

خانواده دارای نیازهای جسمانی و عاطفی است و نیازهای اساسی آن عبارتند از صمیمیت، ابراز وجود و معنا خواهی. خانواده کارآمد بر روی حل تعارض کار خواهد کرد خانواده ناکارآمد خانواده ای است که توانایی برآورده کردن نیازهای عاطفی اساسی خانواده را ندارد. خانواده ناکارآمد برای حل تعارض کار نمی کند.

در خانواده درمانی به منظور کارآمد بودن، خانواده بایستی به ما تبدیل شود، اما در عین حال من فردی آنها نیز حفظ شود. باز خورد، در مورد بزرگسالان کاملاً متفاوت با کودکان است.

فرسودگی زناشویی

فرسودگی وضعیت دردناک جسمی، عاطفی، و روانی است و کسانی را که توقع دارند عشق رویایی به زندگی شان معنا ببخشد را متأثر می سازد. فرسودگی هنگامی بروز می کند که آن ها متوجه می شوند، علی رغم تمام تلاش های شان این رابطه را به زندگی شان هیچ معنا و مفهوم خاصی نداده و نخواهند داد. از نظر لینگرن (۲۰۰۳)، فرسودگی، از پا افتادن جسمی و عاطفی و روانی و ناشی از عدم تناسب بین توقعات و واقعیات است. فرسودگی به علت ناکامی در عشق بروز می کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی.

اندرسون و پاینز (۱۹۹۸)، فرسودگی را به عنوان یک حالت خستگی جسمی، عاطفی و ذهنی که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می شود، می دانند. در این تعریف فرسودگی جسمی با کاهش انرژی، خستگی مزمن، ضعف و تنوع وسیعی از شکایت های جسمی و روان تنی مشخص می شود. در حالی که خستگی عاطفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی و فریب می شود، خستگی روانی به رشد نگرش منفی نسبت به خود و کار و زندگی بر می گردد، فرسودگی را به عنوان سرخوردگی پیشرونده در نظر می گیرند که شامل چهار مرحله تصاعدی است. این مراحل شامل: ۱- اشتیاق، ۲- ایستایی و رکود، ۳- ناامیدی، ۴- بی علاقتی و بی احساسی می شود.

نشانه های فرسودگی زناشویی

مبتلایان به فرسودگی زناشویی احساس می کنند که از نظر هیجانی تباه شده اند، آزرده خاطر و دلسردند، علاقه ای ندارند را چیزی را توضیح دهند، و یا در جهت حل مشکلاتشان گام بردارند. همچنین تصور می کنند که دیگر برای آن ها در رابطه شان نقطه امیدی باقی نمانده است اغلب افسرده اند و اگر هم نیروی کمی برایشان باقی بماند آن را صرف کار و فرزندان. احساس می کنند که برای هر تغییری، بی یار و یاور هستند و در دام افتاده اند (پاینز، ۱۹۹۶).

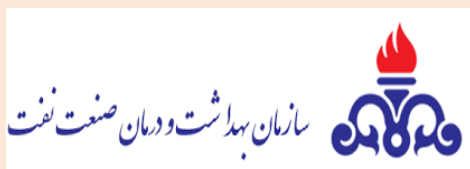
پاینز فرسودگی زناشویی را در سه بعد جسمی، عاطفی و روانی مشخص کرده است. فرسودگی جسمی به صورت خستگی مزمن بروز می کند که با خواب و استراحت برطرف نمی شود. این افراد گرفتار کابوس شبانه می شوند. برای به خواب رفتن از قرص های خواب یا مشروب استفاده می کنند که پس از بیدار شدن، خسته، کسل و بی حال هستند و سردردهای شدید دارند، گاهی هم دچار سردردهای مزمن، دردهای شکمی و یا کمر درد می شوند. مستعد ابتلا به انواع بیماری ها بوده و مرت دچار سرماخوردگی می شوند. ممکن است پرخوری یا کم خوری داشته باشند (آدامز، ۲۰۰۹).

از پا افتادن عاطفی شامل کمبود اشتیاق، عدم رضایت، فرسایش هیجانی و کاهش انگیزه است. افرادی که دچار فرسودگی هیجانی می شوند، احساس می کنند با وجو تلاش فراوان به نتیجه دلخواه شان نمی رسند. آن ها ممکن است در حالت عادی زودتر خشمگین شوند و احساس می کنند توانایی خوشگذرانی و حس شوخ طبعی را از دست داده اند (نالت، ۲۰۰۵).

از پا افتادگی روانی ناشی از فرسودگی نیز معمولاً به صورت کاهش خودباوری و منفی نگری نسبت به روابط، به ویژه رابطه همسر رخ می دهد. در واقع فرسودگی روانی شامل احساس درماندگی، ناامیدی و فریب می شود (شوفلی و بونک، ۲۰۰۴).

فرسودگی زناشویی

و راه های پیشگیری از آن



۱- عشق ورزیدن به همسر به عنوان اولین و مهمترین فرد زندگی

۲- اختصاص دادن زمان جداگانه به همسر. در جریان این زمان است که مسائل مهم و اصلی اتفاق می افتد، تعارض ها حل می شود، اختلاف ها برطرف می شود و سو تعبیرها روشن می شود.

۳- یافتن علائق مشترک همسر، مانند پروژه های مشترک کاری، عضویت در سازمان های اجتماعی و یا گروه های داوطلبانه و لذت بردن از انجام کارها با یکدیگر که در این صورت دو اتفاق می افتد:

الف) درگیر شدن با مسائلی متفاوت از جریان روزمره زندگی

ب) فرصتی برای انجام کارهای معنادار فراهم می شود که باعث ایجاد حس تعلق به همسر و رضایت می شود.

۴- تأکید بر نکات مثبت همسر: هیچ فرد وازدواجی کامل نیست. زوج های خوشبخت بیشتر به چیزهایی

که در همسرشان می پسندند تمرکز می کنند، نه بر چیزهایی که دوست ندارند. در مقابل، زوج های ناراضی تنها به نکات منفی همسرشان توجه می کنند.

۵- ایجاد تنوع در زندگی زناشویی: برای اینکه زندگی شور و هیجان داشته باشد باید کارهای روزمره را به شیوه های مختلف انجام داد. همسران باید با هم تصمیم بگیرند که کارهای همیشگی را تغییر دهند. مهم این است که چیزهایی را که آن ها را به هیجان می آورد را پیدا کنند.

۶- به تعادل رساندن بال ها و ریشه ها: ریشه ها نماد امنیت و تعهد و اعتماد هستند. بال ها نماد شور و هیجان و رشد شخصی هستند. این احساس که زوج هم به صورت فردی و هم با هم بهترین بهره را از زندگی فردی و مشترکشان می گیرند. ریشه ها و بال ها هر دو برای بقای زندگی مشترک لازم هستند. رابطه هایی که ریشه های عمیق دارد ولی بال ندارد احساس امنیت را تأمین می کند ولی خسته کننده و طاقت فرسا می شود. از طرف دیگر رابطه ای که بال های رشد یافته ای دارد ولی ریشه ندارد، مدت کوتاهی دوام می آورد.