

طلاق

(تأثیرات هیجانی و مداخلات درمانی از منظر روانکاوی)

تألیف و گردآوری

سلمان اختر

ترجمه

صالح صالحی

روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی

دکتر سمیه کاظمیان

دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی



فهرست مطالب

از مجموعه کتاب‌های مارگارت اس. ماهر	۴
مقدمه	۶
تشکر و قدردانی	۸
فصل اول: تأثیرات عاطفی طلاق	۹
فصل دوم: طلاق برای کودکان و هیچ کس دیگر خوب نیست	۴۹
فصل سوم: نقش خصومت و پرخاشگری مخرب بین والدین در زندگی فرزندان	۷۱
فصل چهارم: برخی از چالش‌های انتقال متقابل در کار با زوجین در حال طلاق	۸۱
فصل پنجم: انتقال و انتقال متقابل در فرآیند طلاق	۱۰۲
فصل ششم: داستان‌هایی از لبه باریک زندگی: طلاق به مثابه رهایی	۱۱۳
فصل هفتم: در مورد چندپارگی و استعاره در لبه باریک زندگی	۱۳۴
فصل هشتم: فصل مشترک بین طلاق، نظریه روانکاوی، و عملکرد بالینی	۱۴۸
منابع	۱۷۱

مقدمه

پس از طلاق، زندگی جریان دارد و فرد می ماند و هیجان‌های بی‌شماری که گاه توان هضم آنها را سخت می‌یابد. بررسی و حل و فصل این هیجانات، که در طول زمان ایجاد شده اند، نیاز به فضایی امن، و رابطه با فردی قابل اعتماد دارد تا در این فضا، ناخودآگاه بتواند خود را عرضه نموده و در رابطه‌ای اصیل و امن، تجارب ناخوشایندی را که باعث درگیری هیجانی شدید شده‌اند را دوباره و با نتیجه‌ای متفاوت و غیرآسیب رسان تجربه کرده و انرژی در بند کشیده شده، رها شود تا فرد فرصت رشد بیشتر یابد. در این فضا، موثرترین روشی که به یاری فرد می‌آید، توان بازنگری خویشتن در زندگی پیشین و یافتن نگاهی نو بر خود و شناختی عمیق‌تر از خویشتن است که بتواند یاریگر فرد در کشاکش مشکلات زندگی باشد و بدین ترتیب بتواند گذشته زندگی خود را مسئولیت پذیرانه بپذیرد و به مواجهه با زندگی در پیش رو بشتابد.

رویکرد روان تحلیلی، امکان کاوش فردی در مورد مشکلات و مسائلی را فراهم می‌آورد که ممکن است در طول زمان در زندگی فرد به وجود آمده باشد و به او اجازه نمی‌دهد که پتانسیل خود را بالفعل کند یا هدف خود را تعیین کند. این رویکرد با تمرکز بر آشکار کردن محتوای ناهشیار و روابط بین فردی، بویژه روابط جاری و ساری بین مراجع و درمانگر، سبب آشکار شدن مسائل بنیادین فرد شده و سعی می‌شود این مسایل تحلیل شده و در بافت رابطه‌ای جدید و سالم اصلاح شود.

در فرایند طلاق، که فرد روابط پیشین خود را از دست می‌دهد و نیاز به روابطی جایگزین و رشددهنده دارد، پشت سرگذراندن دوره‌ای خودشناسانه و تحلیل گرانه بر خود ضرورت می‌یابد تا بتواند در بافتی از روابط سالم‌تر، مطلوب‌تر و رضایت بخش‌تر قرار گیرد. این نکته‌ای است که باید روی آن کار شده و شاید افزایش آگاهی و دسترسی به درمانگران حرفه‌ای و قابل اعتماد بتواند گره‌ی کوچکی از این مسئله باز نماید. مداخلات درمانی مطرح شده در این کتاب به درمانگران و مراجعان کمک میکند که به بیش عمیق‌تری نسبت به خود در فرایند طلاق دست یابند و تحمل

بالاتری نسبت به محدودیت‌های خود پیدا کنند و زمینه را برای زندگی با رضایت بیشتر فراهم آورد.

