

تحلیل تجربه زیسته زوجها از طلاق عاطفی با تأکید بر خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و بازنمایی ذهنی شکست رابطه

مشخصات نویسندگان:

۱. امیر طاهری*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
amir.taheri.edu@gmail.com

شیوه استناددهی: طاهری، امیر. (۱۴۰۴). تحلیل تجربه زیسته زوجها از طلاق عاطفی با تأکید بر خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و بازنمایی ذهنی شکست رابطه. پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی، ۱(۴)، ۶۴-۷۷.



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، واکاوی تجربه زیسته زوجها ساکن تهران از طلاق عاطفی و تبیین چگونگی شکل‌گیری آن از طریق خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و بازنمایی ذهنی شکست رابطه بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر، معادل ۱۲ زوج متأهل ساکن تهران، بودند که با نمونه‌گیری هدفمند و ملاک‌محور انتخاب شدند. ملاک ورود شامل داشتن حداقل پنج سال سابقه زندگی مشترک، تجربه آشکار فاصله عاطفی، تداوم هم‌خانگی و تمایل به مشارکت در مصاحبه بود. داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. فرایند نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت؛ اشباع در مصاحبه بیستم حاصل شد و چهار مصاحبه بعدی برای اطمینان از کفایت داده‌ها انجام گرفت. مصاحبه‌ها پس از اخذ رضایت آگاهانه ضبط، پیاده‌سازی و با روش تحلیل مضمون و با کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها به استخراج چهار مقوله اصلی انجامید: «خاموشی ارتباطی و فرسایش گفت‌وگوی زوجی»، «گسست صمیمیت عاطفی و بدنی»، «بازنمایی ذهنی شکست رابطه» و «ماندن اجباری در رابطه و تعلیق تصمیم». زوجها طلاق عاطفی را نه یک رخداد ناگهانی، بلکه فرایندی تدریجی توصیف کردند که در آن گفت‌وگوهای صمیمانه ابتدا به بحث‌های تکراری، سپس به سکوت دفاعی و نهایتاً به گفت‌وگوهای صرفاً کارکردی درباره فرزندان، امور مالی و وظایف روزمره تبدیل می‌شود. گسست صمیمیت نیز با کاهش همدلی، لمس عاطفی، توجه متقابل و احساس «دیده‌شدن» همراه بود.

نتیجه‌گیری: طلاق عاطفی در تجربه زوجها نوعی جدایی روان‌شناختی در دل تداوم رسمی ازدواج است. نتایج نشان داد که خاموشی ارتباطی، کاهش صمیمیت و تثبیت تصویر ذهنی شکست رابطه، هسته مرکزی این پدیده را تشکیل می‌دهد. مداخله‌های زوج‌درمانی باید پیش از تبدیل تعارض به سکوت مزمن، بر بازسازی گفت‌وگوی هیجانی، اعتباربخشی متقابل و ترمیم پیوند صمیمیت تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: طلاق عاطفی؛ خاموشی ارتباطی؛ صمیمیت زناشویی؛ تجربه زیسته؛ زوجها؛ پژوهش کیفی؛ تهران.

Analyzing Couples' Lived Experiences of Emotional Divorce with Emphasis on Communicative Silence, Intimacy Disconnection, and Mental Representation of Relationship Failure

Authors' Information: 1. Amir Taheri*: Department of Educational Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran Corresponding author's email: amir.taheri.edu@gmail.com How to cite: Taheri, A. (2025). Analyzing Couples' Lived Experiences of Emotional Divorce with Emphasis on Communicative Silence, Intimacy Disconnection, and Mental Representation of Relationship Failure. <i>Family Research and Couple Therapy</i>, 1(4), 64-77.   © 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the CC BY-NC 4.0 License.	Abstract Objective: This study aimed to explore the lived experiences of couples in Tehran regarding emotional divorce and to explain how it develops through communicative silence, intimacy disconnection, and the mental representation of relationship failure. Methods and Materials: This qualitative study was conducted using a descriptive phenomenological approach. The participants included 24 individuals, equivalent to 12 married couples living in Tehran, selected through purposive criterion-based sampling. Inclusion criteria consisted of at least five years of marital life, perceived emotional distance, continued cohabitation, and willingness to participate in interviews. Data were collected exclusively through individual semi-structured interviews. Sampling continued until theoretical saturation was achieved; saturation emerged at the twentieth interview, and four additional interviews were conducted to ensure data adequacy. All interviews were audio-recorded with informed consent, transcribed verbatim, and analyzed using thematic analysis supported by NVivo software. Findings: Data analysis resulted in four main categories: “communicative silence and erosion of marital dialogue,” “emotional and physical intimacy disconnection,” “mental representation of relationship failure,” and “forced remaining in the relationship and suspended decision-making.” Participants described emotional divorce not as a sudden event but as a gradual process in which intimate conversations first turned into repetitive conflicts, then defensive silence, and eventually purely functional exchanges about children, finances, and daily responsibilities. Intimacy disconnection was reflected in reduced empathy, affectionate touch, mutual attention, and the feeling of being emotionally seen by one’s partner. Conclusion: Emotional divorce, in couples’ lived experiences, represents a psychological separation within the formal continuity of marriage. The findings indicated that communicative silence, intimacy decline, and the stabilized mental image of relational failure constitute the core structure of this phenomenon. Couple therapy interventions should focus on reconstructing emotional dialogue, mutual validation, and intimacy repair before marital conflict turns into chronic silence and irreversible disengagement. Keywords: <i>Emotional divorce; communicative silence; marital intimacy; lived experience; couples; qualitative research; Tehran.</i>
---	--

مقدمه

ازدواج در بسیاری از جوامع، از جمله جامعه ایرانی، صرفاً یک قرارداد حقوقی یا پیوند رسمی میان دو فرد نیست، بلکه بستری روان‌شناختی، عاطفی، اجتماعی و فرهنگی برای تجربه تعلق، صمیمیت، امنیت، حمایت متقابل و معناست. کیفیت رابطه زوجی به‌طور مستقیم با سلامت روانی همسران، کارکرد خانواده، رشد فرزندان و ثبات اجتماعی پیوند دارد. پژوهش‌های حوزه خانواده نشان داده‌اند که رضایت زناشویی و ثبات رابطه تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل ارتباطی، هیجانی، شناختی و بافتی قرار می‌گیرد و کاهش تدریجی کیفیت این عوامل می‌تواند زمینه‌ساز فرسایش رابطه و در نهایت جدایی رسمی یا غیررسمی شود (Bradbury et al., 2000; Karney & Bradbury, 1995). با این حال، همه روابط زناشویی فرسوده به طلاق قانونی ختم نمی‌شوند. در بسیاری از موارد، زوجها همچنان زیر یک سقف زندگی می‌کنند، نقش‌های خانوادگی خود را حفظ می‌کنند و از بیرون به‌عنوان یک خانواده پایدار دیده می‌شوند، اما در سطح درونی و عاطفی، پیوند زناشویی آنان دچار خاموشی، بیگانگی و فروپاشی شده است. این وضعیت در ادبیات خانواده با عنوان «طلاق عاطفی» یا «طلاق خاموش» توصیف می‌شود.

