

از تعارض تا طلاق عاطفی

(راهبردهای پیشگیری و مقابله با طلاق عاطفی طبق رویکرد پذیرش و تعهد)

مؤلف

مرگان ابراهیمی لویه



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
مشکلات موجود در روابط زن و شوهر	۱۰
مشکلات در روابط عاطفی	۱۸
افزایش انتظارات	۲۱
علل و عوامل	۲۲
بایسته‌ها	۳۲
 فصل دوم: مشکلات عاطفی زوجین	 ۳۳
متلاشی شدن رابطه عاطفی زوجین	۳۷
روند متلاشی شدن یک رابطه	۳۸
استرس و درماندگی	۳۹
رشد و تکامل پس آسیبی	۳۹
شواهدی دال بر رشد و تکامل بعد از شکست رابطه عاشقانه	۴۰
مراحل چهارگانه‌ای درمان شکست عاطفی	۴۳

۴۴	 مقدمه‌ای بر درمان هیجان مدار
۴۷	 چرخه‌های پریشانی در روابط
۴۸	 انزوای عاطفی
۴۸	 اصطلاحات روانی به مانند یکدیگر
۴۹	 ارتباط سن و گوشه گیری افراد
۵۰	 رابطه بین جنسیت و انزوا
۵۰	 شرایط فرهنگی
۵۱	 اثرات انزوا بر سلامت جسمانی
۵۱	 سلامت روان و انزوا
۵۲	 تاثیرات انزوای اجتماعی در سطح فردی
۵۲	 تاثیرات انزوای اجتماعی در سطح جامعه
۵۳	 فصل سوم: طلاق عاطفی زوجین
۵۸	 مراحل طلاق عاطفی
۶۰	 طلاق عاطفی چه زمانی رخ می‌دهد؟
۶۰	 ریشه طلاق عاطفی
۶۲	 عوامل تسهیل کننده در طلاق عاطفی
۶۲	 عوامل موثر در طلاق عاطفی
۶۶	 وقتی با همسران هم اتاقی هستید
۶۶	 چگونه به اینجا رسیدیم؟

چگونه دوباره احساس کنیم عاشق هستیم؟	۶۷
علائم خاموش نارضایتی از رابطه	۶۹
پیش‌بینی‌کننده‌های رابطه عاشقانه بد	۷۲
عوامل فردی	۷۳
چگونه رابطه خود را بهبود بخشیم	۷۴

فصل چهارم: روان درمانی با رویکرد پذیرش و تعهد ۷۷

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد	۸۴
روان درمانی طلاق عاطفی	۸۷
زوج درمانی: بهترین راه حل بهبود روابط زوجین	۹۰
اثربخشی پذیرش و تعهد بر افزایش تاب آوری زوجین	۹۰
درمان طلاق عاطفی با رویکرد ACT	۹۲
تعهد به ارزش‌ها: کلیدی برای هم‌سوایی در زندگی زناشویی	۹۳
نقش تکنیک‌های ACT در زوج درمانی	۹۳
ایجاد ارتباط صادقانه: هدف نهایی زوج درمانی با رویکرد ACT	۹۴
راهبردهای اکت برای کاهش طلاق عاطفی	۹۴

منابع ۱۰۵

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تحول روابط میان زن و شوهر، در دهه‌های اخیر، قابل تردید نیست. برخی، تحولات موجود را، از آن رو که به افزایش ناسازگاری‌ها و فزونی طلاق انجامیده است نگران کننده ارزیابی می‌کنند و برخی آن را ناشی از تغییراتی می‌دانند که در روند توسعه‌ی اجتماعی و دستیابی به نقطه‌ی تعادل جدید، اجتناب‌ناپذیر و گاه مطلوب می‌نماید. نگاه نقادانه به این تحولات و بررسی تأثیر عوامل مؤثر بر آن، از دو جنبه حائز اهمیت است؛ هم به لحاظ تبیین مسئولیت‌های فردی زن و مرد به عنوان دو رکن پیوند خانوایی و هم به لحاظ تبیین مسئولیت نهادهای اجتماعی؛ اما در ابتدا، لازم است به تبیین موضوع بحث و زوایای آن پرداخته شود:

وقتی سخن از روابط زوجین به میان می‌آید، غالباً تصویری از تفاهم و سازگاری و یا اختلاف و ناسازگاری ارائه می‌گردد و بنابراین موضوع بحث، بررسی میزان سازگاری یا ناسازگاری زوجین و تحولات آن خواهد بود؛ اما به نظر می‌رسد روابط زوجین در گستره‌ای فراتر از موضوع سازگاری قابل بحث باشد. اگر نقطه آرمانی در روابط زناشویی را رابطه‌ای بدانیم که نتیجه آن از یک سو آرامش روانی و احساس ارزشمندی و از سوی دیگر کارآمدی هر یک از زوجین در کارکردهای مورد انتظار از آنان باشد و البته آرامش و کارآمدی را نیز بر اساس آموزه‌های دینی تفسیر کنیم، می‌توان این رابطه را فراتر از

سازگاری در نظر گرفت. چون سازگاری زوجین ضرورتاً نشانگر کارآیی آنان در تمام عرصه‌ها نیست به طور مثال اگر زن و شوهر برای نداشتن فرزند و یا قطع ارتباط با خویشان به توافق رسیده باشند، گرچه سازگاری میان آنان برقرار است؛ اما این رابطه به گونه‌ای پویا نبوده است که زمینه کارآیی زن و شوهر را به عنوان ارکان خانواده در برابر طایفه و جامعه فراهم آورد. از نگاه ما سازگاری زناشویی گرچه پیش‌نیاز ضروری خانواده کارآمد است اما نمی‌تواند ملاکی تام برای ارزش‌گذاری بر روابط زن و شوهری باشد و باید سازگاری را با محوریت «تعاون بر تقوا» ملاکی مهم و اساسی شمرد. از آنچه گفته شد می‌توان دریافت که نقطه مطلوب، و به تبع آن دامن‌های بحث از روابط زن و شوهری، روابطی است که بتواند استعداد‌های هر یک از زوجین را بارور نماید، درک متقابل، نشاط و شادکامی و تعادل روانی آنان را ارتقاء بخشد و کارکردهای هر یک از آنان را، از جمله در ارتباط با فرزندان، والدین، خانواده یکدیگر و جامعه تقویت نماید (محمدعلی‌زاده، ۱۳۹۹).

مشکلات موجود در روابط زن و شوهر

- **مشکلات جسمی:** در برخی موارد، ناسازگاری‌ها و ناکامی‌ها در روابط زناشویی به نقص جسمانی برمی‌گردد. عقیم بودن یکی از زوجین را می‌توان از زمینه‌های ناسازگاری و احساس نارضایتی دانست. آموزه‌های دینی، فرزندآوری را از کارکردهای مهم ازدواج و باروری را از ویژگی‌های مثبت برشمرده‌اند. به گفته برخی مسئولان، میزان ناباروری در جهان، ۱۵ درصد است؛ اما ناباروری در ایران از معدل جهانی بالاتر است و نزدیک به ۲/۵ میلیون زوج نابارور در ایران زندگی می‌کنند. ۲۰ درصد ناباروری‌ها مربوط به مردان است و هزینه‌ی درمان هر سیکل ناباروری در حدود ۲/۵ میلیون تومان است. افزایش آلاینده‌های شیمیایی به ویژه در کلان‌شهرها از عوامل افزایش نازایی در سال‌های اخیر است. هرچند دستگاه‌های تبلیغاتی کوشیده‌اند تا به منظور ایجاد آرامش در این خانواده‌ها، اهمیت فرزندآوری را کم جلوه دهند، اما واقعیت آن است که فقدان فرزند، علاوه بر آن‌که در کاهش نشاط و شادکامی زن و شوهر بسیار موثر است، احتمال جدایی را تا حدود زیادی

