

وقتی عشق می میرد
«فرآیند سرخوردگی زناشویی»

فهرست مطالب

۷	سخن مترجم.....
۹	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول: عشق در ازدواج‌های امروزی.....
۴۳	فصل دوم: آغاز ناامیدی‌ها.....
۶۱	فصل سوم: میان ناامیدی و سرخوردگی.....
۸۳	فصل چهارم: رسیدن به سرخوردگی زناشویی.....
۱۱۱	فصل پنجم: چه چیزی باعث مرگ یک عشق می‌شود؟.....
۱۳۷	فصل ششم: مقایسهٔ زوجین سرخورده و غیرسرخورده.....
۱۵۷	فصل هفتم: بازگرداندن عشق در یک ازدواج سرخورده.....
۱۸۱	پیوست‌ها.....
۱۹۳	منابع.....
۲۰۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۰۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

سخن مترجم

ازدواج و زندگی زناشویی یکی از پیچیده‌ترین روابط انسانی است که به دلایل مختلف می‌تواند دچار تزلزل و تباهی شود. ازدواج از آنجایی که ترکیب دو سناریوی متفاوت از دو خانواده متفاوت است (حتی اگر این دو خانواده فامیل نزدیک باشند)، احتمالاً ادراکات درونی شده متفاوت و انتظارات متفاوتی را زیر یک سقف آورده و باعث ایجاد تعارض می‌شود. تعارضات زناشویی نیاز به مدیریت دارند. عدم مدیریت این تعارضات، می‌تواند در طولانی مدت احساس سرخوردگی در زوجین ایجاد کند. در ابتدا به خاطر عشق و علاقه و یا تازگی رابطه، احتمال دارد این تصور اشتباه را در زوجین ایجاد نماید که همه چیز بر وفق مراد است؛ لیکن این یک تصور غلط است و زوجین از هر فرهنگ و طیفی که باشند، به احتمال غریب به یقین دچار تعارض می‌شوند. هیچ دو انسانی وجود ندارد که در تعامل با هم در طول چند ماه یا چند سال دچار تعارض نشوند. تعارض یعنی اختلاف نظر. اختلاف نظر همیشه وجود دارد. برخی از زوجین تصور می‌کنند باید نظرات و عقاید مشترکی داشته باشند تا بتوانند زندگی شادی را تجربه کنند؛ اما داشتن عقاید مشترک در تمام جنبه‌ها امکانپذیر نیست. هر فرد از خانواده منحصر به فردی وارد یک ازدواج می‌شود و ادراکات و آداب و رسوم متفاوتی را تجربه کرده است. حتی در یک خانواده دو خواهر یا دو برادر عقاید مشترکی نمی‌توانند داشته باشند، اما چگونه است که زیر یک سقف به صورت مسالمت‌آمیزی با هم زندگی می‌کنند و در زمان‌هایی که نیاز باشد، از یکدیگر حمایت و پشتیبانی می‌کنند و در زمان بروز اختلاف، سعی می‌کنند توافق کنند. گاهی تفاهم و درک تفاوت‌ها و احترام به عقاید یکدیگر است که منجر به این اتفاق می‌شود. تفاهم یعنی احترام به عقاید و خواسته‌های دیگری، حتی اگر مخالف آن هستیم و احترام متقابل به عقاید و خواسته‌هایمان، حتی اگر دیگری با عقاید و خواسته‌های ما مخالف باشد. تفاهم به معنای دقیق کلمه و در بهترین شرایط، یعنی احترام به عقاید مخالف. شاید برسید این باعث آزار ما می‌شود که عقایدی که از آن تنفر داریم را تحمل کنیم.