طلاق عاطفی به وضعیتی اشاره دارد که در آن زوجین، علی‌رغم تداوم زندگی مشترک و نبود جدایی رسمی، از نظر هیجانی، روان‌شناختی و ارتباطی از یکدیگر فاصله گرفته‌اند. در چنین وضعیتی، پیوند صمیمانه جای خود را به هم‌خانگی سرد، گفت‌وگوهای حداقلی، بی‌تفاوتی عاطفی، کاهش اعتماد، کاهش حمایت متقابل و احساس تنهایی در رابطه می‌دهد. پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان داده‌اند که طلاق عاطفی در بافت فرهنگی ایرانی، به‌ویژه به دلیل فشارهای اجتماعی، نگرانی درباره فرزندان، ملاحظات اقتصادی، نگاه منفی به طلاق قانونی و وابستگی‌های خانوادگی، می‌تواند به شکلی پنهان و طولانی‌مدت تداوم یابد (Barzoki et al., 2015; Eslami et al., 2020). مطالعه اسلمی و همکاران در جمعیت ایرانی نشان داد که درصد قابل توجهی از افراد متأهل با نارضایتی زناشویی و نشانه‌هایی از طلاق عاطفی مواجه‌اند و این پدیده باید به‌عنوان یک مسئله مهم سلامت خانواده مورد توجه قرار گیرد (Eslami et al., 2020). افزون بر این، پژوهش صادقی‌زاده و همکاران در تهران نشان داد که عواملی مانند مدت ازدواج، شیوه انتخاب همسر، سطح تحصیلات، وضعیت شغلی و تعارض‌های پیشین می‌توانند با احتمال طلاق عاطفی مرتبط باشند (Sadeghzadeh et al., 2023).

یکی از مسیرهای اصلی ورود زوجها به طلاق عاطفی، فرسایش ارتباطی است. رابطه زوجی سالم به تداوم گفت‌وگو، توانایی بیان نیازها، شنیدن تجربه طرف مقابل، حل تعارض و بازسازی پیوند پس از تنش نیاز دارد. هنگامی که گفت‌وگوهای زوجی به تدریج از گفت‌وگوهای عاطفی و صمیمانه به گفت‌وگوهای تکراری، انتقادی، دفاعی یا صرفاً کارکردی تبدیل می‌شود، زوجها فرصت ترمیم رابطه را از دست می‌دهند. الگوی «درخواست/کناره‌گیری» که در پژوهش‌های ارتباطی زوجها مطرح شده است، نشان می‌دهد که یکی از همسران ممکن است برای تغییر رابطه، گفت‌وگو یا پاسخ عاطفی تلاش کند، در حالی که دیگری با سکوت، اجتناب، انکار یا عقب‌نشینی واکنش نشان می‌دهد؛ این چرخه در بلندمدت با نارضایتی و فرسایش زناشویی همراه است (Christensen & Heavey, 1990; Heavey et al., 1995). از سوی دیگر، یافته‌های گاتمن و لونسون نشان داده‌اند که الگوهای منفی ارتباطی، از جمله انتقاد، دفاعی‌شدن، تحقیر و سنگ‌اندازی یا سکوت ارتباطی، می‌توانند پیش‌بینی‌کننده

نیرومند فرسایش رابطه و طلاق باشند (Gottman & Levenson, 1992, 2000) در زمینه طلاق عاطفی، خاموشی ارتباطی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا رابطه ممکن است به مرحله‌ای برسد که حتی تعارض آشکار نیز کاهش یابد، اما این کاهش تعارض نشانه سلامت رابطه نیست، بلکه نشان‌دهنده بی‌انگیزگی، کناره‌گیری و مرگ تدریجی گفت‌وگوست.

بعد دیگر طلاق عاطفی، گسست صمیمیت است. صمیمیت زناشویی شامل احساس نزدیکی، اعتماد، خودافشایی، پذیرش، توجه، تماس عاطفی، حمایت و تجربه دیده‌شدن توسط شریک زندگی است. در نظریه مثلثی عشق، صمیمیت یکی از سه مؤلفه اساسی عشق در کنار شور و تعهد است و کاهش آن می‌تواند ساختار تجربه عاشقانه را دگرگون کند (Sternberg, 1986) در بسیاری از ازدواج‌های فرسوده، تعهد رسمی یا نقش‌های خانوادگی باقی می‌ماند، اما صمیمیت عاطفی و بدنی کاهش می‌یابد. این وضعیت نوعی «ازدواج کارکردی بدون پیوند عاطفی» ایجاد می‌کند؛ زوجها ممکن است درباره هزینه‌ها، فرزندان، خرید خانه یا برنامه‌های روزمره صحبت کنند، اما از تجربه‌های درونی، نیازهای هیجانی، ترس‌ها، رنجش‌ها یا امیدهای خود سخنی نگویند. مطالعات کیفی درباره صمیمیت زناشویی در بافت ایرانی نیز نشان داده‌اند که صمیمیت در ازدواج تنها به رابطه جنسی یا ابراز محبت محدود نیست، بلکه با اعتماد، احترام، مشارکت، حمایت خانوادگی، گفت‌وگوی مؤثر و احساس امنیت روانی پیوند دارد (Kamali et al., 2020) بنابراین، گسست صمیمیت در طلاق عاطفی معمولاً چندبعدی است و شامل فاصله هیجانی، کاهش لمس محبت‌آمیز، کاهش همدلی، کاهش علاقه جنسی، فقدان گفت‌وگوی عمیق و از بین رفتن حس «ما بودن» می‌شود.

از منظر دلبستگی بزرگسالی، روابط زوجی برای بسیاری از افراد کارکرد پناهگاه امن و پایگاه امن را دارند. نظریه زوج‌درمانی هیجان‌مدار تأکید می‌کند که تعارض‌های مزمن زوجی اغلب در سطح عمیق‌تر، اعتراض‌هایی نسبت به قطع ارتباط هیجانی، ناایمنی دلبستگی و احساس دسترس‌ناپذیری شریک زندگی هستند (Johnson, 2004, 2007) زمانی که فرد در لحظه نیاز، شریک خود را بی‌پاسخ، سرد، انتقادگر یا طردکننده تجربه می‌کند، ممکن است «آسیب دلبستگی» شکل بگیرد؛ آسیبی که اگر ترمیم نشود، در حافظه رابطه باقی می‌ماند و به مانعی برای نزدیکی مجدد تبدیل می‌شود (Johnson et al., 2001) در طلاق عاطفی، بسیاری از زوجها نه فقط از تعارض‌های کنونی، بلکه از خاطره‌های تکرارشونده بی‌پاسخ‌ماندن، تنها ماندن در بحران، نادیده گرفته شدن و تجربه بی‌اعتباری رنج می‌برند. این خاطره‌ها در ذهن فرد به شواهدی برای شکست رابطه تبدیل می‌شوند و امکان بازسازی اعتماد را کاهش می‌دهند.