افزایش می‌دهد. اهمیت فرزند در جامعه‌ی اسلامی که فرزند صالح را از باقیات صالحات می‌شمارد، اهمیتی افزون می‌یابد. در گذشته ناباروری به میزان کمتری زمینه‌ساز ناسازگاری و جدایی بود. به این دلیل که مردان با ازدواج مجدد مشکل فقدان فرزند را برطرف می‌کردند و حاکمیت فرهنگ سازش در جامعه زنان را در پذیرش وضعیت جدید تشویق و یا الزام می‌نمود اما هم‌اکنون تساهل کمتری نسبت به ازدواج مجدد اعمال می‌شود و بنابراین زمینه بیشتری برای جدایی پیش روست.

- **مشکلات جنسی:** روابط جنسی سالم و رضایت‌مندانه تأثیر بسزایی در نشاط زن و شوهر، افزایش روابط عاطفی و محبت‌آمیز، حس حمایت‌گری مرد نسبت به زن و همراهی زن با همسر خود دارد. روایات متعددی بر ترک رهبانیت جنسی تأکید کرده‌اند. زنان نیز چون مردان دارای میل جنسی‌اند که از نظر کیفیت بر مردان غلبه دارد و البته حیا سبب می‌شود که از تمایلات خود به صراحت سخن نگویند، از این رو به مردان توصیه شده‌است که نیاز جنسی همسران خود را نادیده نگیرند، در برقراری رابطه‌ی جنسی از عجله بپرهیزند اهمیت روابط جنسی زن با همسر خویش به قدری حائز اهمیت است که تمکین جنسی از مهم‌ترین مسئولیت‌های واجب زن در زندگی زناشویی به حساب می‌آید. شریعت اسلام بر رعایت تقوا در روابط جنسی تأکید بسیاری دارد. از یک سو رعایت عفت و حیا و حفظ مرزها در روابط خانوادگی و اجتماعی مورد اتمام بوده است و از سوی دیگر غیرت‌ورزی مردان نیز لازمه زندگی خانوادگی است. و همچنین مردان را به دوری از وسواس، بی‌اعتمادی بدون دلیل و غیرت بی‌جا دعوت نموده است. در آموزه‌های اسلامی حتی در روابط زن و شوهری نیز بر رعایت حیا توصیه شده است: «بهترین زنان کسانی‌اند که جامه حیا را تنها در خلوت جنسی شوهر کنار می‌گذارند و آن‌گاه که لباس می‌پوشند جامه‌ی حیا را نیز بر تن می‌کنند». روابط نامشروع جنسی (زنا) لذت ارتباط با همسر را از میان می‌برد؛ چنان‌که عدم آراستگی مرد در برابر همسرش، احتمال لغزش جنسی زن را افزایش می‌دهد. عادت به تغنیات (آوازه‌ها و موسیقی‌های مطرب) انگیزه زنا را افزایش داده و غیرت را از میان می‌برد. چنان‌که

