

بازسازی زندگی پس از طلاق

نویسندگان:

دکتر بروس فیشر

دکتر رابرت آلبرتی

مترجم:

اکرم کرمی

فهرست مطالب

۵	سخن ناشر
۶	مقدمه
۸	فصل ۱ مراحل بازسازی
۳۲	فصل ۲ انکار
	«نمی توانم باور کنم که چنین اتفاقی برای من افتاده است.»
۴۶	فصل ۳ ترس
	«ترسهای زیادی دارم.»
۵۸	فصل ۴ سازگاری
	«اما وقتی بچه بودم این روش مؤثر بود.»
۷۶	فصل ۵ تنهایی
	«هرگز این قدر احساس تنهایی نکرده بودم.»
۸۴	فصل ۶ دوستی
	«آن همه دوست و آشنا کجا رفتند؟»
۹۲	فصل ۷ احساس گناه / طرد شدن
	برنده (۱)، بازنده (۰)
۱۰۶	فصل ۸ غم
	«فقدان بزرگی را احساس می کنم.»
۱۲۰	فصل ۹ خشم
	«ای لعنت...»

سرشناسه : فیشر، بروس، ۱۹۳۱ م. Fisher, Bruce
 عنوان و پدیدآور : بازسازی زندگی پس از طلاق / بروس فیشر؛ رابرت آلبرتی؛ مترجم اکرم کرمی
 مشخصات نشر : تهران: صابرین، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۰ ص: مصور.
 شابک : ۳۰۰۰ ریال 964-6181-91-0
 یادداشت : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Rebuilding: when your relationship ends
 یادداشت : بالای عنوان: کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق
 عنوان دیگر : کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق
 موضوع : طلاق -- جنبه‌های روانشناسی.
 موضوع : روابط زن و مرد.
 شناسه افزوده : آلبرتی، رابرت. Alberti, Robert
 شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - مترجم.
 رده‌بندی کنگره : HQ ۸۱۴ ۱۳۸۵ ۲ب۹ف/
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۹۳
 شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۲۱۴۳۵ م



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۷۴۶۹۵۵

بازسازی زندگی پس از طلاق

دکتر بروس فیشر و دکتر رابرت آلبرتی

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: علی خاکبازان

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۵

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شابک: ۹۶۴-۶۱۸۱-۹۱-۰
 ISBN: 964-6181-91-0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۰۰۰ تومان

فصل ۱۰	رها کردن	۱۴۲
	«کندن و رها شدن کار مشکلی است.»	
فصل ۱۱	خودارزشمندی	۱۵۰
	«هر چه باشد من آن قدر هم بد نیستم.»	
فصل ۱۲	انتقال	۱۶۲
	«بیدار شده‌ام و می‌خواهم آثار گذشته را از زندگی خود پاک کنم.»	
فصل ۱۳	صداقت	۱۸۲
	«خود را پشت نقاب پنهان کرده بودم.»	
فصل ۱۴	عشق	۱۹۲
	«آیا ممکن است کسی واقعاً مرا دوست داشته باشد؟»	
فصل ۱۵	اعتماد	۲۰۲
	«زخمهایم در حال التیام است.»	
فصل ۱۶	تمایلات جنسی	۲۱۴
	«مایلم، اما می‌ترسم.»	
فصل ۱۷	استقلال	۲۲۰
	«به نظر شما اشکالی ندارد؟»	
فصل ۱۸	هدفمندی	۲۲۸
	«حالا برای آینده‌ام اهدافی دارم.»	
فصل ۱۹	آزادی	۲۳۶
	«از پيله تا پروانه.»	

سخن ناشر

کتابی که در دست دارید، یک جلد از مجموعه کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی عینی و کاربردی، به مسائل و نیازهای زندگی پس از طلاق به ویژه فرزندان طلاق بپردازد.

ارائه راههای مؤثر در شناخت مسائل و نیازهای فرزندان و زوجهای آسیب‌دیده از طلاق، و نهایتاً بازسازی آسیبها و رسیدن به شرایطی مطلوب برای ادامه زندگی از اهداف این مجموعه است.

باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پای از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

آینده. اما دکتر بروس فیشر^۱ با ارائه چهارچوب مشخصی این امکان را برای خواننده فراهم می‌سازد تا این دوره کوتاه را بررسی کند، جایگاه خود را تشخیص دهد و با استفاده از رهنمودهای عملی گام به گام، به سوی آینده‌ای سالم و پرنشاط پیش رود. در واقع با مطالعه این کتاب، فرد می‌تواند از گذشته درس بگیرد، خود را بهتر بشناسد و ابعادی از وجود خود را پرورش دهد که قبلاً برای او ناشناخته بوده است. بهترین تعبیری که می‌توان از سازندگی این دوره کرد، نقاوت و بهبودی بعد از عمل جراحی است.

طی کردن مراحل عاطفی بعد از طلاق بسیار دشوار است. فرد ابتدا واقعیت را انکار می‌کند و آن را نمی‌پذیرد که در نتیجه منزوی می‌شود. بعد از آن، او با خشم خود دیگران را برای وضعیت ناگوارش ملامت می‌کند. سپس روحیه مقابله به مثل و افسردگی یکی پس از دیگری به سراغش می‌آیند تا سرانجام واقعیت را می‌پذیرد. نکته مهم این است که اجازه دهیم این دوره بازسازی سپری شود و جنبه‌های ازکارافتاده، سرکوب شده یا ناشناخته وجود فرد احیا شوند و او بتواند با امیدواری بدون احساس یأس و شکست، به سوی آینده گام بردارد.

شاید خواندن این کتاب را ظرف چند ساعت به پایان برسانید، اما بهبودی عاطفی بعد از طلاق چیز دیگری است. تجربه نشان داده است که این کار حداقل یک سال طول می‌کشد. البته عده‌ای به زمان بیشتری نیاز دارند. در طول این دوره ممکن است فرد چند قدم پیش برود و گاه قدمی به عقب برگردد. در هر صورت طی این مرحله، یعنی عبور از وضعیت تأهل به مجرد و رسیدن به استقلال تمام عیار روحی، زمان می‌برد. از این رو توصیه می‌شود که کتاب را از خود دور نکنید تا بتوانید در این مرحله بارها و بارها به آن رجوع کنید.

مقدمه

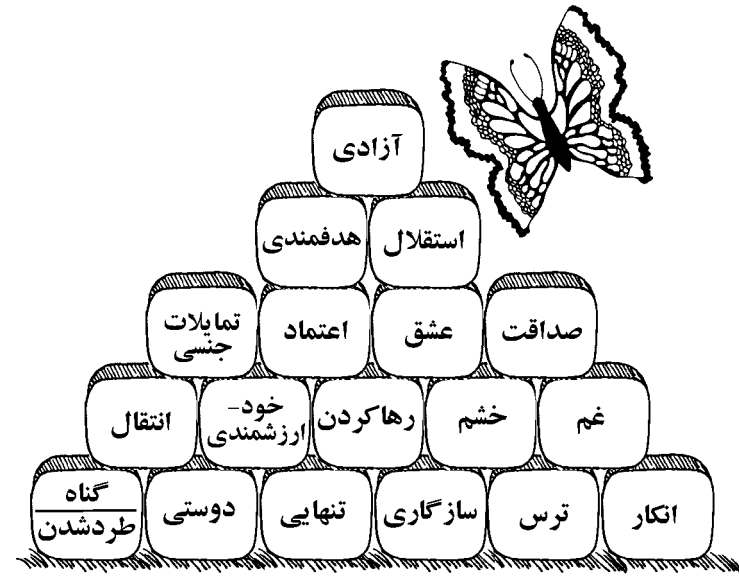
طلاق مانند عمل جراحی تمام جنبه‌های فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بارها گفته‌ام که ریشه طلاق را باید در موقعیت و انتظارات فرد از زندگی زناشویی جستجو کرد. اکثر افراد به امید زندگی بهتر ازدواج می‌کنند. شاید اگر غیر از این باشد، احمقانه به نظر برسد. ناامیدی در زمان طلاق به میزان انتظارات ما از زندگی مشترک بستگی دارد. هر چه انتظار ما از زندگی بیشتر باشد و لزوم وجود فرد دیگری را برای معنادار کردن زندگی بیشتر احساس کنیم، تحقق نیافتن انتظاراتمان ما را مأیوس‌تر می‌کند.

