



## Efnisyfirlit

<b>Inngangur</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Um hjónavígsluna</b> .....	<b>6</b>
1.1 Ágrip um sögu hjónavígslu í kristnu samfélagi	6
1.2 Hjónavígsla á Íslandi	7
<b>2 Skilnaðir</b> .....	<b>9</b>
2.1 Einn af hverjum þremur skilur	9
2.2 Alvarleiki skilnaða	10
2.3 Algengar hugmyndir um orsakir skilnaða	11
2.4 Rannsóknir á orsökum skilnaða	12
2.5 Rannsóknir Gottmans	13
<b>3 Meðvirkni og æskan</b> .....	<b>17</b>
3.1 Ný skilgreining á meðvirkni	17
3.2 Meðvirkni verður til í uppeldinu	18
3.3 Tilfinningarnar leiðarvísir okkar í lífinu	21
3.4 Æskan áhrifavaldur á fullorðinsárin	23
<b>4 Mitt innlegg</b> .....	<b>25</b>
4.1 Sársaukamódelið	25
<b>5 Er meðvirkni undirrót skilnaða?</b> .....	<b>29</b>
5.1 Yfirborðslegar skýringar	29
5.2 Samskiptaörðugleikar	29
5.3 Að fjarlægjast tilfinningar sínar	31
5.4 Framhjáhald	32
5.5 Áfengis- eða vímuefnafíkn inni á heimili	32
5.6 Þarfasamband eða ástarsamband?	33
<b>6 Tillögur að árangursríkari aðferðum</b> .....	<b>36</b>
6.1 Almenn hjónaráðgjöf virkar illa	36
6.2 Sameiginlegur grunnur	37
6.3 Hvert eiga hjón á Íslandi að leita	38
<b>7 Lokaorð</b> .....	<b>40</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>44</b>

Mynd 1: Línurit, samantek af heildar hjónavígslum og skilnuðum á tímabilinu 1991 til 2010.

## Inngangur

Karlmenn, elskið konur ykkar eins og Kristur elskaði kirkjuna og lagði sjálfan sig í sölnurnar fyrir hana til þess að helga hana með orðinu og hreinsa hana í vatnslauginni. Hann vildi leiða kirkjuna fram fyrir sig í dýrð án þess hún hefði blett eða hrukku né neitt slíkt. Heilög skyldi hún og lýtalaus. Þannig skulu eiginmennirnir elska konur sínar eins og eigin líkami. Sá sem elskar konu sína elskar sjálfan sig. Enginn hefur nokkru sinni hatað eigið hold heldur elur hann það og annast eins og Kristur kirkjuna því við erum limir á líkama hans. „Þess vegna skal maður yfirgefa föður og móður og búa við eiginkonu sína og munu þau tvö verða einn maður.“ Þetta er mikill leyndardómur. Ég hef í huga Krist og kirkjuna. En sem sagt, hver og einn skal elska eiginkonu sína eins og sjálfan sig en konan beri lotningu fyrir manni sínum.<sup>1</sup>

Það felst mikil skuldbinding í því að bindast annarri manneskju fyrir lífstíð. Ekki er það síður mikilvægt verkefni sem kirkjan og kirkjunnar þjónar taka sér á hendur með því að helga tvo einstaklinga til samvistar frammi fyrir Guði skapara vorum.

Það er stór ákvörðun fyrir manneskju að gefa loforð svo langt fram í framtíðina án nokkurrar vissum um hvað morgundagurinn ber í skauti sér. Margir ná ekki að halda þetta loforð og því fylgir oft mikill sársauki fyrir báða aðila þegar það kemur í ljós að þeirra samvera er senn á enda. Þegar ég hugsa um hjónabandið þá koma upp margar spurningar eins og, af hverju fólk ákveður að ganga í hjónaband? Hvað laðar fólk að hvort öðru? Eru andstæðir persónuleikar betri í sambúð en líkir? Hver er leyndardómurinn við hamingjusamt hjónaband? Og hver er grunn orsökina fyrir svo tíðum skilnuðum?

Síðustu 11 ár hef ég unnið ýmis ráðgjafastörf og hef sérhæft mig í fíknisjúkdómum og meðvirkni (en. codependence). Reynsla mín og þekking á meðvirkni og fíknisjúkdómum er að miklu leyti byggð á eigin lífi og sjálfsvinnu. Ég er óvirkur alkóhólisti, fór í meðferð 17. febrúar 1998 og hef verið í reglulegri sjálfsvinnu síðan. Frá og með miðju sumri 2001 fór ég að vinna sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi á Teigi, áfengisskori Landsspítala Háskólasjúkrahúss, þar sem unnið var bæði með fíkla og aðstandendur. Frá mínum fyrstu skrefum sem áfengisráðgjafi hefur mikið breyst. Fíknir áttu allan huga minn í byrjun og upplifði

---

<sup>1</sup> Biblían, 2007, Ef 5.25-33

ég að þar væri stærsta heilbrigðisvandamál samfélagsins að finna. Á árunum 2006 til 2009 vann ég að mestu unnið með aðstandendum fíkla, með unglíngum í eftirmeðferð og foreldrum unglínga í uppreisn, eða í neyslu. Ég hef þroskast mikið bæði út frá starfi og námi síðustu ár og öðlast geysimikla reynslu í starfi mínu sem ráðgjafi í sjálfræktarsamtökunum Lausninni<sup>2</sup> sem ég stofnaði ásamt öðrum í byrjun árs 2009. Ég hef líklega á síðastliðnum þremur árum tekið um 330 einkaviðtöl, setið tæpa 500 klukkustundir í hóparáðgjöf og haldið námskeið og fyrirlestra fyrir u.þ.b. 250 manns.<sup>3</sup>

Ástæða þess að ég hef ákveðið að skoða ástæður skilnaða er endurtekið munstur sem ég hef séð í mínu starfi. Síðastliðin ár hef ég að mestu unnið með fullorðnum konum. Ég fór að taka eftir því að nær allar konur sem leituðu til mín og voru í hjónabandi voru óhamingjusamar og vannærðar í sambandinu. Margar þessara kvenna fóru síðan á meðvirkninámskeið og/eða í lausnarmiðaða hópavinnu. Þegar þeim fór að líða betur eftir sjálfsvinnu fóru flestar þeirra að velta fyrir sér hvort þær ættu að skilja við eiginmanninn. Sársauki þeirra var mikill og vonleysið allsráðandi. Þær voru í erfiðri stöðu, höfðu jafnvel verið giftar í tugi ára og nýbúnar að átta sig á því að þær höfðu sennilega aldrei verið hamingjusamar. Upp frá þessu fór áhugi minn á samskiptum hjóna að vaxa gífurlega. Ég þóttist sjá hvaðan vandi þessara kvenna væri sprottinn og ýmislegt benti til þess að karlarnir þeirra ættu einnig við ýmis andleg vandamál að stríða.

Út frá þessum vangaveltum kom upp sú spurning sem ég mun leitast við að svara hér í ritgerðinni. „Er meðvirkni ein af grunnorsökum skilnaða?“

Í ritgerð þessari mun ég tæpa örlítið á sögu hjónavígslunnar í kristnum samfélögum, ég mun fjalla um skilnaðartíðni hér á landi sem og skoða afleiðingarnar sem skilnaðir hafa á þær fjölskyldur sem upplifa þá.

Ég mun fjalla um almennar hugmyndir um aðalástæður fyrir skilnuðum og því næst leita í rannsóknir reyndra vísindamanna á þessu sviði. Í leit minni að orsökum hef ég komist að niðurstöðu um tvö svið. Annars vegar yfirborðslegar útskýringar á orsökum skilnaða, í flestum tilvikum eru svörin frá einstaklingum sem sjálfir hafa skilið. Hins vegar er um að ræða rannsóknir hina ýmsu

<sup>2</sup> [www.lausnin.is](http://www.lausnin.is)

<sup>3</sup> Þessar tölur eru áætlaðar eingöngu ætlaðar til viðmiðunar.

fræðimanna sem stíga skrefinu lengra í að skoða þessar grunnorsakir. Ætlun mín í þessari ritgerð er að fá yfirsýn yfir þá hugmyndafræði sem stuðst er við í sambandi við grunnorsakir skilnaða. Einnig ætla ég mér að sýna fram á þátt meðvirkinnar sem í þessu samhengi mun leiða fram enn dýpri og skýrari sýn á grunnorsakir skilnaða.

Hlunntarinn bróðir er sem rammbýggt virki,  
deilur sem slagbrandar fyrir hallardyrum.  
Af ávexti munnsins mettast kviðurinn,  
uppskera varanna seður manninn.  
Dauði og líf eru á valdi tungunnar,  
sá sem henni beitir mun og þiggja ávöxt  
hennar.<sup>4</sup>

### **Hugtök sem sumum gætu verið illskiljanleg.**

Fix = skyndilausn. Hugtak sem ég notast við sem mér finnst undirstrika háttarlegið á kröftugri hátt en orðið skyndilausn.

Gridlock= mín þýðing „öngstræti“. Ákveðin viðvarandi vandamál meðal hjóna, vandamál sem endurtekið koma upp en leysast aldrei, þau enda í öngstræti.

---

<sup>4</sup> Biblían, 2007. Orðskviðirnir 18.19-21.

# 1 Um hjónavígsluna

Jesús svaraði: „Hafið þið eigi lesið að skaparinn gerði þau frá upphafi karl og konu og sagði: Fyrir því skal maður yfirgefa föður og móður og búa með konu sinni og þau tvö skulu verða einn maður. Þannig eru þau ekki framar tvö heldur einn maður. Það sem Guð hefur tengt saman má eigi maðurinn sundur skilja.“<sup>5</sup>

## 1.1 Ágrip um sögu hjónavígslu í kristnu samfélagi

Samkvæmt kristnum skilningi er hjónaband ævilangt samband karls og konu er byggist á ást og trúmennsku.<sup>6</sup> Hjónabandið er forn stofnun sem á sér djúpar rætur í sögu mannkynsins, en hjónavígslan sem kristin stofnun á sér rætur til upphafs kristni, eins og sjá má í bók Einars Sigurbjörnssonar, *Embættisgjörð*. Þar má sjá að kristnir einstaklingar hafi snemma óskað fyrirbæna kirkjunnar fyrir hjónabandi sínu og eru raunar heimildir fyrir því í ritum kirkjuféðranna.<sup>7</sup>

Á 12. öld var fyrst farið að tala um hjónabandið sem sakramenti og byggðist sú kenning á latneskri þýðingu í versu einu í Efesusbréfi (Ef. 5.32) þar sem Páll útskýrir setninguna um að maður skuli yfirgefa föður og móður og búa með eiginkonu sinni og muni þau tvö verða einn maður (1M 2.24) með orðunum:

Þetta er mikill leyndardómur. Ég hef í huga Krist og kirkjuna.

Leyndardómur, á grísku *mysterion*, var þarna þýtt með latneska orðinu *sacramentum* og varð til þess að farið var að tala um hjónabandið sem sakramenti.<sup>8</sup> Af skilningi kirkjunnar manna á miðöldum var hjónaband gagnkvæmur sáttmáli karls og konu sem byggðist á samsinni þeirra. Kristið hjónaband var talið sakramenti á þeirri forsendu að Kristur veitti kristnum hjónum sérstaka náð til að lifa saman og gegna skyldum sínum hvort við annað að vilja Guðs.<sup>9</sup>

Á 16. öld urðu umskipti sem höfðu mikil áhrif á hjónavígslu okkar Íslendinga. Marteinn Lúther skrifaði í riti sínu um Bábýlon herleiðingu kirkjunnar að hann

---

<sup>5</sup> Biblían, 2007, Matt 19.4-6.

<sup>6</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 247.

<sup>7</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 247.

<sup>8</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 248.

hafnaði því að hjónabandið væri sakramenti á þeirri forsendu að það væri skikkan skaparans og við lýði meðal allra þjóða. Hann segir enn fremur að Guð hafi ekki flutt neitt fyrirheit um fyrirgefningu syndanna né heldur sett neitt tákni til þess að veita fyrirheit með. Lúther ætlaði sér engar róttækar breytingar hvað varðaði hjónabandið að öðru leyti en því að þjóðfélagið ætti sjálft að ráða löggjöf um það en ekki kirkjan.<sup>10</sup>

## 1.2 Hjónavígsla á Íslandi

Hjónavígsla eða brúðkaup á sér langa sögu hér á landi og hafa varðveist frásagnir allt aftur til 11. aldar.

Sá siður að láta prest vígja saman hjón var hvergi almennur fyrr en á öndverðri 12. öld. Á Íslandi komst hann ekki inn í lög fyrr en með tilskipun Árna biskups Þorlákssonar frá 1269 og síðar í Kristinrétti frá 1275 þar sem segir að eftir festar „skal prestur syngja yfir hjónum.“ Fram til þess tíma var stofnun hjúskapar alfarið veraldleg athöfn þótt kirkjan setti reglur um það hverjir mættu ganga í hjónaband.<sup>11</sup>

Í Kirkjuskipaninni<sup>12</sup> er sagt að prestar skuli ekki koma nálægt neinu öðru en vígslunni sjálfri og allt annað heyri til veraldlegrar valdstjórnar og um hjónabandið skuli þau lög halda sem í gildi hafi verið í landinu. Hið sama má finna í Grallaranum,<sup>13</sup> enn þar er að finna leiðbeiningu um hjónavígsluna sem byggist á atferli Lúthers frá 1529.<sup>14</sup>

Þó svo að það sé ekki litið á hjónavígsluna sem sakramenti innan hinnar evangelísku lútersku kirkju tel ég óhætt að segja að athöfnin megi kallast kristileg og sé án efa ein af grunnhefðum kirkjunnar síðustu aldir.

Hjónavígslan er lögformleg athöfn til löggildingar hjúskaparsáttmála karls og konu. Um leið er athöfnin kristileg í þeim skilningi að lesinn er vitnisburður Heilagrar ritningar um hjónabandið og hjónunum er beðið blessunar Guðs.

<sup>9</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 248.

<sup>10</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 248-249.

<sup>11</sup> Björnsson, Árni 1996, s. 231-232.