بالارفتن سن ازدواج نیز از علل فساد جنسی است. در حال حاضر، دو خطر روابط زناشویی را تهدید می‌کند؛ مشکلات ناشی از ضعف اخلاق جنسی و مشکلات مربوط به نارضایتی جنسی. گرچه در گذشته، با مشکلاتی در هر دو ناحیه مواجه بودیم اما دو ویژگی، عصر جدید را متمایز ساخته است اول افزایش آگاهی جنسی و دوم تغییر در فرهنگ جنسی. در گذشته بسیاری از زنان به نیاز جنسی خود کمتر توجه می‌کردند و به دلایل مختلف از جمله اشتغال به فعالیت‌های تمام وقت خانگی و بسته بودن فضای جنسی، به عدم ارضای نیاز جنسی خویش توجه نمی‌کردند. اما هم‌اکنون اطلاعات جنسی، دسترسی‌ها و انتظارات جنسی افزایش یافته‌است. گرچه آمارهای رسمی که بتوان بر اساس آن گزارش دقیقی از نابسامانی در حوزه اخلاق جنسی زوجین ارائه نمود، موجود نیست، اما نگرانی مسئولان و فرهیختگان از گسترش مفاسد اخلاقی در میان همسران را نمی‌توان از نظر دور داشت. بالا رفتن سن ازدواج در کنار گسترش ارتباطات اجتماعی و تکنولوژی‌های رسانه‌ای، زمینه روابط جنسی قبل از ازدواج را افزایش داده است. دختران و پسرانی که پس از تجربه‌های جنسی اقدام به ازدواج می‌کنند، به همسران خود اعتماد کمتری دارند و این احتمال که پس از ازدواج نیز روابط آزاد جنسی را ادامه دهند زیاد است. لارسن (۱۹۹۲) با مرور سوابق همزیستی و موقعیت‌های بعدی در ازدواج نشان داد؛ افرادی که قبل از ازدواج با هم زندگی می‌کنند در مقایسه با کسانی که با هم همزیستی نداشته‌اند، آمادگی بیشتری برای نارضایتی از زندگی و جدایی دارند. از سوی دیگر حضور بدون قاعده‌ی ماهواره و اینترنت در خانه‌ها، ذائقه جنسی را تغییر و میل به تنوع طلبی جنسی را افزایش داده و از جذابیت زن و شوهر برای یکدیگر کاسته است. علاوه بر این عدم رعایت مرزهای اخلاقی میان زن و مرد از جمله مشاهده تصاویر و فیلم‌های مستهجن به شکل گروهی، سطح حیا را کاهش داده است. استمرار این وضعیت در روابط زن و مرد، در کنار افزایش حضور در مجالس دوستانه و مجالس خانوادگی، بدون رعایت قواعد اخلاقی نیز منجر به بی‌تفاوتی مرد در مقابل رفتارهای جنسی همسرش شده است.

- نارضایتی جنسی از مهم‌ترین عوامل طلاق در ایران است و بیش از ۵۰ درصد طلاق‌ها ناشی از مشکلات و اختلالات جنسی می‌باشد. برخلاف برخی گمان‌ها، رابطه‌ی جنسی زن و مرد نه تنها یک رابطه‌ی جسمی شهوانی نیست بلکه آثار بسیاری در روابط زناشویی دارد، این رابطه عاملی برای تقویت حس اعتماد به نفس، رهایی از تنش‌های روزانه، افزایش صمیمیت و بالابردن حس حمایت‌گری مردان از زنان است. تأثیر روابط جنسی در استحکام زناشویی به قدری است که برخی ابراز کرده‌اند با وجود علاقه‌ی بسیاری که به همسر خود دارند، دیگر قادر به ادامه زندگی با او نیستند؛ زیرا او همواره از برقراری رابطه‌ی جنسی طفره می‌رود. ناکامی جنسی در مردان آثاری از قبیل افسردگی، کم حرفی با همسر، افزایش احتمال روابط مشروع یا نامشروع با دیگران، تمایل به اعتیاد و بی‌انگیزگی را در پی خواهد داشت و این ناکامی در زنان به دلیل آنکه نیاز جنسی خود را صراحتاً بیان نمی‌کنند احتمال ناسازگاری، بهانه‌جویی، سلطه‌گری، سرگرم کردن خود به امور مختلف، خودنمایی جنسی و حتی برقراری روابط نامشروع را افزایش می‌دهد. در گذشته ساختارهای فرهنگی؛ حیا، صبر جنسی و عفت را نهادینه می‌کرد و خانواده را به مثابه‌ی نهادی مقدس معرفی می‌نمود که پاسداشت آن پذیرش محدودیت‌ها را ممکن می‌ساخت. از سوی دیگر ازدواج موقت و تعدد زوجات این فرصت را برای مردان فراهم می‌ساخت که نیازهای جنسی خود را در چارچوب مشروع پاسخ نمایند. اما امروزه هم تکنولوژی‌های جدید رسانه‌ای تنوع طلبی جنسی را رواج می‌دهند، هم اهمیت حیا و غیرت و تقدس خانواده رفته رفته جای خود را به فردگرایی و کامروایی می‌دهد و هم راه‌های مشروع برای رفع نیاز جنسی تقبیح می‌گردد. تا نتیجه آن از یک سو افزایش آستانه رضایت‌مندی جنسی و در نتیجه افزایش نارضایتی جنسی در روابط زناشویی و از سوی دیگر افزایش روابط جنسی بدون ازدواج باشد.

