

مراحل طلاق عاطفی

زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفق‌اند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند و به هم احترام می‌گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده‌اند. به خواسته‌های هم ارج می‌نهند و در نهایت زوج موفق به نظر می‌رسند.



زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفق‌اند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند و به هم احترام می‌گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده‌اند. به خواسته‌های هم ارج می‌نهند و در نهایت زوج موفق به نظر می‌رسند.

این طرز فکر شما، یک روز در حالی که مشغول خوردن شام و گفتگوی خانوادگی هستید به یکباره با شنیدن خبر جدایی آن زوج به هم می‌ریزد. هر چه فکر می‌کنید نمی‌توانید علتی منطقی برای این اتفاق بیابید. همه گوشه و زوایای مغزتان را می‌کاوید تا نشانه‌ای دال بر مشکلات زناشویی آن زوج بیابید. اما به نتیجه خاصی نمی‌رسید. چه اتفاقی می‌افتد که روابط عاطفی و پیوند های خانوادگی و اجتماعی از بین می‌روند و جدایی جای آنها را می‌گیرد؟ حتماً دلیلی هست. ولی ناشناخته‌تر از آن است که شما به وجودش پی ببرید.

مراحل چهار گانه مرگ عاطفی

زوال و مرگ روابط عاطفی در 4 مرحله اتفاق می‌افتد:

- 1- مخالفت
- 2- رنجش و عصبانیت
- 3- عدم پذیرش و طرد
- 4- سرکوبی

در اینجا به سیر و روند این فرایند نابود کننده روابط عاطفی خواهیم پرداخت:

1- مخالفت

در هر نوع رابطه‌ای که میان دو انسان شکل می‌گیرد همیشه درجه‌ای از مخالفت وجود دارد و تضادهای فکری و رفتاری جزئی طبیعی از روابط میان فردی ما را تشکیل می‌دهند.

اما مخالفت می‌تواند درجات مختلفی داشته باشد. مخالفت پنهان در برابر مخالفت آشکار. صحنه‌ای را در نظر بگیرید که در یک مهمانی خانوادگی بزرگ نشسته‌اید و همسر شما در حال تعریف خاطره‌ای از شما می‌باشد که اصلاً دوست ندارید دیگران چیزی درباره آن بدانند؛ مضاف بر اینکه این چندمین باری است که همسران این داستان را با آب و تاب تعریف می‌کند. شما شروع به خودخوری می‌کنید یا طوری به وی نگاه می‌کنید که بفهمد مایل به تعریف داستان توسط وی نیستید. این درجه خفیفی از مخالفت است در برابر اینکه شما با صدای بلند وی را از گفتن داستان منع کنید. راه دیگری هم وجود دارد؛ سعی می‌کنید خود را آدم متمدنی نشان بدهید که این موضوعات کوچک برایش مهم نیست و از مطرح شدن آنها در جمع حتی لذت هم می‌برد!!

اگر کمی به زندگی روزانه خود دقت کنید متوجه می‌شوید که در زمینه ابراز مخالفت های بجا و به موقع تا چه حد فعال هستید. آیا حفظ ظاهر می‌کنید و در درون خود خوری؟ آیا مستقیماً ناراحتی خود را به شخص مقابل انتقال می‌دهید؟ بیشتر مردم مخالفت های خود را به بهانه بد جلوه کردن در نظر دیگران ابراز نمی‌کنند و تظاهر می‌کنند که چنین احساسی ندارند. آنچه در اینگونه موارد افراد به خود می‌گویند این است: «این مسأله بزرگی نیست، اینقدر ایرادگیر نباش، هیچکس کامل نیست، فراموش کن چرا دردرس درست می‌کنی؟»

در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی این مسأله مخالفت به کرات اتفاق می‌افتد. زیرا تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است.

اگر مخالفت های کوچک خود را بیان نکنید و با توجه به تعداد موارد پیش آمده، از خیر مطرح کردن آنها بگذرید، این مخالفت های کوچک جمع شده و کم کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می‌شود. حال کمی به

زندگی با شریک عاطفی خود فکر کنید و اتفاقات هفته گذشته را مرور کنید و مواردی را که با همسران در زمینه آنها اختلاف داشتید بیاد آورید.

طرز برخورد شما با این اختلافات چگونه بوده است ؟ طرز برخورد شما با این مخالفت ها در وهله اول شاخص خوبی برای سلامتی ازدواج شما می باشد.

2-رنجش و عصبانیت

عصبانیت و رنجش ، نوع شدیدتر مخالفت هایی است که روی هم جمع شده اند و به صورت احساس تنفیری موقتی ابراز می شود . در این مرحله شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می کنید و فرد مقابل هم عکس العمل نشان می دهد و شما را مورد حمله قرار می دهد. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی ربطی دعوای بزرگی راه می افتد علت آنرا باید در جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید.

از اثرات رنجش و عصبانیت می توان به جدایی عاطفی موقت بین شرکای عاطفی اشاره کرد. عصبانیت با فشار روحی زیادی همراه است و انرژی زیادی از شما می گیرد.

اگر رنجش و عصبانیت ، مدام تکرار شود شما در مقام جلوگیری آن ، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درونتان پا به مرحله سوم می گذارید.