شما می‌توانید با کسی که عقاید مخالف شما دارد یا رفتارهایی را که با خلیقات شما سازگار نیست، معاشرت نکنید هر چند که تقریباً محال است کسی را بیابید که کاملاً در همه چیز شبیه شما باشد. ازدواج هر چقدر هم با دقت انجام شود، باز هم مشکلات ایجاد می‌شوند. برخی از این مشکلات هم ناشی از اختلاف نظر و اختلاف عقیده در زمینه‌های مختلف است که گاهی اوقات اصلاً فکرش را هم نمی‌کنید. لذا وقتی ازدواج صورت گرفته و شما متوجه این تفاوت‌ها می‌شوید، از دنیای خودمحوارانه خود بیرون بیابید و به همسر خود احترام بگذارید. وقتی شما به عقیده‌ای احترام می‌گذارید، به معنای پذیرفتن و موافق بودن با آن عقیده نیست. وقتی تعارض وجود دارد، باید مدیریت شود. اگر تعارضات مدیریت نشوند به مرگ رابطه زناشویی منجر خواهد شد. یادگیری مهارت مدیریت تعارض نیاز به تمرین و تکرار دارد. از این رو، مطالعه کتاب در زمینه مدیریت تعارض و مشورت با متخصصین حوزه مشاوره خانواده می‌تواند مفید باشد.

در این کتاب، دکتر کارن کایزر با استفاده از یک تحقیق کیفی از زوجین سرخورده مصاحبه‌ای انجام داده که فرآیند رخ دادن سرخوردگی در زوجین را رصد می‌کند. اگر شما در مراحل ابتدایی این فرآیند هستید، بهتر است هر چه زودتر به یک متخصص مشاوره خانواده حاذق مراجعه نمایید. اگر در انتهای آن هستید، از راه‌های جایگزین مناسب استفاده کرده و باز هم از کمک‌های تخصصی متخصصین مشاوره خانواده بهره‌مند شوید.

پیشگفتار

در طی تجربه کاری‌ام با زوجین، به‌عنوان یک مشاور، مجذوب پدیده سقوط عشق شده‌ام و با این پدیده چالش‌های فراوانی داشته‌ام. یک اتفاق رایج در جلسه آغازین درمان این است که یکی از زوجین اظهار می‌کند که «می‌خواهم از این زندگی بیرون بروم». با بررسی بیشتر، معلوم می‌شود که این فرد نسبت به همسرش گاهی اوقات کاملاً بی‌علاقه و بی‌توجه بوده و این حالت شدید «تمایل به جدایی» یک شبه ایجاد نشده است، بلکه پس از ماه‌ها - معمولاً سال‌ها - سرخوردگی به وجود می‌آید. در حقیقت، غالباً زوجین می‌توانند به درمانگر بگویند که آن‌ها دقیقاً اولین بار چه زمانی نسبت به ازدواج‌شان شک کردند و همچنین می‌توانند گزارش دقیق وقایع مهم یا نقاط عطف زندگی‌شان که منجر به زوال تدریجی عشق به همسرشان شده را گزارش کنند. بعد از این تجربه کاری، شروع به پرسیدن این سؤالات کردم: این نقاط عطف چه چیزهایی هستند؟ آیا سرخوردگی یک الگو یا مسیر قابل پیش‌بینی دارد؟ چه هیجان‌ات، افکار و رفتارهایی فرآیند سرخوردگی زناشویی را مشخص می‌کنند و آن‌ها در طول این فرآیند چگونه تغییر می‌کنند؟ از آنجایی که مطالعات پیشین در درجه اول بر چگونگی الگوهای فروپاشی رابطه زناشویی تمرکز کرده‌اند، کمتر به نحوه زوال عشق در ازدواج پرداخته‌اند که ممکن است در فروپاشی واقعی یک رابطه، عشق به پایان برسد یا نه.

این کتاب در درجه اول بر اساس تحقیق کیفی با مصاحبه‌های عمیق با زوجینی که دیگر زیاد عاشق همسرشان نبودند، نوشته شده است. این زوجین داستان‌هایی را از نحوه زوال عشقشان در طول زمان بازگو کردند و مصاحبه‌شان را از اولین باری که نسبت به ازدواج‌شان شک کرده و به حالت فعلی سرخوردگی زناشویی رسیده بودند، شروع کردند. برخی از زوجین داشتند برای جدایی برنامه‌ریزی می‌کردند، در حالی که برخی دیگر مصمم شده بودند که خود را از این وضعیت بیرون بکشند - معمولاً یا به خاطر بچه‌هایشان یا به خاطر اینکه گزینه بهتری از همسرشان سراغ نداشتند.

