

# سکوت عاطفی؛ قاتل خاموشی که آرام آرام بنیان خانواده را فرو می‌ریزد

12 آبان 1404

در دنیای پرشتاب امروز که فشارهای اقتصادی، اجتماعی و ذهنی روزبه‌روز بر زندگی انسان‌ها افزوده می‌شود، کیفیت روابط عاطفی میان زوجین بیش از پیش در معرض تهدید قرار گرفته است که یکی از آسیب‌های خاموش و در عین حال بسیار جدی در این زمینه، پدیده‌ای است به نام «سکوت عاطفی».

پدیده «سکوت عاطفی»، پدیده‌ای که در ظاهر شاید تنها کم‌حرفی یا کاهش گفت‌وگو به نظر برسد، اما در عمق خود، نشانه‌ای از فاصله‌ی احساسی و بی‌تفاوتی عمیق میان زن و شوهر است، به همین مناسبت با دکتر شیوا ابراهیمی، مشاور روانشناختی گفت‌وگویی داشتیم تا ابعاد مختلف این پدیده، علل و پیامدهای آن و راه‌های پیشگیری از آن را بررسی کنیم.

یک مشاور روانشناختی در تعریف سکوت عاطفی گفت: سکوت عاطفی به هیچ عنوان صرفاً کم‌حرفی یا صحبت نکردن نیست، سکوت عاطفی به معنای ایجاد فاصله احساسی میان زوجین است؛ ممکن است زن و شوهر در یک خانه زندگی کنند، در کنار هم غذا بخورند و حتی فعالیت‌های روزمره را با هم انجام دهند، اما هیچ ارتباط عاطفی واقعی میان‌شان وجود نداشته باشد.

شیوا ابراهیمی گفت: در چنین شرایطی، احساس صمیمیت، گرمی و همدلی به مرور از بین می‌رود و رابطه به شکل یک هم‌زیستی سرد و بی‌روح درمی‌آید؛ به همین دلیل است که ما در روانشناسی از سکوت عاطفی به عنوان «قاتل خاموش روابط زناشویی» یاد می‌کنیم.

ابراهیمی در خصوص ریشه‌های شکل‌گیری سکوت عاطفی بیان کرد: علت این پدیده معمولاً ترکیبی از چند عامل است، نخستین و شاید مهم‌ترین عامل تفاوت‌های شخصیتی و جنسیتی میان زن و مرد است؛ از نظر ساختار مغزی، بخش زبانی در ذهن زنان (موسوم به «ناحیه بروکا» گسترده‌تر است و زنان معمولاً در دو نیمکره‌ی مغزی‌شان به طور همزمان از این بخش استفاده می‌کنند، به همین دلیل زنان تمایل بیشتری به گفت‌وگو و اشتراک احساسات دارند.

وی ادامه داد: در مقابل، مردان معمولاً مسئله‌محور هستند؛ یعنی تا زمانی که مشکلی پیش نیاید یا نیازی به حل مسئله نباشد تمایل کمتری به گفت‌وگو دارند.

ابراهیمی اضافه کرد: وقتی این تفاوت‌ها درک نشود، زن احساس می‌کند شوهرش سرد و بی‌تفاوت است و مرد احساس می‌کند همسرش بیش از حد صحبت می‌کند یا او را تحت فشار قرار می‌دهد، در نتیجه فاصله عاطفی افزایش می‌یابد.

به گفته این مشاور روانشناختی، نکته‌ی کلیدی این است که تعادل و تفاهم میان این دو سبک ارتباطی

باید برقرار شود؛ یعنی زن بتواند نیاز خود به گفت‌وگو را در حد تعادل بیان کند و مرد نیز بتواند با پذیرش گفت‌وگو به عنوان راهی برای نزدیکی بیشتر از سکوت طولانی پرهیز کند.

ابراهیمی در جواب این سوال که آیا گذشته و تجربه‌های ناخوشایند هم می‌تواند در بروز سکوت عاطفی نقش داشته باشد، گفت: قطعاً همین‌طور است، بسیاری از افراد بدون آن‌که خودشان بدانند، زخم‌های عاطفی حل‌نشده‌ای از گذشته دارند؛ چه از دوران کودکی، چه از روابط پیشین یا حتی از تجربه‌های درون همین ازدواج؛ که اگر این زخم‌ها درمان نشوند در رفتار عاطفی فرد اثر می‌گذارند.

وی تصریح کرد: گاهی فرد به دلیل ترس از طرد شدن یا آسیب دوباره، احساسات خود را پنهان می‌کند و در نتیجه، به تدریج از گفت‌وگو و صمیمیت فاصله می‌گیرد و از سوی دیگر، ضعف مهارت‌های ارتباطی نیز عامل مهمی است و بسیاری از زوجین بلد نیستند چطور نیازها و احساسات‌شان را بیان کنند یا چطور شنونده فعالی برای هم باشند و همین ناتوانی باعث شکل‌گیری سوءتفاهم و انزجار می‌شود.

