# ما أثر الانسحاب العاطفي في الحياة الزوجية؟

ليست كل الخلافات الزوجية صاخبة، ولا تنتهي جميع المشكلات بالصراخ وتبادل الاتهامات. فهناك نوع آخر من الخلافات أكثر هدوءاً في مظهره، لكنه قد يكون أشد إيلاماً في تأثيره، وهو ذلك الذي يختار فيه أحد الزوجين الصمت والانسحاب، ويتوقف تدريجياً عن الحوار والتفاعل والتعبير عن مشاعره، حتى يتحول وجوده داخل العلاقة إلى حضور جسدي وغياب عاطفي.

وقد يعيش الزوجان سنوات تحت سقف واحد، ويتشاركان الطعام والمسؤوليات وتربية الأبناء، لكنهما يفتقدان التواصل الحقيقي الذي يمنح الزواج معناه الإنساني. فلا حديث عميق، ولا مشاركة للمشاعر، ولا اهتمام بما يدور في نفس الطرف الآخر، وكأن العلاقة تحولت من شراكة عاطفية إلى مجرد ترتيب اجتماعي لإدارة شؤون الحياة.

ويُعرف هذا السلوك في علم النفس الزوجي باسم الانسحاب العاطفي أو الانسحاب التواصلي (Stonewalling)، وهو أحد الأنماط الأربعة السلبية التي وصفها عالم النفس الأمريكي جون غوتمان والتي أطلق عليها مجازاً اسم «الفرسان الأربعة» المهددين لاستقرار العلاقات الزوجية.

ما المقصود بالانسحاب العاطفي؟

الانسحاب العاطفي هو نمط من السلوك يتوقف فيه أحد الزوجين عن التفاعل الوجداني أو الاستجابة لمحاولات التواصل، خصوصاً أثناء الخلافات أو المواقف التي تتطلب الحوار والتفاهم.

وقد يظهر هذا الانسحاب في صور متعددة؛ منها الصمت الطويل، وتجنب النظر إلى الشريك، والرد بكلمات مقتضبة، والانشغال المستمر بالهاتف، ومغادرة المكان أثناء النقاش، أو تجاهل الأسئلة والمشاعر وكأن الطرف الآخر غير موجود.

وأحياناً لا يكون الانسحاب واضحاً أو مفاجئاً، بل يبدأ بصورة تدريجية، حين يقل الحديث اليومي، وتتراجع المبادرات العاطفية، ويختفي الفضول لمعرفة أحوال الشريك، حتى يصل الزوجان إلى مرحلة يصبح فيها الصمت هو اللغة السائدة بينهما.

لكن من المهم التمييز بين الانسحاب أثناء الخلاف، وهو السلوك الذي ركز عليه غوتمان، وبين الفتور العاطفي المزمن الذي قد تكون له أسباب نفسية واجتماعية وعلاقية أوسع.

لماذا ينسحب أحد الزوجين عاطفياً؟

ليس كل انسحاب عاطفي دليلاً على انتهاء الحب، كما أنه لا يعني بالضرورة أن الطرف المنسحب شخص قاسٍ أو غير مبالٍ.

فقد يكون الانسحاب أحياناً استجابة نفسية لحالة من الإرهاق الانفعالي الشديد، عندما يشعر الإنسان بأنه لم يعد قادراً على احتمال المزيد من النقاش أو الاتهامات.

وفي هذه الحالة، قد يدخل الجسم في حالة استثارة فسيولوجية، ترتفع خلالها ضربات القلب ويزداد التوتر، ويصبح التفكير الهادئ والاستماع الفعال أكثر صعوبة. ويعبر عن هذه الحالة بمصطلح «الغمر الانفعالي» (Flooding Emotional).

وقد ينسحب أحد الزوجين أيضاً بسبب تجارب سابقة تعلم خلالها أن التعبير عن المشاعر يؤدي إلى السخرية أو الرفض أو تصاعد الخلافات، فيصبح الصمت بالنسبة إليه وسيلة لحماية نفسه من الألم.