برای شناخت بیشتر تمام عوامل مربوط به سرخوردگی، مطالعه‌ای بر روی یک نمونه تصادفی بزرگ از زوجین انجام شد. این نمونه عبارت بودند از زوجین که سطوح مختلفی از سرخوردگی و عشق را در رابطه زناشویی‌شان تجربه می‌کردند؛ بنابراین، این مطالعه امکان مقایسه چند متغیر را بین زوجینی که هنوز عاشق همسرشان بودند و زوجینی که دیگر عاشق نبودند، فراهم کرد.

اگرچه سرخوردگی زناشویی یک موضوع غم‌انگیز و دلسردکننده هست، اما این کتاب همان قدر که درباره عوامل شکست در ازدواج صحبت می‌کند، در مورد عوامل موفقیت در ازدواج نیز بحث می‌کند. ما می‌توانیم با مطالعه و یادگیری در مورد پویایی‌های ازدواج که باعث ایجاد سرخوردگی می‌شود، بهتر بفهمیم که چه چیزی برای ماندگاری عشق در ازدواج‌ها نیاز است. همچنین با شناخت نقاط عطف و مراحل فرآیند سرخوردگی زناشویی، ممکن است بتوانیم یک زوج یا یک مشاور را برای مواجهه با مشکلات قبل از اینکه خیلی دیر شود، آگاه کنیم.

طرح کتاب

این کتاب سؤالات ذیل را بررسی می‌کند:

- آیا مراحل مشخصی برای سرخوردگی زناشویی وجود دارد؟
- چه احساسات، افکار و رفتارهایی هر مرحله از سرخوردگی را مشخص می‌کنند؟
- آیا یک ترتیب یا توالی قابل پیش‌بینی برای مراحل سرخوردگی وجود دارد؟
- چه چیزهایی نشانگان هشدار دهنده حرکت یک فرد به سمت سرخوردگی زناشویی هستند؟
- زوجین سرخورده چگونه از زوجین غیرسرخورده تمیز داده می‌شوند؟
- چه نوع کمکی برای بازگرداندن عشق در یک ازدواج دچار سرخوردگی ضروری است؟

فصل اول بر نحوه‌ای که پیوند ازدواج در جامعه مدرن با یک تأکید فزاینده بر عشق تغییر کرده است، می‌نگرد. این فصل مفهوم سرخوردگی زناشویی را تعریف می‌کند و آن را از دیگر مفاهیم مشابه، نظیر فروپاشی رابطه زناشویی، نارضایتی زناشویی، انحلال

رابطه زناشویی و بی‌ثباتی زناشویی متمایز می‌کند. تغییرات ازدواج‌های سرخورده مورد بررسی قرار گرفته‌اند: ۱) زوجین سرخورده که طلاق گرفته‌اند، ۲) زوجین سرخورده‌ای که در زندگی مانده‌اند، ۳) زوجینی که از سرخوردگی بهبود یافته‌اند و ۴) سرخوردگی یک جانبه یا یک طرفه.

فصل دوم تجربه زوجین سرخورده در طی مرحله آغازین سرخوردگی زناشویی را توصیف می‌کند. وقتی که آن‌ها اولین بار درباره ازدواج‌شان دچار شک و تردید می‌شوند. در واکنش به این شک و تردیدها، آزمودنی‌ها نحوه تلاش‌شان برای تغییر در زندگی و نحوه‌ای که همسرشان به این تلاش‌ها واکنش نشان داده است را توصیف می‌کنند. انواع راهبردهای مقابله‌ای به کار برده شده توسط آزمودنی‌هایی که با پریشانی زناشویی دست و پنجه نرم می‌کنند، بررسی شده‌اند.

در فصل سوم، آزمودنی‌ها احساسات، افکار و اعمالشان را وقتی که آن‌ها داشتند به مرحله میانی سرخوردگی می‌رفتند، بازگو می‌کنند. این فصل تغییرات مهم و معناداری در تجارب آزمودنی‌ها از مرحله آغازین تا مرحله میانی را نشان می‌دهد.

فصل چهارم مرحله پایانی سرخوردگی زناشویی را ترسیم می‌کند. این فصل تلاش‌های ناامیدانه آزمودنی‌ها برای حفظ ازدواج‌شان و معمای این تصمیم که در این زندگی بمانند یا بروند را توصیف می‌کند.

