



Viti i VII-të i Botimit, Nr.1,
Qershorë 2016

EKSPERIENCAT TRAUMATIKE TË LIDHURA ME DIVORCIN

Eglantina Dervishi*, Silva Ibrahimii**, Fatbardha Myslimaj***

*Departamenti Psikologji-Pedagogji, Fakulteti shkencave Sociale, Universiteti i Tiranës

**Departamenti i Psikologjisë “Albanian University”, Tiranë

***Mjeke Psikiatre në QSUT

Adresë kontakti: egladervishi@gmail.com

Përmbledhje

Divorci duket se përbën për shumë çifte një ndër ato ngjarje jetësore që shkakton shumë stres dhe vuajtje. Ai mund të renditet ndër ngjarjet jetësore negative për individin e cila lë gjurmë të thellë në jetën e tij dhe që nxit dhe zhvillimin e eksperiencave traumatike. Përmes një analizë të literaturës rreth kësaj çështjeje, kemi mbledhur rezultate domethënëse. Rezulton se divorci është një nga ato përvoja jetësore traumatike, pasojat më të rënda të të cilit reflektohen tek fëmijët. Por gjithashtu edhe partnerët mund të bien pre e një sërë problemesh psiko-sociale si pasojë e divorcit.

Rekomandohet që familjet të cilat ndodhen në prag të divorcit, të gjejnë shpirtin e komunikimit konstruktiv, në mënyrë që të mbështesin njëri-tjetrin, që të mund të kalojnë përtej kësaj eksperience traumatike.

Fjalë çelës: divorci, fëmijë, traumë, pasoja psikologjike.

TRAUMATIC EXPERIENCE LINKED WITH DIVORCE

Abstrakt

Divorce seems that constitutes for many couples one of those life events which causes much stress and suffering. It can be ranked into the most significant life events which marks individual life involved in such a traumatic experience.

Through a deep analysis of literature related to the field, we have taken significant results. It turns out that divorce is one of those experiences that the most severe consequences are reflected in children, but also in partners who could fall as a prey to a series of psychological problems as a result of it.

It is recommended that families who are in the verge of divorce to be assigned to support in order that all members could pass through this traumatic experience supporting each-other through a constructive communication spirit.

Keywords: Divorce, children, partner, trauma, psychological consequences.

Hyrje

Personat që kalojnë një divorc, shpesh duan të besojnë se koha do të lehtësojë ndjenjat e dhimbjes dhe zemërimit, se me kalimin e kohës plagët do të shëroheshin, dhe se qenia njerëzore nga natyra e saj karakterizohet nga aftësia për t'u rigjeneruar. Nuk ka prova shkencore se koha zbeh ndjenjat dhe kujtimet, se dhimbja dhe depresioni kalojnë, që xhelozia, zemërimi, mëria zbehen vetë. Disa eksperiencia provokojnë të njëjtën dhimbje edhe dhjetë vjet më vonë, disa kujtime na persekutojnë përgjatë gjithë jetës tonë.

Nga dëshmitë e disa të rriturve që kanë kaluar përmes një eksperience divorci gjatë moshës së fëmijërisë, edhe pse janë rritur, janë martuar dhe kanë krijuar familjet e tyre, divorci ka pasur një impakt i cili ka zgjatur përgjatë gjithë jetës. Pavarësisht idesë që prezantojnë disa ekspertë (1) të traumave se koha shëron plagët, jo gjithmonë kjo ide gjen aplikim. Nga një studim i Blakeslee (2) rezulton se divorci vazhdon të ketë një pozicion emocional dominues në jetën e shumë të rriturve edhe pas 10-15 vitesh nga ngjarja e divorcit. Si meshkujt, dhe femrat raportojnë se frika dhe stresi i të qenurit prind i vetëm thuajse nuk i lëshonte asnjëherë (2). Gjithashtu, ishte vazhdimisht e pranishme frika e të qenurit vetëm.