<sup>12</sup> Kirkjuskipan Kristjáns III Danakonungs. Hún var innleidd í Danaveldi 1537 og var þar með bundinn endi á veldi kaþólsku kirkjunnar þar. Gissur biskup Einarsson þýddi hana á íslensku 1541.

<sup>13</sup> Grallarinn er sálmabók sem gefin var út af Guðbrandi Þorlákssyni á Hólum árið 1594.

<sup>14</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 249.

Presturinn er því við hjónavígsluna bæði prestur og embættismaður eða trúnaðarmaður stjórnvalda.<sup>15</sup>

Á vef Þjóðkirkjunnar segir:

Þjóðkirkjan vill standa með hjónabandinu og þeim sem staðfesta ráð sitt og gangast undir skuldbindingar um virðingu, ást og tryggð. Enda er hjónabandið elsta stofnun mannlegs samfélags og sú sem best hefur reynst til að hlynna að viðkvæmstu og dýrmætustu þáttum þjóðfélags og menningar: tryggð og trúfesti, kærleika, umhyggju og uppeldi. Mörg hjónabönd og fjölskyldur eru um þessar mundir undir miklu álagi vegna óvissu um afkomu og atvinnu. Við biðjum fyrir þeim og heimilum þessa lands um blessun Guðs sem lífið gefur, verndar og nærir.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Sigurbjörnsson, Einar 1996, s. 254.

<sup>16</sup> Kirkjan.is. 2010, *Ný lög - nýtt form hjónavígslu*.



## 2 Skilnaðir

Deigum hug og dimmum svip  
og sáru hjarta veldur vond kona.  
Máttlausar verða hendur og magnvana kné  
þess manns sem kona gerir óhamingjusaman.<sup>17</sup>

### 2.1 Einn af hverjum þremur skilur

„Ytra álag fjölskyldunnar hefur aukist hin síðustu ár meðal annars vegna þess að báðir aðilar vinna utan heimilis þar sem þeir vilja oft báðir hasla sér völl,“ segir á vef Velferðarráðuneytisins. Slíkt getur tekið á heimilislífið en rannsóknir sýna að orsök skilnaða megi oft rekja til þess að skortur sé á jafnrétti og samvinnu hjóna eða sambylislífis inni á heimilinu þar sem oft hallar á konuna. Finnst konunni hún því oft vera undir of miklu vinnuálagi þar sem hún bæði starfar utan heimilis og innan þess án þess að njóta aðstoðar maka síns.<sup>18</sup>

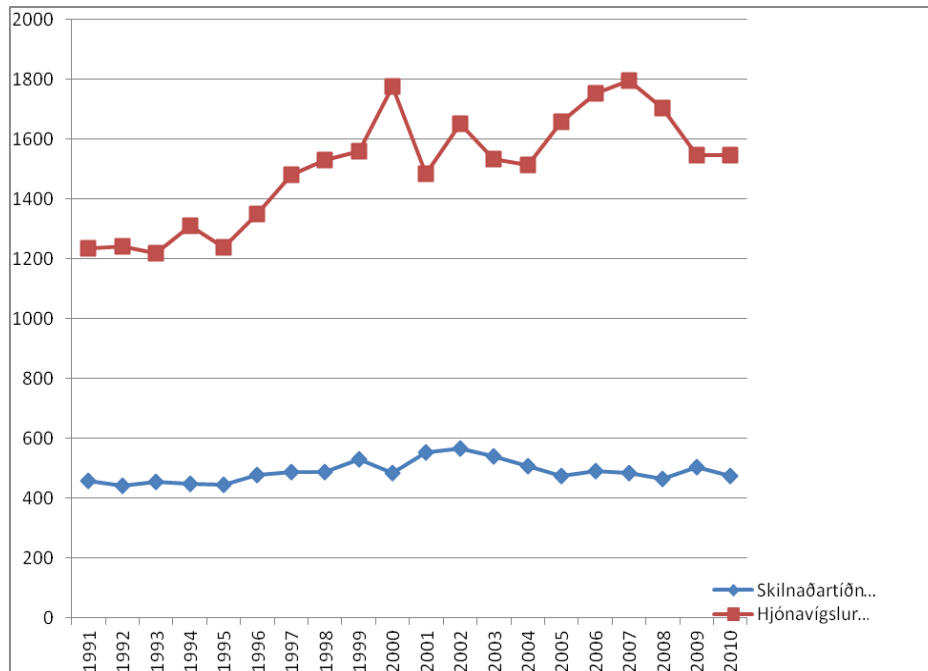
Sigrún Júlíusdóttir, prófessor í félagsráðgjöf hjá Háskóla Íslands, segir í blaðagrein frá árinu 2001 að tíðnin hjónaskilnaða, hér á landi, hafi verið nokkuð sveiflukennnd þegar lengri tímabil eru skoðuð. Síðastliðinn áratug hafa sveiflurnar hins vegar verið minni og vissum stöðugleika virðist vera náð. Við getum sagt að lögskilnaðir séu að jafnaði um 35-40% af hjónavígslum, segir hún. En jafnframt vitum við að tíðnin er örlítið hærri þar sem óvígða sambúðin er annars vegar en opinberar tölur um afskráningu óvígðrar sambúðar eru ekki fyrir hendi.<sup>19</sup>

Á vef Hagstofu Íslands er hægt að nálgast yfirlitstölur um fjölda hjónavígslna og skilnaða. Ég hef tekið saman fjölda hjónabanda og skilnaðar frá árunum 1991 til 2010 og sett á línurit hér að neðan. Tekið skal fram að um heildar hjónavígslur er að ræða, bæði kirkjulegar hjónavígslur og borgaralegar. Skilnaðartölurnar eru samantekt á skilnuðum af borð og sæng.

<sup>17</sup> Biblían. 2007, Síraksbók 25.23.

<sup>18</sup> Velferðarráðuneyti.is 2011, *Skilnaðir/sambúðarslit*.

Mynd 1.



20

Á ofangreindu tímabili er skilnaðartíðni að meðaltali 32,42% af heildarfjölda hjónavígslna frá sama tímabili. Segir þetta okkur það að þriðjungur allra hjónabanda enda með skilnaði hér á landi.

## 2.2 Alvarleiki skilnaða

Flestir sem þekkja til skilnaða vina, fjölskyldumeðlima eða jafnvel af eigin raun vita hversu erfitt og sársaukafullt ferli það er að hefja nýtt líf, jafnvel á nýjum stað. Ósætti eru algeng milla hjónanna meðan á skilnaðarferli þeirra stendur, sem getur aukið streitu og sársauka til muna svo að ekki sé minnst á ef börn eru í spilin.

Streita sem fylgir því að þör ná ekki að tengjast á heilbrigðan hátt eða ná ekki að leysa helstu deilumál heimilisins í góðu, hefur mikil áhrif á velferð barna þeirra. Rannsóknir sýna að hjá börnum sem alin eru á heimili við háa tíðni streitu og hjónaerfiðleika aukast streituhormón að staðaldri. Einnig sýna þær að sömu börnum er hættara við að fá smitsjúkdóma eins og kvef og flensu. Þegar börnin voru síðan skoðuð aftur á 15. ári kom í ljós að þau áttu við ýmis sálfræðileg og

<sup>19</sup> Mbl.is 2001.

<sup>20</sup> Hagstofa Íslands.is 2010. *Giftingar og skilnaðir*.

félagsleg vandamál að stríða, svo sem þunglyndi, höfnun meðal jafningja, rótleysi og árásarhneigð.<sup>21</sup>

Lois Verbrugge og James House, báðir frá University of Michigan hafa gert mjög áhugaverðar rannsóknir um þessi mál. Rannsóknirnar taka því af allan vafa um alvarleika skilnaða. Aukning veikinda er 35% og meðalaldur styttist um fjögur ár. Hin hliðin er sú, að fólk sem er hamingjusamlega gift lifir lengur, það lifir heilbrigðari lífi heldur en fráskilið fólk og þeir sem eru óhamingjusamir í hjónabandi. Vísindamenn eru ekki í vafa um þennan mismun en eru ekki vissir um af hverju þetta er svona, segir John M. Gottman.<sup>22</sup> Samt er mikilvægt að hafa það í huga, segir Gottman að það er ekki vænlegt til árangurs að dvelja í slæmu hjónabandi gagnert fyrir börnin. Það er engin spurning að það er slæmt að ala börn upp við skaðlegar aðstæður á heimili sem er undirokað af fjandskap milli foreldra. Friðsamlegur skilnaður er betri en stríðshrjád hjónaband.<sup>23</sup>

### 2.3 Algengar hugmyndir um orsakir skilnaða

Í leit minni að helstu orsakavöldum skilnaða hef ég vafrað um veraldarvefinn, lesið í bókum og rýnt í greinar með það að leiðarljósi að finna algenga sameiginlega þætti sem ég gæti unnið út frá. Íslenskar rannsóknir um orsakir skilnaða eru mjög af skornum skammti. Flestar íslenskar rannsóknir sem ég hef fundið fjölluðu um áhrif skilnaða á börn en nánast ekkert var að finna af rannsóknum á orsökunum skilnaða, nema örlitlar vísanir í rannsóknir sem mér tókst ekki að rekja. Því hefur leit mín einskorðast við erlendar rannsóknir og þar fór ég fljótlega að sjá ákveðnar skýringar á orsökum skilnaða sem komu fyrir aftur og aftur.

Áströlsk rannsókn frá árinu 1997 undirstrikar þessa helstu flokka og ætla ég mér að fjalla sérstaklega um fjórar helstu orsakirnar síðar. Niðurstöður rannsóknarinnar eru fengnar frá *Australian Divorce Transitions Project*, slembiúrtak á landsvísu sem náði til 650 fráskilinna Ástrala. Rannsókn þessi var framkvæmd af *Australian Institut of Family Studies* seint á árinu 1997.<sup>24</sup>

<sup>21</sup> Gottman, M. John 2001, s. 22.

<sup>22</sup> Gottman, M. John 1999, s. 4.

<sup>23</sup> Gottman, M. John 1999, s. 6.

<sup>24</sup> Aifs.gov.au 1999. Australian Institute of family studies.

Af 650 manna úrtaki, sem öll fengu spurninguna hvað þau teldu vera helstu ástæðu þess að þau hefðu skilið við maka sinn, svöruðu 27,3% „samskiptaörðugleikar“, 21% sögðu ástæðuna vera að þau hefðu fjarlægst tilfinningalega, 20,1% sögðu að þau sjálf eða fyrrverandi maki hefði haldið fram hjá og 7,4% vísuðu til alkóhól- eða vímuefnaneyslu. Aðrir þættir voru veigaminni en það má skjóta því inn að 5,5% sögðu ofbeldi á sér eða börnum á heimilinu vera helsta orsakavaldinn.<sup>25</sup>

#### 2.4 Rannsóknir á orsökum skilnaða

Skilnaðartíðni í Bandaríkjunum er gífurlegt vandamál eins og Gottman talar um í bók sinni. Hann segir að sá möguleiki að hjónaband endi með skilnaði á 40 ára tímabili sé 67% og að helmingur allra skilnaða muni verða fyrstu sjö árin. Sumar rannsóknir sýna að í öðru hjónabandi einstaklings séu um 10% meiri líkur á skilnaði en hjá þeim sem gifta sig í fyrsta skiptið. Samkvæmt Gottman eru líkur á skilnaði það miklar að það hlýtur að vera mikilvægt fyrir öll pör – einnig þau sem telja sig í góðu sambandi nú þegar – að leggja á sig reglulega vinnu til að halda hjónabandinu sterku.<sup>26</sup>

Í bók sinni talar Gottman um tvær meginorsakir skilnaða, annars vegar mikinn ágreining hjóna, gerist á 5. til 7. ári hjónabands, og hins vegar að fólk fjarlægist tilfinningalega, skortir á nánd og tengsl, gerist á 10. til 12. ári sambandsins.<sup>27</sup>

Wallerstein<sup>28</sup> heldur því fram að höfuðorsökin sé að viðkomandi hafi upplifað skilnað eigin foreldra. Hann segir að á meðal fullorðinna barna fráskilinna foreldra giftist aðeins 60% þeirra, 50% giftist fyrir 25 ára aldur og í flestum tilfellum fólki sem þau hafi aðeins þekkt í skamman tíma. 40% þeirra skilja á endanum (með öðrum orðum eru 36% barna fráskilinna foreldra hamingjusamlega gift). Meðal fullorðinna, sem koma ekki frá fjölskyldum þar sem foreldrar hafa skilið, ganga 80% þeirra í hjónaband og 9% skilja (með öðrum orðum eru 73% uppkominna barna úr heilbrigðu fjölskyldumhverfi hamingjusamlega gift).<sup>29</sup>

<sup>25</sup> Aifs.gov.au 1999. Table 3.

<sup>26</sup> Gottman, M. John 1999, s. 4.

<sup>27</sup> PsychPage.com 2008. *Why Do People Get Divorced?*

<sup>28</sup> Judith Wallerstein er sálfræðingur og rannsóknarkona sem hefur sérhæft sig í rannsóknum á því hvaða áhrif skilnaðir hafa á börn.