کتاب طلاق (تأثیرات هیجانی و مداخلات درمانی از منظر روانکاوی)، منبعی ارزشمند برای بالینگران و درمانگران محسوب می‌شود. در این کتاب، برای اولین بار با نگاهی روانکاوانه و روان تحلیلی، علل و پیامدهای طلاق بررسی می‌شود. فصول این کتاب به ترتیبی است که می‌توان نگاهی ژرف بر پدیده طلاق داشت از طلاق عاطفی و تأثیرات آن بر فرزندان و همسران گرفته تا طلاق مشاوران و روانشناسان و بررسی پدیده انتقال و انتقال متقابل در فرایند درمان.

از نگاه من، از میان مفاهیم روانکاوانه مطرح شده در این کتاب، مفهوم «طلاق به اندازه کافی خوب»، مفهومی است که به عنوان نقطه عطف و مهمی به شمار می‌رود و به نظر مفید می‌آید که جامعه درمانگران و مخاطبان به آن نگاهی عملیاتی و عینی داشته باشند. این مفهوم نشان می‌دهد چگونه می‌توان اثرات نامطلوب طلاق را ضمن خودتحلیلی و شناخت دقیق مشکلات خود، به حداقل رساند و از ایده‌آل سازی و یا بی‌ارزش‌سازی فرایند طلاق دست کشید. خواندن این کتاب از دکتر سلمان اختر را به تمامی خانواده‌ها به‌ویژه خانواده‌های درگیر طلاق و پس از طلاق و درمانگران عزیز کشورم توصیه می‌کنم چرا که فرصتی ناب جهت بازاندیشی و خوداندیشی نقادانه و منصفانه را فراهم می‌آورد.

با احترام

صالح صالحی

بهمن ۱۴۰۲

فصل اول

تأثیرات عاطفی طلاق: یک بررسی کلی

سلمان اختر و شاون بلو

فروید (۱۹۳۰)، عنوان کرد انسان به ناچار تا حدی در نارضایتی باقی خواهد ماند چون نیروهای طبیعت هیچ وقت به طور کامل تحت کنترل او نخواهد بود، بدنش دیر یا زود تحلیل خواهد رفت و روابط او انتظاراتش را برآورده نخواهد کرد. آخرین منبع «نارضایتی مشترک»^۱ انسان (فروید، ۱۸۹۵، ص ۳۰۵)، یعنی از هم پاشیدن پیوند زناشویی که باعث طلاق می‌شود، یکی از مسائل اصلی مورد بحث است که در این کتاب به آن پرداخته شده است. امروزه شکی نیست که اکثر ادیان و جوامع، زمانی که رابطه زن و شوهر تیره و غیرقابل تحمل شده باشد، پایان دادن به ازدواج را مجاز می‌دانند. با این حال، چنین مجوزهای شرعی و قانونی به پیشگیری یا کاهش درد و آشفتگی روانی، که اغلب با طلاق همراه می‌باشد، کمک چندانی نمی‌کند. حقیقت این است که طلاق معمولاً نقطه میانی یک داستان در حال تکامل است و آغاز یا پایان یک داستان نیست.

روان‌کاوی نسبتاً از مفاهیم ترکیبی که از حوزه درون‌روانی به سمت حوزه‌های «بین‌روانی»^۲ (بولونینی، ۲۰۱۱) یا «بین‌فردی»^۳ (سالیوان، ۱۹۵۳) عبور می‌کند، بیزار است، در مورد ازدواج و طلاق حرف زیادی برای گفتن نداشته است. کلمه «طلاق» در فهرست نسخه استاندارد فروید آثار کامل او وجود ندارد اما ۲۹ بار در فهرست آثار او