بعد سوم و مهم در فهم طلاق عاطفی، بازنمایی ذهنی شکست رابطه است. رابطه زناشویی فقط مجموعه‌ای از رفتارهای قابل مشاهده نیست، بلکه در ذهن هر یک از همسران به صورت داستان، تصویر، معنا، انتظار و پیش‌بینی بازنمایی می‌شود. افراد درباره رابطه خود روایت‌هایی می‌سازند: «ما هنوز می‌توانیم درستش کنیم»، «او هیچ وقت مرا نمی‌فهمد»، «این رابطه تمام شده است»، «فقط به خاطر بچه‌ها مانده‌ایم» یا «من در این خانه تنها هستم». وقتی روایت غالب از رابطه، روایت شکست، بن‌بست و بی‌آیندگی شود، حتی رفتارهای خنثی نیز به صورت شواهدی از شکست تفسیر می‌شوند. پژوهش‌های مربوط به رضایت زناشویی نشان داده‌اند که اسنادها، انتظارات و تفسیرهای شناختی زوجها از رفتار یکدیگر در کیفیت رابطه نقش مهمی دارند (Bradbury et al., 2000) در روابط فرسوده، ذهن زوجها ممکن است به تدریج از حالت جست‌وجوی راه‌حل

به حالت تثبیت شکست حرکت کند. در این وضعیت، سکوت همسر دیگر صرفاً خستگی یا نیاز به آرامش تعبیر نمی‌شود، بلکه به‌عنوان «بی‌علاقگی»، «تحقیر»، «پایان عشق» یا «بی‌ارزشی من» معنا می‌شود.

طلاق عاطفی از این جهت اهمیت دارد که اغلب دیر تشخیص داده می‌شود. بسیاری از زوجها تا زمانی که تعارض آشکار، خیانت، خشونت یا تصمیم به جدایی قانونی رخ ندهد، برای دریافت کمک تخصصی اقدام نمی‌کنند. در حالی که فرایند طلاق عاطفی ممکن است سال‌ها قبل از بحران آشکار آغاز شده باشد. گاهی زوجها در ظاهر آرام‌اند، اما این آرامش بیشتر ناشی از خاموشی رابطه است تا رضایت. در چنین وضعیتی، نبود مشاجره به‌اشتباه نشانه بهبود تلقی می‌شود، در حالی که در سطح تجربه زیسته، همسران احساس می‌کنند دیگر شنیده، خواسته یا فهمیده نمی‌شوند. پژوهش‌های مربوط به گذارهای خانوادگی نیز نشان می‌دهد که فشارهای زندگی مانند فرزندآوری، مشکلات اقتصادی، تعارض نقش‌ها و فشارهای شغلی می‌توانند کیفیت رابطه زوجی را تضعیف کنند، به‌ویژه اگر زوجها مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان کافی نداشته باشند (Doss et al., 2009; Kluwer, 2010).

با وجود اهمیت طلاق عاطفی، بسیاری از مطالعات موجود رویکرد کمی داشته‌اند و بیشتر به سنجش شیوع یا عوامل پیش‌بین پرداخته‌اند. این مطالعات ارزشمندند، اما نمی‌توانند به‌طور کامل نشان دهند که زوجها طلاق عاطفی را چگونه زندگی، معنا و روایت می‌کنند. برای فهم این پدیده، لازم است به تجربه زیسته زوجها توجه شود؛ یعنی به اینکه خاموشی ارتباطی چگونه در زندگی روزمره آنان رخ می‌دهد، گسست صمیمیت چگونه احساس می‌شود، چه خاطره‌ها و معناهایی تصویر شکست رابطه را می‌سازند و چرا زوجها علی‌رغم تجربه جدایی عاطفی، همچنان در ازدواج باقی می‌مانند. رویکرد کیفی و مصاحبه نیمه‌ساختاریافته امکان می‌دهد که لایه‌های پنهان تجربه، زبان هیجانی مشارکت‌کنندگان، تناقض‌ها، سکوت‌ها و معناهای فرهنگی طلاق عاطفی آشکار شود (Kvale & Brinkmann, 2009; Tong et al., 2007). بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف تحلیل تجربه زیسته زوجها از طلاق عاطفی در شهر تهران انجام شد. تمرکز اصلی پژوهش بر سه محور خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و بازنمایی ذهنی شکست رابطه بود. تهران به‌عنوان کلان‌شهری با تنوع فرهنگی، فشارهای اقتصادی، تغییر نقش‌های جنسیتی، سبک‌های نوین زندگی و هم‌زمان تداوم ارزش‌های سنتی خانواده، زمینه مناسبی برای بررسی طلاق عاطفی فراهم می‌کند. مسئله اصلی پژوهش این بود که زوج‌هایی که هنوز در ازدواج رسمی باقی مانده‌اند اما خود را از نظر عاطفی جدا می‌دانند، این وضعیت را چگونه توصیف می‌کنند و چه فرایندهایی در تجربه آنان، رابطه را از پیوند صمیمانه به هم‌زیستی سرد و خاموش تبدیل کرده است.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی توصیفی انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف مطالعه، سنجش شدت طلاق عاطفی یا آزمون رابطه میان متغیرها نبود، بلکه کشف و توصیف عمیق تجربه زیسته زوجها از طلاق عاطفی، خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و بازنمایی ذهنی شکست رابطه بود. پدیدارشناسی توصیفی امکان می‌دهد تجربه مشارکت‌کنندگان از یک پدیده مشترک، با تمرکز بر معانی، احساسات، ادراک‌ها و روایت‌های آنان، بازنمایی شود. در این مطالعه، طلاق عاطفی به‌عنوان پدیده‌ای تجربه‌شده در بطن

زندگی روزمره زوجها در نظر گرفته شد؛ پدیده‌ای که ممکن است در ظاهر خانواده پنهان بماند، اما در سطح روان‌شناختی و ارتباطی حضور پررنگی داشته باشد.

مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر، معادل ۱۲ زوج متأهل ساکن شهر تهران، بودند. مشارکت‌کنندگان با روش نمونه‌گیری هدفمند و ملاک‌محور انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل: سکونت در تهران، داشتن حداقل پنج سال سابقه زندگی مشترک، تداوم هم‌خانگی با همسر، گزارش تجربه فاصله عاطفی یا طلاق عاطفی، نداشتن پرونده فعال طلاق در زمان مصاحبه، توانایی بیان تجربه شخصی و تمایل به مشارکت آگاهانه در پژوهش بود. ملاک‌های خروج شامل: وجود خشونت شدید فعال که مصاحبه را برای مشارکت‌کننده ناایمن کند، مصرف فعال مواد به‌گونه‌ای که فرایند مصاحبه را مختل سازد، وجود اختلال روان‌پزشکی شدید گزارش‌شده یا عدم تمایل به ادامه مصاحبه بود.

دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۹ تا ۵۲ سال بود. مدت زندگی مشترک آنان بین ۵ تا ۲۴ سال قرار داشت. برای حفظ محرمانگی، به هر مشارکت‌کننده یک کد اختصاص داده شد؛ برای مثال، زن اول با کد W1 و مرد اول با کد M1 مشخص شد. در گزارش یافته‌ها، از هرگونه اطلاعات هویتی، نام مکان دقیق، نام فرزندان، نام شغل خاص یا نشانه‌های قابل شناسایی خودداری شد.