<sup>29</sup> PsychPage.com 2008. *Why Do People Get Divorced?*

Amato<sup>30</sup> tekur undir með Wallerstein, en gengur lengra og tengir skilnaðarsakir við persónuleg vandamál para. Hann segir tvöfalt meiri líkur á að báðir einstaklingar í sambandi eigi við persónuleg vandamál að stríða, þ.e.a.s. reiði, sárindi, afbrýðisemi, getuleysi í fjármálum og framhjáhald, ef foreldrar beggja höfðu skilið miðað við hjónabönd þar sem foreldrar hvorugs höfðu skilið.<sup>31</sup>

Karney og Bradbury<sup>32</sup> leggja áherslu á að til að skilja hvernig hjónaband þróast, dafnar eða fer út um þúfur með tímanum er nauðsynlegt að skilja sögu hvers einstaklings og þá vanmáttarkennd sem hver og einn ber með sér inn í hjónabandið. Þetta eru þættir sem hafa áhrif á útkomu hjónabandsins. Þetta eru lýðfræðilegir, sögulegir, persónulegir þættir tengdir skapgerð og reynslu einstaklingsins og í eðli sínu óbreytanlegir. Í rannsókninni er einnig lögð áhersla á að ólíkir streituvaldandi þættir sem hjónin upplifa hafi áhrif á stöðugleika hjónabandsins og hversu gott það er. Einnig hefur aðlögunarhæfni para áhrif eða hvernig þau bregðast við erfiðum aðstæðum..<sup>33</sup>

## 2.5 Rannsóknir Gottmans

John M. Gottman hefur starfað við hjónameðferðarrannsóknir í um 30 ár og er mikilsvirtur leiðtogi innan þeirra fræða samkvæmt dr. Richard Niolon<sup>34</sup>. Með rannsóknnum sínum hafa hjónin John og Julie Schwartz-Gottman þróað áreiðanlegan skilning á því hvers vegna sum sambönd endast og sum ekki. Þau hjónin hafa rannsakað bæði hvað er gott í samböndum og hvað veldur skilnaði.<sup>35</sup>

Gottman heldur því sjálfur fram í bók sinni að hann þurfi aðeins að fylgjast með pörum í 5 mínútur (í þar til gerðri rannsóknarstofu, sem hann kallar Love lab) til að sjá hvort hjón muni skilja eða ekki. Hann segist hafa rétt fyrir sér í 91% tilvika.<sup>36</sup>

Gottman setur fram kenningu um tvö svið sambanda. Hann kallar annað þeirra yfirtöku jákvæðra tilfinninga, *Positive Sentiment Override* (PSO), þar sem

<sup>30</sup> Paul R. Amato er Prófessor í Félagsfræði í Pennsylvania State University.

<sup>31</sup> PsychPage.com 2008. *Why Do People Get Divorced?*

<sup>32</sup> Benjamin Karney er Prófessor of Social Psychology at the University of California, Los Angeles og Thomas N. Bradbury er Prófessor í Klínískri sálfræði.

<sup>33</sup> Aifs.gov.au 1999. Australian Institute of family studies.

<sup>34</sup> Richard Niolon PhD, er prófessor í Chicago School of Professional Psychology.

<sup>35</sup> PsychPage.com 2011.

<sup>36</sup> Gottman, M. John 1999, s. 2.

jákvæðar athugasemdir og háttalag yfirvinnur það neikvæða í 20 á móti hverju einu skipti. Þetta þýðir að jákvæðni breytir því hvernig hjón muna liðna atburði og hvernig þau sjá nýjar útkomur. PSO er byggt upp af nokkrum grunnþáttum: Það er m.a. óskemmt Hrifningar og Aðdáunar kerfi (en. Fondness and Admiration System) þar sem parið er ástúðlegt og hefur skýra sýn á allt sem það virðir og dárir hvort í fari annars. Einnig þá þurfa þau að þekkja hvort annað þegar kemur að vinnu, fjölskyldu og öðru persónulegu og sýna áhuga á því þegar samskiptin eru góð. Þetta kerfi kallar Gottman „love maps“.<sup>37</sup>

Seinna sviðið kallar Gottman, *Negative Sentiment Override* (NSO), þar sem ein neikvæð athugasemd jafngildir fimm eða færri jákvæðum. Þör sem hafa eina jákvæða einni neikvæðri eru á braut skilnaðar (en. path to divorce). Þetta þýðir, segir Gottman, að hið neikvæða þurrki út hin fáu jákvæðu ummæli og geti valdið því að parið „endurskrifi“ sameiginlega sögu sína.<sup>38</sup> NSO er byggt á nokkrum grunnaðferðum sem verða að stjórnleysi: Ágreiningur sýnir mynstur breytinga á kröfum og fráhrarf frá umræðum. Diffuse physiological arousal (DPA) er hátt sér í lagi á meðan á deilum stendur, með auknum hjartslætti, svitamyndun og púlsi. Konur eru mun líklegri til að byrja samræður á harkalegan hátt en menn eru líklegri til að vera óskýrir í tali (en. Flooded) eða lokast (en. Stonewall) og endurtaka streituvaldandi hugsanir. Þetta leiðir þör í öngstræti (en. Gridlock) sem hægt er að lýsa á tvennan hátt: Annars vegar losun sem seinkar skilnaði, sem verður þá í kringum 12 ár, og hins vegar erfið tímabil ágreinings sem einkennast af Reiðmönnum fjórum (sjá nánar eftir næstu greinaskil) og hraðar skilnaði eða hann verður eftir 5-7 ár.<sup>39</sup>

Gottman hefur búið til módel eða mælieiningu sem hann notast við til að finna niðurrífandi þætti hjónabandsins. Þessir þættir eru fjórir og kallar hann, „reiðmennina fjóra“ (en. The four horsmen). Gottman segir að ef einn eða fleiri þessara þátta séu fyrir hendi í hjónabandi sé það komið í öngstræti (en. Gridlock). Fyrstur reiðmannanna er gagnrýni (en. criticism) sem gæti hljómað sem svo: „Hverslags manneskja ertu eiginlega?“ Annar reiðmaðurinn er fyrirlitning (en. contempt): „Ég mun aldrei leggjast svo lágt að gera eitthvað þessu líkt!“ Sá þriðji

<sup>37</sup> PsychPage.com 2011.

<sup>38</sup> PsychPage.com 2011.

<sup>39</sup> PsychPage.com 2011.

er vörn (en. defensiveness): „Já, en hvað um það sem þú gerðir?“ og sá síðasti er veggur (en. stonewalling) þar sem viðkomandi lokar algerleg á allt þegar hann finnur fyrir miklu áreiti og sefar sig með hugsunum eins og: „Ég trúi ekki að hún sé að segja þetta!“ Gottman segist hafa þurft að rannsaka hundruð para til að komast að leyndardómum tilfinningagreindar þeirra hjónabanda sem hann tók fyrir. Engin tvö hjónabönd eru eins, en eftir nánari skoðun á hamingjusömum hjónaböndunum fóru línurnar að skýrast og hann fór að sjá að þau áttu sjö þætti sameiginlega.<sup>40</sup>

Fyrsta þáttinn kallar hann „your love maps“ eða ástarkort. Hér talar Gottman um mikilvægi þess að þau þekki hvort annað. Hann segir hjón með góða tilfinningagreind nánari og að þau þekki vel veröld hvort annars. „Ég kalla þetta að hafa mjög ítarleg ástarkort,“ segir Gottman.<sup>41</sup> Annar þátturinn er að vinna í því að næra væntumþykju og aðdáun.<sup>42</sup> Þriðji þátturinn er að snúa að hvort öðru en ekki frá. Gottman segir ástæðuna fyrir ólíkum útkomum þessara hjónabanda, sem hafa þessa sjö þætti, vera það sem hann kallar tilfinningareikning. Félagar sem hafa þann sið að snúa að hvor að öðrum frekar en frá leggja inn á reikninginn. Þeir byggja upp tilfinningalegan sjóð sem getur nýst þegar harðnar í ári.<sup>43</sup> Fjórði þátturinn er að „leyfa maka sínum að hafa áhrif (en. Influence) á sig“.<sup>44</sup> Ef einstaklingur er ekki tilbúinn að deila völdum með maka sínum eru tölfræðilegar líkur á að hjónabandið hrynji 81%.<sup>45</sup> Fimmti þátturinn er að „leysa leysanleg vandamál“.<sup>46</sup> Gottman segir að 60% vandamála hjóna séu ekki leysanleg heldur verði að hafa stjórn á þeim eða halda þeim niðri líkt og þegar tekist er á við ólækanlega sjúkdóma eins og sykursýki. Deilur hjóna snúast þá ekki um málefnið heldur er hið raunverulega vandamál undirliggjandi eða táknræn meining, bundin við draum um framtíð þeirra eða væntingar, nokkuð sem þau upplifa að þau geti ekki samið um án þess að eyðileggja drauminn.<sup>47</sup>

---

<sup>40</sup> PsychPage.com 2011.

<sup>41</sup> Gottman, M. John 1999, s. 48.

<sup>42</sup> Gottman, M. John 1999, s. 61.

<sup>43</sup> Gottman, M. John 1999, s. 80.

<sup>44</sup> Gottman, M. John 1999, s. 99.

<sup>45</sup> Gottman, M. John 1999, s. 100.

<sup>46</sup> Gottman, M. John 1999, s. 157.

<sup>47</sup> PsychPage.com 2011.

Sjötti þátturinn er að komast út úr öngstrætinu (en. overcome Gridlock). Markmiðið, samkvæmt Gottman, er ekki að leysa vandann heldur ræða hann (en. Dialogue). Vandamál af þessu tagi munu sennilega alltaf vera viðvarandi í hjónabandinu, en einn daginn munu hjónin geta rætt málin án þess að meiða hvort annað.<sup>48</sup> Sjöundi og síðasti þátturinn er „að finna sameiginlegan tilgang (en. meaning)“. Hjónaband gengur ekki eingöngu út á að ala upp börn, skipta með sér húsverkum og elskast. Það getur einnig haft andlega hlið sem snýr að sameiginlegu innra lífi, menningarlega ríku með táknum og helgisiðum, og því að meta hlutverkið og markmiðin sem tengja hjónin og leiða þau til skilnings á því hvað það þýðir að eiga hlutdeild í fjölskyldunni sem þau hafa eignast.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Gottman, M. John 1999, s. 217.

<sup>49</sup> Gottman, M. John 1999, s. 243-244.



### 3 Meðvirkni og æskan

Dæmið því ekki fyrir tímann áður en Drottinn kemur. Hann mun leiða það í ljós sem í myrkrinu er hulið og afhjúpa allt sem í hjarta dylst. Og þá mun hver um sig hljóta þann lofstír af Guði sem hann á skilið.<sup>50</sup>

#### 3.1 Ný skilgreining á meðvirkni

Meðvirkni er orð sem flestir þekkja en ég tel að fæstir viti í raun hversu víðtæk merkingin er. Í starfi mínu síðastliðin ár hef ég heyrt margar skilgreiningar á meðvirkni, en ein er þó algengust. Sýn ansi margra er sú að meðvirkni tengist bara alkóhólisma og því að aðstandandi kunni ekki að segja nei, sé undirgefinn og láti allt of mikið yfir sig ganga. Þessa skoðun hafði ég sjálfur í upphafi starfsferils míns sem ráðgjafi. Meira að segja þá var þessi sýn ríkjandi í þeirri aðstandendameðferð sem ég starfaði við á þeim tíma.

Nú er mun auðveldara en áður að nálgast efni sem tengist meðvirknifræðum. Mikið er til að bókum og greinum sem í auknum mæli hafa verið að rata hingað til lands, rit sem hafa gert það að verkum að skilningur margra á meðvirkni er að breytast, hægt og rólega. Það sem kom mér hins vegar á óvart er að margar af þessum bókum, flestar frá Bandaríkjunum, sem lýsa þessari nýju skilgreiningu meðvirkni eru yfir 20 ára gamlar. John Bradshaw<sup>51</sup>, einn þekktasti fíknisérfræðingur heims, skilgreinir meðvirkni sem sjúkdóm. Ástæðuna segir hann vera þá að viðkomandi hafi glatað sjálfsmynd sinni. Sá sem er meðvirkur er ekki í tengslum við tilfinningar sínar, þarfir og þrár.<sup>52</sup> Náttúran hefur gefið okkur þann eiginleika að spennast upp við tímabundið álag en það er óeðlilegt að spenna sé viðvarandi ástand. Manneskja sem býr við varanlegt álag vegna hegðunar annarra missir tengslin við eigið sjálf, tilfinningar, þarfir og þrár, samkvæmt Bradshaw. Manneskja sem býr við varanlegt álag, vegna hegðunar annarra, missir tengslin við eigið sjálf, tilfinningar, þarfir og þrár.<sup>53</sup>

<sup>50</sup> Biblían, 2007, 1.Kor 4.5.

<sup>51</sup> John Bradshaw er heimsþekktur kennari og ráðgjafi, hvatningarfyrirlesari og leiðandi höfundur á sviði fíkna, meðferða, fjölskyldukerfa og hugmyndina um eittraða skömm.

<sup>52</sup> Bradshaw, John 1990, s. 7.

<sup>53</sup> Bradshaw, John 1990, s. 9.

Börn sem búa við erfiðar aðstæður heima fyrir aðlaga sig að vanvirku fjölskyldumynstri foreldranna. Þau sækja í vernd með því að svara væntingum foreldra sinna. Í huga barnsins er betra að viðhalda óbreyttu ástandi þótt það sé sjúkt en eiga það á hættu að vera yfirgefið eða að missa kennimark sitt innan fjölskyldunnar.<sup>54</sup>

Vanvirkt (en. disfunctional) fjölskyldumynstur getur verið margvíslegt eins og vegna fíknisjúkdóma á heimili, meðvirkni, geðraskana, langvarandi veikinda einhvers á heimilinu, óþroska foreldra, tilfinningalegs getuleysis foreldra, ofverndunar foreldra, tilfinningalegra erfiðleika foreldra s.s. pírings, óþolinmæði, hvatvísi eða ranghugmynda svo að fátt eitt sé nefnt. Þegar börn upplifa ítrekað vanlíðan í aðstæðum heima fyrir laga þau sig ómeðvitað að aðstæðum svo að þeim líði betur. Þau breyta upphaflegu sjálfi sínu og verða þar með meðvirk. Skekkjan sem verður á sjálfinu fylgir börnunum alla tíð ef ekkert er að gert. Ég tel þessa skekkju, þ.e.a.s. meðvirknina, vera eina helstu ástæðu þess að skilnaðartíðni er svo há hér á landi sem og annars staðar.