این مشاور روانشناختی در ادامه به پیامدهای سکوت عاطفی در طول زمان پرداخت و افزود: وقتی سکوت عاطفی در رابطه تداوم یابد، صمیمیت جای خود را به سردی و بی‌تفاوتی می‌دهد؛ در چنین فضایی نه تنها ارتباط زوجین آسیب می‌بیند، بلکه سلامت روانی هر دو طرف نیز تهدید می‌شود.

وی اضافه کرد: خودخوری، احساس تنهایی، ناامیدی، اضطراب و افسردگی از پیامدهای رایج سکوت عاطفی هستند که از آن گذشته، افزایش خشم پنهان و نارضایتی درونی می‌تواند منجر به رفتارهای پرخطر یا تصمیم‌های نادرست شود.

ابراهیمی اضافه کرد: متأسفانه سکوت عاطفی مانند یک موج آرام ولی مخرب عمل می‌کند؛ در ابتدا شاید دیده نشود، اما به مرور پایه‌های رابطه را سست می‌کند.

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

سال تأسیس: ۱۴۰۰

**دکتر رویا درویش پیشه**

**ازدواج و زوج درمانی**

این مشاور روانشناختی به تاثیر این سکوت بر فرزندان خانواده اشاره کرد و گفت: سکوت عاطفی تأثیر بسیار عمیقی دارد، کودکان از طریق الگوگیری مشاهده‌ای یاد می‌گیرند که چطور باید با دیگران ارتباط برقرار کنند؛ وقتی پدر و مادر در خانه با هم سرد و بی‌احساس برخورد می‌کنند، فرزندان این رفتار را طبیعی و قابل تکرار می‌دانند.

ابراهیمی بیان کرد: در چنین محیطی بچه‌ها احساس ناامنی عاطفی می‌کنند، ممکن است اضطراب یا پرخاشگری پیدا کنند و در آینده نیز در برقراری روابط صمیمی دچار مشکل شوند؛ بنابراین سکوت عاطفی تنها یک مسئله میان زن و شوهر نیست؛ بلکه مستقیماً بر نسل بعدی خانواده نیز اثر می‌گذارد.

به گفته وی؛ نوجوانان در دوره‌ای از زندگی هستند که با انقلاب هورمونی و تغییرات شدید خلقی روبه‌رو هستند، لذا در این سن احساس امنیت عاطفی برایشان حیاتی است و وقتی که شاهد مشاجره یا تنش بین والدین خود باشند، احساس ترس و ناامنی در آن‌ها شکل می‌گیرد.

این مشاور شناختی خاطرنشان کرد: اگر تنش میان والدین برطرف شود، لازم است والدین با همدلی و گفت‌وگو، ترس کودک را هم برطرف کنند؛ باید به او توضیح دهند که اختلافات میان بزرگسالان طبیعی است و اکنون رابطه‌ی والدینش در آرامش قرار دارد و در صورتی که علائم اضطراب یا گوشه‌گیری در نوجوان باقی بماند، حتماً توصیه می‌شود با کمک مشاور کودک و نوجوان، احساسات سرکوب‌شده‌ی او بررسی و تخلیه شود.

این مشاور روانشناختی در پاسخ به این سوال که چه باید کرد تا سکوت عاطفی در رابطه شکل نگیرد یا برطرف شود؛ یادآور شد: اولین گام، آگاهی از وجود مشکل و پذیرش آن است؛ بسیاری از زوج‌ها سکوت عاطفی را نادیده می‌گیرند و تصور می‌کنند گذر زمان همه‌چیز را حل می‌کند، در حالی که این

سکوت به مرور رابطه را فرسوده می‌کند.

وی در پایان گفت: ابتدا زوجها باید زمان مشخصی برای گفت‌وگوی روزانه یا هفتگی در نظر بگیرند؛ گفت‌وگویی بدون قضاوت، شکایت یا سرزنش، فقط برای درک متقابل، دوما باید مهارت‌های ارتباطی را بیاموزند؛ از جمله گوش دادن فعال، بازخورد دادن محترمانه، بیان احساسات بدون حمله به شخصیت طرف مقابل و تمرین همدلی؛ سوما در صورت تداوم سردی یا وجود زخم‌های عاطفی گذشته، مراجعه به مشاور خانواده ضروری است؛ زیرا مشاوره می‌تواند به بازسازی اعتماد، ترمیم زخم‌های احساسی و آموزش روش‌های ارتباط مؤثر کمک کند.

**دلنیا گوهری‌نژاد**