وفي حالات أخرى، ينشأ الانسحاب من تراكم الخيبات العاطفية، عندما يشعر أحد الطرفين بأن محاولاته المتكررة للحوار لم تحقق نتيجة، فيتوقف تدريجياً عن المحاولة.

وهناك كذلك من يستخدم الصمت بصورة متعمدة لمعاقبة الشريك أو الضغط عليه، وهنا يتحول الانسحاب إلى سلوك مؤذٍ قد يندرج ضمن أنماط السيطرة النفسية.

ولذلك، فإن فهم دوافع الانسحاب ضروري قبل الحكم عليه، لأن السلوك المتشابه ظاهرياً قد يخفي أسباباً مختلفة تماماً.

الصمت المؤقت أم الهجر العاطفي؟

من الأخطاء الشائعة الاعتقاد بأن كل صمت أثناء الخلاف سلوك سلبي.

فالإنسان يحتاج أحياناً إلى الابتعاد المؤقت عن النقاش حتى يستعيد هدوءه، ويمنع نفسه من قول كلمات جارحة قد يندم عليها لاحقاً.

لكن الفرق الجوهري يكمن في الهدف وطريقة التعامل.

فالاستراحة الصحية تكون واضحة ومحددة، كأن يقول الزوج لزوجته: «أنا متوتر الآن، وأحتاج إلى بعض الوقت حتى أهدأ، ثم نكمل حديثنا».

أما الانسحاب المؤذي فيحدث عندما يقطع أحد الطرفين التواصل دون تفسير، ويترك الآخر في حالة انتظار وقلق، أو يستخدم الصمت أياماً متواصلة لإشعاره بالذنب أو الإهانة.

فالاستراحة المؤقتة تهدف إلى حماية الحوار، بينما يؤدي الهجر العاطفي المتكرر إلى تعطيله وإضعاف الثقة بين الزوجين.

كيف يؤثر الانسحاب العاطفي في الطرف الآخر؟

من أكثر النتائج النفسية إيلاماً للانسحاب العاطفي شعور الطرف الآخر بأنه غير مسموع أو غير مهم.

فالإنسان لا يحتاج في علاقته الزوجية إلى الطعام والمسكن والأمان المادي فقط، بل يحتاج أيضاً إلى الاعتراف بمشاعره، والإحساس بأن هناك من يهتم بما يقلقه ويفرحه ويحزنه.

وعندما يقابل أحد الزوجين محاولات شريكه للحوار بالصمت والتجاهل المتكرر، فقد يبدأ الأخير بالتساؤل: هل ما زال يحبني؟ هل أصبحت عبئاً عليه؟ هل لم تعد مشاعري تعني له شيئاً؟

ومع استمرار هذا النمط، قد تتراجع الثقة بالنفس، ويزداد الشعور بالوحدة، رغم وجود الشريك جسدياً.

وقد تنشأ دائرة سلبية متكررة، يحاول فيها أحد الطرفين الاقتراب والإلحاح في طلب الحوار، بينما يشعر الآخر بالضغط فينسحب أكثر، فيزداد قلق الطرف الأول وإلحاحه.

وهكذا يصبح كل طرف، دون أن يقصد بالضرورة، مساهماً في استمرار المشكلة التي يعاني منها.

عندما يتحول الزواج إلى وحدة مشتركة:

من المفارقات المؤلمة أن يشعر الإنسان بالوحدة وهو يعيش مع شريك حياته.

فالوحدة الزوجية لا تعني غياب الأشخاص، وإنما غياب التواصل العاطفي الذي يجعل وجودهم مصدراً للطمأنينة.