3- عدم پذیرش و طرد

بعد از یک دعوای مفصل ، در را به هم می کوید و از منزل خارج می شوید در حالیکه احساس یاس و پوچی سراسر وجودتان را فرا گرفته است . این در حالی است که از جار و جنجال و دعوا هم خسته اید و منزل را برای رسیدن به آرامش ترک کرده اید . در حقیقت از همسر خود فرار کرده اید. این مرحله ممکن است به صورت دیگر و در درون منزل اتفاق بیافتد. شما در منزل و زیر یک سقف هستید ولی به یکدیگر بی اعتنایی می کنید و یکدیگر را مورد بی توجهی قرار می دهید. در واقع وی را هم از دیده و هم از دل بیرون می کنید. این مرحله می تواند یک ساعت به طول بیانجامد و لی تا چند روز و چند هفته هم ممکن است طول بکشد. بیشتر جدایی ها و طلاق ها در این مرحله اتفاق می افتد. این دوره بحرانی ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو در آمدن آخرین تلاش های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترکشان می باشد.

در طرد و عدم پذیرش ، آنقدر فشار روحی و تنش زیاد می شود که فرد برای خود فضایی تازه و آرام طلب می کند و اینگونه از زندگی زناشویی خود عقب نشینی کرده ، میدان مبارزه را ترک می کند در حالیکه پیوندهای عاطفیش آخرین نفس ها را می کشد.

اما طرد و عدم پذیرش هم می تواند لاینحل باقی بماند و با تکرار و انباشت در طول یک دوره زمانی ، شما را به مرحله نهایی گسست عاطفی تان سوق دهد.

4- سرکوب

گوشه ای از رستوران ، ساکت و تنها و عبوس نشسته اید و زندگی خود را مرور می کنید. به زندگی مشترک با همسران و تمام زحماتی که برای این زندگی مشترک متحمل شده اید فکر می کنید. تمام لحظات شیرین زندگی زناشویی خود و نظرات خانواده و فامیل درباره زندگیتان را از خاطر عبور می دهید و به حرف های آنها بعد از جدایی خود فکر می کنید. در این لحظه در یک عکس العمل طبیعی ، شما نمی خواهید در نظر دیگران آدم شکست خورده ای به نظر برسید. پس باید کاری بکنید و همه این زندگی خوب را نجات دهید. به یکباره همه چیز مرتب می شود و کدورت ها از وجودتان رخت می بندند.

اینجاست که شما در دام سرکوبی افتادید و همه احساسات منفی و عصبانیت و رنجش و طردهای مداوم خود را سرکوب کردید تا آبرویتان حفظ شود و خانوادتان پابرجا بماند. در این لحظات شما با خود می گوئید : « بیشتر از این ارزش جنگیدن ندارد ؛ بگذار همه چیز را فراموش کنم ؛ خسته تر از آنم که بتوانم با موضوع سر و کله بزنم.»

سرکوبی نوعی احساس کرحی و بی حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی کنید. اما در مقابل بهای بزرگی می پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد. شما از نظر عاطفی فلج شده اید و تا پایان عمر ، یکنواخت و بی احساس به نمایش کسالت آور زندگی خود ادامه می دهید. ماسکی از لبخندها و احترامات ساختگی به چهره می زنید و دیگر شور و نشاط سابق را ندارید. زندگیتان قابل پیش بینی و کسل کننده می شود و خستگی مزمن جسمی به سراغتان می آید.

آنچه این مرحله را فاجعه آمیز می کند نوع رابطه ای است که بین زوجین وجود دارد. به این ترتیب که همه چیز خوب و مرتب به نظر می رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار یکدیگر دارند ؛ اما در واقع بسیاری از استعدادها و مهارت های عاطفی

خود را فراموش کرده اند و به یک نیمه مرده ماشینی تبدیل شده اند که زندگی محدود و بی طراوتی را دنبال می کند و خبر بد این است که در این مرحله خود فرد هم احساس می کند که خوشبخت است و زندگی خوبی دارد ، غافل از اینکه بسیاری از قسمت های وجودش در حالت نیمه خاموش به سر می برد . هر دو طرف در این مرحله یاد گرفته اند چه انتظاراتی داشته باشند و چه انتظاراتی را نداشته باشند.

در انتهای سخن

عده زیادی از ما در مراحلی یا در همه زندگی خود درگیر این مرگ عاطفی می شویم. اما علاج کار در کجاست ؟ مسلما در روراست بودن با خود و دیگران و پیام مخالفت ها در همان زمان شکل گیری و ابراز ناراحتی و رنجش ها در مرحله بعد. در کنار پرورش این عادت پسندیده ، فراگیری و تمرین مهارت های حل مسأله و گفتگوی معطوف به نتیجه عینی و مؤثر نیز باید در دستور کار قرار گیرد. اگر در حال حاضر در گیر این مرحل هستید ، وضعیت خود را کامل تشریح کنید و با در نظر گرفتن هدف های کوچک و دست یافتنی قدم به قدم از مرگ عاطفی خود فاصله بگیرید. مهمترین قدم ، پذیرش واقعیت وجود اشکال در زندگیتان است.

زیرا بزرگی می گوید : « زمانی که آگاهی به وجود می آید ، تغییر آغاز می شود . »

منبع: سایت روان