1 common unhappiness
2 interpsychic
3 inter-personal

ذکر شده است. (گاتمن و همکاران، ۱۹۸۰). بیشتر این نوشته‌ها بیشتر محاوره‌ای هستند (مثلاً «او طلاق گرفته است») یا به زبان استعاری (معنایی غیر از معنای لفظی حقیقی) (مثلاً «طلاق بین غرایز جنسی و غرایز ایگو») می‌باشند و بنابراین، ارزش تخصصی کمی دارند. با این حال، تعداد کمی از لغات استفاده شده، مهم هستند. از جمله موارد ذکر شده توسط فروید این است که تمایل والدین به طلاق می‌تواند باعث آرزوی مرگ در کودکان خردسالی شود که احساس می‌کنند مانع چنین تصمیمی هستند (۱۹۰۱)، از دست دادن زود هنگام والدین به واسطه طلاق ممکن است باعث درگیری بیشتر با یکی از والدینی شود که در کنار فرزند باقی می‌ماند و می‌تواند «روابط جنسی شخصی که بعداً به عنوان ابژه جنسی انتخاب می‌شود را تعیین کند» (۱۹۰۵، ص ۲۳۰)، و اینکه طلاق می‌تواند علائم اضطراب را تشدید کند (۱۹۱۰). همچنین، گفته معروف فروید قابل توجه است (۱۹۱۶-۱۹۱۷)، هر چند ممکن است قدیمی باشد، این است که «ما به اینکه (یعنی. بیمار) هرگونه تصمیم مهم در مورد انتخاب شغل، تعهدات کاری، ازدواج یا طلاق را در طول درمان خود به تعویق بیندازد نیاز داریم و تنها پس از پایان درمان، برای انجام آن اقدام کند.» (ص ۴۳۴). اگرچه جالب است، این مشاهدات سطحی در واقع چیز زیادی در مورد سوابق روانی و پیامدها طلاق نشان نمی‌دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آنها، باید به روان‌کاوان معاصر مراجعه کرد، به ویژه آنهایی که توجه خود را تا حد زیادی به رشد روانی بزرگسالان معطوف کرده‌اند. (به عنوان مثال، اریکسون، ۱۹۵۰، ۱۹۸۲؛ کات، ۱۹۶۵؛ ویلاننت، ۱۹۷۷؛ لوینسون و همکاران، ۱۹۷۸؛ کولاروسو و نمیرف، ۱۹۸۱؛ راس، ۱۹۹۴). از این منابع و چهار تک‌پژوهش روان‌کاوانه در مورد طلاق است (والرستین و بلسکی، ۱۹۸۹؛ والرستین، لوئیس و بلیکزلی، ۲۰۰۰؛ ارلیخ، ۲۰۱۴؛ لئونوف، ۲۰۱۵) که توضیحات زیر تأثیرات عاطفی طلاق را ترسیم می‌کند. در برخی موارد، مطالبی از منابع دیگر نیز به کار رفته است. اما قبل از ادامه موضوع مورد بحث، می‌خواهیم جزئیات واقعی بنیادی در مورد وقوع و شیوع طلاق ارائه دهیم.

همه‌گیرشناسی^۱

همانطور که همه به خوبی می‌دانند، طلاق در ایالات متحده امری رایج و رو به افزایش است. با این حال، برای درک اهمیت مشکل، نیاز به آشنایی با داده‌های واقعی در این زمینه داریم. اعداد زیر از گزارش‌های اداره سرشماری ایالات متحده (۲۰۱۱، ۲۰۱۵) گرفته شده است.

- نرخ کلی ملی برای ۱۰۰۰ مرد در ۱۲ ماه گذشته، ۱۹.۱ ازدواج، ۹.۲ طلاق و ۳.۵ بیوه بوده است.
- نرخ کلی ملی به ازای هر ۱۰۰۰ زن در ۱۲ ماه گذشته ۱۷.۶ ازدواج، ۹.۷ طلاق و ۷.۸ بیوه بوده است.
- زن‌ها بیشتر عمر می‌کنند و تمایل دارند با مردان مسن ازدواج کنند. در نتیجه، نسبت بزرگسالانی که فقط یک بار ازدواج می‌کنند به طور پیوسته کاهش یافته است (از ۵۴ به ۵۰ درصد برای مردان و از ۶۰ به ۵۴ درصد برای زنان).
- مردان بیشتر از زنان ازدواج مجدد می‌کنند.
- مردان و زنان سفیدپوست غیراسپانیایی به احتمال زیاد سه بار یا بیشتر ازدواج کرده‌اند. در حالی که، این احتمال در مردان و زنان آسیایی کمتر است.
- نرخ طلاق بالاتر از میانگین برای مردان و زنان اغلب در ایالت‌های جنوبی مانند کنتاکی، تنسی، جورجیا، آلاباما، می‌سی‌سی‌پی، لوئیزیانا، آرکانزاس و تگزاس مشاهده می‌شود. نرخ‌های پایین‌تر از میانگین در ایالت‌های شمال شرقی مانند نیوجرسی، نیویورک، کانکتیکات، پنسیلوانیا و ماساچوست یافت می‌شود.
- در مجموع، ۱,۱۰۰,۴۰۱ کودک در خانه یکی از والدین خود زندگی می‌کردند که در دوازده ماه گذشته طلاق گرفته بودند.

