

جدایی عاطفی

پیشگیری و مداخله

(راهنمای درمانگران و مشاوران)

تألیف
دکتر شهربانو قهاری
عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستار ادبی
ماهان مباشر



فهرست

۱	جدایی عاطفی	۸
۲	علل جدایی عاطفی	۱۶
۳	مثالث عشق	۲۳
۴	صمیمیت	۳۴
۵	دلبستگی	۴۴
۶	پذیرندگی و پاسخ تقابلی	۵۳
۷	کار ناتمام هیجانی	۵۷
۸	رابطه جنسی	۶۹
۹	خشنودی و رضایت	۷۵
۱۰	ابراز هیجان‌ها	۸۲
۱۱	اجتناب هیجانی	۹۳
۱۲	بلوغ شخصیتی	۱۰۳
۱۳	سازکارهای دفاعی	۱۰۸
۱۴	بخشش و گذشت	۱۱۶
۱۵	مرز و مرزبندی در خانواده	۱۲۸
۱۶	باورهای غیرمنطقی	۱۴۳
۱۷	حل تعارض	۱۵۱
۱۸	باچ‌گیری	۱۵۸
۱۹	تعهد	۱۶۳
۲۰	بررسی سهم خود در جدایی عاطفی	۱۶۸
۲۱	جدایی توافقی	۱۷۲
۲۲	فرزند پروری پس از جدایی	۱۷۶
منابع		
پیوست		
واژه‌نامه		

مقدمه

کتاب حاضر با عنوان *جدایی عاطفی* کتابی کاربردی برای روان‌شناسان و مشاورانی است که در حوزه خانواده و زوج کار می‌کنند و به بهبود روابط همسران و پیشگیری از جدایی عاطفی علاقه‌مندند. این کتاب همچنین برای زوج‌هایی به کار می‌آید که مایل به بهبود روابط خود و همسرانشان هستند و در پی ارتقای کیفیت رابطه می‌باشند. در این کتاب فنون و راهبردهای کلیدی برای پیشگیری و مداخله ارائه شده است درمانگرانی که در حوزه زوج کار می‌کنند، می‌توانند آن‌ها را به کار بگیرند. امیدوارم مطالعه این کتاب راهگشای کارتان باشد. در صورت تمایل پیشنهادها و انتقادهای خود را به این نشانی الکترونیک بفرستید: Michka2004@gmail.com.

دکتر شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

جدایی عاطفی

من هم مثل هر زنی از همسرم حمایت می‌خواستم؛ شانه‌هایی که بر آن تکیه کنم. ولی او این شانه‌ها را از من دریغ کرد و مرا از حمایت برخوردار نکرد. به‌ویژه زمانی که به‌ناحق آماج حملات خانواده‌اش قرار می‌گرفتم پشت مرا خالی کرد. رفته‌رفته چیزی در من شکست، رنگ باخت و از بین رفت و اکنون احساس نخ‌نماشده‌ای از ترحم و عادت در من مانده که مرا به او وصل کرده است – یک زن درمانده.

جدایی عاطفی یعنی سست شدن پیوند هیجانی با همسر یا معشوق که با بی‌اعتنایی، بی‌علاقگی، رنجش، خشم و نفرت از همسر همراه است. جدایی عاطفی به‌طور معمول در روند زندگی زناشویی، در زمان جدایی قانونی و یا پس از آن اتفاق می‌افتد. در مورد نخست زن و شوهر با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند، ولی از نظر عاطفی از هم دور هستند.

جدایی عاطفی ممکن است تدریجی یا در مدت‌زمان کوتاهی رخ دهد. در حالت اول به رفتارهای نامناسب دو طرف در درازمدت و در حالت دوم به وجود بحران در رابطه و زندگی مربوط است.

