομάδα ένα άηλο 10% είναι σε εξέλιξη συνεχούς μεγάλης σύγκρουσης, που δυστυχώς δεν είναι πιθανό να αηλήξει ποτέ, με δραματικές επιπτώσεις στα παιδιά.

Ωστόσο τα παιδιά έχουν ανάγκη δύο γονείς που συνεργάζονται. Γονείς που κάνουν πέρα τις διαφορές τους για το καλό των παιδιών τους.

Το βιβλίο αυτό βασίζεται στην πολυετή ενασχόλησή μου με τα διαζύγια και τις πολυάριθμες οικογένειες που μου έχουν εμπιστευθεί την προσωπική τους ιστορία. Μου ζητούν βοήθεια άνθρωποι διαφόρων μορφωτικών επιπέδων, οι οποίοι προβληματίζονται για τα παιδιά τους και επιθυμούν να κάνουν τους καλύτερους χειρισμούς ώστε να μειώσουν, όσο μπορούν, τις επιπτώσεις του διαζυγίου σ' αυτά. Έχω συναντήσει γονείς θυμωμένους, απογοητευμένους, κουρασμένους, επιθετικούς. Γονείς που χρόνια αντιδικούν στις δικαστικές αίθουσες, αγνοώντας το συμφέρον των παιδιών τους και την ψυχική τους ισορροπία. Που κάποιες φορές τα εμπλέκουν μάλιστα στην αντιδικία τους και τα επηρεάζουν αρνητικά απέναντι στον άηλο γονιό. Που τα μετατρέπουν σε ταχυδρόμους μηνυμάτων ή δέκτες αρνητικών σχολίων για τον άηλο γονιό. Αναρωτιέμαι πώς θα προστατευτούν αυτά τα παιδιά από το μίσος που τρέφει ο ένας γονιός τους προς τον άηλον. Πώς θα κατανοήσουν αυτοί οι γονείς ότι η μακροχρόνια αντιδικία τους και η εμπλοκή των παιδιών τους σε αυτή πιθανότατα θα τα τραυματίσει για όλη τους τη ζωή; Πώς θα καταλάβουν ότι τα παιδιά δεν είναι ιδιοκτησία τους και ότι δεν μπορούν να παρεμποδίζουν την επικοινωνία τους με τον άηλο γονιό τους;

Είναι συγκλονιστικές οι αφηγήσεις των παιδιών που περιγράφουν με οδύνη όσα συμβαίνουν στην οικογένειά τους.

Ο **13χρονος Νίκος** αφηγείται: «Μετά τον χωρισμό, νόμιζα ότι όλα χάθηκαν. Τίποτε δεν ήταν όπως πριν. Φοβόμουν ότι ο μπαμπάς μου θα με ξεχάσει, έχει βρει άλλη γυναίκα... Κρυφάκουσα τη μητέρα μου σε ένα τηλεφώνημα να του λέει “μας παράτησες για την άλλη, μην διανοηθείς να την παρουσιάσεις στο παιδί μου γιατί θα του πω ότι αυτή η γυναίκα είναι η αιτία που ο πατέρας του τον παράτησε”... Ανησυχούσα πολύ, έβλεπα ότι απέφυγε ο ένας μου γονιός να μιλήσει με τον άλλο ή όταν συναντιόντουσαν δεν αντάλλισσαν βλέμμα... Δεν ήθελα να μιλήσω στη μητέρα μου για αυτά που ένωθα. Παρίστανε ότι όλα ήταν καλά. Τους κορόιδευα».

Ο **8χρονος Ιάσων** με δυσκολία συγκρατούσε τα δάκρυά του όταν μου αποκάλυψε ότι ο μπαμπάς του τον εκβιάζει να λέει ψέματα για τη μητέρα του, γιατί αλλιώς δεν θα έχει καμία επαφή μαζί του. Τον αναγκάζει να λέει ότι δεν θέλει να μείνει με τη μητέρα του, γιατί τον αφήνει μόνο τα βράδια και βγαίνει με άντρες και αυτός φοβάται, κλαίει και της τηλεφωνεί να γυρίσει... Κι όλα αυτά τα ψέματα τα ηχογραφεί ως τεκμήριο στην προσπάθειά του να διεκδικήσει την επιμέλεια του παιδιού.

Η **7χρονη Ιουλίττα** μου δήλωσε ότι δεν θέλει να κοιμάται στο σπίτι του μπαμπά της, αλλιώς να τον επισκέπτεται μόνο. Κάθε φορά που πρόκειται να έχει διανυκτέρευση κλαίει, αρνείται και θέλει να επιστρέψει στη μητέρα της. Στην ερώτησή μου γιατί το θέλει αυτό, αυθόρμητα μου εκμυστηρεύτηκε ότι η μαμά της πιστεύει ότι δεν πρέπει να κοιμάται στον μπαμπά της γιατί δεν τη φροντίζει όπως πρέπει.

Οι περιπτώσεις είναι πολλές, καθεμιά ιδιαίτερη, διαφορετική από την άλλη, αναμφίβολα όμως όλες κρύβουν τον πόνο των γονιών και την οδύνη των παιδιών. Συναντώ απελπισμένες μητέρες που ο πρώην σύντροφός τους είτε δεν επικοινωνεί με τα παιδιά τους καθόλου είτε δεν τους αφιερώνει τον χρόνο που χρειάζονται, και δυστυχισμένους πατεράδες που η πρώην σύζυγός τους για διάφορους λόγους εμποδίζει την επικοινωνία τους με τα παιδιά τους κι εκείνοι διστάζουν να αντιδράσουν, φοβούμενοι μήπως τα πληγώσουν.

Το βιβλίο αυτό μπορεί να φανεί χρήσιμο σε κάθε σκεπτόμενο γονιό. Επίσης, μπορεί να ενδιαφέρει εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, παιδιάτρους, άλλους ειδικούς, αθλητά και φοιτητές αντίστοιχων σχολών που έρχονται σε επαφή με παιδιά και τις οικογένειές τους.

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

πιθανόν να οφείλεται κυρίως στην οικονομική δυσπραγία των τελευταίων ετών και στο γεγονός ότι πολλή 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

φωνάζει, 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 πως 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, ενοχές και πολλή διλημματα. 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 εκπλήσσονται 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 σύντρόφό τους. Επιμένουν σε υποσχέσεις του τύπου «θα αλλιάξω, 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-

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.

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.

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