داده‌ها تنها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. با توجه به حساسیت موضوع، مصاحبه‌ها با هر یک از همسران به‌صورت جداگانه انجام شد تا مشارکت‌کنندگان بتوانند بدون حضور همسر، تجربه‌های خود را آزادانه‌تر بیان کنند. میانگین مدت مصاحبه‌ها ۵۵ دقیقه بود و دامنه زمانی آن‌ها از ۴۰ تا ۸۵ دقیقه متغیر بود. مصاحبه‌ها در فضایی آرام، محرمانه و مورد توافق مشارکت‌کننده انجام شد. در مواردی که مشارکت‌کننده ترجیح می‌داد، مصاحبه به‌صورت آنلاین و با رعایت اصول محرمانگی انجام گرفت.

راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌های باز بود؛ از جمله: «وقتی از طلاق عاطفی در رابطه خود صحبت می‌کنید، دقیقاً چه تجربه‌ای را توصیف می‌کنید؟»، «گفت‌وگوهای شما با همسران در سال‌های اخیر چه تغییری کرده است؟»، «چه زمانی احساس کردید صمیمیت میان شما کاهش یافته است؟»، «در ذهن خود آینده این رابطه را چگونه می‌بینید؟»، «چه عواملی باعث شده با وجود فاصله عاطفی همچنان در رابطه بمانید؟» و «اگر بخواهید لحظه‌ای را توصیف کنید که احساس کردید رابطه از درون شکست خورده است، آن لحظه چه بود؟». در طول مصاحبه، پرسش‌های پیگیر مانند «می‌توانید بیشتر توضیح دهید؟»، «آن موقع چه احساسی داشتید؟» و «واکنش همسران چه بود؟» برای تعمیق داده‌ها استفاده شد.

نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در مصاحبه بیستم، داده‌های جدید عمده‌تاً تکرار مضامین پیشین بودند و کد تازه معناداری به ساختار تحلیلی اضافه نشد. با این حال، چهار مصاحبه دیگر نیز برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت مقوله‌ها انجام شد. در مجموع، ۲۴ مصاحبه فردی تحلیل شد. معیار اشباع، تکرار الگوهای معنایی، کفایت تنوع تجربه‌ها و عدم ظهور زیرمضمون جدید در ارتباط با اهداف پژوهش بود.

داده‌ها با روش تحلیل مضمون و با کمک نرم‌افزار NVivo تحلیل شدند. فرایند تحلیل بر اساس مراحل پیشنهادی براون و کلارک انجام گرفت: آشنایی مکرر با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین و نگارش گزارش نهایی

(Braun & Clarke, 2006) ابتدا فایل صوتی مصاحبه‌ها به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. سپس متن هر مصاحبه چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با فضای کلی روایت مشارکت‌کنندگان آشنا شود. در مرحله بعد، واحدهای معنایی مرتبط با خاموشی ارتباطی، کاهش صمیمیت، ادراک شکست رابطه، دلایل ماندن، تجربه تنهایی، چرخه تعارض و سکوت، و احساس بی‌آیندگی کدگذاری شدند. کدهای اولیه در NVivo وارد و بر اساس شباهت معنایی خوشه‌بندی شدند. پس از چند مرحله بازبینی، کدها در قالب زیرمضمون‌ها و سپس مقوله‌های اصلی سازمان یافتند.

برای افزایش اعتبار پژوهش، از راهبردهای بازبینی مشارکت‌کنندگان، بازبینی همتای پژوهشی، توصیف غنی بافت و ثبت مسیر تصمیم‌های تحلیلی استفاده شد. بخشی از یافته‌های اولیه برای چند مشارکت‌کننده ارسال شد و از آنان خواسته شد میزان انطباق برداشت پژوهشگر با تجربه خود را ارزیابی کنند. همچنین، کدگذاری بخشی از داده‌ها توسط یک پژوهشگر آشنا با روش کیفی مرور شد و اختلاف‌نظرها از طریق گفت‌وگو حل شد. برای انتقال‌پذیری، ویژگی‌های مشارکت‌کنندگان، بافت پژوهش و فرایند تحلیل با جزئیات گزارش شد. برای وابستگی و تأییدپذیری نیز یادداشت‌های تحلیلی، نسخه‌های کدگذاری، تغییرات مقوله‌ها و تصمیم‌های روش‌شناختی مستندسازی شد. این راهبردها با معیارهای اعتمادپذیری در پژوهش کیفی هم‌راستا بودند (Lincoln & Guba, 1985). همچنین، در گزارش مطالعه از اصول راهنمای COREQ برای شفافیت در گزارش پژوهش‌های کیفی مبتنی بر مصاحبه استفاده شد (Tong et al., 2007).

پیش از انجام مصاحبه، هدف پژوهش، اختیاری بودن مشارکت، امکان انصراف در هر مرحله، نحوه حفظ محرمانگی و شیوه استفاده از داده‌ها برای مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد. رضایت آگاهانه کتبی یا الکترونیکی از همه مشارکت‌کنندگان اخذ شد. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و نقل‌قول‌ها بدون ذکر نام یا نشانه‌های هویتی گزارش می‌شود. با توجه به حساسیت موضوع و احتمال برانگیخته‌شدن هیجانی، مصاحبه‌ها با احتیاط و احترام انجام شد و در صورت ناراحتی مشارکت‌کننده، امکان توقف یا مکث در مصاحبه فراهم بود.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۴ نفر شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد از زوج‌های ساکن تهران مشارکت داشتند. از نظر جنسیت، زنان و مردان هر یک ۱۲ نفر، معادل ۵۰ درصد نمونه، را تشکیل دادند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان ۲۹ تا ۵۲ سال بود؛ ۶ نفر، معادل ۲۵ درصد، در گروه سنی ۲۹ تا ۳۵ سال، ۱۰ نفر، معادل ۷/۴۱ درصد، در گروه سنی ۳۶ تا ۴۵ سال و ۸ نفر، معادل ۳/۳۳ درصد، در گروه سنی ۴۶ تا ۵۲ سال قرار داشتند. از نظر مدت زندگی مشترک، ۶ نفر، معادل ۲۵ درصد، بین ۵ تا ۱۰ سال، ۹ نفر، معادل ۵/۳۷ درصد، بین ۱۱ تا ۱۵ سال، ۵ نفر، معادل ۸/۲۰ درصد، بین ۱۶ تا ۲۰ سال و ۴ نفر، معادل ۷/۱۶ درصد، بیش از ۲۰ سال سابقه ازدواج داشتند. از نظر سطح تحصیلات، ۳ نفر، معادل ۵/۱۲ درصد، دیپلم، ۱۲ نفر، معادل ۵۰ درصد، کاردانی یا کارشناسی، ۷ نفر، معادل ۲/۲۹ درصد، کارشناسی ارشد و ۲ نفر، معادل ۳/۸ درصد، دکتری داشتند. از نظر وضعیت فرزند، ۳ نفر، معادل ۵/۱۲ درصد، بدون فرزند، ۸ نفر، معادل ۳/۳۳ درصد، دارای یک فرزند، ۱۰ نفر، معادل ۷/۴۱ درصد، دارای

دو فرزند و ۳ نفر، معادل ۵/۱۲ درصد، دارای سه فرزند یا بیشتر بودند. از نظر وضعیت اشتغال، ۱۵ نفر، معادل ۵/۶۲ درصد، شاغل، ۴ نفر، معادل ۷/۱۶ درصد، خوداشتغال و ۵ نفر، معادل ۸/۲۰ درصد، خانه‌دار بودند.