Metodologjia

Për të realizuar këtë studim janë marrë në shqyrtim disa burime bibliografike, si: studime, të dhëna statistikore dhe artikuj shkencorë. Nga materialet që janë marrë në shqyrtim, 29 janë artikuj shkencorë të cilët ishin të fokusuar tek divorci, 18 prej të cilëve ishin të fokusuar tek pasojat psikologjike të divorcit tek fëmijët dhe të rriturit. Materialet e marrë në shqyrtim i përkasin periudhës 1989 – 2016.

Impakti i divorcit tek partnerët

Zakonisht edhe pse shumë çifte përballen me divorcin, ato reagojnë ndryshe ndaj tij. Ai është rezultat i ndërveprimit të një numri faktorësh riskues (2, 3, 4, 5) dhe mbrojtës, që shkon nga cilësitë personale të prindërve (1, 4, 6, 7), tek karakteristikat dinamike të stilit të jetës dhe të historisë së familjes (4,5), deri te cilësitë personale të fëmijëve (1,6).

Nëse pasojat janë pozitive (për disa divorci përfaqëson një arrati nga një partner abuzues me fëmijët nga dhuna familjare, nga forma varësie nga drogat apo veprimtari kriminale) apo me pasojë negative që varen nga një sërë ndikimesh që rrisin efektin si variablat predispozues, ndikues dhe mbajtës (8, 9, 10).

Etapa e re që nis për shumë prindër beqarë (zakonisht kujdestarinë mbi fëmijën në më të shumtën e rasteve e marrin nënat), nënkupton një sërë detyrash që u ngarkohen të cilat në vetvete përmbajnë ngarkesa emocionale (11) dhe përgjegjësi me rritje që e vështirësojnë dukshëm jetën e një prindi beqar.

- Përshtatje për t'u bërë beqar pasi ke qenë pjesë e një çifti (12);
- Të bëhet kryetari i një familje të përbërë nga një prind i vetëm mbi të cilin rëndojnë përgjegjësitë më të rëndësishme të vendimmarrjes, kujdesit dhe mirërritjes së fëmijës (13);
- T'i bëjë ballë dhimbjes dhe shqetësimit të fëmijës (jo të rralla) dhe ndaj problemeve të tij emocionale dhe sjellore (9);

- Të detyrohet të braktisë shtëpinë origjinës për të ndërtuar një jetë të re në një kontekst të huaj (14);
- Të jetë i detyruar për të krijuar miqësi të reja, duke humbur në disa raste disa të vjetra (11);
- Të detyrohet në shumicën e rasteve të përshtatet me një pamundësi ekonomike (15);
- Të detyrohet të menaxhojë mungesën e organizimit dhe kaosin në jetën familjare (7,9);
- Të eksperimentojë emocione të rrjedhshme, si: xhelozia, zemërimi, hidhërimi dhe humbja e sigurisë tek vetja (3,6,7,11);
- Dhe në vazhdim të përshtatet me presionet e ndërtimit të një jete të re familjare (16).

Këto elemente të jetës, të cilat ndryshojnë, janë mbartës të ngarkesave të larta emocionale (17), por jo vetëm, edhe përgjegjësi në rritje për prindin beqar; krijojnë kushte për një “kolaps” në funksionimin e përgjithshëm të personit (17,5).

Impakti i divorcit tek fëmijët

Divorci është një tranzicion i vështirë për të gjithë personat e përfshirë, por veçanërisht fëmijët kanë tendencë për të përjetuar më fuqishëm atë. Nga studimet (1,4,7,9,12,18) rezulton që fëmijët kanë tendencë për të reaguar tipikisht me forma problematike sjellore. Sipas një studimi (19), nga një analizë e reagimeve tipike të fëmijëve të divorcuar ka zbuluar disa sjellje sipas grupmoshave.