در فصل پنجم دلایل سرخوردگی کشف شده‌اند. این فصل عواملی را که توسط زوجین سرخورده به عنوان علت سرخوردگی‌شان گزارش شده، بررسی می‌کند. همبستگی و کنترل، صمیمیت، اسنادها، اولویت‌ها و جذابیت‌های جایگزین به‌عنوان عوامل سرخوردگی مورد بحث قرار گرفته‌اند.

فصل ششم احساسات زوجین سرخورده و زوجین غیر سرخورده را با هم مقایسه می‌کند که از نمونه تصادفی تقریباً ۳۵۰ نفری به دست آمده است. رابطه سرخوردگی زناشویی با بهزیستی روان‌شناختی، تعهد، اسنادها و جنسیت مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل هفتم تمرکز درمانی و مشاوره‌ای دارد. این فصل مداخلاتی برای بهبود ازدواج‌هایی که در هر مرحله از فرآیند سرخوردگی قرار دارند را توصیف می‌کند. مداخلاتی برای پیشگیری از سرخوردگی زناشویی توصیه شده‌اند که آسیب‌ها و خشم

انباشته شده در طول سرخوردگی را خطاب قرار داده، تعاملات مثبت را تسهیل، احساس عشق را بازیابی و به تصمیم‌گیری در مورد امکان خاتمه ازدواج کمک می‌کنند.

فصل اول

عشق در ازدواج‌های امروزی

خدایان به انسان آتش دادند و او آن را با آب خاموش کرد. به او عشق را عطا کردند و او آن را با ازدواج خاموش کرد.
سام لوینسون (۱۹۷۹).

این لطیفه از دهه ۱۹۷۰ در تقابل شدید با ترانه معروفی در دهه ۱۹۵۰ قرار گرفت که می‌گوید عشق و ازدواج مثل «اسب و ارابه» جدانشدنی هستند (کان و هویزن، ۱۹۵۵). اینکه در دهه ۱۹۵۰ پیوند ازدواج تکریم شد و در دهه ۱۹۷۰ دیدگاهی بدبینانه نسبت به آن ظهور پیدا کرد، تصادفی نبوده است. ممکن است برخی کمی پیشتر بروند و اظهار کنند که این عشق است که قدرت و نشاط اسب را دارد و ازدواج آن بخشی از ازدواج را که راکدتر است - یعنی ارابه - با خود می‌کشد. اگر اسب فرار کند، زوج مغموم در کالسکه‌ای که زمانی تصور می‌کردند آنها را در جاده زندگی به پیش می‌برد، محبوس و سردرگم می‌شوند.

واضح است که نهاد ازدواج به خودی خود مسئول فروکش کردن عشق در افراد نیست. با این حال، بسیاری از زوجین، پس از کمرنگ شدن عشق و عاشقی‌های دوران نامزدی، تقلا می‌کنند که عشق را در ازدواج خود حفظ کنند. در حقیقت عاشق شدن خیلی آسان‌تر از عاشق ماندن است. سؤال این است: در برخی ازدواج‌ها چه اتفاقی می‌افتد که آن نشاطی که در ابتدا چنان قدرتمند بود، از بین می‌رود؟ چطور ممکن است احساس عشق با چنین سرعتی به بی‌علاقگی و بی‌توجهی تبدیل شود؟ فروکش کردن عشق در همه ازدواج‌ها رخ نمی‌دهد، اما خطر آن آنقدر زیاد هست که برخی

افراد را به ازدواج کردن بی‌ رغبت کند؛ بنابراین در طول دو دهه اخیر تعداد آمریکایی‌هایی که خارج از چارچوب ازدواج با همدیگر زندگی می‌کنند به شدت افزایش یافته است.