### 3.2 Meðvirkni verður til í uppeldinu

Pia Mellody<sup>55</sup> einn fremsti meðvirkniráðgjafi Bandaríkjanna, segir að meðvirkni verði alltaf til í æsku. Meðvirkni sé sjúkleiki sem stafir af vanþroska. Sjúkleikinn verði til vegna vanvirkra aðstæðna barns í æsku. Meðvirkir einstaklingar séu vanþroskaðir og barnalegir að því leyti að einkennin hindri þá í lífinu.<sup>56</sup>

Út frá áratugalangri reynslu og eigin sjálfsvinnu hefur Pia Mellody hannað líkan sem sýnir hvernig meðvirkni verður til og hvernig hún þróast. Hún talar þar um fimm upprunaleg eðliseinkenni hjá barni sem hafa áhrif á innra verðmætamat þess.<sup>57</sup> Þessi fimm eðliseinkenni eru nokkuð sem öll nýfædd börn hafa. Einkennin eru þau að börnin eru *viðkvæm*, þau eru *verðmæt*, *óþroskuð*, *ófullkomin* og *hvatvís*.<sup>58</sup> Þroskað foreldri leiðbeinir barninu með að finna farveg fyrir hvern þátt þannig að barnið varðveiti upprunalegt sjálf sitt. Foreldrarnir kenna barninu að

<sup>54</sup> Mellody, Pia 1992, s. 12.

<sup>55</sup> Pia Mellody er a yfir klínískur ráðgjafi hjá einni virtustu meðferðarstöð Bandaríkjanna, The Meadows og hún er einnig klínískur ráðgjafi hjá Mellody House, Meadows Dakota.

<sup>56</sup> Mellody, Pia 1992, s. 3.

<sup>57</sup> Mellody, Pia 2004, s. 27.

<sup>58</sup> Mellody, Pia 1989, s. 64.

setja mörk (en. Boundaries). Mörk eru eins og sálrænt veghlið (sem við stjórnnum með tilfinningunum okkar, KP), annars vegar, tjáum við sannleikann um okkur sjálf (innan frá og út KP) og hins vegar, stýrum við upplýsingunum, sem beint er að okkur, flæða til okkar, þegar við erum í samböndum (utan og inn KP). Þegar mörkin okkar virka eðlilega endurspeglar tjáning okkar sannleikann um þær tilfinningar og hugmyndir sem við höfum og það sem við hleypum inn í hjarta okkar og huga. Það tengist aðeins þeim tilfinningum og hugmyndum sem við teljum sannar um okkur sjálf. Skilyrði fyrir heilbrigðum mörkum er sjálfsvirðing eða gott innra verðmætamat, innræting sem á að vera miðlæg við barnauppleði.<sup>59</sup> Hér verður tekið örlítið dæmi um það hvernig líkan Piu virkar. Börn eru í eðli sínu *viðkvæm* og það er hlutverk foreldranna að vernda þau. Heilbrigðir, eða virkir, foreldrar vita að barnið er viðkvæmt og óþroskað og taka mildilega á öllum málum og uppákomum, leiðbeina því, setja skýr mörk, eiga auðvelt með að segja nei við það og raska aldrei þeirri tilfinningu barnsins að það sé elskað. Það hefur ekki áhrif á tilfinningalíf foreldranna þótt barnið geri mistök eða hagi sér barnalega. Þegar barnið eldist setja foreldrar barninu fleiri verkefni og leggja meiri ábyrgð á það, þó ávallt í samræmi við aldur þess á hverjum tíma, þannig að varnakerfi þess styrkist og það á auðveldara með að takast á við hið óvænta. Tökum algengt dæmi um vanvirkt foreldri. Móðir sem er undir álagi, líður illa, hefur litla þolinmæði og lætur barnið fara í taugarnar á sér og skammar það fyrir að vera alltaf utan í sér. Hún á það til að segja. „Láttu mig nú í friði“, „farðu nú að leika þér“, „hættu þessu væli alltaf hreint“. Barnið er viðkvæmt og með takmarkaðar varnir, skammirnar fara því beint inn í tilfinningalíf þess og það finnur sársauka. Ef þetta gerist reglubundið milli barns og móður breytir barnið háttalagi sínu, annaðhvort verður það ofurviðkvæmt, grátgjarnt, óttaslegið og óöruggt eða það finnur leiðir til að loka á tilfinningarnar til að verja sig. Það setur upp varnarveggi. Barnið breytir hegðun sinni til að lifa af því að enginn getur dvalið lengi í sársauka. Sem fullorðinn einstaklingur verður þetta áður ofurviðkvæma barn óöruggt í samskiptum við aðra og með mikla minnimáttarkennd. Það tiplar á tánum í von um að fá að vera með. Það lærir ekki að hlusta á eigin þarfir því að aðrir vita betur en það. Sjálfsvirðingin er lítil sem

---

<sup>59</sup> Mellody, Pia 2004, s. 27.

engin, oft hengir þessi einstaklingur sjálfsvirðingu sína á það að hjálpa öðrum. Barnið, seinna unglingurinn, á í erfiðleikum með að segja sína skoðun og setja öðrum mörk. Þessi einstaklingur á það á hættu að verða fyrir einelti eða misnotkun. Barnið álitur flesta aðra sér æðri og óttast álit annarra á sér. Sem fullorðinn einstaklingur, í leit að tilfinningatengslum við annan aðila, leitar þessi einstaklingur eftir einhverjum sem sýnir honum sérstakan áhuga og þarf á honum að halda því að án þess finnur það ekki til eigin verðmætis. Þessi einstaklingur á best samleið með einhverjum sem er ákveðinn og stjórnsamur. Slíkt samband verður vanvirkt frá byrjun, hvorugur aðilinn hefur þroska eða getu til að vera hann sjálfur í sambandinu. Þetta er ávísun á pirring og tilfinningalega og andlega vannæringu síðar meir í sambandinu.

Ef við hins vegar skoðum barnið sem setur upp varnarveggi á það til að vera uppátektarsamt, óþægt og fer jafnvel í hlutverk svarta sauðsins. Á fullorðins árum er þessi einstaklingur mjög ákveðinn, stjórnsamur og nær hugsanlega góðum árangri í námi eða rekstri, mögulega frama, en mun alla tíð eiga mjög erfitt með að skilja og tengjast fólki tilfinningaböndum. Í sambúð er þessi einstaklingur tilfinningalega fjarlægur, hefur ekki getu til að samsama sig tilfinningum maka síns og beitir jafnvel ofbeldi, andlegu eða líkamlegu, til að fá að vera í friði. Á fullorðinsaldri tengist þessi einstaklingur helst einhverjum sem hefur þörf fyrir samþykki, sem er mjög leitandi eftir ást, þ.e. „love seaker“, ástand sem hæglega getur þróast út í fíknisamband sem þekkt er sem ástarfíkn. Grunnlýsing á ástarfíkn er að annar aðilinn sækist sífellt eftir tilfinningatengslum innan sambandsins en makinn forðast það í hvívetna. Ef annar aðilinn myndi breytast er hætt við skilnaði því að hvorugur aðilinn kann örðuvísi samskipti.

Út frá áðurnefndum fimm eðliseinkennum Piu Mellody er hægt að lesa hvort foreldri hafi stutt við „einkennið“ eða ekki. Ef vanvirkni er á ferðinni skal skoða hvoru megin við miðjuna breytingin varð, „of“ eða „van“.

**Áhrif vanvirks fjölskyldumunsturs á náttúrulega eiginleika barns.**

Náttúrulegir eiginleikar barns	Bjargræði vegna vanvirkni „VAN“ eða „OF“	Grunn sjúkdómseinkenni meðvirkinnar
Verðmætt	Minna en eða Betri en	Á í erfiðleikum með að upplifa viðeigandi þætti sjálfsálits
Viðkvæmt	Of viðkvæmt eða Ósæranlegt	Á í erfiðleikum með að setja virk, heilbrigð mörk
Ófullkomið	Vont/mótþróafullt eða Gott/fullkomið	Á í erfiðleikum með að samþykkja og tjá eigin raunveruleika og ófullkomleika
Háð, þurfandi, ófullnægt	Of háð eða Óháð (en. antidependent) Þarf ekkert /vill ekkert (en. Needless/Wantless)	Á í erfiðleikum með að hugsa um fullorðins þarfir sínar og langanir
Óþroskað	Mjög óþroskað (getulaust) eða Mjög þroskað (ráðandi/stjórnandi)	Á í erfiðleikum með að upplifa og tjá eigin raunveruleika án þess að tjáningin fari út í öfgar í aðra hvora áttina

60

Með því að nota þetta módel er hægt að gefa sér nokkuð góða mynd af því hvernig líf barnsins þróast og hvaða vandamál það mun að takast á við á fullorðinsárum. Hér tel ég hægt að sjá grunnþætti meðvirkni sem munu verða áhrifavaldar í samböndum og sambúð síðar.

**3.3 Tilfinningarnar leiðarvísir okkar í lífinu**

Upp á síðkastið hefur tilfinningagreind verið almennt viðurkennd sem mikilvægur þáttur í því að barn eigi góða framtíð í vændum. Því meira sem barnið er í tengslum við tilfinningar sínar því hæfara verður það til að skilja og eiga samskipti við aðra, lífið verður bjartara, óháð því hver greindarvísitala (en. IQ) er. Það sama á við um sambönd milli para. Því meiri tilfinningagreind sem þörin hafa því betur gengur þeim að skilja, heiðra og virða hvort annað og hjónabandið og því mun meiri líkur eru á að þau muni lifa hamingjusömu lífi. Rétt eins og

---

<sup>60</sup> Mellody, Pia 1989, s. 80.

foreldrar geta kennt barni sínu tilfinningagreind er hér um að ræða kunnáttu sem hægt er að auka hjá þörum, segir Gottman.<sup>61</sup>

Mín sýn er sú að tilfinningar séu eins og stýrikerfi í líkama okkar. Þegar við upplifum þær þá segja þær okkur eitthvað, hvernig við eigum að bregðast við, hvort við eigum að bakka, staldra við eða halda áfram. Allar tilfinningar eru eðlilegar og eiga að þjóna ákveðnum tilgangi fyrir líf okkar. En ef við þekkjum þær ekki getum við illa brugðist rétt við þeim þegar á reynir og ef við hlustum ekki á þær, afneytum þeim eða gerum lítið úr þeim, bregðumst við sjálfum okkur, sem ávallt er að mínu mati hamarshögg á sjálfsvirðinguna. Samfélagið á ákveðna sök á vanþekkingu okkar á eigin tilfinningum, eins og Pia lýsir ágætlega. Samfélagið skiptir tilfinningunum í tvennt, góðar og slæmar. Reiði, sársauki, ótti, sektarkennd og skömm eru markaðar sem neikvæðar en gleði og ást álitnar góðar og jákvæðar tilfinningar. Því miður er þessi svarthvíta skipting röng og vanvirk að því er Pia heldur fram.<sup>62</sup> Slík skipting gefi í skyn að það sé slæmt eða óheilbriggt að líða illa, vera reiður eða ósáttur. Afleiðingar þess á börn, ef þau upplifa slíkar tilfinningar, verða til þess að þau þróa með sér skömm gangvart því að upplifa slíkar tilfinningarnar og þar með hafna þau þeim og hlusta því ekki á skilaboðin sem felast í tilfinningunum.

Bradshaw er á sömu línu hvað varðar tilfinningarnar. Hann segir að börn þarfnist öryggis og þess að hafa fyrirmyndir sem tjá tilfinningar sínar á heilbrigðan hátt svo að þau læri sjálf að skilja sín innri merki. Þau þarfnast hjálpar við að greina á milli tilfinninga og hugsana. Þegar andrúmsloft fjölskyldunnar er mengað af ofbeldi (tilfinningalegu, líkamlegu eða kynferðislegu) beinir barnið stöðugt athyglinni að umhverfi sínu. Við það missir það eiginleikann til að öðlast sjálfsvirðingu innan frá. Án heilbrigðs innra lífs reynir viðkomandi að sækja lífsfyllingu utan frá. Þetta köllum við meðvirkni, einkenni hins særða barns<sup>63</sup>. Meðvirk hegðun sýnir að þörfum viðkomandi hefur ekki verið sinnt í bernsku. Afleiðingarnar eru þær að viðkomandi veit ekki hver hann er.<sup>64</sup>

<sup>61</sup> Gottman, M. John 1999, s. 3-4.

<sup>62</sup> Mellody, Pia 1989, s. 97.

<sup>63</sup> Særða barnið er hugtak sem komið er frá John Bradshaw og hefur hann sérhæft sig í að hjálpa einstaklingum að heila særða barnið í sér.

<sup>64</sup> Bradshaw, John 1990, s. 9.

Vanvirkt uppeldi hefur skaðleg áhrif á marga vegu. Pia segir það geta skilið eftir ör á líkama okkar, merki óheilbrigðis – við erum of þung eða of létt – kyngeta eða -hegðun okkar verður jafnvel afbrigðileg, hugsun okkar getur skekkst og oft á tíðum afskræmt andlegt líf okkar og kallað fram furðulega og óútreiknanlega hegðun. En, helst af öllu, segir Pia, „þá trúir ég því að þær tilfinningalegu skemmdir sem við verðum fyrir í æsku, séu þær sem mest eyðileggjandi áhrif hafi á fullorðins árin okkar. Tilfinningar okkar verða þá annaðhvort yfirþyrmandi og að því virðist óraunsæjar eða við fjarlægjumst svo tilfinningum okkar að við verðum tilfinningalega dofin.“ Pia segir lykilinn til að skilja hvernig meðvirkni virkar hjá fullorðnum felist í því að átta sig á eðli þessa skaða.<sup>65</sup>

### 3.4 Æskan áhrifavaldur á fullorðinsárin

Grunnskilaboð meðvirkinnar felast í því að ef þú þekkir ekki sjálfan þig, ert ekki í tengslum við tilfinningar þínar, þarfir og þrár, getur þú ekki verið þú sjálfur eða sagt öðrum hver þú ert nema að takmörkuðu leiti. Fólk sem er á upphafsreit sambands á það gjarnan til að setja upp ákveðið leikrit til að eiga það ekki á hættu að tapa nýrri kærustu eða kærasta frá sér. Það fer út í það að vera rómantískt, frumlegt, gott og duglegt til að selja sig hinum aðilanum. Það er ansi líklegt að það sýni aðeins að takmörkuðu leyti hina raunverulegu mynd af sér. Hér er að mínu mati ákveðinn vankantur kominn strax í byrjun fjölda sambanda sem veldur jafnvel síðar meir skilnaði þegar viðkomandi kemur loks til dyranna eins og hann er klæddur. Pia Mellody orðar þetta vel:

Þú getur ekki „góðmennskað“ (en. nice) einhver inn í samband við þig.