جدایی عاطفی زوج همواره به اشتباه‌های فاحش یا مشکل‌های رفتاری جدی زوج مربوط نیست. زمانی که نیازهای عاطفی دو طرف در رابطه برآورده نشود و حرمت‌ها شکسته شود، زوج‌ها دل‌شکسته و رنجیده‌خاطر می‌شوند. این دل‌شکستگی‌ها اگر تکرار شود، می‌تواند سبب‌ساز گسستگی عاطفی باشد. جدایی عاطفی محصول و پیامد بی‌توجهی به هم، ناسپاسی و آزرده شدن یکدیگر است؛ همانند موریانه‌ای که به جان تاروپود رابطه زناشویی می‌افتد و ذره‌ذره تار و پودش می‌گسلد و آن را فرومی‌پاشد. در این پاشیدگی تلخ و دردناک، تمایل به جدایی عاطفی شکل می‌گیرد.

یکی از همسران یا هر دوی آنها ممکن است جدایی عاطفی را تجربه کنند. اگر هر دو نفر از جدایی عاطفی شکایت دارند، پذیرش طلاق قانونی برای هر دو نفر آسان‌تر خواهد بود.

اگر یکی از همسران از جدایی عاطفی شکایت دارد، درمان‌گر باید شدت جدایی عاطفی فرد را برآورد کند. اگر شدت جدایی عاطفی خفیف است، فرصت دادن به همسر برای تغییرات رفتاری ممکن است کمک‌کننده باشد. البته این موضوع به انتخاب همسران بستگی دارد؛ برای مثال، درمان‌گر باید از درمان‌جو بپرسد: «آیا مایلی به همسرت فرصت‌دهی تا کاستی‌ها و خطاهای خود را جبران کند یا رفتارهای نامناسب خود را تغییر دهد؟»

اگر پاسخ آری است، زوج‌درمانی را برنامه‌ریزی کنید و افزون بر جلسه‌های دونفره با همسر، با هریک از آنها جلسه‌های انفرادی داشته باشید. اما اگر درمان‌جو می‌گوید به آخر خط رسیده و تمایلی به ادامه زندگی ندارد و مایل نیست به همسرش فرصت دهد، بهترین اقدام آماده کردن طرف مقابل برای پذیرش جدایی قانونی است.

انواع درمان‌جویان

درمان‌جویان با مشکل گسستگی عاطفی چند دسته‌اند. گروه اول کسانی‌اند که در معرض خطر گسستگی عاطفی قرار دارند و یا در آستانه آن هستند. با تقویت مهارت رابطه صمیمانه و حل تعارض‌های حاد و مزمن می‌توان به این افراد کمک کرد تا دلشان به همسر و رابطه زناشویی گرم شود. مشارکت زوج بسیار مهم است اگر یکی از همسران مشارکت نکند، نتیجه‌ای حاصل نخواهد شد.

گروه دوم کسانی هستند که گرفتار گسستگی عاطفی هستند. این افراد را می‌توان به چند گروه تقسیم کرد. گروه اول از این دسته کسانی‌اند که یکی یا هر دو گسستگی عاطفی را در حد خفیف تجربه می‌کنند که با زوج درمانی بهبود می‌یابند. گروه بعدی کسانی هستند که یک یا هر دو گسستگی عاطفی را در حد متوسط تجربه می‌کنند. در صورت تمایل زوج به زوج درمانی و بهبود رابطه امید برای بهبودی رابطه در حد متوسط است. گروه سوم کسانی هستند که یکی یا هر دو گسستگی عاطفی را در حد

شدیدی تجربه می‌کنند. این گروه بهتر است برای جدایی قانونی آماده شوند. همچنین در بین این چند گروه زوج‌هایی هستند که هر دو مایل به ترمیم رابطه هستند و در زوج‌درمانی مشارکت دارند و نیز کسانی هم هستند که تمایلی به بهبودی رابطه ندارند و اصرار به جدایی دارند و مایل هستند این اتفاق زودتر رخ دهد. اگر یکی از طرفین جدایی عاطفی شدیدی را تجربه می‌کند، اما طرف مقابل همچنان به ادامه زندگی مشترک علاقه‌مند است. در این موارد اگر فردی که از جدایی عاطفی شاکی است تمایل دارد به همسر و خودش فرصت دهد تا تغییرهای مثبت اتفاق بیفتد. درمان‌گر می‌تواند زوج‌درمانی را شروع کند، اما اگر درمان‌جو تمایلی به ادامه زندگی مشترک ندارد و خواهان جدایی است، باید هر دو نفر را برای طلاق قانونی آماده کرد.