علی‌رغم نزاع‌ها و چالش‌هایی که برای حفظ روابط عاشقانه وجود دارد، ازدواج همچنان امر محبوبی است. تحمل زندگی مجردی و پذیرش زندگی مشترک بدون ازدواج افزایش یافته است، با این حال هنوز هم تعداد زیادی از افراد ازدواج را ترجیح می‌دهند (اورتنر، ۱۹۹۰). تقریباً ۹۰ درصد از آمریکایی‌ها حداقل یک بار ازدواج می‌کنند (گلیک، ۱۹۸۹). حتی اکثر افرادی که از مصائب طلاق آگاهی دارند هم ازدواج می‌کنند. این یعنی طلاق لزوماً و فی‌نفسه به معنای رد کردن مفهوم ازدواج نیست، بلکه به معنای رد کردن یک فرد خاص (همسر) یا روابط با اوست. آمریکایی‌ها در جامعه کنونی هنوز هم ازدواج را بارزتر از کار و تفریح می‌دانند (کمپبل، کانورس و راجرز، ۱۹۷۶). سایر تحقیقات نشان می‌دهند که افراد متأهل در مقایسه با افراد مجرد، کسانی که جدا شده‌اند، افراد مطلقه و بیوه‌ها، به طور کلی از سلامت جسمانی و رفاه روانی و رضایت بیشتری در زندگی برخوردارند (کمپبل و همکاران، ۱۹۷۶؛ گوو، هیوز و استایل، ۱۹۸۳؛ گوو و شین، ۱۹۸۹؛ هافنر و میلر، ۱۹۹۱؛ ریان و هیوز، ۱۹۸۹؛ ویلیتس و کرایدر، ۱۹۸۸).

واضح است که مردم انتظارات زیادی از ازدواج دارند. وقتی این انتظارات برآورده نمی‌شوند، اغلب نارضایتی و ناامیدی^۱ بروز می‌کنند. در حقیقت، ممکن است نرخ بالای طلاق تا حدودی نتیجه انتظارات بیش از حد از ازدواج باشد، نه نشان‌دهنده اینکه افراد تمایلی به ازدواج ندارند (برادو، ۱۹۹۰). اگر برای رسیدن به خشنودی فردی در ازدواج انتظارات بالایی وجود داشته باشد، ممکن است وقتی همسر این انتظارات را برآورده نمی‌کند، افراد به‌راحتی ناامید شوند. برادویک (۱۹۷۹) درباره ازدواج و خودکام‌بخشی^۲ توضیح می‌دهد که «وقتی که معیار موفقیت در ازدواج از یکپارچگی خانواده، امنیت و رضایت، به خشنودی تبدیل شود، می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که درصد

1. disillusion and disenchantment

2. self-fulfillment movement

طلاق بیشتر می‌شود» (صفحه ۱۲۰). برخی دانشمندان علوم اجتماعی تغییر در معیارهای ازدواج را نشانه مثبتی می‌دانند. ممکن است تأکید بیشتر بر مؤلفه‌ای چون خشنودی و همراهی بدین معنا باشد که زوجینی که امروزه به زندگی زناشویی خود ادامه می‌دهند، بیش از پیش در روابطشان برای هیجان‌ات ارزش قائل شوند (پاپنو، ۱۹۹۰).

انتظارات فزاینده نسبت به خشنودی در ازدواج را می‌توان به جنبش خودکام‌بخشی در دهه ۱۹۷۰ (باردویک، ۱۹۷۹) نسبت داد؛ اما دلیل دیگر آن، فشار فزاینده بر ازدواج برای ایجاد خشنودی است که در جامعه کنونی غرق در گمنامی و از خود بیگانگی^۱ شده است. به دلیل نبود روابط نزدیک با خویشان و یا جامعه، افراد به طور کلی برای گرفتن حمایت عاطفی و همراهی فقط بر همسرشان متکی هستند، درحالی‌که در گذشته این حمایت و همراهی توسط چند نفر انجام می‌شد (کیتسون، ۱۹۹۲). به‌طور خلاصه می‌توان گفت که تمایل برای ازدواج تغییری نکرده، بلکه *انتظارات* از ازدواج تغییر کرده‌اند.

گذار به ازدواج عشق‌محور

جامعه‌شناسانی چون بورجس و لاک (۱۹۴۵) از اولین پژوهشگران اجتماعی بودند که درباره تغییرات مؤثر در ازدواج در قرن بیستم - با نام گذار از شکل «سازمانی» ازدواج به شکل «همراهی»- نوشتند. تمایل به تأکید بیشتر بر رضایت از عشق و نیازهای عاطفی از طریق ازدواج هم پیش از این توسط محققانی از جمله بلاد و ولف (۱۹۶۰)، وراف، دووان و کولکا (۱۹۸۱) و کاپلو، بار، چادویک و ویلیامسون (۱۹۸۲) مطرح شده است.