برای بسیاری از افراد زندگی پس از طلاق مانند ظرف شکسته‌ای است که فرد برای ادامه آن باید بتواند اجزای شکسته آن را جمع‌آوری کند. در این دوره می‌توان احساسات عمیق عاطفی مانند یأس، ناامیدی، انتقام، مقابله به مثل و درماندگی را تجربه کرد. این افراد، برای زندگی پس از طلاق باید جهت تازه‌ای را در پیش گیرند و البته به زمانی نیاز دارند که برای آرزوهای بر بادرفته خود به سوگ بنشینند و سرانجام به این حقیقت پی ببرند که باید از گذشته دل بکنند.

اکثر کتابهایی که درباره طلاق نوشته شده است، تنها به بیان مشکلات برخاسته از جدایی می‌پردازند؛ مانند آسیب دیدن «خود» شخص، بی‌ارزش دانستن خود و پرسشهای مکرر درباره علت طلاق و ترس از

1. Bruce Fisher

مراحل بازسازی



آیا رنجور و آزرده‌اید؟ اگر به تازگی به روابط عاطفی خود و شریک زندگیتان خاتمه داده‌اید، بی‌تردید اینگونه‌اید. کسانی که بعد از طلاق دچار رنج و ناراحتی نمی‌شوند، یا در گذشته به اندازه کافی آن را تجربه کرده‌اند یا درد و اندوه سرانجام به سراغ آنها هم خواهد آمد. پس آرام باشید و تصدیق کنید که ناراحت هستید. این امر طبیعی و قابل انتظار است. باید این‌طور باشد و اشکالی هم ندارد. درد، روش طبیعت است برای یادآوری این نکته که به درمان نیاز داریم.

کتاب حاضر که حاصل تجربیات ۲۵ ساله بروس فیشر در برگزاری موفقیت‌آمیز سمینارهای ده‌هفته‌ای بازسازی بعد از طلاق است، به شما کمک می‌کند تا این آسیب را جبران کنید و البته از یاد نبرید که درد و رنج انگیزه‌ای برای درمان و تغییر است. هرچند این کار ساده نیست، اما شما می‌توانید.

در این روش مراحل سازگاری و انطباق با طلاق را به صورت خشتهایی نمایش داده‌ایم که هرم وارکنار هم قرار می‌گیرند و به شکل کوه درمی‌آیند. در واقع بازسازی بالارفتن از کوهی است که انجام آن برای همه آسان نیست. بعضی از افراد آن قدرت و توان را ندارند که خود را به قله برسانند و در میانه راه توقف می‌کنند. بعضی دیگر قبل از یادگیری

اگر طلاق گرفته‌اید، احتمالاً درگیر احساسات رنج‌آوری هستید که معمولاً بعد از خاتمه روابط عاطفی به سراغتان می‌آیند. در این کتاب، برای کنار آمدن با چنین شکستی، روشی در ۱۸ مرحله معرفی می‌شود که تجربه درستی آن را به اثبات رسانده است. فصل یک در واقع آشنایی و مروری کلی بر مراحل هجده‌گانه بازسازی و سازگاری پس از طلاق است.

کامل آنچه باید بیاموزند، دوباره ازدواج می‌کنند. این افراد نیز قبل از رسیدن به قله از مسیر خارج می‌شوند و از دیدن منظره گسترده‌ای محروم می‌مانند که در نتیجه فتح قله حاصل می‌شود. عده‌ای هم پا پس می‌کشند و به غار کوچک درون خود پناه می‌برند و از آنجا بیرون را نظاره می‌کنند. اینها نیز هرگز به انتهای مسیر نمی‌رسند و متأسفانه عده معدودی نیز در برخورد با اولین صخره خود را به پایین پرت می‌کنند.