- **مشکلات مربوط به حوزه تصمیم‌گیری:** مدیریت خانواده ابعاد مختلفی دارد که مدیریت اقتصادی، سرپرستی و نظارت بر فرزندان، تصمیم‌گیری نسبت به ارتباطات

خانوادگی و مواردی دیگر را در بر می‌گیرد. قرآن کریم به صراحت از سرپرستی مردان بر زنان در امور خانوادگی سخن گفته و آن را با ویژگی تکوینی مردان مرتبط دانسته است. آموزه‌های متعدد روایی نیز با صراحت به مسئولیت‌های زن و مرد در این رابطه توجه کرده‌اند. مرد نمی‌تواند بار مدیریت خانواده را از دوش خود بردارد و آن را به زن واگذار کند. مرد علاوه بر آن که مسئول تأمین هزینه‌های خانواده است، مدیریت اقتصادی خانواده را هم بر عهده دارد و زن با کاهش هزینه‌های اقتصادی، می‌تواند همسر خویش را یاری دهد. اگرچه گاهی سرپرستی مرد تا حد تأمین هزینه‌های زندگی و موضوع تمکین خاص، تقلیل می‌یابد؛ اما واقعیت این است که سرپرستی خانواده در حوزه‌های مختلف را در بر می‌گیرد. از این روست که مرد سرپرستی و مدیریت امور فرزندان را نیز برعهده دارد و تصمیم‌گیری زن در مورد فرزندان، صرفاً با اذن شوهر و به عنوان نماینده اوست و به عنوان مثال، زن نمی‌تواند، در اموال فرزندان بدون رضایت همسر تصرف نماید. به زن توصیه شده است که کانون اقتدار خانواده را به رسمیت شناخته، شوهر خویش را تکریم کند و در غیر معصیت خدا او را نافرمانی نکند. حتی اگر شوهر بدخلق هم باشد، زن نباید با گفتار و رفتار او را آزرده و خشمگین نماید. بیشترین افرادی که برگردن مرد حق دارند والدین او و بیشترین کسی که بر گردن زن حق دارد همسر اوست. در مقابل مسئولیت‌هایی نیز بر دوش مرد قرار دارد که برخی از آن‌ها از جمله حقوق زن بر مرد است و برخی دیگر توصیه‌های اخلاقی و نشانه‌ای از کارآمدی مرد در خانواده است. مرد نمی‌تواند از تأمین هزینه‌های اقتصادی خانواده شانه خالی کند و تمام یا بخشی از آن را بر عهده‌ی همسر خود بگذارد. تأمین هزینه‌ها توسط زن در غیر از موارد ضروری، مطلوبیتی هم ندارد. وظیفه حمایت ناموسی از زن و گذشت از خطاهای وی برعهده مرد است اکرام همسر، دلسوزی نسبت به او، تحمیل نکردن کارهای سنگین بر او، مدارا و خوش صحبتی با او از جمله مواردی است که مرد به انجام آنها دعوت شده است. به ویژه از دهه ۱۹۶۰ روابط همسران، تحولات فراوانی را، در حوزه تصمیم‌گیری در کشورهای غربی تجربه کرده است و با فاصله زمانی