Þegar þú er að reyna að vera góður við einhvern í staðinn fyrir að vera þú sjálfur sýnirðu ekki hver þú ert í raun. Þú stjórnar aðstæðum, býrð til tálmynd af sambandi með hjálp „grímu góðmennskunnar“. Gríma góðmennskunnar gefur hvorki sannleikann né nánd og er því án heilbrigðra tengsla.<sup>66</sup>

Annar þáttur sem tengist þessu er að við erum ekki heiðarleg við þann sem við erum að kynnast. Óheiðarleiki í upphafi boðar aldrei gott. Við erum í leikriti til að

<sup>65</sup> Mellody, Pia 1989, s. 94.

<sup>66</sup> Mellody, Pia 1992, s. 135.

villa á okkur heimildir, blekkja hinn aðilann. Af hverju? Út frá sýn meðvirkinnar er það nokkuð ljóst. Viðkomandi hefur ekki trú á að hann sé nógu góður eða að hann þekkir illa hver hann er og þá hverjar tilfinningar hans og mörk eru. Ef einstakling skortir þekkingu á sjálfum sér þá er viðbúið að hann gangi inn í samband með opið fyrir þann möguleika að hinn aðilinn fylli upp í það tómarúm. Þetta má umorða með því að segja að ef við vitum ekki hverjar þarfir okkar, langanir og þrár eru þá látum við það oft í hendurnar á kærustu eða kærasta að skilgreina okkur, jafnvel móta okkur, því að okkur er í mun að þóknast, full óöryggis óttumst við að verða hafnað eða að fá ekki það sem við viljum.

Ef barnið í okkur hefur ekki fengið að rækta með sér eðlilega sjálfsást þá gerir það á fullorðinsárum kröfu um ást, athygli og kærleik frá öðrum. Bradshaw segir þær kröfur barnsins eyðileggja ástarsambönd þess á fullorðinsárum því að sama hversu mikla ást viðkomandi er sýnd fær hann aldrei nóg.<sup>67</sup>

Næstum því allir í brotnum samböndum þjást vegna markaleysis, þeir geta ekki tjáð sig eða hlustað án þess að áföll eða erfiðleikar fortíðarinnar blossi upp, samkvæmt Piu Mellody.<sup>68</sup>

Gottman tengir einnig vandamál hjónabandsins við uppeldið. Hann segir að það sem gerist í grunnæsku barns, þ.e. fyrstu mánuði lífs þess, geti haft varanleg tilfinningaleg áhrif á getu barns til að hafa stjórn á eigin taugakerfi (sem Gottman telur vera grunninn að heilbrigðri tilfinningagreind).<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Bradshaw, John 1990, s. 11.

<sup>68</sup> Mellody, Pia 1992, s. 62.

<sup>69</sup> Gottman, M. John 1999, s. 218.



## 4 Mitt innlegg

Barnið mitt, reyndu þig meðan ævin endist,  
gæt að hvað skaðar þig og forðast það.  
Enda er ekki allt öllum hollt  
og sitt hentar hverjum.  
Varastu óhóf í öllum nautnum,  
neyt eigi neins úr hófi.  
Ofátið veldur vanheilsu,  
óhóf í mat iðrakveisu.  
Óhóf varð mörgum að aldurtila  
en hófsemdarmaður lengir lífið.<sup>70</sup>

### 4.1 Sársaukamódelið

Út frá reynslu minni síðastliðin ár hefur ákveðið módel verið að mótast í huga mér, módel sem ég hef lengi ætlað að setja á blað og fæ nú tækifæri til. Módelið kalla ég „sársaukamódelið“ og hefur þessi hugmyndafræði, auk áðurnefnds líkans frá Piu Melody, reynst mér ómetanleg í þeim samtölum sem ég hef átt við fólk undanfarið ár.

Eins og áður hefur komið fram þá verður meðvirkni til við langvarandi vanvirkar aðstæður í æsku. Vanvirku aðstæðurnar valda barninu sársauka og vanlíðan. Þegar barnið upplifir sársaukann í upphafi, vegna ákveðinna kringumstæðna á heimilinu, leitar það ómeðvitað allra leiða til að minnka vanlíðan sína. Þetta tel ég vera ósjálfráð viðbrögð heilans. Þegar okkur líður illa leitar hugurinn strax að úrlausn til að minnka vanlíðanina. Þegar vanvirka háttalagið á sér reglulega stað á heimilinu lærir barnið ákveðin viðbrögð til að minnka vanlíðan sína. Dæmi: Ef foreldrar rífast oft fyrir framan barnið, hækka röddina á víxl í baráttu um yfirráð, fylgist barnið með fyrirmyndum sínum, þeim sem það elskar mest, og finnur að sjálfsögðu til sársauka. Fyrstu viðbrögð barnsins eru líklega þau að fara að gráta, jafnvel hefur það þau áhrif að foreldrarnir hætta að rífast. Í næstu skipti er viðbúið að vanvirku foreldrarnir stoppi ekki þótt barnið fari að gráta og því verður barnið að finna sér aðra leið til að minnka vanlíðanina. Þegar vanvirka háttalagið er reglubundið lærir barnið hvaða leið virkar og endurtekur bestu aðferðina aftur og aftur. Það sem

gerist er að barnið fer að breyta sínu „upprunalega sjálfi“ og aðlagar sig að vanvirku aðstæðunum svo að því líði betur. Breytingin á sjálfinu og reglubundin vanlíðan hindra eða skerða innra verðmætamat og sjálfstraust barnsins.

Barn sem býr við langvarandi vanvirkar aðstæður heima fyrir temur sér ákveðið hlutverk á heimilinu. Þessi svokölluðu fjölskylduhlutverk<sup>71</sup> eru mörgum kunn, þau hafa verið notuð til greiningar innan fjölskylduráðgjöf, sálfræði og fíkniráðgjöf í gegnum tíðina.

Barn sem upplifir reglulega sársauka á heimilinu dregur sig út úr aðstæðum, forðast ástandið. Það fer oft í hlutverk týnda barnsins, einangrar sig á heimilinu, verður sjálfu sér nógt, duglegt að dunda sér, skapar jafnvel sinn eigin heim, betri heim en það býr við. Mín tilfinning er sú að ef hlutverk týnda barnsins er ríkjandi fyrstu ca. 8 ár barnsins hefur það haft varanleg áhrif á barnið. Barninu hefur lítið eða ekkert sjálfstraust, það verður óöruggt í samskiptum, feimið, óframfærið og á unglings- og fullorðinsárum á það í erfiðleikum með félagsleg samskipti. Í upphafi unglingsáranna, frá 11 til 14 ára, þyngist róðurinn fyrir vanvirkan einstakling með lítið eða ekkert sjálfstraust. Skólinn, vinirnir og samfélagið ýta undir meira sjálfstæði einstaklingsins og kröfurnar um að standa sig verða meiri. Einstaklingurinn verður kynþroska sem veldur jafnvel streitu og ýtir undir ákveðinn aðskilnað frá foreldrum. Einstaklingur með lágt sjálfsmat ræður illa við aukið álag, honum líður verr, fjölskylduhlutverkin duga ekki lengur til að bæla niður sársaukann, ómeðvitað finnur hann betri leiðir til að láta sér líða vel, alla vega til að gleyma sársaukanum sem oftast.

Leiðirnar til að flýja sársauka eru mjög margar nú á dögum og fjölgar stöðugt. Sjónvarp, tölvur, tölvuleikir, fjárhættuspil á netinu, átraskanir, íþróttir, vinna, áfengi og fíkniefni, svo eitthvað sé nefnt, eru allt öflugar leiðir til að forðast það að upplifa tilfinningarnar og takast á við þær. Mikilvægt er að hafa það í huga að þegar einstaklingur með lágt sjálfstraust finnur sér flóttaleið frá sársaukanum sem virkar er mikil hætta á að hann ánetjist flóttaleiðinni.

---

<sup>70</sup> Biblían, 2007, Síraksbók 37.27-31.

<sup>71</sup> Helstu hlutverkin sem ég þekki eru, fjölskylduhetjan, bjargvætturinn, svartí sauðurinn, trúðurinn og týnda barnið. Önnur hlutverk sem ég hef heyrt um er blóraböggullinn (en. Scapegoat) og co.alkóhólistinn.

Módelið mitt má sjá hér að neðan. Fyrri línan sýnir hvar við lærum að flýja tilfinningar okkar. Síðari línan sýnir þróunina sem verður því að ef ekki er unnið úr sársaukanum mun hann aukast.

**Sársaukamódelið: Frá sársauka til vanvirkni.**

Barn upplifir endurtekið vanvirkt háttalag á heimili. →	Barnið finnur til sársauka og verður óöruggt um eigið verðmæti. →	Barnið finnur leiðir til að minnka sársaukann Barn hefur ekki þroska til að hugsa um afleiðingar. →	Barnið aðlagast erfiðum aðstæðum til að flýja sársaukann, það temur sér ákveðið hlutverk á heimilinu.
Unglingur, aldur u.þ.b. 11-14 ára, með óuppgerðan sársauka frá æsku og aukinn þrýsting á sýna eigið sjálfstæði. →	Auknar kröfur samfélagsins auka vanmáttarkennd og vanlíðan einstaklingsins. →	Unglingurinn finnur nýjar leiðir sem slá á sársaukann. Þörfin fyrir lausn frá sársaukanum hindrar hugsun um afleiðingar. →	Einstaklingur reynir að fela flóttaleið sína í hefðbundnu samfélagsmynstri.

Í vanvirku umhverfi lærir barnið á unga aldri að flýja sárar tilfinningar og finna flóttaleið til að kæfa tilfinninguna. Þegar slíkt ferli byrjar verður ekki aftur snúið. Barnið hefur fundið falska leið (fix) til að þurfa ekki að takast á við sárar tilfinningar og hættir því að þroskast tilfinningalega. Þetta ferli þróast áfram í uppvextinum og eftir því sem barnið eldist þarf það, eða unglingurinn, betri flóttaleiðir sem auðveldlega getur leitt til fíkníárattu.

Fólk furðar sig endalaust á háttalagi alkóhólísta og vímuefnaneytenda. Þeir nota efni, gera jafnvel eitthvað alvarlegt af sér, særa sína nánustu, jafnvel börnin sín eða maka, en það líður yfirleitt ekki á löngu uns þeir eru komnir í neyslu aftur. Sársaukamódelið skýrir þetta háttalag mjög vel. Fíkill er í vanlíðan og hugurinn leitar, ómeðvitað, að fixi. Hugsunin nær ekki lengra en svo, afleiðingarnar eru víðs fjarri, og festist bara í lausninni frá sársaukanum, „fixinu“. Eins og áður sagði eru fíknirnar gríðarlega margar og sumar vel faldar í svokölluðu hefðbundnu samfélagsmynstri. Ein algengasta og sennilega sú samþykktasta af fíknunum er „vinnufíkn“ því að það að vera duglegur í vinnu er dyggð. Aðrar fíknir eru flestum kunnar en vert er að taka það fram að meðvirknin sjálf getur verið fíkn. Meðvirkni

sem fíkn getur birst í því að viðkomandi þarf alltaf að upphefja sig á kostnað annarra og láta sér þannig líða betur. Það að bjarga öðrum veitir vellíðan. Það að fá hrós fyrir einkunnir, árangur o.s.frv. gefur hinum vanvirka fixið sitt.

Fyrir meðvirkan einstakling er ekki spurning hvort heldur hvaða fix hentar til að slá á vanlíðanina. Mín sýn er sú að allir meðvirkir einstaklingar eigi sér flóttaleið frá tilfinningum sínum og að ansi margir séu fastir í viðjum einhvers konar fíknar.

## 5 Er meðvirkni undirrót skilnaða?

Ætlið þér að ég sé kominn að færa frið á jörðu? Nei, segi ég yður, heldur sundurþykki. Upp frá þessu verða fimm í sama húsi sundurþykkir, þrír við tvo og tveir við þrjá, faðir við son og sonur við föður, móðir við dóttur og dóttir við móður, tengdamóðir við tengdadóttur sína og tengdadóttir við tengdamóður.<sup>72</sup>

### 5.1 Yfirborðslegar skýringar

Ein af ástæðum þess að ég lagði út í að skrifa ritgerð um skilnaði, skilnaðartíðni og áhrif skilnaða er sú að ég verð svo oft var við yfirborðslegar skýringar á orsökum skilnaða. Út frá starfi mínu, reynslu og þekkingu fannst mér óþægilegt að heyra af og sjá svo sársaukafullt og erfitt ferli afgreitt með yfirborðslegum og einföldum skýringum. Önnur ástæða sem hefur valdið mér miklu hugarangri er að ég heyri margar sögur af fólki sem hefur gengið í gegn um skilnað eftir skilnað og virðist ekki geta náð stöðugleika í nokkru sambandi. Og þegar samböndin eru skoðuð eftir á er ansi oft eins og viðkomandi hafi laðast að sama samskiptamynstrinu aftur og aftur. Þetta skýrir sig best í orðum konu sem hafði verið gift fjórum mönnum í gegnum tíðina: „Ég er búin að vera gift sama manningnum í 40 ár, en hann er búinn að hafa fjórar kennitölur.“ Í minni vinnu heyri ég fjölmargar sögur af konum sem hafa jafnvel sloppið naumlega úr ofbeldissambandi, náð að skilja og áður en langur tími líður eru þær komnar í samband með öðrum ofbeldisfullum manni. Sömu sögu hafa margir aðstandendur alkóhólista að segja, þrátt fyrir að þeir segi skilið við alkóhólistann sinn er ótrúlega algengt að þeir endi í sambúð með virkum alkóhólista. Skýringuna tel ég að finna megi innan meðvirkinnar.

### 5.2 Samskiptaörðugleikar

Gottman segir stærstu mýtuna vera þá að góð samskipti eða enn frekar sú list að læra að leysa samskiptaörðugleika sé vegurinn til velgengni og stuðli að hamingjusömu hjónabandi. Hvort sem um er að ræða hjónabandsráðgjafa, ráðgjafa (en. therapist), skammtímaráðgjöf eða til lengri tíma eða þriggja mínútna

---

<sup>72</sup> Biblían, 2007. Lúk 12.51-53.

