

دکتر نوشین قریشی، چرا عشق در سکوت می‌میرد؟ واکاوی ریشه‌های سردی عاطفی در ازدواج

ریشه این مسئله در توقف رشد مشترک است. ما انسان‌ها پویا هستیم؛ نیازهای من امروز، همان نیازهای پنج سال پیش نیست. اگر زوجها نسبت به دنیای درونی یکدیگر کنجکاو نباشند، رابطه دچار ایستایی می‌شود. مشکل اصلی، کمبود عشق نیست، بلکه به‌روزرسانی نکردن زبان عشق است. وقت کیفی یا تایید کلامی؟! کدام‌یک در این مقطع از زندگی مشترک شما، سوخت عاطفی بیشتری تولید می‌کند؟

به گزارش شبکه خبر تعاون، با دکتر نوشین قریشی، متخصص روان‌شناسی خانواده و زوج‌درمانی در زمینه سردی عاطفی و برطرف کردن این مسائل مهم جامعه به گفتگویی صمیمانه نشستیم. سوالاتی در زمینه چرا سردی عاطفی بین زوجین رخ می‌دهد از این متخصص پرسیدیم که ایشان به زبان ساده و گویا پاسخ دادند: بسیاری از مراجعین من در اتاق درمان با یک شکایت مشترک حضور می‌یابند: ما هنوز هم را دوست داریم، اما انگار دیگر زبان هم را نمی‌فهمیم. این جمله، تابلوی هشداردهنده‌ای است که نشان می‌دهد رابطه از مرحله‌ی «عشق هیجانی» عبور کرده و در گرداب «سردی عاطفی تدریجی» گرفتار شده است.

در نگاه تخصصی، سردی عاطفی به‌ندرت نشانه‌ی پایان عشق است. برخلاف تصور عموم، این فاصله، واکنش دفاعی فرد به «نشینده‌شدن‌های مکرر» است. وقتی انتظارات پنهان ما، آن نیازهای ناگفته‌ای که انتظار داریم همسرمان بدون کلام درک کند توسط طرف مقابل (به دلیل عدم آگاهی) پاسخ داده نمی‌شود، ما به جای گفت‌وگو، به سمت «قضاوت» و «ایجاد دیوار دفاعی» می‌رویم. اینجاست که نقشه‌ی ذهنی ما از یکدیگر دچار خطای شناختی می‌شود؛ ما نه با همسر واقعی‌مان، که با یک «تصویر ذهنی ناقص» از او در حال جنگ هستیم.

چرا رابطه‌ها به تکرار ملال آور می‌رسند؟

ریشه این مسئله در توقف رشد مشترک است. ما انسان‌ها پویا هستیم؛ نیازهای من امروز، همان نیازهای پنج سال پیش نیست. اگر زوجها نسبت به دنیای درونی یکدیگر کنجکاو نباشند، رابطه دچار ایستایی می‌شود. مشکل اصلی، کمبود عشق نیست، بلکه به‌روزرسانی نکردن زبان عشق است. وقت کیفی یا تایید کلامی؟! کدام‌یک در این مقطع از زندگی مشترک شما، سوخت عاطفی بیشتری تولید می‌کند؟

مهارت ارتباطی، یک انتخاب آگاهانه و روزانه است، نه یک خاطره از دوران طلایی آشنایی.

خودشناسی: ستون نامرئی استحکام رابطه

از منظر روان‌شناختی، تا زمانی که فرد به خودشناسی نرسیده باشد، در تله‌ی وابستگی باقی می‌ماند. فردی که با الگوهای دلبستگی، تروماهای دوران کودکی و نقاط حساس خود ناآشناست، در مواجهه با چالش‌ها، به‌جای پاسخ آگاهانه، «واکنش‌های ناهشیار» نشان می‌دهد. مثال: وقتی من احساس «بی‌احترامی» می‌کنم و در واکنش، خشمگین می‌شوم، در واقع در حال واکنشی ناهشیار به زخمی کهنه هستم. خودشناسی به ما کمک می‌کند تا به‌جای ملامت همسر، مسئولیت احساسات خود را بپذیریم و رابطه را از میدان جنگ طرح‌واره‌ها به بستری برای رشد دوسویه تبدیل کنیم.

رسانه؛ آفت یا ابزار؟

در دنیای امروز، رسانه ابزاری دو لبه است. اگر از محتوای آموزشی برای تمرین مهارت‌های ارتباطی استفاده کنید، یک کاتالیزور قدرتمند برای بهبود رابطه است. اما اگر رسانه به ویتروینی برای مقایسه سمی و ایدئال‌سازی‌های غیرواقعی تبدیل شود، تیر به ریشه‌ی رضایت زناشویی خواهد زد. توصیه من این است: به جای مصرف منفعلانه محتوا، آن را به موضوعی برای گفت‌وگوی دونفره تبدیل کنید. خود این تحلیل مشترک، یک تمرین عمیق برای نزدیکی است.

یک تمرین کوچک برای یک تغییر بزرگ

برای شکستن یخ میان خود و همسرتان، پیشنهاد می‌کنم تکنیک «۱۰ دقیقه طلایی» را اجرا کنید: روزانه ۱۰ دقیقه بدون حضور هیچ عامل مداخله‌گری (گوشی، تلویزیون، فرزندان)، رودرو بنشینید و از روزتان بگویید. این تمرین ساده، سیستم عصبی شما را به سمت «امنیت» و «اتصال» سوق می‌دهد و به مغز یادآوری می‌کند که شما بیش از آنکه هم‌خانه باشید، دو انسان متصل به یکدیگرید.

یادمان باشد: عشق، یک فعل است، نه یک احساس منفعل. هر روز، دوباره آن را انتخاب کنید.