وقد يكون الانسحاب العاطفي المزمن أكثر إرباكاً من الخلافات المباشرة، لأن الخلاف الواضح يمنح الطرفين فرصة لفهم المشكلة ومناقشتها، بينما يترك الصمت المستمر الكثير من الأسئلة دون إجابات.

ومع مرور الوقت، قد يتوقف الطرف المتضرر عن محاولة التقرب، ليس لأنه لم يعد يحتاج إلى الحب، بل لأنه أصبح يخشى الرفض المتكرر.

وعند هذه المرحلة، قد تتحول العلاقة إلى تعايش وظيفي، يؤدي فيه كل طرف واجباته اليومية، بينما تتراجع الألفة والحميمية والمشاركة الوجدانية.

كيف يمكن كسر جدار الانسحاب العاطفي؟

تبدأ المعالجة بالاعتراف بوجود المشكلة، دون تحويل الحوار إلى ساحة للاتهامات.

فبدلاً من قول: «أنت لا تهتم بي أبداً»، يمكن التعبير بطريقة أكثر وضوحاً: «أشعر بالوحدة عندما أحاول الحديث معك ولا أجد استجابة، وأحتاج إلى وقت نتواصل فيه بهدوء».

ومن المهم أيضاً أن يتعلم الطرف المنسحب التعبير عن حاجته إلى الراحة بدلاً من الاختفاء العاطفي، وأن يحدد وقتاً مناسباً لاستكمال الحوار.

ويوصي ذوو الخبرة بأخذ استراحة تقارب عشرين دقيقة على الأقل عند اشتداد الاستثارة الانفعالية، مع ممارسة نشاط مهدئ يساعد الجسم على استعادة توازنه، ثم العودة إلى النقاش بعد الهدوء.

كما ينبغي تخصيص أوقات منتظمة للحديث بعيداً عن الهواتف والشاشات، وإعادة بناء التواصل من خلال

التفاصيل الصغيرة، كالاهتمام بالأحداث اليومية، والاستماع دون مقاطعة، والتعبير عن الامتنان والمودة.

وإذا استمر الانسحاب وأصبح نمطاً مزمناً يهدد استقرار العلاقة، فقد تكون الاستعانة بمختص في الإرشاد الزواجي خطوة مهمة لفهم جذور المشكلة وتطوير أساليب أكثر صحة للتواصل.

خاتمة: أخطر المسافات تلك التي لا تُقاس بالأمتار

قد تفصل بين الزوجين مسافات جغرافية طويلة، ومع ذلك يظلان قريبين عاطفياً، وقد يجلسان على أريكة واحدة، بينما تفصل بين قلبيهما مسافات هائلة من الصمت والخذلان.

إن الانسحاب العاطفي لا يعني دائماً غياب المحبة، لكنه قد يؤدي مع الوقت إلى إضعافها إذا أصبح بديلاً دائماً عن الحوار والمواجهة المسؤولة.

والزواج الناجح لا يتطلب أن يكون الزوجان مستعدين للحديث في كل لحظة، وإنما أن يشعر كل منهما بأن باب التواصل سيظل مفتوحاً، حتى عندما يحتاج أحدهما إلى بعض الهدوء.

فليس أخطر ما يصيب العلاقة الزوجية أن يختلف الزوجان أو يغضب أحدهما من الآخر، وإنما أن يصلا إلى مرحلة لا يعود فيها أحدهما راغباً في الحديث، ولا يعود الآخر منتظراً للإجابة.

وحين يصبح الصمت أكثر حضوراً من الكلمات، والبرود أكثر اعتياداً من المودة، فإن العلاقة لا تحتاج إلى مزيد من العتاب بقدر ما تحتاج إلى إعادة اكتشاف الإنسان الذي يقف خلف ذلك الصمت.

بعض العلاقات لا تنتهي بقرار انفصال، وإنما تبدأ نهايتها حين يتوقف قلبان عن محاولة الوصول إلى بعضهما، رغم أنهما لا يزالان يعيشان تحت سقف واحد.