در همین مسیر هر دو نفر باید از نقش و رفتار خود در بروز مشکلات زناشویی و رسیدن به جدایی عاطفی آگاه شوند، زیرا تغییر نکردن آنها را آسیب‌پذیرتر می‌کند و زندگی زناشویی و آینده آنها را به چالش می‌کشد. اگر زوج با وجود علاقه‌ی، یا خشم و تنفر از هم، بنا به علت‌هایی (مانند داشتن فرزند یا شرایط خاص مالی) در حال حاضر تمایلی به جدایی قانونی ندارند، روان‌شناس باید به این افراد کمک کند تا به‌مرور برای جدایی قانونی آماده شوند، اما بهتر است تا زمانی که با هم زندگی می‌کنند رابطه حدومرزداری در پیش بگیرند و به هم متعهد باشند و نقش خود را به‌عنوان پدر و مادر به‌خوبی ایفا کنند.

شاخص‌های بیانگر جدایی عاطفی

مواردی به‌عنوان شاخص جدایی عاطفی مطرح‌اند که توجه به آنها به شناسایی زوج‌های آسیب‌پذیر کمک می‌کند.

- بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی احساسی به همسر
- نداشتن تمایل جنسی به همسر
- رنجش و خشم ابراز نشده به همسر
- بی‌اعتنایی به همسر

➤ کینه و تنفر از همسر و دشمنی با او

➤ تمایل به جدایی از همسر

➤ بیان کردن احساس منفی خود به همسر و تمایل به جدایی قانونی

نکته: مهم‌ترین شاخص برای جدایی عاطفی از همسر کم‌رنگ شدن و از بین رفتن احساس دلبستگی، تمایل جنسی، کاهش و فقدان هم‌دلی و شفقت به او است.

سنجش و ارزیابی

مصاحبه و پرسش‌نامه دو ابزار مهم برای سنجش جدایی عاطفی محسوب می‌شوند. در موارد زیادی مصاحبه به‌تنهایی کافی است اما اگر اطلاعات حاصل از مصاحبه کافی نباشد، می‌توان از پرسش‌نامه استفاده کرد (به پیوست کتاب مراجعه کنید).

الف) مصاحبه

توجه به کلام درمان‌جویان در مصاحبه اطلاعات خوبی دربارهٔ احساس عاطفی زوج به یکدیگر ارائه می‌دهد. آنها ممکن است بگویند:

«از همسرم بسیار آزرده و دل‌شکسته‌ام، مایل به ادامهٔ زندگی نیستم، علاقه‌ام را به همسرم از دست داده‌ام، تمایلی به رابطهٔ جنسی ندارم، در پی طلاقم، هیچ دل‌خوشی‌ای در زندگی ندارم، این زندگی فایده ندارد، به همسرم بی‌اعتنا شده‌ام، او درست نمی‌شود، احساسی به همسرم ندارم، از او متنفرم، به همسرم کشتش جنسی ندارم، دلم نمی‌خواهد او را ببینم، به طلاق فکر می‌کنم، دلم برای همسرم می‌سوزد و برای همین به رابطهٔ زناشویی ادامه می‌دهم، دیگر بریده‌ام، بی‌اعتنا شده‌ام، قید خواسته‌هایم را زده‌ام، واقعاً تحمل این شرایط سخت است، احساس خطر می‌کنم، نکند لغزش کنم و به همسرم خیانت کنم و...»

عده‌ای آشکارا موارد بالا را مطرح می‌کنند، اما عده‌ای دیگر کلی‌گویی می‌کنند و مبهم صحبت می‌کنند؛ مثلاً می‌گویند:

«از زندگی راضی نیستم، چیزی که از زندگی می‌خواستم این نبود، ای کاش ازدواج نمی‌کردم، اسم این را نمی‌توان زندگی مشترک گذاشت و...»

