

Odjeljenje za savjetodavno – terapijski rad

Branka Alajbegović, prof. pedagogije i psihologije – porodični psihoterapeut

Psihološki/emocionalni utjecaji razvoda

Iako je razvod braka sve više lišen stigme kakvu je imao u prošlosti te postao sasvim uobičajena društvena pojava, za partnere i kompletan porodični sistem je to ipak visoko stresogeno iskustvo.

Razvod ili separacija nisu rezultat jednog događaja, niti se dešavaju u jednom danu. Put od ideje o razdvajanju, kao rješenju za izlazak iz odnosa u kojem se jedan ili oba partnera ne osjećaju komforno, do donošenja odluke o razvodu, samog razvoda i perioda nakon separacije, veoma je dug i emotivno zahtjevan.

U psihološkom smislu, razvod je izjednačen sa gubitkom koji nije praćen ritualom. Veliku emotivnu bol stvara doživljaj gubitka ne samo partnerskog odnosa, već i porodične cjelovitosti. Osim gubitka onoga što su imali, partneri gube i ono što su mislili da će imati. Tokom ovog kriznog razdoblja ruši se vizija zajedništva i uzajamni sistemi podrške u emotivnom, socijalnom i egzistencijalnom smislu.

Višestruki gubici utječu na pad samopouzdanja i samopoštovanja, pojačavaju doživljaj bespomoćnosti i umanjuju mogućnost kontroliranja negativnih emocija.

Na spektar emocija utječe i kvaliteta partnerske privrženosti, kao i povodi za razdvajanje i načini donošenja odluke o razvodu.

Partneri koji iniciraju razvod su u povoljnijoj ulozi, jer su već imali vremenski period psihološke pripreme, kao i mogućnost razmišljanja o razlozima i mogućim posljedicama razdvajanja. Uz doživljaj oslobađanja, oni razvijaju osjećaj krivnje.

Kod partnera koji ne žele razvod, pored šoka, nevjerice, nade za pomirenjem, razvijaju se emotivna stanja napuštenosti, očaja, negativnog samovrednovanja, kao i težnja za osamljivanjem.

Bez obzira na početna različita negativna emotivna stanja i doživljaje koja nikako ne smiju biti shvaćena kao pravilo, jer variraju od osobe do osobe, kod oba partnera ubrzo dolazi do cikličnog smjenjivanja istih osjećanja poput povrijeđenosti, ljutnje, tuge, krivnje i straha.

Mješavina i intenzitet navedenih osjećanja proizvode traumu razvoda koja otežava svakodnevno funkcioniranje. Partneri su razočarani, usredsređeni na konsekvence razvoda, a za one koji imaju djecu, otežano je kooperativno roditeljstvo.

Povrijeđenost je emocija koja se najčešće razvija u situacijama kada separacija nije uslijedila kao želja oba partnera. Ona je proizvod uvjerenja i očekivanja da partner koji inicira razvod nije trebao donijeti takvu odluku, jer to onaj drugi nije zaslužio.

Osjećanja povrijeđenosti su intenzivnija od razočaranosti i mogu blokirati ulazak osobe u nove emotivne odnose iz straha da ne bi ponovo bila povrijeđena.

Ljuttja je direkna posljedica frustracije zbog nemogućnosti utjecaja na postupke druge strane i ima sličnu osnovu kao i osjećanje povrijeđenosti. Partner se prvenstveno osjeća iznevjereno. Ljuttja može da implicira mržnju, tj. želju za poniženjem i osvetom što se najčešće javlja na nivou mašte i manifestacija je partnera koji ne žele razvod. Duže emotivno stanje ljuttje ili bijesa odlaže fazu tugovanja.

Tugovanje je proces tokom kojeg dolazi do pada raspoloženja, plačljivosti, razdražljivosti, gubitka interesovanja, otežanog obavljanja svakodnevnih aktivnosti, nesanice. U početku može biti veoma intenzivno i dramatično. Najčešće traje do dvije godine. Paralizirajuće tugovanje može prerasti u depresivno raspoloženje.

Kravnja se ogleda u negativnoj reakciji osobe prema samoj sebi i njenoj fokusiranosti na prošle događaje na koje se ne može utjecati. Najčešće se javlja kod partnera koji napuštaju zajedništvo pitajući se da li su učinili sve za očuvanje odnosa. „Ostavljeni“ partneri se najčešće pitaju u čemu su pogriješili.

Kod zrelog osjećaja kravnje dominiraju osjećaji lične odgovornosti i emocionalne osjetljivosti za onog drugog. Zbog nekih iracionalnih ideja može se razviti i tzv. neproduktivni osjećaj kravnje koji najčešće blokira osobu kod uspostavljanja novih odnosa. Uz osjećaj kravnje vežu se i osjećanja neuspjeha.

Razvod donosi i neizvjesnost u vezi sa budućnošću. Javljaju se različiti strahovi, poput straha od samoće, od novog početka ili ponovnog povređivanja, kao i strepnja što će drugi reći.

Odnosi bitno utječu na način na koji pojedinac doživljava samoga sebe. Kada se neki odnos prekida, tada se polako gubi i doživljaj koji je do tada osoba imala o samoj sebi. Kod mnogih osoba zato dolazi do krize identiteta. Osnove samoodređenja postaju ugrožene i kao takve utječu na kontinuitet starih i kreiranje novih odnosa.

Ponovo izgraditi osjećaj cjelovitosti kao individua, a ne percipirati se više kao dio para, za mnoge nije lak zadatak. Intenzivniji osjećaji partnerske privrženosti čine period prihvatanja i oporavka od separacije dužim i traumatičnijim.

Iskustva i doživljaji traumatizacije razvoda su individualni i zavise od adaptacionih kapaciteta i životnih uloga u kojima se partneri nalaze u vrijeme kada se separacija događa, kao i kulturoloških utjecaja te sistema podrške i razumjevanja u socijalnom okruženju.

Emocionalno suočavanje je kompleksnije od pravnog ili finansijskog aspekta razvoda. Vulnerabilnim osobama se u fazi rehabilitacije preporučuje stručna pomoć psihoterapeuta, radi postizanja psihološke ravnoteže i stvaranja nove vizije budućnosti.