اما ما به شما اطمینان می‌دهیم که این سفر و پاداشی که پس از فتح قله نصیبتان می‌شود ارزش آن را دارد که رنج رفتن را بر خود هموار کنید. چه مدت طول می‌کشد تا این مسیر طی شود؟ باید گفت که به فرد بستگی دارد.

عده‌ای در مدت یک سال بعضی دیگر دو سال و عده‌ای هم در مدت سه تا چهار سال این مسیر را طی می‌کنند، اما دل‌سرد نشوید. چون به پایان رساندن راه اهمیت دارد نه مدت زمانی که برای آن سپری می‌شود و هر کس توان و قابلیت خاص خود را داراست.

هرچند هر یک از ما از دیگری متمایز هستیم، اما هنگام پایان دادن به روابط زناشویی الگوهای مشابهی را تجربه می‌کنیم. این الگوها را در بحرانهای دیگری از این دست هم می‌توان مشاهده کرد؛ مانند مرگ همسر، اخراج شدن از کار و برکناری از سمتی خاص. شاید مهم‌ترین مهارتی که هر فرد باید آن را فرا بگیرد، کنار آمدن با بحرانهایی است که در زندگی همه ما پیش خواهد آمد. فراگیری مهارتی که رنج برخاسته از این بحرانها را کاهش دهد، تجربه‌ای فوق‌العاده ارزشمند برای تک تک ما است.

در این فصل مسیری که ما را به قله می‌رساند به‌طور خلاصه شرح داده شده است در فصلهای بعد روش بالا رفتن از کوه را به شما می‌آموزیم. برای آنکه بهتر بتوانید از مطالعه کتاب بهره‌مند شوید به شما پیشنهاد می‌کنیم همین حالا دفترچه یادداشتی برای این کار تهیه کنید. در انتها، با

مرور یادداشتها، بهتر می‌توانید رشد و تغییرات خود را ارزیابی کنید. مدل بازسازی ما هجده خشت یا آجر را نشان می‌دهد که هر یک نماینده احساس و نگرشی خاص است که فرد باید تک آنها را طی کند تا به قله برسد. در ابتدا کار مشکل و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد، اما همین که شروع می‌کنید به تدریج متوجه خواهید شد که با وجود ضربه شدید عاطفی، امکان رشد عظیمی وجود دارد.

معمولاً افراد به راحتی موقعیت خود را در هرم تشخیص می‌دهند و درمی‌یابند که در کدام مرحله به کار کردن و تمرین بیشتر نیاز دارند. بعضی از افراد نمی‌توانند جایگاه خود را شناسایی کنند، زیرا احساسات و عواطف مربوط به آن را در اعماق وجود خود پنهان کرده‌اند. این افراد بعد از طی مسافتی چند، تازه متوجه می‌شوند که کدام مرحله را نادیده گرفته‌اند. کتی^۱، در یکی از جلسات بازسازی، ناگهان متوجه شد که بی‌آنکه خود بداند، تمام مدت در مرحله طرد شدن و احساس گناه درجا زده است و چند هفته بعد از شناسایی مشکل، پیشرفت چشمگیری در فرایند بهبودی او حاصل شد.

در ابتدای مسیر دو مرحله آزاردهنده انکار و ترس قرار دارد؛ دو موضوع رنج‌آوری که ممکن است شما را از همان آغاز از پیشروی دل‌سرد کند.



انکار: «نمی‌توانم باور کنم که چنین اتفاقی برای من افتاده است.»

جالب است بدانید که انسان سازوکار (مکانیسم) عجیبی دارد که فقط امکان تحمل مقدار معینی از درد و رنج را به او می‌دهد، طوری که از پا

نیفتد و زمانی که غم و ناراحتی فوق‌العاده سنگین باشد، آن را در «کیسه انکار» می‌گذارد تا بعد از کسب قدرت روحی کافی بتواند آن را تجربه کند و از آن درس بیاموزد.

