

نجات رابطه زوجین پس از مرگ فرزند

26 بهمن 1404

مرگ فرزند، سهمگین‌ترین تروما یا ضربه‌ای است که یک انسان می‌تواند تجربه کند. این اتفاق نه تنها فردیت والدین، بلکه پیوند میان آن‌ها را هم ممکن است تا مرز فروپاشی پیش می‌برد.

برخلاف تصور عموم که فکر می‌کنند مصیبت مشترک باعث نزدیکی می‌شود، آمارها و روانشناسی سوگ نشان می‌دهند که درصد بالایی از زوج‌ها پس از این واقعه، درگیر نوعی «انجماد عاطفی» نسبت به یکدیگر می‌شوند.

چرا سوگ، دیوار می‌سازد؟

دلیل اصلی فاصله گرفتن زوجین، پدیده‌ای است که روانشناسان به آن «تفاوت در سبک‌های مقابله» می‌گویند. همانطور که هر انسانی یک اثر انگشت منحصر به فرد دارد، روشی کاملاً متفاوت برای درد کشیدن و سوگ داشتن نیز دارد.

تحقیقات دکتر نایمیر، متخصص برجسته حوزه سوگ و نویسنده کتاب «تکنیک‌های سوگ درمانی»، نشان می‌دهد که معمولاً یکی از زوجین (غالباً مردان، به دلیل کلیشه‌های جنسیتی) به سمت «سوگ ابرازی» می‌رود؛ یعنی پناه بردن به کار، سکوت و تلاش برای بازسازی زندگی. در مقابل، خانم‌ها ممکن است به «سوگ شهودی» متمایل باشد؛ یعنی نیاز شدید به صحبت کردن، گریستن و ابراز مداوم درد. البته این می‌تواند بنا به خصوصیات فردی برعکس باشد.

این تفاوت باعث می‌شود فردی که گریه می‌کند، همسرش را «بی‌خیال» ببیند و فردی که در سکوت فرو رفته، همسرش را «غرق در ضعف» ببیند. اینجاست که طلاق عاطفی آغاز می‌شود؛ نه به خاطر نبود عشق، بلکه به خاطر سوءتفاهم در زبان درد.

فرزند برای والدین، نماد آینده و بخشی از هویت مشترک آن‌هاست. وقتی فرزند از دست می‌رود، دیدن چهره همسر برای فرد یادآور بزرگترین درد زندگی‌اش است. روانشناسی تحلیلی معتقد است گاهی زوجین از یکدیگر دوری می‌کنند چون نگاه کردن به همسر، مثل نگاه کردن در آینه‌ای است که شکستن و فقدان را بازتاب می‌دهد. در واقع، آن‌ها از هم فرار نمی‌کنند، بلکه از دردی فرار می‌کنند که حضور دیگری آن را زنده نگه می‌دارد.

چگونه از فروپاشی رابطه جلوگیری کنیم؟

بازسازی رابطه به معنای بازگشت به نسخه قبلی نیست؛ باید قبول کرد که آن نسخه با رفتن فرزند از بین رفته است. هدف، خلق یک «رابطه جدید» است.

بزرگترین کشف روانشناسی مدرن در حوزه سوگ، متعلق به دو پژوهشگر به نام‌های مارگارت استروبه و هنک شوت است. آن‌ها معتقدند انسان داغدار مدام بین دو وضعیت در نوسان است؛ یکی دنیای

فقدان، یعنی همان لحظاتی که غرق در خاطرات هستید، گریه می‌کنید و تمام تمرکزتان روی «نبودن» فرزند است و دیگری دنیای بازسازی، منظور همان لحظاتی است که به اجبار یا غریزه، روی کارهای روزمره، شغل یا گذران زندگی تمرکز می‌کنید.