Fëmijët më të vegjël, të moshës dy e gjysmë - tre e gjysmë kanë tendencë të shfaqin sjellje regresive. P.sh., nëse kanë filluar të flasin, apo kanë hequr pampersin, ka gjasa që këto sjellje të shfaqin problem sërish. Fëmijët më të rritur, të moshës parashkollore ndërmjet tre vjeç e gjysmë – 4 vjeç e gjysmë shfaqin irritueshmëri, sjellje agresive, ndjenja faji dhe çorientim. Fëmijët e moshës parashkollore ndërmjet moshës 5 – 6 vjeç tregojnë një ankth më të madh dhe sjellje agresive. Fëmijët në moshën 7-8 vjeç reagojnë me trishtim, vuajtje, frikë, fantazi përgjegjshmërie dhe ribashkimi, zemërim e ndjenjë besnikërie ndaj të dy prindërve. Fëmijët më të rritur të moshës 9-10 vjeç shfaqin ndjesinë e humbjes, të refuzimit, të dëshpërimit, të vetmisë, të turpit, të zemërimit dhe konflikte besnikërie. Adoleshentët 11 vjeç e sipër shfaqin trishtim, turp, ndrojtje, ankth mbi të ardhmen e tyre dhe mbi martesën, shqetësim, pavarësi individuale nga prindërit dhe tërheqje. Gjithashtu, studiuesit (19, 13, 17) gjetën se fëmijët e moshës 9 deri 12 vjeç referonin edhe simptoma somatike, si dhimbje koke dhe stomaku, dhe fëmijët që vuanin nga azma kronike referonin atake më të forta dhe të shpeshta.

Edhe adoleshentët nuk mund të qëndrojnë imun ndaj vuajtjes kur prindërit ndahen. Rezultatet e një studimi dyvjeçar (5) për 10000 adoleshentë (ndër to 798 fëmijë të divorcuarish) ka treguar se efektet negative mbi çdo tregues të funksionimit psikologjik të analizuar, si: mirëqenie, ndjekje e rregullt e mësim, çrregullime sjellje, droga dhe abuzime me alkoolin, ishin të dukshme 1 vit para se të përfundonte martesë. Këto pasojë shoqëroreshin nga një mungesë e interesi prindëror.

Në një tjetër studim (6) rezultoi se fëmijët ishin më të lënduar në rastet kur prindërit ziheshin rrallë dhe më pas divorci i papritur, sesa ato që ishin të pranishëm në zënka të vazhdueshme e të ashpra, por që nuk ndaheshin.

Në të gjitha rastet, impakti i divorcit tek fëmijët shoqërohet me një mori vështirësish, të cilat në disa raste mund të marrin dhe formën e një traume që bëhet e vështirë për t'u kapërcyer e që në disa raste bart pasojë afatgjatë. Por ndër to ka disa kategori fëmijësh që konsiderohen më të rrezikuar për të zhvilluar probleme të forta psikologjike (20).

1. Ata fëmijë me të cilët prindërit nuk janë në gjendje të flasin për divorcin, duke pretenduar se kështu i mbrojnë, në të vërtetë i përjashtojnë.

2. Ata fëmijë që pas divorcit nuk kanë marrëdhënie të mirë me njërin nga prindërit.
3. Ata fëmijë që nuk janë të kënaqur me zgjidhjen e kujdestarisë dhe të vizitave.

Në popullatën e adoleshenteve dhe të reja femra, divorci është shoqëruar me vetëvlerësim të ulët, përfshirje në veprimtari seksuale të parakohshme, sjellje kriminale dhe vështirësi për të lidhur marrëdhënie me të rritur heteroseksuale. (21)

Të gjitha problemet e tjera të përshtatjes që rrjedhin nga eksperiencia e ndarjes dhe e divorcit, mund të trajtohen përmes Terapisë Kognitiv Bihejviorale, Terapisë Familjare apo Trajnimi i Aftësive Prindërore. (22)

Ndër këto problem mund të përmendim:

- konfliktet bashkëshortore (23),
- zënë 24,
- një rënie në performancën akademike (17, 25),
- drogë dhe abuzim me alkoolin (26),
- vështirësi të marrëdhënieve me anëtarët e familjes së fituar apo të rindërtuar (18),
- reduktim i konceptit për veten (vetëvlerësim, besim në vetvete) (27),
- sjellje vetëdëmtuese (19),
- mungesa të pajustificuar në shkollë (28),
- konflikte me besnikërinë për njërin prej prindërve (29),
- vështirësi në takimin e prindit jokujdestar (21,16),
- probleme të zhvillimit (13).