به طور قطع انتظاراتی که از عشق در ازدواج وجود دارد، موضوع جدیدی نیست. مفهوم عشق رمانتیک در طول قرن نوزدهم و زمانی توسعه یافت که روابط جنسی با عشق و ازدواج در هم آمیخت. تلاش‌های خاصی صورت گرفت تا در ازدواج، احساسات عاشقانه و روابط جنسی در هم آمیخته شوند (کِرستن و کِرستن، ۱۹۸۸). این

عقیده این‌طور بیان شده است که «عشق دلیل نهایی ازدواج است؛ ازدواج به‌تنهایی روابط جنسی را توجیه می‌کند؛ بنابراین روابط جنسی و عشق دو نماد اصلی تعهد زناشویی هستند و خارج از حیطه ازدواج و از نظر فرهنگی روابط جنسی و عشق پذیرفتنی نیستند» (کراسبی، ۱۹۸۵، صفحه ۸۴). آنچه در قرن بیستم تغییر کرد اولویت و تقدم عشق در ازدواج به‌خصوص در جوامع غربی بود.

بعید است که فرهنگ‌های دیگر به اندازه ما در ایالات متحده تا این حد از یک زن انتظار اتحاد با یک مرد را داشته باشند. حتی اگر در اصراری که برای ترکیب عشق پرشور و روابط جنسی بی‌نقص در ازدواج داریم هم تنها نباشیم، اما به‌طور قطع در این عقیده قوی و در عین حال ساده‌لوحانه که عشق و روابط جنسی از مهم‌ترین اجزای ازدواج هستند، خواهند بود و بس، منحصر به فرد هستیم (کراسبی، ۱۹۸۵، صفحه ۸۷).

اگر چه از همان ابتدا نیز عشق در ازدواج مهم بوده است، اما زنان و مردان ازدواج می‌کردند و اساساً به خاطر وابستگی‌های اقتصادی، اجتماعی و قانونی با یکدیگر می‌ماندند. انتخاب همسر بر این اساس بود که آیا شوهر تأمین‌کننده‌ی خوبی است و یا آیا خانم می‌تواند مادر و خانه‌دار خوبی باشد یا خیر؛ اما این مسائل دیگر جزء مهم‌ترین معیارها برای انتخاب همسر محسوب نمی‌شود.

برای اینکه این تأکید بر عشق در ازدواج بازتاب یابد، حتی قوانین طلاق نیز تغییر کرده‌اند. قوانین سنتی طلاق فقط در صورتی به مردم اجازه طلاق می‌داد که زنا، خشونت یا اشتباه دیگری از همسر ثابت می‌شد. نبود عشق دلیل کافی برای طلاق به حساب نمی‌آمد. با این حال امروزه قوانین طلاق توافقی^۱، عدم وجود عشق را دلیلی کافی برای پایان ازدواج می‌داند.

با توجه به اولویتی که در زمان ما به عشق در ازدواج داده می‌شود، عجیب نیست که نبود عشق دلیل اصلی گزارش شده برای جدایی‌های زناشویی باشد. مطالعات اخیر انجام شده بر روی طلاق و افرادی که طلاق گرفته و یا جدا شده‌اند، نشان می‌دهد که

نبود عشق یکی از دو دلیل اصلی برای جدایی‌های زناشویی است و همین‌طور دلیل دوم برای روابط جنسی فرازناشویی (آلبرشت، بار و گودمن، ۱۹۸۳) یا مشکلات ارتباطی است (بلوم و هاجز، ۱۹۸۳). در حقیقت صمیمیت و عشق به عنوان بهترین شاخص‌هایی هستند که نشان می‌دهند آیا این زوج قصد دارند به روابط خود پایان دهند یا خیر (کینگزبری و میندا، ۱۹۸۸). این متغیرهای عاطفی از عواملی همچون تبادل منابع، حل تعارضات و خودافشاگری مهم‌تر بودند؛ بنابراین با تضعیف موانع مالی، اجتماعی و قانونی طلاق در جهان غرب (تراست، ۱۹۸۶)، بر عامل پیوند عاطفی به‌عنوان انگیزه‌ای برای با هم ماندن تأکید بیشتری صورت گرفت.