úttvarpsráðgjöf þá eru skilaboðin frekar einsleit: Þú þarft að bæta samskipti þín! Að mati Gottman er algengt að því sé haldið fram að samskiptaörðugleikar valdi deilum á milli hjóna. Fólk í uppnámi getur vel komið því til skila hvernig því líður og hvað það meinar. Það er ekki hægt að kenna fólki að vera aldrei ósammála eða að rífast, öll pör verða einhvern tíman ósammála og rífast. Það sem skiptir máli í þessu samhengi er hvað þau gera, hvernig þau komast að samkomulagi eftir á og hvernig þeim tekst að takast á við tilfinningarnar sem deilurnar vekja.<sup>73</sup>

Út frá meðvirkniþæðunum eru samskiptaörðugleikar milli hjóna augljósasti þátturinn. Hvað meina ég með því? Jú, meðvirkir einstaklingar hafa ekki getu til að vera þeir sjálfir í samböndum eins og áður hefur komið fram, þeir eru alltaf ófullnægðir leitandi að sjálfum sér. Valdabaráttu milli para er mjög algeng meðal meðvirkra einstaklinga, sem orsakast af vanmætti og óuppgerðum sársauka úr fortíðinni. Keppnin hvor eigi síðasta orðið eða hvor vinni bardagann skiptir öllu máli þegar sársaukinn hefur yfirtekið tilfinningalíf einstaklingsins. Fixið felst í því að hafa rétt fyrir sér, það skiptir oft ekki máli með hvaða aðferðum sigrinum er náð eða í raun hvort viðkomandi hafi rétt fyrir sér eða ekki, sigur verður að vinnast annars upplifir viðkomandi sig verðlausan.

Gottman sýnir fram á með módelinu sínu, um Reiðmennina fjóra, að ákveðnir grunnþættir í samskiptum séu bein ávísun á skilnað þegar til lengri tíma er litið. Alla þessa þætti má skýra út frá meðvirkni. Persónuleg „gagnrýni“, eins og fyrsti Reiðmaðurinn gengur út á, er byggð á miklu óöryggi og hroka, lágu sjálfsmati sem rekja má til þegar skekkja varð á sjálfri barnsins. „Fyrirlitning“ er annar reiðmaðurinn og helgast einkum af því að dæma aðra, upphefja sig á kostnað annarra, setja aðra niður fyrir sig, telja sig eitthvað betri o.s.frv. Allt er þetta sprottið af óöryggi og ótta sem gerir það að verkum að öðrum er ekki leyft að vera eins og þeir eru. „Varnarháttur“, þ.e.a.s. vanvirkur, byggist alltaf á ótta. Við verjum okkur því að við óttumst álit annarra, að verða undir, að maki okkar sjái hvað við erum viðkvæm og óttaslegin. Við leggjum einnig á minnið hvað aðrir hafa einhvern tímann gert eða lærur á veikleika annarra til að missa ekki stjórnina. Síðastur Reiðmannanna er svo „Veggsetning“ sem áður hefur verið rætt

---

<sup>73</sup> PsychPage.com 2011.

um í tengslum við meðvirknina. Veggsetning hefur allt með tilfinningalega vanþekkingu einstaklingsins að gera, þ.e. getuleysi til að tjá sig út frá tilfinningum. Að loka á aðra, loka á tilfinningarflæðið og hleypa ekki öðrum að er allt til þess gert að enginn viti um vanlíðanina, getuleysið og vanmáttinn sem að baki liggur.

Vanvirkir einstaklingar koma með getuleysi sitt til samskipta inn í samband í upphafi sem hefur mikil áhrif á tilfinningalega nánd þeirra, þolinmæði til að leita lausna þegar í harðbakkann slær og getu þeirra til sjálfsskoðunar og sjálfsgagnrýni.

### 5.3 Að fjarlægjast tilfinningar sínar

Gottman segir í bók sinni, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, frá rannsókn dr. Lynn Gigy og dr. Joan Kelly frá Divorce Mediation Project í Corte Madera, Kaliforníu, sem hann segir að sé sennilega áreiðanlegasta könnun sem gerð hefur verið. Þar segir að 80% fráskilinna manna eða kvenna segi ástæðu skilnaðar síns vera þá að þau hafi smám saman fjarlægust hvort annað og glatað nándinni eða þeim fannst þau ekki elskuð eða metin að verðleikum.<sup>74</sup>

Að mínu mati geta æði margar ástæður valdið tilfinningalegri fjarlægð í samböndum og í mörgum tilfellum gerist slíkt með nokkuð eðlilegum hætti. En hluti af vandanum getur tengst samskiptaörðugleikum eins og nefnt hefur verið. Léleg sjálfsþekking einstaklinga felst í að þeir vita ekki hverjar þarfir þeirra, langanir og þrár eru vegna þess að þeir þekkja ekki tilfinningar sínar og kunna því ekki að fylgja þeim. Einnig tel ég algengt að fólk fari í sambönd með þá hugmynd að það elski viðkomandi en lengi hefur þótt álitamál hversu mikið er hægt að elska aðra ef maður þekkir ekki sjálfan sig og elskar ekki sjálfan sig. Getum við gefið öðrum það sem við getum ekki gefið okkur sjálfum? Einnig má spyrja sig að því, eins og áður hefur komið fram, hvort margir sem hefja samband hafi ekki sýnt mjög afbakaða mynd af sjálfum sér til að ganga í augun á tilvonandi maka sínum í upphafi sambands. Að mínu mati er meðvirkni án efa áhrifavaldur þegar fólk fjarlægist tilfinningalega en það er ekki hægt að halda því fram að svo sé í öllum tilfellum.

---

<sup>74</sup> Gottman, M. John 1999, s. 16.

## 5.4 Framhjáald

Framhjáald er af mörgum talið vera ein helsta orsök skilnaða enda brotið á trúnaði og trausti á einu viðkvæmasta sviði sambandsins. En ekki er allt sem sýnist þótt atferlið sé afgerandi og augljóst.

Gottman kallar þetta eina af mýtunum. Hann segir orsökina frekar vera á hinn veginn, þ.e.a.s. að vandamál innan hjónabandsins verði til þess að annað eða bæði fari að leita að nánd utan hjónabandsins. Flestir hjónabandsráðgjafar (en. Therapists) segja tilgang framhjáalds ekki felast í kynlífinu heldur sé verið að sækjast eftir vináttu, stuðning, skilningi, virðingu, athygli, og umhyggju – nokkuð sem hjónabandið ætti að veita, segir Gottman.<sup>75</sup>

Að mínu mati fara ráðgjafarnir aðeins hálf leið að kjarna málsins. Hvað gerir það að verkum að einstaklingur þarf að leita að vináttu, stuðning, skilningi, virðingu, athygli og umhyggju utan hjónabands? Ekkert af þessu þarf svo sem að vera óeðlilegt og að framhjáaldinu slepptu gæti verið um góðan vinskapað ræða. Hvað fær einstakling til að brjóta trúnað og traust á maka sínum? Hér erum við komin með sársaukamódelið og meðvirkni í hnotskurn. Einstaklingnum líður illa, hann þorir ekki eða kann ekki að tjá tilfinningar sínar, segja frá því að hann sé ekki hamingjusamur eða nærast ekki innan sambandsins. Særða barnið er enn áhrifavaldur í lífi viðkomandi. Hann ber byrði sína í hljóði og bælir niður langanir sínar. Á endanum verður vanlíðanin svo mikil, eigingirnir algjör og það að hoppa upp í rúm með einhverjum verður skyndilega lausn á vandanum, fixið! Og að sjálfsgöðu er viðkomandi ekki að hugsa um afleiðingarnar, ekki fyrr en hann hefur lokið sér af. Þá hellist yfir hann sektarkennd og skömm, algengustu tilfinningar meðvirkra einstaklinga.

Tilfinningaleg vanþekking, ótti, skortur á sjálfstyrk, eigingirni, fíkn, bæling eru allt orð sem koma upp í tengslum við framhjáald, allt orð sem tengjast meðvirkni. Framhjáald er því afleiðing en ekki orsök.

## 5.5 Áfengis- eða vímuefnafíkn inni á heimili

Eins og ég kom inn á áður held ég því fram að meðvirkni sé undirrót allra fíkna. Vanlíðan og vanmáttarkennd verður til hjá einstaklingnum í æsku en á

<sup>75</sup> Gottman, M. John 1999, s. 16.



unglingsárunum verður meðvirkur einstaklingur að finna sér einhverja flóttaleið frá sársaukanum. Hvaða flóttaleið verður fyrir valinu getur ráðist af heimilisaðstæðum hvers og eins. Flestir þekkja þá kenningu að alkóhólismi sé arfgengur, að alkóhólgen erfist. Ég lít svo á að það myndi engu breyta þó að svo væri ekki, því að við vitum að virkur alkóhólisti á heimilinu skapar mjög vanvirkt umhverfi í kring um sig. Ef slæm hegðun og háttalag er viðvarandi er nokkuð ljóst að allir sem við slíkt ástand búa munu laga sig að aðstæðum, breyta sjálfinu, verða meðvirkir. Sársaukinn ýtir einstaklingunum út í það að finna leiðir til að láta sér líða betur, „fixa sig“, börnin finna sér hlutverk á heimilinu, fullorðnir aðstandendur finna fíkn. Þegar barnið á heimilinu vex úr grasi og verður unglingur með laskað sjálfstraust og mjög skert innra verðmætamat þá er alkóhólistinn löngu búinn að kenna honum hvaða flóttaleið virkar best.

Undanfarin misseri hefur komið skýrt í ljós að þeir sem hafa náð árangri með að halda niðri alkóhólisma leita í vaxandi mæli eftir hjálp til að takast á við meðvirkni sína. Ef við ætlum að losna við fíknir þá verður að heila uppsprettu sársaukans líka, skekkjuna í sjálfinu.

Undanfarin misseri hefur komið skýrt í ljós að þeir sem hafa náð árangri með að halda niðri alkóhólisma leita í vaxandi mæli eftir hjálp til að takast á við meðvirkni sína. Ef við ætlum að losna við fíknir þá verður að heila uppsprettu sársaukans líka, skekkjuna í sjálfinu.

Taka ber fram að fíknir geta bæði verið andlegar og líkamlegar. Andleg fíkn er að mínu áliti sprottin af meðvirkni, en oft eru fíknirnar erfiðastar viðfangs.

Þíá svarar spurningunni um hvort beri fyrst að vinna í meðvirkninni eða fíkninni þegar fólk leitar sér hjálpar. Hún svarar því til að það séu fjórar fíknir sem beri að losa sig við áður en tekist skuli á við meðvirknina. Það eru áfengis- og vímuefnafíkn, kynlífsfíkn, alvarlegar átraskanir og spilafíkn.<sup>76</sup> Þrjár fyrstnefndu eru bæði andlegar og líkamlegar en ég þekki ekki spilafíknina.

## 5.6 Parfasamband eða ástarsamband?

Eins og ég tók fram í innganginum þá hef ég undanfarin ár verið að taka þó nokkuð af viðtölum í starfi mínu sem ráðgjafi. Eftir því sem viðtölunum hefur

---

<sup>76</sup> Mellody, Pia 1992, s. 7.

fjölgað, á heildina séð, hef ég orðið var við ákveðið vanvirknimynstur, sem tengist vali á maka, hjá þeim einstaklingum sem ég hef rætt við.

Í viðtölunum leitast ég eftir að fá innsýn í uppeldisaðstæður viðmælenda minna, hvernig foreldrarnir komu að uppeldinu, hversu mikið faðir þeirra var til staðar, hvort hann var tilfinningalega fjarlægur eða náinn, hvort móðirin hafi verið stjórnsöm og ráðandi í uppeldinu eða öfugt. Var móðirin þroskaþjófur (gerði allt fyrir börnin) eða átti hún erfitt með að setja þeim mörk? Höfðu viðmælendur mínir átt erfiða tíma í æsku s.s. skilnað foreldra, flutninga, einelti, ofbeldi eða misnotkun? Með því skoða þessa þætti þá fór ég að sjá ákveðin tengsl milli ákveðinna uppeldisþátta og vali á maka.

Ég skal gefa algengt dæmi: Sigga og Gunna voru systur. Faðir þeirra var lítið heima vegna vinnu og þegar hann var heima þá var hann að mestu útaf fyrir sig úti í bílskúr. Hann var yfirleitt rólegur í fasi, allir lærðu að láta hann í friði því ef honum mislíkaði eitthvað þá var lamið í borðið eða öskrað. Utan heimilisins var hann rólegur, hnyttinn en var ekki í meiri samskiptum en hann þurfti. Móðirin var heimavinnandi, hún sá um heimilið, þrif, eldamennsku og uppeldið. Heimafyrir óttaðist hún skap mannsins síns, en gagnvart stelpunum var hún ráðrík og ákveðin og stjórnaði þeim með þirringi, tuði, hótunum og þögn. Utan heimilisins virkaði móðir þeirra félagslynd, framfærin og lífsglöð.

Það var ekki að sjá að foreldrar Sigggu og Gunnu væru hamingjusamir, sinntu bara sínum þáttum fyrir heimilið og voru svo meira og minna í sitthvoru lagi innan heimilisins þegar þau voru bæði heima og alltaf reglulega sauð upp úr með rifrildum og jafnvel slagsmálum.

Sigga var fjórum árum eldri en Gunna og hafði fengið alla athyglina fyrstu fjögur árin. Þegar Gunna fæddist þá upplifði Sigga höfun, henni fannst hún ekki lengur verðmæt í augum mömmu sinnar. Henni leið illa og hún fór að leita leiða til að láta sér líða betur. Hún lærði að með því að hjálpa mömmu sinni að laga til, ganga frá, og hjálpa til með litlu systur þá fékk hún minni skammir og tuð og jafnvel smá hrós annað slagið.