Ndërhyrja

Kur familjet paraqiten me vështirësi të përshtatjes pas divorcit, është e nevojshme të ndërmerret një ndërhyrje sistematike dhe gjithëpërfshirëse (27, 29) e bazuar mbi një vlerësim të thelluar dhe në një plan trajtimi. Një ndërhyrje mund të mos përfshijë vetëm terapinë. Ish-bashkëshortët e vetmuar do të kenë nevojë për ndihmë financiare, praktike dhe personale (5). Një tjetër nevojë është ajo e marrjes së informacioneve të drejta dhe të përshtatshme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve të tyre (6), si rezultat i këtyre rrethanave stresuese.

Një program gjithëpërfshirës mund të parashikojë një punë me sistemet e mëparshme familjare dhe të reja, familja origjinë dhe ajo e rindërtuar, partnerët e rinj dhe fëmijët e tyre.

Ndërhyrjet që bazohen tek familja (7), (p.sh., terapia familjare kognitiv-bihejviorale, trajnim mbi aftësitë prindërore dhe këshillimi) janë sugjeruar nga shumë ekspertë si mjete për të ndihmuar anëtarët e familjes (8) që të përshtaten me rolet e tyre të reja në menaxhimin e vështirësive të fëmijës (9).

Paraqitet një gamë e gjerë vështirësish para dhe pas divorcit, ndër to probleme të menaxhimit të fëmijës dhe humbje e vetëvlerësimit dhe të sigurisë në vete. Specialistët përpiqen t'u japin forcë prindërve duke përdorur një ndërhyrje në tre pika kyçe:

1. Ofrimi i njohurive bazë mbi nevojat zhvillimore të fëmijës, mbi teknikat e menaxhimit sjellor dhe mbi ndryshimet individuale në temperament përveç se një shpjegim sesi këto ndikojnë marrëdhëniet sociale dhe intime (10);
2. T'i ndihmohet të fitojnë shprehje të rëndësishme për komunikimin, për të filluar dhe mbajtur marrëdhëniet sociale, për zgjidhjen e problemeve dhe për mendimin taktik/strategjik në

marrëdhënie me fëmijët e tyre;

3. Të pranosh dhe të respektosh vlerat e tyre dhe bindjet e tyre dhe të eksplorosh se si ato kanë ndikuar mbi jetën e tyre familjare, mbi rregullat dhe mbi marrëdhëniet (11).

Pas marrjes së vendimit për divorc këto mjete duhen konsideruar të rëndësishëm (7, 11, 16, 28, 29) për të ndihmuar fëmijën:

1. Shprehjen e trishtimit, sepse kjo u jep fëmijëve të drejtën për të qarë dhe për të vuajtur, pa qenë nevoja të fshehin ndjenjat e tyre të vërteta në lidhje me humbjen tek të rriturit dhe tek vetja;
2. Racionaliteti sepse kontribuon në zhvillimin moral të fëmijës;
3. Qartësia në mënyrë që fëmijët të mos ndihen të detyruar të ndërmarrin përpjekje me qëllim të një ribashkimi;
4. Rezervim, pasi fëmijët duhet të ndjejnë se prindërit janë të ndërgjegjshëm sesa i thellë është shqetësimi i tyre;
5. Përgatitja paraprake e fëmijës në lidhje me atë që pritet të ndodhë duke i dhënë sa më shumë detaje;
6. T'i sigurosh fëmijët se do të informohen në lidhje me të gjitha zhvillimet që do të ndodhin pas divorcit;
7. Të ftosh fëmijët të japin këshilla që të rriturit duhet t'i marrin në konsideratë, duke qenë se zakonisht fëmijët ndihen krejt të pafuqishëm në një rast divorci.
8. T'iu përsërisësh vazhdimisht fëmijëve që divorci nuk do të dobësojë lidhjen ndërmjet tyre dhe prindërve jokujdestarë, edhe pse tani e tutje do të jetojnë të ndarë;
9. T'u japësh të drejtën fëmijëve që të duan të dy prindërit lirshëm dhe hapur;
10. Evitimi i komplikimeve që lindin kur prindërit "kapen" pas fëmijëve duke kompensuar humbjen e partnerit të tyre me atë të kërkesave për rritje të parakohshme të fëmijëve të tyre, duke iu ngarkuar atyre përgjegjësitë e të rriturve, duke qenë shumë kërkuar, duke i llastuar, ato duke u lidhur së tepërmi emocionalisht "klaustrofobik" (ose duke injoruar kufijtë personal) dhe në mënyrë të papërshtatshme e abuzuese (26, 20);
11. Marrja në konsideratë e mundësisë për ribashkim ose e ndërmjetësimit.