اما متأسفانه بعضی از افراد آن‌قدر در انکار خود اصرار می‌ورزند که به فکر بهبود نمی‌افتند. البته این کار دلایل زیادی دارد. بعضی از افراد نمی‌توانند احساسات خود را شناسایی کنند، از این رو در تغییر و سازگاری دچار مشکل می‌شوند. اینها باید بیاموزند که «هر رنجی را که بتوان احساس کرد، می‌توان التیام بخشید». بعضی دیگر آن‌قدر به قابلیت خود بی‌اعتمادند که باور ندارند می‌توانند از کوه بالا روند.

شما چگونه؟ با انکار خود بر چه احساساتی سرپوش گذاشته‌اید؟ نونا^۱ مردد بود که در کلاسهای بازسازی شرکت کند و تردید خود را این‌طور توصیف می‌کرد: «شرکت در این جلسات به این معناست که زندگی مشترکم خاتمه یافته است و من هنوز نمی‌خواهم این را قبول کنم.»



ترس: «ترسهای زیادی دارم.»

آیا در کولاک زمستانی گرفتار شده‌اید؟ شدت باد آن‌قدر زیاد است که زوزه می‌کشد. برف آن‌قدر سنگین می‌بارد که چند قدمی خود را به سختی می‌بینید و اگر سرپناهی نداشته باشید وضعیت، مهلک به نظر می‌رسد. تجربه‌ای هولناک است.

اوایل متارکه، فرد کولاک سختی را تجربه می‌کند که در آن پناهگاهی نمی‌یابد تا در آن پنهان شود. نمی‌داند چگونه راه خود را پیدا کند. شما به

1. Nona

این دلیل نمی‌خواهید از کوه بالا بروید که حتی در دامنه آن خود را از پافتاده می‌پندارید. وقتی باور دارید که هر چه پیش بروید، مسیر خطرناک‌تر، هولناک‌تر و دشوارتر می‌شود، چطور می‌توانید راه خود را به سوی قله پیدا کنید؟ می‌خواهید پنهان شوید، کنجی بیابید که در پناه آن بخرزید و از طوفان سهمناک در امان بمانید. به همین دلیل از گام برداشتن می‌هراسید و امروز و فردا می‌کنید.

اما چگونه می‌توان ترس خود را کنترل کرد؟ اگر متوجه شوید که ترس شما را فلج کرده است، چه خواهید کرد؟ آیا می‌توان با شهامت با ترس خود روبه‌رو و برای سفر آماده شد؟ بی‌شک با غلبه بر هر ترسی، قدرت و شهامت بیشتری برای ادامه سفر زندگی پیدا خواهید کرد.



سازگاری: «اما وقتی بچه بودم این روش مؤثر بود.»

همه ما جنبه‌های سالمی در وجود خود داریم، مانند کنجکاو، خلاقیت، مراقبت از دیگری، احساس خودارزشمندی و خشم به‌جا. اما در طول سالهای رشد، این جنبه‌ها همواره توسط خانواده، مدرسه، نهادهای اجتماعی، فیلمها، مجلات و کتابها تقویت نمی‌شوند و پیامد آن اغلب به صورت تنش، ضربه‌های عاطفی، بی‌علاقگی و دیگر موانع رشد ظهور می‌کند.

وقتی نیاز ما به محبت، مراقبت و توجه برآورده نشود، برای کنار آمدن با این کمبود به دنبال روشهای سازگاری می‌گردیم. اما تمام روشهای سازگاری الزاماً روشهای درستی نیستند. احساس مسئولیت بیش از حد درباره دیگران، کمال‌طلبی (همه یا هیچ)، سعی مفراط در راضی نگه داشتن دیگران و خود را مجبور و ملزم کردن خود به کمک به دیگران

از جمله روشهای سازگاری هستند. وقتی روشهای ناسالم سازگاری در فرد نهادینه شود تعادل روحی او را برهم می زند به طوری که ممکن است برای حفظ تعادل خود به ازدواج نسنجیده دیگری دست بزند.