نخستین مقوله اصلی، «خاموشی ارتباطی و فرسایش گفت‌وگوی زوجی» بود. مشارکت‌کنندگان طلاق عاطفی را با کاهش تدریجی کیفیت و عمق گفت‌وگو توصیف کردند؛ به گونه‌ای که گفت‌وگوهای صمیمانه ابتدا به بحث‌های تکراری و سپس به سکوت‌های طولانی، پاسخ‌های کوتاه، بی‌اعتنایی کلامی و مکالمات صرفاً کارکردی تبدیل شده بود. زیرمضمون‌های این مقوله شامل «تبدیل گفت‌وگوی عاطفی به گفت‌وگوی اداری»، «سکوت به عنوان دفاع»، «سکوت به عنوان تنبیه»، «ترس از شروع بحث» و «احساس بی‌فایده بودن گفت‌وگو» بود. یکی از مشارکت‌کنندگان زن بیان کرد: «قبلاً اگر ناراحت می‌شدم، می‌گفتم. الان فقط سکوت می‌کنم؛ چون می‌دانم یا بحث می‌شود یا مسخره می‌کند. انگار حرف زدن دیگر هیچ فایده‌ای ندارد. (W4)» مشارکت‌کننده مردی نیز گفت: «ما هنوز با هم حرف می‌زنیم، ولی درباره قبض، مدرسه بچه، خرید خانه. درباره خودمان نه. من نمی‌دانم آخرین بار کی از احساسمان حرف زدیم. (M7)» «در بسیاری از روایت‌ها، سکوت نه نشانه آرامش، بلکه نشانه تسلیم، خستگی یا انصراف از تلاش برای ترمیم رابطه بود. زوجها بیان کردند که پس از سال‌ها تلاش نافرجام برای توضیح احساسات خود، به این نتیجه رسیده‌اند که «حرف زدن چیزی را عوض نمی‌کند». خاموشی ارتباطی در این تجربه‌ها نوعی مرگ تدریجی گفت‌وگو بود؛ گفت‌وگویی که زمانی ابزار نزدیکی بود، اما به تدریج به تهدیدی برای شروع تعارض یا یادآور ناکامی تبدیل شده بود.

دومین مقوله اصلی، «گسست صمیمیت عاطفی و بدنی» بود. مشارکت‌کنندگان کاهش صمیمیت را یکی از دردناک‌ترین ابعاد طلاق عاطفی دانستند. این گسست صرفاً به کاهش رابطه جنسی محدود نبود، بلکه شامل کاهش توجه، نوازش، همدلی، گفت‌وگوی عاطفی، نگاه محبت‌آمیز، حمایت در بحران و احساس دیده شدن می‌شد. زیرمضمون‌های این مقوله عبارت بودند از «هم‌خانگی بدون نزدیکی»، «فقدان لمس و محبت»، «تنهایی در حضور همسر»، «کاهش خودافشایی» و «احساس نامرئی شدن». یکی از زنان مشارکت‌کننده گفت: «بدترین قسمت این نیست که با هم دعوا می‌کنیم؛ بدترین قسمت این است که کنار هم هستیم ولی انگار وجود ندارم. مریض می‌شوم، خسته می‌شوم، گریه می‌کنم، اما انگار برای او عادی است. (W2)» «یکی از مردان نیز اظهار کرد: «من دیگر به خانه که می‌آیم، حس نمی‌کنم کسی منتظرم است. همه چیز هست؛ غذا، بچه‌ها، خانه؛ ولی آن گرما نیست. (M3)» «در روایت مشارکت‌کنندگان، صمیمیت زمانی از بین رفته بود که همسران دیگر خود را منبع آرامش یکدیگر نمی‌دانستند. برخی زوجها اشاره کردند که حتی در زمان بحران‌های فردی، مانند بیماری، فشار شغلی یا سوگ خانوادگی، حمایت عاطفی کافی از همسر دریافت نکرده‌اند و همین تجربه‌ها به عنوان نقطه عطفی در فاصله عاطفی عمل کرده است. گسست صمیمیت در این مطالعه، به معنای از بین رفتن حس «ما بودن» و جایگزینی آن با دو زندگی موازی در یک خانه بود.

سومین مقوله اصلی، «بازنمایی ذهنی شکست رابطه» بود. مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که در مرحله‌ای از رابطه، تصویر ذهنی آنان از ازدواج تغییر کرده و رابطه را نه به عنوان پیوندی قابل ترمیم، بلکه به عنوان رابطه‌ای شکست‌خورده، فرسوده یا پایان‌یافته درک کرده‌اند. زیرمضمون‌های این مقوله شامل «روایت ذهنی تمام شدن رابطه»، «مقایسه مداوم گذشته و حال»، «تبدیل خاطره‌های آسیب‌زا به شواهد شکست»، «آینده‌زدایی از رابطه» و «سرزنش خود یا همسر» بود. یکی از زنان گفت: «طلاق نگرفتیم، ولی در ذهن من این رابطه تمام شده. فقط هنوز مراسم

خاکسپاری اش برگزار نشده (W9) «مردی نیز بیان کرد: «هر وقت می‌خواهد مهربان باشد، ذهنم می‌گوید موقتی است. آن قدر خاطره بد دارم که نمی‌توانم باور کنم چیزی درست شده (M5) «در این مقوله، طلاق عاطفی به‌عنوان فرایندی شناختی-هیجانی دیده شد که در آن فرد، رابطه را از درون شکست‌خورده می‌داند و رفتارهای بعدی همسر را از دریچه این شکست تفسیر می‌کند. در چنین حالتی، حتی تلاش‌های محدود برای نزدیکی نیز با تردید، بی‌اعتمادی یا بدبینی مواجه می‌شود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان بیان کردند که دیگر آینده مشترکی را تصور نمی‌کنند و برنامه‌های بلندمدت خود را به‌صورت فردی یا صرفاً حول فرزندان تنظیم می‌کنند. بنابراین، بازنمایی ذهنی شکست رابطه نه‌تنها پیامد طلاق عاطفی، بلکه عاملی برای تداوم آن بود؛ زیرا امید به تغییر را کاهش می‌داد و انگیزه گفت‌وگو یا ترمیم را تضعیف می‌کرد.