آیا لذت یک عشق تازه آن‌چنان قوی هست که زوجی را در قالب ازدواج، کنار هم نگهدارد و آنها را از مشقات زندگی نجات دهد؟ هرچند حفظ عشق و مهربانی چیزی است که اکثر زوج‌ها انتظارش را دارند، با این حال نرخ طلاق در جهان غرب به میزان شکنندگی و آسیب‌پذیری آن گواهی می‌دهد. شاید به همین دلیل است که برخی محققان در حوزه خانواده، ازدواج را نهادی تضعیف‌شده می‌خوانند و این سؤال را مطرح می‌کنند که در عصر حاضر، ازدواج چه منافعی خواهد داشت (وایت، ۱۹۹۰). سؤالی که دانشمندان حوزه اجتماعی و درمانگران زناشویی را به چالش کشانده، این است که چطور عشق و پیوند هیجانی که زوج‌ها در ابتدای ازدواج‌شان مدعی آن هستند، در بسیاری از زوج‌ها به تدریج کاهش می‌یابد و در نهایت به طلاق عاطفی و بی‌علاقگی می‌رسد؟ در این دوره از ابتدای ازدواج که آکنده از عشق، امید و توجه است و در پایان آن که بی‌توجهی جایگزین احساساتی می‌شود که زمانی وجود داشتند؛ چه اتفاقی می‌افتد؟ فروپاشی پیوند هیجانی به یکباره و فوراً پس از مراسم ازدواج رخ نمی‌دهد، بلکه می‌تواند در طول ماه‌ها یا حتی سال‌ها و بر اثر نارضایتی‌های مداوم از ارتباط رخ دهد. افول عشق معمولاً فرآیند به سرعت «عاشق شدن» نیست و بنابراین به درستی با واژه «سکندری خوردن و خارج شدن از عشق» توصیف شده است (دوگلاس و آتول، ۱۹۸۸).

این تصویر تکان‌دهنده که حدود یک‌دوم تا دوسوم همه ازدواج‌های اولی که در

سال‌های اخیر در ایالات متحده انجام شده، احتمالاً به طلاق ختم خواهند شد (مارتین و بامپس، ۱۹۸۹؛ اسپانیر و تامپسون، ۱۹۸۴) و به وضوح نشان می‌دهد که فرآیند جدایی زناشویی، مطالعات ما را تصدیق می‌کند. طلاق موضوعی است اجتماعی که با اندوه عاطفی، غم، مشکلات مالی، خطر فزاینده بیماری و احساس شکست فردی مرتبط است و همین‌طور تأثیر بسیار زیادی بر کودکان دارد. نتایج بلندمدت طلاق بر جامعه، برخی نویسندگان را بر آن داشت تا به بررسی توانایی خانواده برای دستیابی به عملکردهای اجتماعی اساسی خود پردازد، به عبارت دیگر بتواند فرزندان را اجتماعی کند و پرورش دهد. هرچند زندگی در خانواده‌ای که از نظر عاطفی زنده نیست به اندازه طلاق، دردناک است. در مطالعاتی که بر روی زنان متأهل، مطلقه و جدا شده انجام شده، زنان متأهلی که ازدواج‌شان از کیفیت پایینی برخوردار بوده به میزان زنانی که به تازگی جدا شده یا طلاق گرفته بودند، عملکرد ایمنی ضعیفی داشته‌اند (کیکالت، گلاسر، فیشر، اوگروکی، استات و سایرین، ۱۹۸۷).