برخی مراجعان همسرشان را از احساسات خود آگاه می‌کنند و برخی خیر. عده‌ای دیگر از اینکه همسرشان احساس درونی آنها را جدی نمی‌گیرد و واقعیت جدایی عاطفی را نمی‌پذیرد شاکی و خشمگین‌اند؛ مثلاً می‌گویند:

«همسرم از احساسات من خبر ندارد، اگر هم بداند که به او بی‌اعتنا شده‌ام و هیچ علاقه و کشش جنسی‌ای به او ندارم احساسم را نمی‌پذیرد.»

«به همسرم گفتم که علاقه‌ای به او ندارم، ولی او هرگز نمی‌پذیرد که از هم جدا شویم.»

ب) پرسش‌نامه جدایی عاطفی

پرسش‌نامه جدایی عاطفی برای بررسی تمایل به جدایی عاطفی و شدت آن کمک‌کننده است. درمان‌جویان می‌توانند این پرسش‌نامه را به‌تنهایی و یا با کمک درمان‌گر تکمیل کنند. تکمیل پرسش‌نامه در خانه و ارائه نتایج آن به درمان‌گر کمک‌کننده است.

افزون بر نمره‌گذاری عینی می‌توانید ماده‌ها را به‌صورت کیفی تحلیل کنید. برای مثال، مواردی مانند «احساس می‌کنم در این ازدواج بازنده‌ام، احساس تنفر می‌کنم و دلم می‌خواهد از همسرم جدا شوم، به همسرم کشش جنسی ندارم، احساس تعلق به همسرم ندارم و...» موارد مهمی‌اند که پاسخ مثبت به یک یا دو مورد از آنها ممکن است هشداردهنده باشد.

بررسی شدت جدایی عاطفی

احساس گسستگی عاطفی ممکن است خفیف، متوسط یا شدید باشد. هر چقدر شدت جدایی عاطفی بیشتر باشد، بهبودی دشوار یا امکان‌ناپذیر خواهد بود. در این موارد بهتر است همسران به‌سمت مشاوره طلاق هدایت شوند. شدت گسستگی عاطفی را می‌توان از درمان‌جویان پرسید.

در حالت خفیف همسران تا اندازه‌ای به هم سرد و بی‌اعتنا و یا از یکدیگر خشمگین هستند، اما همچنان به بهبودی اوضاع و تغییر رفتار همسر امیدوارند. آنها به همسرشان همچنان دل‌بسته‌اند و برای همین ممکن است به روان‌شناس رجوع کنند و در پی حل مشکل برآیند. در این موارد فرصت دادن به همسر برای تغییرات رفتاری

ممکن است کمک‌کننده باشد. البته این موضوع به انتخاب همسران بستگی دارد.

آیا مایلی به همسرت فرصت دهی تا رفتارهای نامناسب خود را تغییر دهد؟

اگر پاسخ آری است، برای زوج‌درمانی برنامه‌ریزی کنید و افزون بر جلسه‌های دونفره، با هریک از آنها جلسه‌های انفرادی داشته باشید. اگر درمان‌جو می‌گوید به آخر خط رسیده و تمایلی به ادامه زندگی مشترک ندارد و نمی‌خواهد به همسرش فرصت دهد، بهترین اقدام آماده کردن دو طرف برای پذیرش جدایی قانونی است.

اگر زوج از تغییر و بهبود اوضاع ناامید شده باشند و قید خواسته‌های خود را زده باشند تمایل به گسستن پیوند عاطفی شدت می‌یابد. در این مرحله نفرت وجود ندارد، بلکه هیجان‌های غالب، رنجش و خشم است. وجود خشم و رنجش نشانه بهتری از نفرت است که می‌تواند امید به بهبود روابط را زنده نگهدارد. بسیاری از زوج‌ها می‌گویند که از همسرشان دل‌شکسته و ناراحت‌اند. فرد ممکن است در این مرحله به جدایی قانونی اقدام کند یا نکند. افرادی هم ممکن است با وجود بی‌علاقگی و سرد شدن نسبت به همسر به جدایی قانونی اقدام نکنند و همچنان به زندگی زناشویی ادامه دهند. مشاوره احتمال دارد به بهبود رابطه آنها منجر شود، اما اگر به حال خود رها شوند، ممکن است گسستگی عاطفی به‌مرور شدت یابد و همسران تصمیم بگیرند قانونی از یکدیگر جدا شوند.