چهارمین مقوله اصلی، «ماندن اجباری در رابطه و تعلیق تصمیم» بود. مشارکت‌کنندگان اگرچه رابطه را از نظر عاطفی فرسوده توصیف می‌کردند، اما دلایل مختلفی برای ادامه زندگی مشترک داشتند. زیرمضمون‌های این مقوله شامل «ماندن به خاطر فرزندان»، «ترس از قضاوت خانواده و جامعه»، «وابستگی اقتصادی»، «نگرانی از پیامدهای قانونی و خانوادگی طلاق»، «امید کم‌رنگ به تغییر» و «بی‌تصمیمی مزمن» بود. یکی از زنان گفت: «اگر بچه نداشتم شاید خیلی وقت پیش رفته بودم. ولی نمی‌توانم آینده بچه‌ام را خراب کنم. برای همین مانده‌ام، نه برای خود رابطه (W6) «یکی از مردان نیز بیان کرد: «طلاق برای ما فقط جدا شدن دو نفر نیست. خانواده‌ها، آبرو، بچه‌ها، پول، همه چیز درگیر می‌شود. برای همین آدم می‌ماند، حتی وقتی دلش دیگر نمانده (M10) «در این تجربه‌ها، ماندن در رابطه لزوماً نشانه تعهد عاطفی نبود، بلکه گاه به‌عنوان انتخابی اجباری در میان گزینه‌های دشوار تجربه می‌شد. برخی مشارکت‌کنندگان رابطه خود را «تعلیق‌شده» توصیف کردند؛ نه کاملاً قابل ترمیم و نه آماده جدایی. این وضعیت تعلیقی، خستگی روانی، احساس گیر افتادن و کاهش انگیزه برای سرمایه‌گذاری عاطفی در رابطه را تشدید می‌کرد.

بحث

هدف پژوهش حاضر، تحلیل تجربه زیسته زوجها از طلاق عاطفی با تأکید بر خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و بازنمایی ذهنی شکست رابطه بود. یافته‌ها نشان داد که طلاق عاطفی در تجربه مشارکت‌کنندگان، پدیده‌ای ناگهانی یا تک‌عاملی نبود، بلکه به‌صورت فرایندی تدریجی، انباشتی و چندلایه تجربه می‌شد. چهار مقوله اصلی شامل خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت، بازنمایی ذهنی شکست رابطه و ماندن اجباری در رابطه استخراج شد. این یافته‌ها با ادبیات نظری و تجربی حوزه خانواده هم‌راستا است که طلاق عاطفی را نوعی جدایی روان‌شناختی در بستر تداوم ازدواج رسمی می‌داند؛ وضعیتی که در آن زوجها ممکن است هم‌خانه، هم‌والد و حتی همکار در اداره زندگی روزمره باشند، اما پیوند هیجانی و صمیمانه آنان از درون فرسوده شده باشد (Barzoki et al., 2015; Damo & Cenci, 2021; Eslami et al., 2020). نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که برای فهم طلاق عاطفی، توجه صرف به تعارض آشکار یا تصمیم قانونی طلاق کافی نیست؛ زیرا بسیاری از زوجها پیش از آنکه به جدایی رسمی برسند، در سطح گفت‌وگو، صمیمیت و تصویر ذهنی از رابطه، جدایی را تجربه کرده‌اند.

نخستین یافته پژوهش، خاموشی ارتباطی و فرسایش گفت‌وگوی زوجی بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که گفت‌وگوهای آنان از گفت‌وگوهای عاطفی و صمیمانه به مکالمات کوتاه، وظیفه‌محور و گاه کاملاً خاموش تبدیل شده است. این یافته با پژوهش‌های مربوط به الگوهای ارتباطی

زوج‌ها همسوست. کریستنسن و هیوی نشان دادند که الگوی درخواست/کناره‌گیری در روابط زوجی می‌تواند چرخه‌ای فرساینده ایجاد کند؛ یکی از زوجین در پی گفت‌وگو، تغییر یا پاسخ‌گیری است و دیگری با سکوت، دفاع یا عقب‌نشینی واکنش نشان می‌دهد (Christensen & Heavey, 1990). در طول زمان، این چرخه باعث می‌شود فرد درخواست‌کننده احساس نادیده‌گرفته‌شدن و فرد کناره‌گیر احساس فشار، تهدید یا ناکامی کند. مطالعه هیوی و همکاران نیز نشان داد که الگوی تقاضا/کناره‌گیری پیامدهای طولی منفی برای رضایت زناشویی دارد (Heavey et al., 1995). یافته حاضر همچنین با مدل گاتمن و لونسن درباره نقش الگوهای منفی ارتباطی در فرسایش ازدواج همخوان است؛ آنان نشان دادند که انتقاد، دفاعی‌شدن، تحقیر و سنگ‌اندازی می‌توانند مسیر رابطه را به‌سوی فروپاشی سوق دهند (Gottman & Levenson, 1992, 2000). در مطالعه حاضر، خاموشی ارتباطی در بسیاری از موارد نه با نبود مشکل، بلکه با ناامیدی از حل مشکل مرتبط بود. به بیان دیگر، سکوت زوج‌ها سکوت آرامش نبود، بلکه سکوت شکست، خستگی و محافظت از خود بود.

دومین یافته، گسست صمیمیت عاطفی و بدنی بود. مشارکت‌کنندگان طلاق عاطفی را با تجربه تنهایی در حضور همسر، کاهش تماس عاطفی، فقدان لمس محبت‌آمیز، کاهش خودافشایی و احساس دیده‌نشدن توصیف کردند. این یافته با نظریه مثلی عشق استرنبرگ همسوست که صمیمیت را یکی از مؤلفه‌های بنیادی عشق می‌داند (Sternberg, 1986). در طلاق عاطفی، ممکن است تعهد رسمی یا نقش‌های خانوادگی باقی بماند، اما صمیمیت به‌عنوان مؤلفه روان‌شناختی پیوند زوجی دچار فرسایش شود. همچنین، یافته حاضر با پژوهش کامالی و همکاران درباره عوامل مؤثر بر صمیمیت زناشویی در زوج‌های ایرانی همخوان است؛ آنان نشان دادند که صمیمیت در بافت ایرانی با اعتماد، حمایت، احترام، ارتباط مؤثر، ارزش‌های فرهنگی و توجه عاطفی مرتبط است (Kamali et al., 2020). از منظر زوج‌درمانی هیجان‌مدار نیز کاهش صمیمیت را می‌توان نشانه نایمنی دلبستگی در رابطه دانست. جانسون تأکید می‌کند که تعارض‌های سطحی زوج‌ها اغلب بازتاب نیازهای عمیق‌تر دلبستگی، از جمله نیاز به دسترس‌پذیری، پاسخ‌گویی و درگیری هیجانی شریک زندگی هستند (Johnson, 2004, 2007). در مطالعه حاضر، بسیاری از مشارکت‌کنندگان زمانی گسست صمیمیت را عمیق‌تر تجربه کرده بودند که در لحظات آسیب‌پذیری، بیماری، فشار روانی یا نیاز عاطفی، همسر را بی‌پاسخ یا سرد یافته بودند. این امر با مفهوم «آسیب دلبستگی» هم‌راستاست؛ یعنی لحظه‌ای که فرد انتظار حمایت دارد، اما شریک زندگی را طردکننده، بی‌تفاوت یا غایب تجربه می‌کند (Johnson et al., 2001).