Përfundimet

Një tranzicion përfaqëson një mosvazhdimësi në fluksin e jetës së një personi. Në këtë aspekt mund ta konsiderojmë divorcin si një ndër ato tranzicione traumatike në jetën e çdo personi të përfshirë, qoftë i rritur apo fëmijë. Ndryshimi i vetëm i këtyre tranzicioneve traumatike qëndron në faktin që mund të përjetohen nga disa persona si trauma me "T të madhe", apo si trauma me "T të vogël". Një aspekt i rëndësishëm i tranzicioneve është se pavarësisht nga kriza që një person përballë, arritja e përshtatjes do të varet nga gjetja e sjelljeve të reja adaptive që fëmija apo i rrituri përdorin për t'u përballur me rrethanat e reja dhe në ndryshim të vazhdueshëm. Mirëkuptimi dhe qartësia nga ana e të rriturve në lidhje me reagimet tipike të fëmijëve në moshë të ndryshme në lidhje me tranzicionet nga ngjarje të ndryshme duhet të ndihmojë fëmijët për të krijuar histori të "reja" (rikonstruksione kognitive) të vetes dhe të jetëve të tyre dhe të proceseve të ndryshimit që i "kanë përmblytur". Një trajtim i suksesshëm bazohet mbi zgjedhjen e ndërhyrjeve që janë të mirintegruar në krahasim me nivelin e zhvillimit të fëmijës dhe në angazhimin e familjes për të dhënë mbështetjen e duhur.