زمانی که شدت جدایی عاطفی در حد متوسط است، یکی از دو طرف یا هر دو به هم بی‌علاقه می‌شوند و انگیزه خود را برای ادامه زندگی از دست می‌دهند. در این حالت زوج از یکدیگر خشمگین‌اند و یکی از دو طرف یا هر دو نفر ممکن است حاضر نباشند به هم فرصت دهند و می‌گویند: «من قید خواسته‌های خود را زده‌ام. اصلاً برایم مهم نیست که او برای دل‌جویی از من چه کارهایی انجام می‌دهد و چه تغییرهایی می‌کند. من مایل نیستم تحت هیچ شرایطی با او زندگی کنم.»

در حالت شدید، تنفر هم به رنجش و خشم اضافه می‌شود که ممکن است خفیف یا شدید باشد. وقتی تنفر در حد شدید است فرد اصرار دارد هر چه زودتر جدا شود و در این موارد، فرد ممکن است رفتارهای خصومت‌جویانه‌ای در پیش گیرد به ویژه در مورد مسائلی مانند مهریه، انتقال اموال و حضانت فرزندان، خیلی سخت بگیرد.

تمایل به جدایی عاطفی و طلاق قانونی

بیشتر مراجعانی که جدایی عاطفی را تجربه می‌کنند، مایل‌اند قانونی از همسرشان جدا شوند و برای دستیابی به آن اقدام می‌کنند، اما عده‌ای هم به دلایلی از جمله داشتن فرزند و نداشتن شرایط مالی مناسب حاضر نیستند به طلاق قانونی اقدام کنند. مشکل برخی از این درمان‌جویان این است:

- ما بچه داریم و با وجود اینکه از همسرم متنفرم مایل به جدایی نیستیم.
- ما فقط دو تا هم‌خانه‌ایم، چون نه به هم تمایل جنسی داریم و نه رابطه جنسی.
- درآمدی ندارم و ناچارم به این وضعیت ادامه دهم.
- اگر من هم بخواهم همسرم هرگز به جدایی راضی نمی‌شود.
- خانواده‌ام از من حمایت نمی‌کنند و با وجودی که هیچ احساسی به همسرم ندارم باید به زندگی مشترک ادامه دهم.»

زمانی که دو نفر هیچ علاقه و کشش جنسی‌ای به هم ندارند یا به دلایلی علاقه و کشش جنسی خود را از دست داده‌اند، بهترین کار اقدام به جدایی قانونی است. ادامه دادن به زندگی در این شرایط همانند مردابی است که زانو در آن رشد می‌کند؛ یعنی بستری است برای خطا و خیانت جنسی و عاطفی به هم. بهترین اقدام در این موارد اقدام به جدایی قانونی است. البته با توجه به وضعیت فرزندان و با توجه به شرایط مالی، می‌توان جدایی را چند سال (حداکثر سه تا چهار سال) عقب انداخت، ولی نمی‌توان برای سال‌های طولانی به این وضعیت ادامه داد.

نکته: زمانی که زوج از جدایی عاطفی شکایت دارند و مصمم به جدایی هستند، ولی به هر دلیلی امکان جدایی قانونی ندارند و ناچارند به عنوان همخانه با هم زندگی کنند، بهتر است به هم وفادار و متعهد باشند و نقش‌های والدینی را تمام و کمال ایفا کنند. آنها باید بدانند که هر زمان که خود را در پابندی به تعهدات ناتوان دیدند، جدایی قانونی بهترین گزینه است.