سومین یافته، بازنمایی ذهنی شکست رابطه بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که در مرحله‌ای از رابطه، ازدواج خود را در ذهن «تمام‌شده»، «غیرقابل ترمیم» یا «صرفاً رسمی» تلقی کرده‌اند. این یافته اهمیت ابعاد شناختی و روایی طلاق عاطفی را نشان می‌دهد. پژوهش‌های مربوط به رضایت زناشویی نشان داده‌اند که کیفیت رابطه نه‌تنها به رفتارهای آشکار، بلکه به تفسیرها، اسنادها، انتظارات و باورهای زوج‌ها درباره یکدیگر وابسته است (Bradbury et al., 2000; Karney & Bradbury, 1995). هنگامی که یکی از همسران رفتار دیگری را همواره از دریچه بی‌علاقگی، بی‌احترامی یا شکست رابطه تفسیر می‌کند، حتی رفتارهای مثبت نیز ممکن است موقتی، غیرواقعی یا ناکافی تلقی شوند. بنابراین، بازنمایی ذهنی شکست می‌تواند به نوعی فیلتر شناختی تبدیل شود که مانع دریافت نشانه‌های ترمیم می‌شود. این یافته با مطالعه بارزوک و همکاران نیز همسوست که در آن طلاق عاطفی در زنان ایرانی به‌عنوان پدیده‌ای مرتبط با معناهای ذهنی، تجربه نارضایتی شدید و تداوم رابطه

به دلایل اجتماعی و ساختاری توضیح داده شد. (Barzoki et al., 2015) در مطالعه حاضر، زوجها فقط نمی‌گفتند که «مشکل داریم»، بلکه بسیاری از آنان رابطه را درونی‌سازی شده به عنوان «شکست‌خورده» تجربه می‌کردند. این تغییر معنایی، نقطه‌ای مهم در فرایند طلاق عاطفی است؛ زیرا زمانی که رابطه در ذهن فرد پایان یافته تلقی شود، انگیزه برای گفت‌وگو، بخشش، بازسازی اعتماد و سرمایه‌گذاری عاطفی کاهش می‌یابد.

چهارمین یافته، ماندن اجباری در رابطه و تعلیق تصمیم بود. مشارکت‌کنندگان اگرچه رابطه را از نظر عاطفی فرسوده می‌دانستند، اما به دلایلی مانند فرزندان، نگرانی از قضاوت اجتماعی، وابستگی اقتصادی، فشار خانواده‌ها، ملاحظات فرهنگی و ترس از پیامدهای طلاق رسمی در ازدواج باقی مانده بودند. این یافته با مطالعات انجام‌شده در ایران و جوامع غیرغربی همخوان است که نشان می‌دهند طلاق عاطفی می‌تواند در بافت‌هایی که طلاق قانونی با هزینه‌های اجتماعی، اقتصادی یا خانوادگی همراه است، به صورت طولانی‌مدت تداوم یابد (Eslami et al., 2020; Sadeghzadeh et al., 2023). Sadeghzadeh et al., 2023) همکاران در مطالعه‌ای بر افراد متأهل تهرانی نشان دادند که طلاق عاطفی با عواملی مانند مدت ازدواج، شیوه انتخاب همسر، وضعیت شغلی و تعارض‌های پیشین ارتباط دارد. (Sadeghzadeh et al., 2023) این یافته‌ها نشان می‌دهند که طلاق عاطفی را نمی‌توان صرفاً به ضعف مهارت‌های ارتباطی فردی تقلیل داد؛ بلکه این پدیده در بستر ساختارهای خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی و جنسیتی رخ می‌دهد. در مطالعه حاضر، بسیاری از مشارکت‌کنندگان در وضعیت «نه ماندن کامل و نه رفتن کامل» قرار داشتند. چنین تعلیقی می‌تواند فرسودگی روانی ایجاد کند، زیرا فرد از یک سو رابطه را عاطفاً پایان یافته می‌بیند و از سوی دیگر امکان یا آمادگی خروج رسمی از آن را ندارد.

در تبیین کلی یافته‌ها می‌توان گفت طلاق عاطفی حاصل تعامل سه سطح ارتباطی، هیجانی و شناختی است. در سطح ارتباطی، گفت‌وگوهای زوجی دچار انسداد می‌شود و زوجها از تعامل صمیمانه به ارتباط کارکردی و سپس سکوت دفاعی حرکت می‌کنند. در سطح هیجانی، صمیمیت، همدلی، لمس عاطفی و حس امنیت کاهش می‌یابد. در سطح شناختی، رابطه به عنوان رابطه‌ای شکست‌خورده بازنمایی می‌شود و امید به ترمیم کاهش می‌یابد. این سه سطح به صورت چرخه‌ای یکدیگر را تقویت می‌کنند: سکوت باعث کاهش صمیمیت می‌شود، کاهش صمیمیت تصویر شکست را تقویت می‌کند، و تصویر شکست نیز انگیزه گفت‌وگو را تضعیف می‌کند. این چرخه با مدل‌های تعاملی فرسایش زناشویی همخوان است که بر نقش الگوهای رفتاری، تفسیرهای شناختی و شرایط بافتی در تداوم نارضایتی تأکید دارند (Bradbury et al., 2000; Gottman & Levenson, 2000). Levenson, 2000) افزون بر این، یافته‌ها نشان می‌دهد که طلاق عاطفی اغلب پیش از طلاق رسمی رخ می‌دهد و ممکن است برای سال‌ها پنهان بماند. بنابراین، مداخله‌های پیشگیرانه باید نه تنها بر زوج‌های متقاضی طلاق، بلکه بر زوج‌هایی تمرکز کنند که هنوز با هم زندگی می‌کنند اما نشانه‌های خاموشی ارتباطی، بی‌تفاوتی عاطفی و آینده‌دایی از رابطه را نشان می‌دهند.

از منظر بالینی، یافته‌های این پژوهش اهمیت بازسازی گفت‌وگوی هیجانی را برجسته می‌کند. اگر زوجها فقط مهارت‌های حل مسئله سطحی بیاموزند، اما نتوانند احساسات آسیب‌پذیر، نیازهای دلبستگی، رنجش‌های انباشته و ترس‌های خود را بیان و دریافت کنند، احتمال بازگشت چرخه سکوت و فاصله وجود دارد. زوج‌درمانی هیجان‌مدار، درمان‌های مبتنی بر پذیرش و تعهد، زوج‌درمانی رفتاری-یکپارچه و مداخلات مبتنی

بر ارتباط می‌توانند برای این گروه مفید باشند، مشروط بر آنکه به مرحله فرسایش رابطه و میزان امید یا ناامیدی زوجها توجه شود. در مراحل اولیه، آموزش گفت‌وگو، تنظیم هیجان، حل تعارض و اعتباربخشی می‌تواند از تعمیق طلاق عاطفی جلوگیری کند. در مراحل پیشرفته‌تر، تمرکز بر بازسازی اعتماد، پردازش آسیب‌های دلبستگی، بازنگری روایت شکست و تصمیم‌گیری آگاهانه درباره آینده رابطه ضروری است.