در طول چندین دهه، دانشمندان اجتماعی حوزه خانواده بر روی دلایل جدایی و طلاق مطالعه کرده‌اند (برای مثال گلیک و نورتون، ۱۹۷۱؛ گود، ۱۹۵۶، ۱۹۶۱؛ کیتسون و ساسمن، ۱۹۸۲؛ نورتون و گلیک، ۱۹۷۹؛ اسپانیر و تامپسون، ۱۹۸۴؛ آدری، ۱۹۶۶؛ وایت، ۱۹۹۰). هرچند مطالعات عمدتاً بر عوامل آماری و جمعیتی متمرکز هستند و به فرآیند جدایی واقعی یا ادراک، هیجانات و رفتارهای افرادی که درگیر جدایی و طلاق هستند توجه اندکی دارند (هاروی، ولز و آلوارز، ۱۹۷۸). تمرکز بر متغیرهای جمعیتی در تحقیقاتی که در حوزه طلاق بوده‌اند، منجر به استفاده رایج از تحلیل داده‌های ثانویه شده است که اغلب داده‌هایی را مورد استفاده قرار می‌دهند که برای اهداف دیگری جمع‌آوری شده‌اند نه برای مطالعه در حوزه طلاق (کیتسون، بابری، روچ، ۱۹۸۵؛ وایت، ۱۹۹۰). چیزی که به شدت در این مطالعات نادیده گرفته شده پیوندهای عاطفی هستند که نقشی مرکزی در روابط زناشویی دارند و همین‌طور درک عواملی که به نابودی آن مربوط می‌شوند. هرچند پیش از آنکه این عوامل را به تصویر بکشیم و بررسی کنیم، به درک روشن‌تری از مفهوم سرخوردگی زناشویی^۱ نیاز داریم که در

بخش بعدی توضیح خواهیم داد.

مفهوم سرخوردگی زناشویی

سرخوردگی زناشویی، فقدان تدریجی دلبستگی هیجانی است که شامل کاهش توجه به همسر، طلاق عاطفی و افزایش حس بی‌علاقگی و بی‌توجهی نسبت به همسر است. سرخوردگی یعنی جابجایی عاطفه مثبت با عاطفه خنثی. برای اینکه سرخوردگی رخ دهد فرض می‌شود که در ابتدای رابطه احساسات مثبتی وجود داشته‌اند. این مفهوم برخلاف مفهوم کابر و هاروف (۱۹۹۵) از ازدواج ذاتاً منفعل^۱ است که در آن همسران هیچ‌گاه جرعه عشق را در ابتدا نداشته‌اند و تحت تأثیر یکدیگر قرار نگرفته‌اند. در مطالعات من، زوجین سرخورده، حس عشق و مهربانی را داشتند؛ اما این احساسات به مرور زمان مرده بودند. در ازدواج‌هایی که سرخوردگی وجود دارد، احساسات منفی مثل آسیب و خشم به تدریج مسلط شده و نهایتاً به احساس بی‌علاقگی منجر می‌شوند. سرخوردگی نشانگر حالات عاطفی زوج است. ارزیابی میزان سرخوردگی، هسته مرکزی کار زوج‌درمانی است. این اطلاعات نشانه‌هایی درباره انگیزه همسران برای کار بر روی ازدواج و میزانی که درمانگر قادر به کمک برای پیوندهای عاطفی است را نشان می‌دهد. در این کتاب به دنبال بررسی این موضوع خواهیم بود که وقتی همسری از طریق فرآیند سرخوردگی از رابطه‌ای صمیمانه‌تر به رابطه‌ای سردتر می‌رود، چه احساسات، افکار و رفتارهایی بروز می‌کنند.

برای فهم بیشتر سرخوردگی زناشویی، بسیار مهم است که بتوانیم آن را از مفاهیم مشابه تمیز دهیم. این مفاهیم حالت‌های دیگری از روابط زناشویی هستند که ممکن است یا بر سرخوردگی زناشویی تأثیر بگذارند و یا از آن تأثیر بپذیرند؛ اما سرخوردگی زناشویی نیستند. سرخوردگی زناشویی به میزان اندک سازگاری یا ناخوشایندی در روابط اطلاق می‌شود (بوث، جانسون و ادواردز، ۱۹۸۳). همسری که سرخوردگی زناشویی را تجربه می‌کند، احتمال دارد که نارضایتی را نیز تجربه کند؛ اما نارضایتی می‌تواند نسبتاً زودگذر باشد و احتمالاً با برخی از احساسات عشق و عاطفه به‌طور

1. passive- congenial marriage