ریشه طلاق عاطفی همین جاست: مشکل زمانی پیش می‌آید که یکی از زوجین در دنیای «فقدان» (گریه و ابراز درد) است و دیگری همزمان در دنیای «بازسازی» (سکوت و پناه بردن به کار) قرار دارد.

جلوگیری از فروپاشی رابطه زمانی رخ می‌دهد که بپذیرید نوسان میان این دو حال، مکانیسم دفاعی مغز برای زنده ماندن است. سکوت همسرت را به پای بی‌خیالی نگذار و گریه‌های مداوم او را به پای ضعف مطلق ننویس؛ شما فقط در دو فرکانس متفاوت در حال سوگواری هستید. باید بپذیرید که قرار نیست همزمان و به یک شکل سوگواری کنید.

عشق در سایه سوگ

روانشناسی مثبت‌گرا برای عبور از این بحران، یک پیشنهاد کلیدی دارد؛ خروج موقت از نقش «والد داغدار». شما علاوه بر اینکه پدر و مادر آن فرزند هستید، «دو انسان» هستید که پیش از این فاجعه، پیوندی با هم داشتید. برای جلوگیری از طلاق عاطفی، باید «مراسم‌های خصوصی» برای رابطه‌تان بسازید؛ لحظاتی کوتاه که در آن لزوماً درباره غم صحبت نمی‌کنید. این کار به معنای فراموش کردن فرزند نیست و نباید عذاب وجدان داشته باشید، بلکه به معنای سوخت‌رسانی به رابطه‌ای است که قرار است بار این غم بزرگ را به دوش بکشد.

صحبت کردن یا نمک پاشیدن روی زخم؟

در ماه‌های اول، انتظار صمیمیت فیزیکی یا کلامی سطح بالا نداشته باشید. صمیمیت در این دوران یعنی: «اجازه بده من به شیوه خودم درد بکشم و تو هم به شیوه خودت، اما بیاییم در این مسیر دست هم را رها نکنیم.»

جملات کلیشه‌ای مثل «باید قوی باشیم» یا «همه چیز درست می‌شود» در چنین شرایطی بیشتر شبیه نمک پاشیدن روی زخم هستند. در این روزهای خاکستری، حرف زدن درست و بدون قضاوت، تنها راه نجات از طلاق عاطفی است. اگر نمی‌دانید چگونه سکوت سنگین خانه را بشکنید، می‌توانید با این ادبیات

شروع کنید و این پیشنهادها را از ما بپذیرید:

«می‌بینم که این روزها بیشتر تو خودت هستی و بیشتر کار می‌کنی. می‌فهمم که شاید این راه تو برای گذشتن از این روزهاست. فقط می‌خواستم بگم اگر من زیاد گریه می‌کنم، به این معنی نیست که تو رو مقصر می‌دونم یا تو رو نمی‌بینم؛ من فعلاً اینجوری یکم آرام می‌شم.»

«امروز که برای چند لحظه با هم خندیدیم/غذای خوبی خوردیم، یهو ترسیدم. حس کردم شاید داریم خیانت می‌کنیم. اما یادم افتاد که من و تو روزای سختی رو گذروندیم و الان واقعا به اینا نیاز داریم. ممنونم که کنارمی.»

«گاهی نگاه کردن بهت برام سخته، چون چشمت دقیقا همون غمی رو داره که تو دل منه و این منو می‌ترسونه. اگر گاهی روت رو برمی‌گردونی یا ازم فاصله می‌گیری، دیگه به دل نمی‌گیرم؛ می‌فهمم که داری سعی می‌کنی با تصویرِ دردی که توی صورت من می‌بینی، کنار بیای... تو تنها نیستی و منم مثل توام... بیا اینو به پای بی‌مهری نگذاریم.»

«امروز واقعا توان حرف زدن درباره "اون اتفاق" رو ندارم. بیا فقط کنار هم بشینیم، یه فیلم ببینیم، بدون اینکه مجبور باشیم ادای حال خوب رو دربیاریم. فقط کنار هم باشیم.»