پژوهش حاضر با وجود ارائه فهمی عمیق از تجربه زیسته زوجها، محدودیت‌هایی داشت. نخست آنکه مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند؛ بنابراین، تعمیم یافته‌ها به زوجها ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم آنکه داده‌ها صرفاً از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد و از روش‌های مکمل مانند مشاهده تعامل زوجی، یادداشت روزانه یا مصاحبه پیگیری استفاده نشد. سوم آنکه موضوع طلاق عاطفی حساس است و ممکن است برخی مشارکت‌کنندگان به دلیل شرم، ترس از قضاوت یا نگرانی درباره پیامدهای خانوادگی، بخشی از تجربه‌های خود را پنهان یا تعدیل کرده باشند. چهارم آنکه مطالعه حاضر ماهیت کیفی داشت و هدف آن کشف معنا و تجربه بود، نه برآورد شیوع یا آزمون علیت.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده تجربه طلاق عاطفی را در گروه‌های متنوع‌تری از زوجها، از جمله زوجها جوان، زوجها دارای فرزند نوجوان، زوجها بدون فرزند، زوجها در آستانه طلاق قانونی و زوجها مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره بررسی کنند. همچنین، انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد که طلاق عاطفی چگونه در طول زمان شکل می‌گیرد و چه عواملی باعث ترمیم، تداوم یا تبدیل آن به طلاق رسمی می‌شود. استفاده از روش‌های ترکیبی نیز می‌تواند مفید باشد؛ به گونه‌ای که یافته‌های کیفی درباره تجربه زیسته با داده‌های کمی درباره کیفیت ارتباط، صمیمیت، سبک دلبستگی، رضایت زناشویی و تعارض زوجی تلفیق شود. افزون بر این، بررسی تفاوت‌های جنسیتی در تجربه خاموشی ارتباطی، گسست صمیمیت و تصمیم به ماندن یا رفتن می‌تواند به طراحی مداخلات دقیق‌تر کمک کند.

در حوزه کاربردی، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره خانواده غربالگری طلاق عاطفی را پیش از رسیدن زوجها به مرحله طلاق قانونی جدی بگیرند. مشاوران و زوج‌درمانگران باید به نشانه‌هایی مانند کاهش گفت‌وگوی عاطفی، سکوت مزمن، بی‌تفاوتی، هم‌خانگی سرد، کاهش لمس محبت‌آمیز و نبود آینده مشترک توجه کنند. آموزش مهارت‌های گفت‌وگوی هیجانی، گوش دادن همدلانه، اعتباربخشی، تنظیم تنش، بازسازی اعتماد و حل تعارض می‌تواند در مراحل اولیه بسیار مؤثر باشد. همچنین، لازم است برنامه‌های آموزشی پیش از ازدواج و پس از ازدواج، به جای تمرکز صرف بر نقش‌ها و وظایف، به کیفیت رابطه، صمیمیت، مرزبندی با خانواده‌ها، مدیریت فشار اقتصادی و بیان نیازهای عاطفی بپردازند. برای زوجها‌هایی که در مرحله پیشرفته طلاق عاطفی قرار دارند، مداخله باید هم‌زمان بر ایمنی روانی، تصمیم‌گیری آگاهانه، کاهش آسیب به فرزندان و امکان ترمیم یا جدایی سالم تمرکز کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که طلاق عاطفی در تجربه زوجها مورد مطالعه، نوعی جدایی درونی و روان‌شناختی در متن تداوم رسمی ازدواج است. این پدیده با خاموشی ارتباطی آغاز یا تشدید می‌شود، با گسست صمیمیت عاطفی و بدنی عمق می‌یابد، در قالب بازنمایی ذهنی شکست رابطه تثبیت می‌شود و در بسیاری از موارد به دلیل فشارهای خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و نگرانی درباره فرزندان در وضعیت تعلیقی باقی

می‌ماند. یافته‌ها نشان داد که طلاق عاطفی صرفاً نبود عشق یا کاهش رضایت نیست، بلکه فرایندی پیچیده از سکوت، بی‌پاسخی، تنهایی، بی‌آیندگی و ماندن اجباری است. بنابراین، شناسایی زود هنگام نشانه‌های خاموشی ارتباطی و گسست صمیمیت می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از مزمن شدن طلاق عاطفی داشته باشد. مداخلات زوج‌درمانی باید به زوجها کمک کنند تا پیش از تثبیت روایت شکست، دوباره امکان گفت‌وگو، شنیدن، دیده شدن و تصمیم‌گیری آگاهانه را تجربه کنند.

موازین اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

- Al-shahrani, H. F., & Hammad, M. A. (2023). Relationship between emotional divorce and alexithymia among married women in Saudi Arabia. *BMC Psychology*, 11, Article 217. doi:10.1186/s40359-023-01236-w
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x
- Barzoki, M. H., Tavakoli, M., & Burrage, H. (2015). Rational-emotional “divorce” in Iran. *Applied Research in Quality of Life*, 10(1), 107–122. doi:10.1007/s11482-014-9303-9
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 73–81. doi:10.1037/0022-3514.59.1.73
- Damo, D. D., & Cenci, C. M. B. (2021). Emotional divorce: Similarities and differences according to the position occupied. *Trends in Psychology*, 29(3), 505–518. doi:10.1007/s43076-021-00088-w
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(3), 601–619. doi:10.1037/a0013969
- Eslami, M., Yazdanpanah, M., Andalib, P., Rahimi, A., Safizadeh, M., Dadvar, A., & Nakhaee, N. (2020). Marital satisfaction and emotional divorce among Iranian married individuals: A survey of hospital visitors of nine provinces. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, Article 83. doi:10.4103/jehp.jehp_570_19
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. doi:10.1037/0022-3514.63.2.221
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x

- Hashemi, L., & Homayuni, H. (2017). Emotional divorce: Child's well-being. *Journal of Divorce & Remarriage*, 58(8), 631–644.
- Heavey, C. L., Christensen, A., & Malamuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(5), 797–801. doi:10.1037/0022-006X.63.5.797
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Johnson, S. M. (2007). The contribution of emotionally focused couples therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(1), 47–52. doi:10.1007/s10879-006-9034-9
- Johnson, S. M., Makinen, J. A., & Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: A new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145–155. doi:10.1111/j.1752-0606.2001.tb01152.x
- Kamali, Z., Allahyar, N., Ostovar-Nameghi, S. A., & Allahyar, Z. (2020). Factors that influence marital intimacy: A qualitative analysis of Iranian married couples. *Cogent Psychology*, 7(1), Article 1771118. doi:10.1080/23311908.2020.1771118
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course and determinants of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34. doi:10.1037/0033-2909.118.1.3
- Kluwer, E. S. (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105–125. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00045.x
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187. doi:10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Sadeghzadeh, Z., Ghodssi-ghassemabad, R., Hamdih, M., Shariatpanahi, S., Babazadeh, F., Abdoli, M., & Samadace Gelehkolae, K. (2023). The assessment of the related factors of emotional divorce among Iranian people during the Covid-19 pandemic: A descriptive study. *BMC Psychology*, 11, Article 360. doi:10.1186/s40359-023-01395-w
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. doi:10.1037/0033-295X.93.2.119
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research: A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. doi:10.1093/intqhc/mzm042