



## طلاق عاطفی: وقتی جسمتان زیر یک سقف است اما احساساتان نه!

تصور می‌کنیم که وقتی چند روز پیش علی درمقابل همسرش سارا در یک مهمانی تولد تسلیم شد می‌خواست اوضاع را آرام نگه دارد.

سلامت نیوز : تصور می‌کنیم که وقتی چند روز پیش علی درمقابل همسرش سارا در یک مهمانی تولد تسلیم شد می‌خواست اوضاع را آرام نگه دارد. دختر سه ساله آنها، دلسا، داشت با شادی اینطرف و آنطرف می‌پرید که یکدفعه به یک دختر بچه دیگر برخورد کرد. دختر بچه بزرگتر زمین خورد اما دلسا با سرعت به سمت در آمد که پدرش آنجا با آغوش باز منتظرش بود. وقتی سارا که با یکی از دوستان مشغول صحبت بود دخترش دلسا را در آغوش علی دید، به سرعت به آنطرف رفت.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ #171؛ اونو بده به من!؛ گفتم بدش به من، منو می‌خواه!؛ علی طوری نگاه کرد انگار که می‌خواست چیز دیگری بگوید اما دلسا را به سارا تحویل داد و آنجا بود که دلسا شروع به گریه کرد. چنین برخوردی تنها نشانه یک طلاق عاطفی بین دو طرف است.

طلاق عاطفی حتی با وجود انکار ما اتفاق می‌افتد و می‌تواند یک وضعیت جایگزین برای فلسفه آشنای ازدواج باشد:

ما بخاطر بچه‌ها با هم مانده‌ایم. نمی‌توان گفت چه تعداد زوج این اعتقاد را دارند.

تحقیقات مختلفی درمورد تاثیرات طلاق انجام گرفته است و واقعیت این است که متغیرهای مختلفی وجود دارد--مسائل و مشکلات زناشویی مختلف، طریقه ارتباط برقرار کردن زوج با فرزندانشان، سن بچه‌ها و از این قبیل--که ارزیابی تاثیر طلاق را دشوار می‌کند.

اما اگر درون خودمان را جستجو کنیم، خیلی از ما در عمق وجودمان نگران این هستیم که طلاق تاثیر شدیداً مخربی بر فرزندانمان، مخصوصاً بچه‌های کوچکتر، بگذارد و به همین علت تصور می‌کنیم که با هم مانده‌ایم بهتر است.

اما اینکه فقط ازدواجمان را حفظ کنیم به این معنی نیست که طلاق ننگرفته‌ایم. فقط اینکه رسماً و قانوناً ازدواجمان را باطل نکرده‌ایم به این معنی نیست که طلاق ننگرفته‌ایم.

طلاق عاطفی می‌تواند تدریجی باشد یا ناگهانی اتفاق بیفتد. در هر دو حالت، یک ابزار فاصله است که به اندازه طلاق برای بچه‌هایمان، خودمان و رابطه‌مان به عنوان پدر و مادر مضر است. چرا؟ چون وقتی طلاق می‌گیریم، مطابق با احساساتمان (یا احساسات همسرمان) رفتار می‌کنیم. این یعنی بین احساس و عمل ما ارتباط وجود دارد.

ممکن است آسیب‌هایی هم با طلاق برای بچه‌ها وجود داشته باشد--برحسب اینکه چطور درمورد همسر قبلی خود با آنها صحبت می‌کنیم، اینکه آنها را واسطه قرار می‌دهیم، اینکه چطور بعد از طلاق نقش هم پدر و هم مادر را برایشان ایفا می‌کنیم--اما حداقل تظاهر نمی‌کنیم که اوضاع رضایت‌بخش است درحالی‌که نیست و تصور نمی‌کنیم که چون ازدواجمان را حفظ کرده‌ایم و طلاق ننگرفته‌ایم، رابطه و فرزندانمان هیچ مشکلی ندارند.

درمقابل، طلاق عاطفی از یک حقیقت سطحی محافظت می‌کند--ازدواج ما دست‌نخورده می‌ماند زیرا هنوز متاهل هستیم--درحالی‌که بر یک حقیقت عمیق‌تر تاکید می‌کند--خودداری و عدم ارتباط عوامل اصلی رابطه ما هستند. مطمئن باشید که این حقیقت بر فرزندانمان تاثیر می‌گذارد!

طلاق عاطفی می‌تواند به شکل‌های مختلف زیر باشد:

- مقاومت در برابر حرف زدن درمورد موضوعات حساس با همسرمان

- گرفتن تصمیماتی که می‌دانیم موجب ناراحتی همسرمان می‌شود
  - در میان نگذاشتن اهداف و آرزوها با همسرمان، معمولاً برای جلوگیری از انتقاد، عدم پشتیبانی یا بی‌احترامی از جانب او
  - نادیده گرفتن یا تحقیر نظرات و تلاش‌های همسرمان
  - استفاده از دوستان یا همکاران برای گرفتن مشورت‌هایی که سابقاً با همسرمان در میان می‌گذاشتیم
  - خیالپردازی در مورد زمانی که از همسرمان جدا شویم
  - ایجاد یا کشف دلایل دیگر برای ماندن در محل کار به جای گشتن به دنبال دلایلی برای زودتر به خانه رفتن
  - روی آوردن به فرزندانمان برای پشتیبانی و محبت به جای همسرمان
  - اصرار ورزیدن بر اینکه وقتی برای گذراندن با همسرمان نداریم، معمولاً به دلیل خواسته‌های واقعی یا تخیلی فرزندانمان
- اگر حتی یکی از مواردی که در بالا ذکر شد، در مورد شما صدق می‌کند، از خودتان سوال کنید:

چه الگوی رابطه‌ای را دوست دارم به فرزندانم نشان دهم؟

آرزوی چه نوع رابطه‌ای را دارم؟

برای اینکه رابطه‌ای که من و فرزندانم مستحق آن هستیم را داشته باشیم، چه کارهایی حاضرم انجام دهم؟

با اینکه شدیداً باور دارم که با هم ماندن بخاطر بچه‌ها--یا صرف با هم ماندن--تلاش ارزشمند زوج‌هاست اما همه ما باید مراقب باشیم که طلاق رسمی را با طلاق عاطفی طاق نزنیم.

همه ما سزاوار روابطی کامل و رضایت‌بخش با همسر و فرزندانمان هستیم. بخاطر همین دوباره می‌پرسیم:

برای اینکه رابطه‌ای که شما و فرزندانمان مستحق آن هستید را داشته باشید، چه کارهایی حاضرید انجام دهید؟

هیچ پاسخ مشخصی برای این سوال وجود ندارد اما امیدواریم پاسخی را پیدا کنید که به شما برای مطابق کردن احساساتتان با رفتارهایتان کمک کند.