- در سال گذشته، کودکانی که با والدین طلاق گرفته زندگی می‌کردند، در مقایسه با سایر کودکان، بیشتر در خانواده‌هایی با درآمد سالانه، زیر خط فقر بودند. این واقعیت که بیشتر این کودکان با مادران خود زندگی می‌کردند که تا حدودی شیوع فقر در چنین خانواده‌هایی را توضیح می‌دهد. زنان پتانسیل درآمد کمتری در نیروی کار دارند.

این مجموعه داده‌ها به ما یادآوری می‌کند که ازهم‌پاشیدگی زندگی زناشویی یک مشکل بزرگ است. طلاق زندگی تعداد زیادی از افراد بزرگسال و کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و پیامدهای روانی چند جانبه‌ای دارد. به بیان ساده، طلاق را باید جدی گرفت.

پیشایندها

وقتی عجلولانه به بررسی پیامدهای عاطفی بعد از طلاق می‌پردازیم ممکن است فرد به راحتی وسوسه شود، عوامل بدبینی و سردی عاطفی را که در نهایت باعث جدایی می‌شود نادیده بگیرد. مطمئناً، مواردی وجود دارد که طلاق با خیانت ناگهانی، «زندگی‌های مخفیانه»^۱ و اعمال خشونت‌آمیز وحشیانه رخ می‌دهد. اغلب، طلاق نقطه اوج روندی است که بعد از فرآیند سرخوردگی، رنجش، کینه‌توزی و یک بیگانگی غیرقابل انکار بین زوجین آشکار می‌شود. به عبارت دیگر، «طلاق عاطفی» مقدم بر طلاق واقعی یا قانونی است. فضای خانه زوجین هیچ شباهتی به حالت متعادل قبلی ندارد. حتی دنیای بیرون آنها نیز کم‌کم متفاوت به نظر می‌رسد. شعر زیر با عنوان «وقایع» دگرگونی‌های ناخوشایند را به خوبی توصیف می‌کند:

جادوگران کلاه‌شان را بر سر گذاشتند،

با طوطی‌ها، توپ‌ها، حلقه‌ها و خرگوش‌هایشان رفتند.

پرتوهای بی‌رحم غروب خورشید گلوی آسمان غرب را بریدند.

دنیا، ناظم حکمت را فراموش کرده است.
بعضی مردم گلایه می‌کنند که شکر دیگر شیرین نیست.
باب و ریچل با مهربانی با سگ همسایه رفتار کردند.
(اختر، ۲۰۱۴، ص ۵۹)

یان مک ایوان (۱۹۹۷) رمان‌نویس مشهور بریتانیایی، غم و اندوهی که در چنین رفتار مداراگونه و بدون عشقی وجود دارد را شیواتر به تصویر کشیده است:

ما به روزمرگی تکراری خود ادامه می‌دادیم چون چیزهای دیگر واضح به نظر می‌رسید. ما می‌دانستیم قلب خود را از دست داده بودیم، قلبمان را از دست دادیم، ما عاشق نبودیم یا راه و رسم عشق را گم کرده بودیم و نمی‌دانستیم چگونه در مورد آن صحبت کنیم. ما در یک تخت خوابیدیم، اما همدیگر را در آغوش نگرفتیم. ما از یک حمام استفاده کردیم، اما هرگز همدیگر را برهنه ندیدیم. ما به طرز محتاط‌گونه‌ای معمولی بودیم زیرا می‌دانستیم که هر رفتار دیگری کمتر (به عنوان مثال، رفتار سرد و مؤدبانه) باعث آشکار شدن این ماجرا می‌شود و ما را وارد درگیری می‌کند که می‌خواستیم از آن اجتناب کنیم. چیزی که زمانی طبیعی به نظر می‌رسید، مثل عشق‌ورزی، گپ‌های طولانی یا آرام کنار هم نشستن، حالا مثل چهارمین ساعت دریائی هریسون بود که ساخت و تکرار آن غیرممکن و محال است. وقتی به او نگاه می‌کردم که موهایش را برس می‌زد یا خم می‌شد تا کتابی از روی زمین بردارد، من زیبایی او را مانند یک نکته از کتاب درسی دوران مدرسه دوباره به یاد می‌آوردم. درست است، اما مستقیماً به آن مربوط نیست و می‌توانستم خودم را از نگاه او یک آدم بی‌دست‌وپا و زمخت تصور کنم، که ذاتاً خشن و چماق‌به‌دست بودم، موجودی غول‌پیکر بی‌روح و منطقی که او به اشتباه با من همراه شده است. وقتی با او صحبت می‌کردم، صدای بی‌روح و کسل‌کننده‌ام در جمجمه‌ام می‌پیچید و نه هر جمله، بلکه هر کلمه‌ای که می‌گفتم دروغ بود. (ص ۱۵۰)

دیر یا زود «دروغ» برملا می‌شود و زن و شوهر متوجه می‌شوند که ازدواج‌شان نابود شده است. این تصویرهای ادبی از «طلاق عاطفی» که قبل از «طلاق واقعی» اتفاق

می‌افتد، معادل‌های کارکردی خود را در ادبیات روان‌شناختی دارند. به عنوان مثال، کاسلو (۱۹۹۱) مدل هفت مرحله‌ای طلاق را مفهوم‌سازی کرده است. مرحله اول مرحله جدایی عاطفی^۱ نام دارد و شامل دوره‌ای است که زوجین تعارض را در پیوند زناشویی شناسایی و اعتراف می‌کنند رابطه در حال بدتر شدن است. به گفته کاسلو، جدایی زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از طرفین در رابطه‌اش نسبت به دیگری بیش از حد تغییر می‌کند یا زوج در یک رابطه، آسیب‌هایی را تجربه می‌کنند که حل نشده است. در این مرحله، زوج‌ها اغلب به دنبال روان‌درمانی می‌روند زیرا اضطراب و دودلی را تجربه می‌کنند. زوج‌هایی که در روان‌درمانی زوجین شرکت می‌کنند زمانی که هر دو طرف تحت روان‌درمانی فردی قرار می‌گیرند در حل مسائل خود موفق‌تر هستند (ویتاکر و میلر، ۱۹۶۹؛ کاسلو، ۱۹۹۱). همچنین، در این مرحله روان‌درمانگر می‌تواند به زوجین کمک کند تا تأثیر طلاق روی فرزندان خود را در نظر بگیرند. با این حال، وقتی تصمیم به طلاق گرفته شد، هر دو طرف می‌توانند از درمان فردی برای مقابله با احساس از دست دادن (فقدان) و اندوه استفاده کنند.

مرحله دوم این مدل، طلاق قانونی^۲ نامیده می‌شود و مؤلفه‌های حقوقی واقعی طلاق را دربرمی‌گیرد. همچنین، شامل توافقات مالی و حضانت نیز می‌شود. به عنوان جایگزین طلاق حقوقی دعوی، زوجین می‌توانند به وساطت و پادرمیانی فکر کنند. نظریه سیستم‌های خانواده با میانجی‌گری همسو است و سلامت همه افراد درگیر را در نظر می‌گیرد. میانجی‌گری به زوجین اجازه می‌دهد با یکدیگر همکاری کنند و تصمیماتی بگیرند که برای خانواده آنها بهتر است، برخلاف فرآیند دادرسی مدنی که توسط وکلا و قاضی انجام می‌شود و در نهایت می‌تواند منجر به احساس درماندگی و بدبینی شود. به علاوه زوجین ممکن است در نتیجه فرآیند دعوی قضایی به دلیل از دست دادن خانواده و همچنین از دست دادن دارایی و اموال خود احساس غم و اندوه را تجربه کنند (کاسلو، ۱۹۹۱).

1 emotional disengagement
2 legal divorce