به عنوان مثال، اگر من نسبت به دیگران به صورتی افراطی احساس مسئولیت می کنم، ممکن است فرد بی مسئولیتی را به عنوان شریک زندگی انتخاب کنم و اگر این فرد به اندازه کافی بی مسئولیت نباشد، با رفتار خود به او یاد می دهم که بی مسئولیت باشد! به این ترتیب هر چه احساس مسئولیت در او کمتر می شود، من احساس مسئولیت بیشتری می کنم و دو قطب مثبت و منفی روبه روی هم قرار می گیرند و این رابطه دوقطبی، سلامتِ رابطهٔ محبت آمیز سالم را به خطر می اندازد و یکی را به دیگری متکی می سازد.

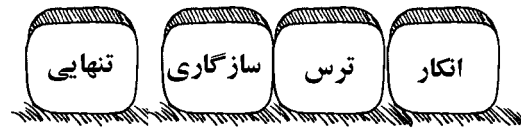
جیل^۱ با صراحت می گوید: «من چهار کودک دارم که با بزرگترینشان ازدواج کرده ام!» تمام مسئولیتهای جک^۲، حتی رسیدگی به امور بانکی و چکهای او نیز به عهدهٔ جیل است و از این بابت احساس نارضایتی می کند. اما او به جای سرزنش کردن جک، باید بداند که ارتباط یک نوع سیستم است و تا زمانی که بیش از حد احساس مسئولیت کند، احتمال آنکه همسرش تغییر کند کم خواهد بود.

روشهای سازگاری که در کودکی می آموزیم، همیشه در بزرگسالی به روابط سالم نمی انجامد. آیا این حقیقت، شما را متوجه لزوم پیمودن مسیر صعودی بازسازی نمی کند؟

چند مرحلهٔ بعد، یعنی تنهایی، دوستی، احساس گناه و طرد شدن، غم، خشم و رها کردن از جمله مخمصه های عذاب آور طلاق هستند و کار کردن بر روی آنها نیازمند زمان است. اما سرانجام بهبودی حاصل خواهد شد.

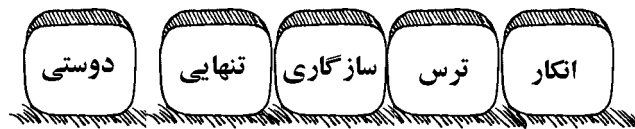
1. Jill

2. Jack



تنهایی: «هرگز این قدر احساس تنهایی نکرده ام.»

وقتی روابط عاطفی خاتمه می یابد، فرد فوق العاده احساس تنهایی می کند، گویی تاکنون این قدر تنها نبوده است و گویی هرگز رابطهٔ محبت آمیز دیگری رخ نخواهد داد. ممکن است فرزندان و دوستان در کنار فرد باشند، اما سردی احساس تنهایی او بسیار بیشتر از گرمای محبتی است که آنها ابراز می کنند. آیا این احساس خلأ و تنهایی سرانجام به پایان می رسد؟



دوستی: «آن همه دوست و آشنا کجا رفتند؟»

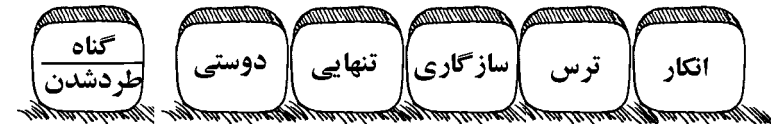
از آنجا که فرد بعد از طلاق با دوره ای سخت و شکننده روبه رو می شود، حتماً باید دوستانی باشند که به او کمک کنند تا بر رنجهای عاطفی خود غلبه کند. متأسفانه وقتی کسی متارکه می کند، بسیاری از دوستان از اطرافش پراکنده می شوند و کناره گیری از روابط اجتماعی به دلیل ناراحتی روحی و ترس از طرد شدن، وضعیت را بدتر می سازد.