Sigga er að þróa með sér hlutverk bjargvættsins, sem er oft elsta barn Með þessu háttalagi er Sigga að læra að verðmæti hennar fellst í því sem hún gerir en ekki í því sem hún er. Þegar Sigga varð svo fullorðin hegðaði hún sér mjög svipað og

móðir hennar gerði, þ.e.a.s. stjórnsöm, ráðrík og allt þurfti að líta vel út, útávið, því verðmætið hennar fellst í því. Sigga þekkir illa tilfinningar sínar því hún eyddi barnæskunni í að gera það sem hún taldi að aðrir vildu og því lærði hún aldrei inn á hvers hún þarfnaðist eða þráði. Hún hefur myndað sér sterkar skoðanir á hvernig allt á að vera inni á heimili og fyrir utan, því hún verður að ákveða hlutina meðvitað, hún getur ekki leitað í tilfinningarnar eftir svörum.

Maðurinn sem Sigga endar með að giftast hefur svipaða grunnþætti og pabbi hennar. Tilfinningalega lokaður, því Sigga gæti ekki verið með manni sem væri tilfinningalega opinn, því hún þekkir ekki tilfinningarnar sínar, og forðast allt sem þeim viðkemur. Hann sýnir ekki mikið frumkvæði, er nokkuð sama um hvernig öllu er ráðað heima fyrir og hvað er keypt o.s.frv, hentar Siggu vel því hún þarf að fá að ráða. Í stuttu máli þá passa Sigga og maðurinn saman vegna þess að þau fylla upp í getuleysi og þarfir hvors annars og geta sætt sig við vanvirkni hvors annar af því þau þekkja sama háttalag frá heimili sínu.

Gunna, litla systir Siggu fór hins vegar í hlutverk týnda barnsins, þ.e.a.s. að einangra sig frá samskiptum við aðra fjölskyldumeðlimi. Hún dvaldi mikið í herberginu sínu, ein í sínum eigin hugarheimi og leikjum, og það var umtalað hvað hún var þægt barn. Ástæða þess að hún einangraði sig var vegna þess að samskipti við fjölskyldumeðlim eða meðlimi voru sár. Gunna var viðkvæm og leið illa vegna stjórnsemi móður, og rifrilda foreldra. Í stað þess að læra að verjast aðstæðum þá flýr hún. Hún verður því ofurviðkvæm, óörugg og óviss með eigið verðmætamat. Hún á í erfiðleikum með að standa með sjálfri sér, setja mörk, taka afstöðu og líður illa í hópi fólks. Á fullorðins árum verður líkari pabba sínum en mömmu sinni og því verður tilvonandi maki hennar að vera ákveðinn, ráðríkur, hafa ágæta félagslega færni o.s.frv. sem sagt, svipar til móður hennar.

Svona samband vill ég kalla þarfasamband en ekki ástarsamband því einstaklingarnir þurfa á hvort öðru að halda, fylla upp í skort eða getuleysi hvors annars og viðhalda falskri sjálfsvirðingu leiðinni. Meðan þau leysa hlutverk hvors annar þá læra þau ekki að sinna þeim hlutverkum sjálf og eru því ekki sjálfstæð.

Farsælasta leiðin fyrir einstakling sem alinn er upp við vanvirkar aðstæður er að fá hjálp við að finna leiðir til að fylla upp í það sem misfórst í uppeldinu með því að komast að hvað fór úrskeiðis í æsku og laga það með sjálfsvinnu, heila sig. En ekki að fylla upp í skortinn með öðrum einstakling.

## 6 Tillögur að árangursríkari aðferðum

„Vegna kúgunar lítilmagnanna,  
vegna andvarpa hinna fátæku  
rís ég nú upp,“ segir Drottinn,  
„og hjálpa þeim sem þjakaðir eru.“<sup>77</sup>

### 6.1 Almenn hjónaráðgjöf virkar illa

Gottmann segir að algengasta aðferðin sem notuð er við hjónabandsráðgjöf, þ.e.a.s. gagnvirk hlustun, virki ekki. Gagnvirkri hlustun má lýsa á eftirfarandi vegu: Eiginkona er látin tala út frá sinni líðan um að maðurinn hennar vinni of mikið – „Ég er svo einmana þegar þú ert svona mikið í burtu“ o.s.frv. – og maðurinn er gert að endurtaka og viðurkenna það sem eiginkonan segir. Þessa aðferðafræði segir Gottman mytu sem fest hafi í sessi meðal ráðgjafa og sýnt sé að hún virki alls ekki. Hann segir einnig að rannsókn sem gerð var af dr. Kurt Hahlweg og samstarfsfélagi hans sýndi að jafnvel eftir að þessari aðferðafræði var beitt var streituþröskuldur hjónanna óbreyttur og þau hjón sem fundu einhverja breytingu lentu aftur í sama farinu innan árs.<sup>78</sup> Það sem mest kom á óvart í rannsóknnum þeirra félagi var að flest þau hjón sem hafði tekist að viðhalda hamingjusömu hjónabandi studdust ekki við neitt sem svipar til gagnvirkrar hlustunar þegar þau urðu ósátt.<sup>79</sup>

Sú algenga aðferðafræði hjónabandsráðgjafa að leysa ágreiningsmál hjóna virkar heldur ekki að mati Gottmans. Hann segir að sá sem hafi náð lengst með þá aðferðafræði hafi náð best 35% árangri með þör en ári síðar hafði um helmingur sótt í sama farið og því hafi aðeins 18% para náð raunverulegum árangri eftir slíka meðferð.<sup>80</sup> Eftir að hafa rannsakað um 650 þör í upp undir 14 ár segir Gottman ljóst að ofangreindar aðferðir virki ekki.<sup>81</sup>

Pia Melody er á svipuðu máli og Gottman. Hún segir að hjónabandsráðgjöf geti oft hjálpað þörum sem vilja bæta samband sitt, en þegar hjónaband einkennist af meðvirk-fíkni (en. Co-addicted) verði hin hefðbundna hjónaráðgjöf að bíða

<sup>77</sup> Biblían, 2007. Sl. 12.6.

<sup>78</sup> Gottman M. John 1999, s. 10.

<sup>79</sup> Gottman M. John 1999, s. 11.

<sup>80</sup> Gottman M. John. 1999. s 10.

<sup>81</sup> Gottman M. John 1999, s. 11.

þangað til parið, hvort hefur hvort í sínu lagi hafið bataferli frá annars konar fíkn og meðvirkni.<sup>82</sup>

Eitt helsta vandamál í meðvirkni-fíkn samböndum er að ekki hefur verið tekið á meðvirkni einstaklinganna, hvorugur er nægjanlega þroskaður til að eiga í heilbrigðu sambandi. Sjálfsvirðingin er vandamál og erfitt er að setja mörk sem gerir báðum aðilum erfitt með að takast á við neikvæða svörun frá hinum aðilanum eða að vinna djúpvinnu með ráðgjafa þar sem makinn er viðstaddur. Slík vinna er meira að segja yfirþyrmandi í einrúmi og því er yfirleitt of ógnandi að leyfa makanum að fylgjast með.<sup>83</sup>

## 6.2 Sameiginlegur grunnur

Eins og kemur fram í kafla 6.1 þá gagnrýnir Gottman hina hefðbundnu hjónaráðgjöf en hann tekur það einnig fram í bók sinni, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, að lengi vel hafi hann sjálfur verið á villigötum í starfi sínu þegar hann fékkst við hjón í sambandserfiðleikum. Hann segist ekki hafa fundið lausnina fyrr en hann fór að fylgjast með pörum sem voru í farsælu hjónabandi. Í bókinni segir hann að það sem fái sambönd til að ganga upp sé furðulega einföld leið. Hann segir: Hamingjusamlega gift pör eru ekki klárari, ríkari eða líkamlega sterkari en aðrir heldur hafa þau í daglega lífi dottið niður á aðferðafræði sem hindrar að neikvæðar hugsanir og tilfinningar, gagnvart hvort öðru, yfirvinna hinar jákvæðu. Þau hafa það sem Gottman kallar „tilfinningagreint“ hjónaband.<sup>84</sup>

Pia Mellody og Gottman eru í raun á sömu línu en nálgast hlutina á ólíka vegu. Gottman talar aldrei um meðvirkni í sínum fræðum og Pia Mellody aldrei um tilfinningagreind en samt vilja þau bæði meina að heilbriggt tilfinningalíf einstaklingsins sé lykillinn að heilbrigðum samskiptum og eðlilegri tilfinningalegri nánd.

---

<sup>82</sup> Mellody, Pia 1992, s. 86.

<sup>83</sup> Mellody, Pia 1992, s. 86.

<sup>84</sup> Gottman, M. John, 1999, s. 3.

### 6.3 Hvert eiga hjón á Íslandi að leita

Eins og kemur fram í hjá Gottman og Piu þá virðast hjónaráðgjafar að einhverju leyti vera á villigötum í starfi sínu. Hugmyndir þeirra vekja upp spurningu um hvernig málum sé háttað hér á landi og ekki síst þar sem ég tel meðvirkni vera eina af grunnorsökum skilnaða og veit að þekking fagaðila á meðvirkni er af skornum skammti. Sigrún Júlíusdóttir segir að skilnaðir séu orðnir svo algengir að nú í dag sé jafn mikilvægt að styðja foreldra til þess að „skilja vel“. Markmið hjónaráðgjafar sé ekki endilega að hindra skilnað, segir hún, heldur hjálpa einstaklingum og börnum að líða vel í skilnaðarferlinu.<sup>85</sup>

En hvað er verið að gera fyrir hjón í dag? Eins og svo algengt er hér á landi, að mínu mati, ganga flest úrræði út á að hjálpa fólki eftir að allt er komið í óefni.

Flest úrræðin sem eru í boði hér á landi eru í boði hjónabandsráðgjafa, sálfræðinga, ráðgjafa, sérmenntaðra einstaklinga, presta og svo fjölskylduþjónusta Kirkjunnar. Fjölmörg hjónanámskeið eru haldin, flest á vegum kirkjunnar, og öll snúast þau um að bæta samskipti, laga vandamál eftir að þau koma upp o.s.frv. Einnig má nefna sérstakt úrræði sem kallast lútersk hjónahelgi, námskeið sem er á vegum einkaaðila og mikil leynd hvílir yfir. Hafliði Kristinsson fjölskylduráðgjafi hefur verið með námskeið fyrir hjón og byggir efni sitt á rannsóknum John M. Gottmans.<sup>86</sup>

Ég gat lítið fundið sem benti til forvarna eða undirbúnings fyrir þar áður en það gengi í hjónaband eins og vel er þekkt erlendis. Fjölskylduþjónusta Kirkjunnar bíður upp á námskeið fyrir tilvonandi hjón, sem leið Kirkjunnar til að bregðast við hinum mikla skilnaðarvanda, eins og séra Þorvaldur Karl Helgason segir í blaðagrein frá árinu 1992.

Námskeið fyrir fólk að hefja sambúð er svar kirkjunnar við fjölda skilnaða "ÞETTA SKAL verða komið af stað næsta haust," segir séra Þorvaldur Karl Helgason, forstöðumaður fjölskylduþjónustu kirkjunnar. Það eru námskeið fyrir pör sem eru í þann mund að ganga í hjónaband sem Þorvaldur leggur svo ríka áherslu á að hefjist ekki síðar en í haust, en þjónusta sú sem hann veitir nú forstöðu hefur það markmið að "koma í veg fyrir að skútan sigli í strand", eins og hann kemst að orði.<sup>87</sup>

---

<sup>85</sup> Mbl.is 2001.

<sup>86</sup> Ilme 2010.

<sup>87</sup> Mbl.is 1992.

Þessi hugmynd lofar góðu, en eftir að hafa séð dagskrá námskeiðsins sem fram fer á einni kvöldstund vil ég leyfa mér að efast um að slíkt úrræði hafi víðtæk áhrif á grunnvanda hjónabandsins, þ.e.a.s. meðvirknina. Hér má sjá dagskrá námskeiðsins:

1. Stutt erindi um samskipti í hjónabandi.
2. Umfjöllun prests um hjónavígsluna og hjónabandið.
3. Kynningu organista á tónlist við hjónavígslur.
4. Léttu leikatriði um samskipti kynjanna í tilhugalífínu.<sup>88</sup>

Annað námskeið fyrir fólk áður en það gengur í hjónaband fann ég í leit minni, er þar úrræði sem nefnist PREP hjóna-/para-námskeið. Lítið er hægt að sjá hvernig námskeiðið sjálft er byggt upp á heimasíðu PREP, en eftir nánari eftirgrennslan þá komst ég að því í samtali við Aldísi Ívarsdóttur, sem er skráð í forsvari fyrir PREP námskeiðinu ásamt manni sínum, að þetta námskeið hafi aldrei verið haldið hér á landi.

Á heimasíðu Prep.is má hins vegar sjá tilvísun í áhugaverðar rannsóknir frá Bandaríkjunum þar skoðaður var stöðugleiki sambanda eftir PREP námskeið. Þar segir að fjórum árum eftir námskeiðið höfðu 9,7% para í samanburðarhópnum skilið á móti 4,2% para sem fóru á PREP námskeið. Ári síðar var tíðni skilnaða 16,1% hjá samanburðarhópnum en 8,3% hjá PREP pörunum.<sup>89</sup> Sigrún Júlíusdóttir vísar til bandarískrar samanburðarrannsóknar þar sem tveir hópar ungra hjóna með fyrsta barn voru bornir saman. Annar hópurinn fékk markvissa fræðslu og var fylgt eftir yfir 5 ára tímabil, hinn hópurinn sem bjó við svipaðar aðstæður, á sama tíma, fékk hvorki fræðslu né eftirfylgni. Samanburður leiddi í ljós marktækan mun á skilnaðartíðni eftir 5 ár, en þeim hópi sem fékk fræðsluna reiddi betur af í hjónabandinu.<sup>90</sup>

Ofangreindar rannsóknir benda ótvírætt á að fræðsla fyrir tilvonandi hjón gæti aukið á stöðugleika sambanda og væri því vert fyrir fagaðila að skoða þau málefni betur í framtíðinni.

<sup>88</sup> Brúðkaup.is *Fjölskylduþjónusta kirkjunnar*.

<sup>89</sup> Prep.is

<sup>90</sup> Mbl.is 2001.

