



RAZVOD BRAKA I PSIHOSOCIJALNE POSljedICE

PRVI DIO



Ljudi počinju razmišljati o razvodu tek kad shvate da supružnik zaista neće promijeniti ono ponašanje koje im je neprihvatljivo. Kad netko mjesecima razmišlja o brojnim promjenama koje mogu nastupiti kao posljedica razvoda, emocionalno se i praktično priprema za razvod. A kad postane siguran u svoj izbor, partneru predočava odluku i zahtijeva sporazumni razvod.



Kad pripremljeni supružnik svoju odluku iznosi onom drugom nepripremljenom, nastaje „fazni pomak“. Dok je onaj koji se želi razvesti već daleko odmakao u svom procesu razmišljanja i donio odluku, tako da je sada zainteresiran da se razvod brzo obavi, onaj drugi je šokiran zahtjevom i tek je na samom početku svog procesa psihološkog prihvatanja razvoda. To dovodi do udaljavanja od sporazuma.

Kako razvod predstavlja jednu vrstu gubitka, na njega se može primijeniti slijed psiholoških faza kroz koje prolaze oni koji tuguju. Svaka od tih faza ima različit mentalni stav i dominantno osjećanje.

Prva je **FAZA OTPISIVANJA** činjenice koja je neprihvatljiva. Ljudi vjeruju da je drugi dao izjavu u afektu, da samo prijeti kako bi iznudio neko ponašanje, da nema hrabrosti da to učini itd. A kada shvate da drugi ima ozbiljnu namjeru da se razvede, tad slijedi **FAZA PROTESTA**. Nju karakterizira optuživanje drugog, zastrašivanje oduzimanjem djece, ljutnja i bijes, a nekad čak i nasilje. Iduća faza je **FAZA OBEĆAVANJA**, kad se osoba iz pozicije prividnog prihvatanja razvoda pokušava što bolje predstaviti kako bi ponovno impresionirala. Kad shvati da niti to ne pomaže, počinje **FAZA OČAJA**, u kojoj osoba gubi svaku nadu da će zadržati supružnika. Tada doživljava gubitak, tuguje za izgubljenim i polako prihvaća novu realnost.

Da bi se prošlo kroz ove faze, potrebno je proći određeno vrijeme. Stoga nije dobro preskakati faze niti forsirati. Ako par razumije da je potrebno proći kroz ove faze i da je to proces koji traje, postoji veća vjerojatnost da razvod prođe sporazumno te da obje strane, a i ljudi iz njihove okoline, naročito djeca, ne dožive razvod kao traumatično iskustvo.





Podaci govore o tome da svaki peti brak završava razvodom (Buljan Flander i Karlović, 2004), što upućuje na velik broj djece koja su potencijalno vulnerabilna skupina i zaslužuju povećanu pažnju stručnjaka, kao i veliki broj roditelja kojima je potencijalno potrebna stručna podrška u situaciji suočavanja s razvodom kao i vlastitim reakcijama i reakcijama djeteta na ovu specifičnu situaciju.



Razvod je traumatska situacija za cijelu obitelj, posebno za djecu koja su u potpunosti ovisna o svojim roditeljima. Razvod je na drugom mjestu (Herbert, 1996) od 43 potencijalno traumatska događaja prema Skali socijalne prilagodbe (Holmes & Rahe, 1967). Djeca su u izuzetno nepovoljnom položaju zbog činjenice da je razvod roditelja van njihove kontrole, nepredvidivog je trajanja i ishoda, a često djeci nedostaju informacije i vještine za prevladavanje situacije.

U početku se o razvodu razmišljalo kao o stresnoj situaciji za djecu, no vjerovalo se da nema trajnih posljedica, jer, iako stvara privremeno neugodu, djeca ga vremenom prihvaćaju. Većina djece uspješno prevladava tu promjenu i odraste u zdrave osobe, no dio djece

doživljava emotivne poteškoće te ih posljedice razvoda roditelja prate i u odrasloj dobi (Buljan Flander i Karlović, 2004).



Što možete učiniti za sebe?

I za vas, ali i za vaše dijete veoma je važno **da obratite pozornost i na sebe**. Ako ćete se vi uspješno nositi s promjenama koje su se dogodile u vašoj obitelji, i dijete će se lakše nositi s novonastalom situacijom.

Da biste uspostavili novu ravnotežu u svojoj obitelji ne zaboravite i dalje provoditi **vrijeme sa svojim prijateljima i članovima obitelji**.

Nakon odluke o razvodu braka može vam se činiti da ste izloženi povećalu vaših prijatelja, poznanika, članova obitelji. Možda će vas i povrijediti njihovi komentari i dobronamjerni savjeti. Odaberite osobe u koje imate povjerenje da će vas razumjeti i s njima podijelite svoje osjećaje i iskustva.

Dobri prijatelji vam mogu pružiti podršku u nošenju s novim izazovima. Odolite pritiscima da se svima morate pravdati ili govoriti o svojoj intimi. Vi odaberite kome i koliko se želite povjeriti. Na zaboravite se i dalje baviti svojim hobijima. Ako ih do sada niste imali, informirajte se o postojećim klubovima i udrugama te istražite što vas zanima.

Radite na sebi i svojim vještinama.



Nakon razvoda braka **nalazite se na novom početku**. Odgovor kako će novi period u vašem životu izgledati nalazi se u vama. Ako osjećate potrebu za razgovorom sa stručnjakom, uključite se u psihološko savjetovanje.



Obiteljski centri nude besplatnu psihološku pomoć na području cijele Hrvatske.