بتی^۱ می گوید: «هفته گذشته جمعی از دوستان قدیمی دور هم جمع شده بودند، اما من و همسر سابقم دعوت نشده بودیم. خیلی دلخور و

1. Betty

عصبانی بودم. آنها چه فکری درباره من می‌کنند؟ یعنی ممکن است یکی از آنها را از راه به درکنم؟»

با این همه، روابط اجتماعی خود را در کنار دوستانی بازسازی کنید که شما را درک می‌کنند. بهتر است بعضی از دوستان قدیمی خود را حفظ کنید و در عین حال در پی دوستان جدیدی باشید که به صحبت‌های شما گوش می‌دهند و از شما حمایت می‌کنند.

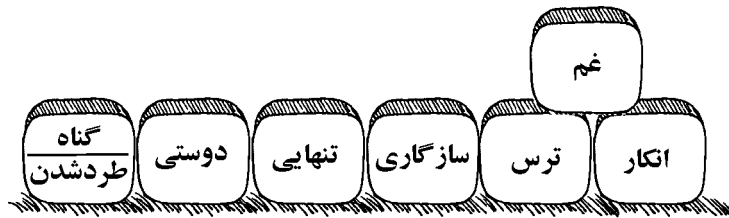


احساس گناه | طرد شدن: «برنده (۱)، بازنده (۰)»

معمولاً یکی از طرفین برای پایان دادن به زندگی زناشویی تصمیم می‌گیرد. این فرد برنده می‌شود و طرف مقابل که از این بابت تردید دارد، بازنده است. افراد برنده معمولاً به علت رنجاندن طرف مقابل احساس گناه می‌کنند و بازنده‌ها از طرد شدن رنج می‌برند.

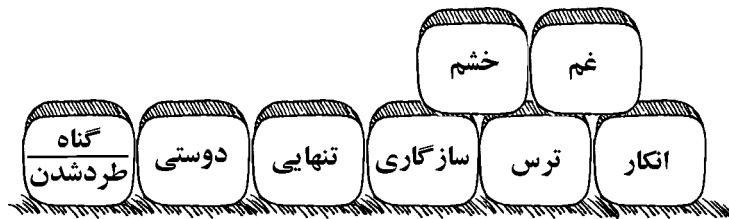
در اینجا نحوه سازگاری برنده و بازنده با یکدیگر فرق می‌کند، زیرا بیشتر رفتارهای برنده برخاسته از احساس گناه و رفتارهای بازنده متأثر از احساس طرد شدن است. قبل از آنکه دیک^۱ در جلسات بازسازی شرکت کند، ادعا می‌کرد که او و همسرش توافقی از هم جدا شده‌اند. اما بعد از چند جلسه، اقرار کرد که او بازنده بوده است. ابتدا واقعاً عصبانی شد! اما کم‌کم احساس طرد شدن خود را تصدیق کرد و به این نتیجه رسید که قبل از ادامه راه باید با این احساس کنار بیاید.

1. Dick



غم: «فقدان بزرگی را احساس می‌کنم.»

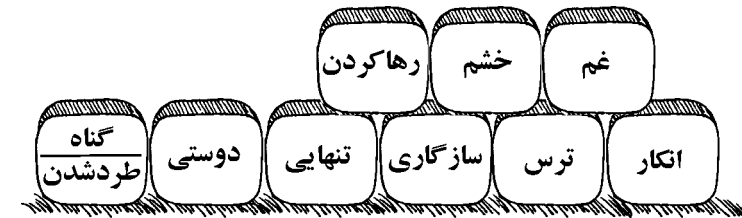
غم و اندوه بخش مهمی از دوره بازسازی است. هرگاه در عشقی شکست می‌خوریم، رابطه‌ای از بین می‌رود، عزیزی می‌میرد یا خانه خود را از دست می‌دهیم، طبیعی است که غمگین شویم و غصه بخوریم. غم انرژی و نشاط ما را تحلیل می‌برد، به طوری که برای تغییر زندگی خود را عاجز و ناتوان می‌یابیم. این مرحله در بازسازی بسیار مهم است. یکی از علائم غم، کم شدن وزن بدن است؛ هرچند عده‌ای نیز در این دوره اضافه وزن پیدا می‌کنند.