## 7 Lokaorð

Til frelsis frelsaði Kristur okkur. Standið því stöðug og látið ekki aftur leggja á ykkur ánauðarok.<sup>91</sup>

Eins og í upphafði sagði þá er hjónabandið ævafornt stofnun sem á sér langa sögu, ekki bara innan kristins samfélags heldur meðal fjölmargra trúarhópa og samfélaga. Meðal kristinna manna á hjónavígslan sér djúpar rætur og hefur hún lengi verið eitt elsta og þekktasta kennimerki kirkjunnar. Þó svo að miklar breytingar hafi orðið við siðaskiptin í upphafi 16. aldar, þar sem Lúther vildi ekki viðurkenna hjónavígsluna sem sakramenti, þá er enginn vafi á því að hjónavígslan er ein af stóru hefðum lúterskrar kirkju í dag. Kirkjan stendur með hjónabandinu því að þessi elsta mannlega stofnun er sú sem hlúir hvað best að viðkvæmstu og dýrmætustu þáttum þjóðfélagsins, eins og segir á heimasíðu Þjóðkirkjunnar. En hvernig stendur kirkjan sig samfélaginu? Tekur hún þátt í baráttunni við skilnaðardjöfulinn? Þorvaldur Karl blés til sóknar 1992 en ekki er annað að sjá en sú nálgun sé mjög takmörkuð eins og ég hef áður komið inn á.

Skilnaðartíðnin hér á landi er stórt og mikið vandamál. Meðal skilnaðartíðni undanfarin 19 ára er 514 manns á hverju ári<sup>92</sup> en inni í þeirri tölu eru ekki sambúðarslit. Afleiðingar skilnaða eru skelfilegar eins og fram hefur komið, svo skelfilegar að þeir sem skilja stytta líf sitt um fjögur ár samkvæmt rannsóknum. Margar hugmyndir eru uppi um hver grunnorsök skilnaða sé og hef ég lagt mikla áherslu á að sýna fram á að flestar þessara orsaka eigi sér dýpri rætur.

Ég sótti mest af mínu efni til reynslu John M. Gottmans og eiginkonu hans í sambandi við ástæður hjónaerfiðleika og skilnaða. Síðan færði ég mig yfir til Piu Mellody og John Bradshaws í umfjöllun minni um meginefni þessarar ritgerðar, meðvirknina. Þar sýndi ég fram á að meðvirknin er grunnorsök samskiptaörðugleika fullorðins fólks og því ein höfuðástæða þess að skilnaðartíðni er svo há hér á landi.

Að mínu mati hefur Ísland ákveðna sérstöðu hvað varðar meðvirkni. Ég lít svo á að meðvirkni í dag sé gífurlega algeng, hún sé í raun „normið“ í samfélaginu. Þeir

<sup>91</sup> Biblían, 2007. Gal 5.1.

<sup>92</sup> Hagstofa Íslands.is 2010. *Giftingar og skilnaðir*.



sem myndu flokkast undir að vera ekki meðvirkir myndu kallast eins og kaninn segir „abnormal“. Sýnilegasta ástæða þessarar gífurlegu meðvirkni og sérstæðu er að finna á 20 öldinni. Fátæktin hér á landi í upphafi 20. aldar, stéttaskiptingin og vanþekkingin eru þar lykilþættir. Ef við lítum örlítið á stéttaskiptinguna þá var karlmaðurinn höfuð heimilisins, hann átti að vinna fyrir heimilinu og honum var ekki ætlað að sýna tilfinningar. Samfélagið setti konunni líka ákveðnar skorður. Hún átti að sjá um heimilið og börnin, henni var ekki ætlað að mennta sig og helst ekki að vinna og hún var talin óæðri manningum. Allt ofangreint lýsir mikilli bælingu og ávísun á sársauka því að einstaklingarnir gátu ekki verið þeir sjálfir. Þeir þurftu að aðlagast því sem samfélagið ætlaðist til af þeim hvort sem þeim var það eðlislægt eða ekki. Það að fólk hafi þurft að vera öðruvísi en því var eðlislægt er sennilega einn sá mesti skaði sem samfélag býr við í dag.

Ef við lítum örlítið á stéttaskiptinguna þá var karlmaðurinn höfuð heimilisins, hann átti að vinna fyrir heimilinu og honum var ekki ætlað að sýna tilfinningar. Samfélagið setti konunni líka ákveðnar skorður. Hún átti að sjá um heimilið og börnin, henni var ekki ætlað að mennta sig og helst ekki að vinna og hún var talin óæðri manningum. Allt ofangreint lýsir mikilli bælingu og ávísun á sársauka því að einstaklingarnir gátu ekki verið þeir sjálfir. Þeir þurftu að aðlagast því sem samfélagið ætlaðist til af þeim hvort sem þeim var það eðlislægt eða ekki. Það að fólk hafi þurft að vera öðruvísi en því var eðlislægt er sennilega einn sá mesti skaði sem samfélag býr við í dag.

Tilfinningarnar, tilfinningaleg þekking, tilfinningagreind eru grunnþættirnir hvað varðar skilnaðartíðni í dag. Þar eru Gottman, Pia og Bradshaw á sömu hillu. Wallerstein telur orsök skilnaða vera vegna skilnaða foreldra í æsku, sem rökstyðja má með sárukamódeli mínu, Amato talar um persónuleg vandamál para, Karney og Bradbury telja nauðsynlegt að skilja sögu hvers einstaklings og vanmáttarkennd. Allt tel ég það undirstrika þá sýn mína að meðvirkni, sem alltaf verður til í æsku, sé grunnorsök erfiðra samskipta hjóna á fullorðinsaldri.

Ef við fáum ekki heilbrigða þjálfun varðandi tilfinningar okkar verða þær annaðhvort of eða van, stjórnlausar eða heftar. Tilfinningarnar má kalla stýrikerfi líkamans, ef einhver bilun verður á því flæði upplifum við okkur ekki heil og verðum ekki fullnærð.

Í kafla 4 set ég fram eigið módel, sem skýrir af hverju tilfinningarnar, tilfinningaþekkingin og tilfinningagreindin þroskast ekki á eðlilegan hátt. Einnig sýnir módelið mitt á skýrt hvernig fíknitilhneiging einstaklingsins verður til og þróast með tímanum ef viðkomandi býr við vanvirkar aðstæður.

Samkvæmt Gottman, Piu Melody og mér, sem fagaðila, er hætt við að hefðbundin hjónaráðgjöf í dag virki illa. Það er sannarlega ekki auðvelt að hafa yfirsýn yfir hvaða aðferðafræði allir þeir fagaðilar sem vinna með hjón nota, en fræjum efans hefur verið sáð og ef satt reynist þá er okkur mikill vandi á höndum. Hjónavígslan sem hefð er gömul og gróin og ég tel mjög mikilvægt að þjóðkirkjan leggi metnað sinn í að viðhalda þeirri hefð sem fyrst og fremst trúarlegri. Að mínu mati eiga kirkjunnar menn ekki einungis að viðhalda hefðinni heldur vernda hana líka. Í Mattheusarguðspjalli 19. kafla 6., segir: „Þannig eru þau ekki framar tvö heldur einn maður. Það sem Guð hefur tengt saman má eigi maðurinn sundur skilja.“ Er ábyrgðin eingöngu hjónanna eða ber kirkjan einhverja ábyrgð í þessum málum? Er ekki hefðin að stóru leyti sprottin úr kristnum grunni? Henni hefur alla vega verið viðhaldið þar. Er það í ofanálag ekki hlutverk kirkjunnar að hlúa að þeim sem þjást í samfélaginu? Þessum spurningum verður hver og einn að svara fyrir sig, en varðandi ofangreind mál þá á kirkjan hér gríðarstórt sóknarfæri að mínu mati eins og ég sýndi fram á í BA-ritgerð minni sem skrifuð var árið 2009.<sup>93</sup> Þar legg ég fram hugmyndir um stór og ónýtt sóknarfæri sem hin íslenska þjóðkirkja gæti hæglega nýtt sér með ekki svo mikilli fyrirhöfn. Sóknarfærin felast í að þjálfar starfsfólkið sitt í meðvirkniþæðum svo að það hafi innsýn, getu og þekkingu til að takast á við stærsta heilbrigðisvanda íslensks samfélags í dag. Þekking á meðvirkni myndi ekki eingöngu færa leiðtoga kirkjunnar skrefinu nær grunnskilningi á orsökum skilnaða, heldur einnig þekkingu á grunnorsök allra fíkna.

En lykilatriðið hef ég geymt þangað til síðast og hér kemur það. Leiðin að bata við meðvirkni hefur að geyma einn stóran þátt sem kirkjan hefur nú þegar. Sá þáttur er lykillinn að lausninni við því ferli sem ég lýsi í sársaukamódelinu mínu hér fyrr. Eina leiðin til að stoppa þá lærðu hegðun, það að fara frá sársaukanum beint í fixið, er andleg ró og andlegar tengingar. Trú, bæn og hugleiðsla eru

---

<sup>93</sup> Skemma.is 2009.

sterkustu þættirnir í leið að bata, en að sjálfsögðu tekur slík vinna tíma. Meðvirkni er andlegt vandamál og því verður lausnin að vera andleg. Engin stofnun samfélagsins er að mínu mati betur í stakk búin til að veita þessa þjónustu en hin evangelíska lúterska íslenska kirkja.

Ég ætla að velta fram einni spurningu í lokin. Væri ekki áhugavert markmið fyrir kirkjuna að geta sýnt fram á að hlutfallslega minni líkur væru á því að hjónaband endaði með skilnaði ef vígslan færi fram innan þjóðkirkjunnar?

## Heimildaskrá

### Gögn af vefnum:

Aifs.gov.au 1999. Australian Institute of family studies. *Towards understanding the reasons for divorce*. Vefslóð:

<http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/WP20.html#perceived> Sótt 1.jan 2012

Aifs.gov.au 1999. Table 3. Perception of main reason for marriage breakdown by gender ( $n=633$ ) Vefslóð:

<http://www.aifs.gov.au/institute/pubs/WP20tables.html#table3> Sótt 8 jan 2012.

Brúðkaup.is *Fjölskylduþjónusta kirkjunnar*. Vefslóð:

<http://www.brudkaup.is/Grein/12780/> Sótt: 15. Janúar 2012.

Hagstofa Íslands. 2010. *Giftingar og skilnaðir*. Vefslóð:

<http://www.hagstofa.is/?PageID=2593&src=/temp/Dialog/varval.asp?ma=MAN06100%26ti=Hj%F3nav%EDgslur+1951%2D2010+++++++%26path=../Database/mannfjoldi/Giftingar/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi/%20hlutfall> og

<http://www.hagstofa.is/?PageID=2593&src=/temp/Dialog/varval.asp?ma=MAN06201%26ti=Lok+hj%FAskapar+og+skilna%F0ir+a%F0+bor%F0i+og+s%E6ng+1951%2D2010+++++++%26path=../Database/mannfjoldi/Skilnadir/%26lang=3%26units=Fj%F6ldi> Sótt 5. Janúar 2012.

Ilme 2010. Vefslóð: <http://ilme2010.blogspot.com/2010/06/haflii-kristinsson-marriage-and-family.html> Sótt: 16. Janúar 2012.

Kirkjan.is. 2010. *Ný lög - nýtt form hjónavígslu*.

Vefslóð: <http://www2.kirkjan.is/frett/2010/06/10576> Sótt 1.janúar 2012

Mbl.is 2001. *Skilnaður of auðveldur*. Greinasafn. Vefslóð:

[http://www.mbl.is/greinasafn/grein/614857/?item\\_num=44&searchid=9d02eca4a4c9d5e0785e090931d49bea4892d5dd](http://www.mbl.is/greinasafn/grein/614857/?item_num=44&searchid=9d02eca4a4c9d5e0785e090931d49bea4892d5dd) Sótt: 18. Janúar 2012.

Mbl.is 1992. *Námskeið fyrir fólk að hefja sambúð er svar kirkjunnar við fjölda*

*skilnaða*. Greinasafn. Vefslóð: <http://www.mbl.is/greinasafn/grein/83958/> Sótt 15.jan 2012.

Prep.is *Rannsóknir á Prep*. Vefslóð: <http://www.prep.is/A%20mannamali.htm>

Sótt:15.janúar 2012.

PsychPage.com 2008. Why Do People Get Divorced? Vefslóð:

[http://www.psychpage.com/family/mod\\_couples\\_thx/divorce.html#Z2](http://www.psychpage.com/family/mod_couples_thx/divorce.html#Z2) Sótt 1.janúar 2012.

PsychPage.com 2011. *The Sound Marital House*. Vefslóð:

<http://www.psychpage.com/family/library/gottman.html> Sótt 5.janúar 2012.

Skemma.is 2009. *Hvernig getur Þjóðkirkjan aukið aðkomu sína að málefnum aðstandenda fíkla*. Vefslóð:  
[http://skemman.is/stream/get/1946/2713/8911/1/KjartanP\\_fixed.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/2713/8911/1/KjartanP_fixed.pdf) sótt:  
15.janúar 2012.

Velferðarráðuneyti.is. 2011 *Skilnaðir/sambúðarslit*. Vefslóð:  
<http://www.velferdarraduneyti.is/utgefid-efni/utgafa/samantekt-fjolskyldurads-um-malefni-fjolskyldunnar-/nr/1010> Sótt 1.janúar 2012.

### Útgefin gögn:

Biblían - Heilög ritning. Hið Íslenska Biblíufélag, Reykjavík, 2007.

Björnsson, Árni 1996: *Merkisdagar á mannsævinni*. Mál og menning. Reykjavík.

Bradshaw, John, 1990: *Heimkoman*. Þýð. Sigurður Bárðarson. ANDTAKT, bókaútgáfa, 1994.

Gottman, M. John, Joan DeClaire. 2001: *The Relationship cure*. Three Rivers Press, New York, New York. USA.

Gottman, M. John, Nan Silver. 1999: *The seven Principles for making marriage work*. Three Rivers Press, New York, New York. USA.

Mellody, Pia, Andrea Wells Miller og J. Keith Miller. 1993: *Facing Love addiction*. HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Mellody, Pia, Lawrence S. Freundlich. 2004: *The Intimacy factor*. HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Mellody, Pia, Andrea Wells Miller og J. Keith Miller. 1989: *Facing codipendence*. HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Sigurbjörnsson, Einar. 1996: *Embættisgjörð*, Guðfræði þjónustunnar í sögu og samtíð. Skálholtsútgáfan.