Referencat

1. Ye, M. (2014). Depression after Widowhood or Divorce in Later Life: The Moderating Effects of Prior Marital Quality and Self-Esteem. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>.
2. J. and Blakeslee, S. (1989). *Second Chances*. New York: Ticknor and Fields.
3. Amato, P. R. and Booth, A. (1997). *A Generation at Risk: Growing Up in an Era of Family Upheaval*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
4. American Bar Association. (2013). Grounds for divorce and residency requirements. *Family Law Quarterly*, 46(4), 530–533.
5. Sun, Y.-M. (2001). Family environment and adolescents' well-being before and after parents' marital disruptions : A longitudinal analysis. *Journal of Marriage and Family*, 63, 697-713.
6. Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce. Theories, hypotheses, and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 23-38.
7. Walczak, Y. (1984). Divorce: the kid's stories. *Social Work Today*, 18 June, pp. 12-13.
8. Capaldi, D. M. and Patterson, G. R. (1991). Relationship of parental transmissions to boys' adjustment problems. *Developmental Psychology*, 27, 489-504.
9. Herbert, M. and Wookey J. (2004). *The Management of Children's Disruptive Disorders: The Child-Wist Parenting Skills Approach*. Chichester: Wiley.
10. Carolyn J. Frantz, *Eliminating Eonsideration Of Parental Wealth In Post Divorce Custody Disputes*, *Michigan Law Review*, Vol. 99, No. 1. (October 2000), Pp. 216-237.
11. ChaseLansdale PL, Hetherington EM (1990). The impact of divorce on lifespan Development: Short and longterm effects. In D. Featherman & R. M. Lerner (eds.), *Life span Dev. Behave.* 10:105-150). Orlando, FL: Academic Press.
12. Kaye, S.H. (1989). "The Impact of Divorce on Children's Academic Performance". *Journal of Divorce*, 12 (2/3), 283-298.
13. Lisa Strohschein, "Challenging the Presumption of Diminished Capacity to Parent: Does Divorce Really Change Parenting Practices?" *Family Relations* 56 (2007): 358–368.
14. Kelly, J.B. (1994). "The Determination of Child Custody". *Children and Divorce*. 4 (1), 121-142.
15. Wallerstein JS, Kelly J (1980). *Surviving the breakup: How children and parents cope with divorce*. New York: Basic Books.
16. Makinde B (2004). *Human sexuality education and marital guidance*. Lagos: Raytel communications Ltd.
17. Forehand R (1991). A longitudinal analysis of family factors related to adjustment in early adolescence. In R. J. McMahon & R. De V. Peters (Eds.), *Behavior disorders of adolescence: Research, intervention, and policy in clinical and social settings*. New York: Plenum, 1-11.
18. Lianne Woodward, David M. Fergusson, and Jay Belsky, "Timing of Parental Separation and Attachment to Parents in Adolescence: Results of a Prospective Study from Birth to Age 16," *Journal of Marriage and Family* 62 (2000): 167.
19. Ann Mooney, Chris Oliver, and Marjorie Smith, *Impact of Family Breakdown on Children's Wellbeing Evidence Review DCSF-RR113* (London: University of London, Institute of Education, Thomas Coram Research Unit, 2009) 1.
20. Jane E. Miller and Diane Davis, "Poverty History, Marital History, and Quality of Children's Home Environments," *Journal of Marriage and Family* 59 (1997): 996-1007.
21. Wuest, J., Ford-Gilboe, M., Merritt-Gray, M., & Lemire, S. (2006). Using grounded theory to generate a theoretical understanding of the effects of child custody policy on women's health promotion in the context of intimate partner violence. *Health Care for Women International*, 27(6), 490–512.
22. Andreß, H.-J., Borgloh, B., Brockel, M., Giesselmann, M., & Hummelsheim, D. (2006). The economic consequences of partnership dissolution: A comparative analysis of panel studies from Belgium, Germany, Great Britain, Italy, and Sweden. *European Sociological Review*, 22(5), 533–560.
23. Bergqvist, K., Åberg Yngwe, M., & Lundberg, O. (2013). Understanding the role of welfare state characteristics for health and inequalities—An analytical review. *BMC Public Health*, 13(1), 1234–1253.
24. Whitaker, M. P. (2014). Linking community protective factors to intimate partner violence

- perpetration. *Violence Against Women*, 20(11), 1338–1359.
25. Peters, H. E., Argys, L. M., Maccoby, E. E., & Mnookin, R. H. (1993). Enforcing divorce settlements: Evidence from child support compliance and award modifications. *Demography*, 30(4), 719–735.
 26. Modi, M. N., Palmer, S., & Armstrong, A. (2014). The role of Violence Against Women Act in addressing intimate partner violence: A public health issue. *Journal of Women's Health*, 23(3), 253–259.
 27. Martiny, D., & Schwab, D. (2002). Grounds for divorce and maintenance between former spouses: Germany. *Commission on European Family Law*. <http://ceflonline.net/wp-content/uploads/Germany-Divorce.pdf>. Accessed June 05, 2016.
 28. Bergqvist, K., Åberg Yngwe, M., & Lundberg, O. (2013). Understanding the role of welfare state characteristics for health and inequalities—An analytical review. *BMC Public Health*, 13(1), 1234–1253.
 29. Rice, T., Rosenau, P., Unruh, L. Y., & Barnes, A. J. (2013). United States of America: Health system review. *Health Systems in Transition*, 15(3), 1–431 (European Observatory on Health Systems and Policies).