خشم: «ای لعنتی!»

تا کسی طلاق را تجربه نکرده باشد، نمی‌تواند شدت خشم بعد از آن را درک کند. تصور کنید که داستان واقعی زیر را برای جمعی از افراد متأهل و مطلقه تعریف می‌کنیم: «زن مطلقه بازنده‌ای با اتومبیل از کنار پارک می‌گذرد که همسر سابقش را می‌بیند که روی پتو دراز کشیده و همسر

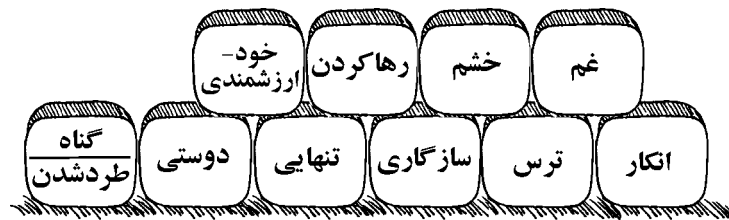
جدیدش هم کنار او نشسته است. او در نهایت عصبانیت با اتومبیل وارد پارک می‌شود و هر دو را زیر می‌گیرد.» واکنش افرادی که متارکه کرده‌اند احتمالاً این‌طور خواهد بود: «دستش درد نکند! باید آنها راله می‌کرد!» اما افراد متأهل از شنیدن این داستان فقط اظهار تأسف می‌کنند. اما همین خشم شدید نسبت به طرف مقابل واقعاً می‌تواند برای بهبود شما مؤثر و مفید باشد، زیرا کمک می‌کند تا بتوانید از لحاظ عاطفی از همسر سابق خود فاصله بگیرید و جدایی را راحت‌تر بپذیرید.



رها کردن: «کندن و رها شدن کار مشکلی است.»

رها کردن پیوندهای شدید عاطفی که از عشق نافرجام گذشته برجا می‌ماند، کار دشواری است. با این حال سرمایه‌گذاری عاطفی روی روابط مرده، هر چه زودتر باید قطع شود.

استلا^۱ که بعد از چهار سال متارکه تصمیم گرفته بود در جلسات بازسازی شرکت کند، هنوز حلقه ازدواج خود را در دست داشت. اما سرمایه‌گذاری روی جسدی عاطفی کمکی به بازگشت گذشته نمی‌کند، به جای این‌کار باید در جهت رشد خود بکوشید و بر مشکلات بعد از طلاق غلبه کنید.



احساس خودارزشمندی: «هر چه باشد، من آن قدر هم بد نیستم.»

احساس خودارزشمندی و عزت نفس تأثیر زیادی بر رفتار فرد دارد و طلاق این احساسات را خدشه‌دار می‌کند. خودانگاره (تصوری که فرد از خود دارد) بسیاری از افراد به هنگام جدایی به ضعیف‌ترین حد خود می‌رسد. این گروه آن قدر در روابط عاطفی از خود مایه می‌گذارند که در صورت به پایان رسیدن روابط، عزت نفس و احساس خودارزشمندی خود را به کلی از دست می‌دهند.

جین^۱ می‌گوید: «آن قدر خود را بی‌ارزش می‌بینم که حتی نمی‌توانم از رختخواب بیرون بیایم. وقتی کسی دلش برای من تنگ نمی‌شود، چه فایده‌ای دارد که از جایم بلند شوم؟» هر چه احساس خودارزشمندی را در خود بیشتر تقویت کنید، بهتر می‌توانید مشکلات بعد از طلاق را از سر راه بردارید و راه خود را به سوی قلّه بهبودی طی کنید.