

تبیین تجربه زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده

مشخصات نویسندگان:



۱۴۰۳ ©

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.

۱. پریسا نیک‌روش*: گروه روان‌شناسی خانواده، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول: p.nikravesht@yahoo.com

شیوه استناددهی: نیک‌روش، پریسا. (۱۴۰۳). تبیین تجربه زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده. سنجش، ارزیابی و مداخلات زوج‌درمانی، ۱(۱)، ۱-۱۱.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین تجربه زیسته زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده و شناسایی پیامدهای آن بر صمیمیت، استقلال زوجی و الگوهای تعارض زناشویی بود. این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۲۴ نفر از زوجین ساکن شهر تهران بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس تجربه زیسته از مداخله عاطفی خانواده مبدأ یا خانواده همسر در زندگی زناشویی انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد و فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت. مصاحبه‌ها پس از ضبط، پیاده‌سازی و چندین بار بازخوانی شدند و داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار NVivo و بر اساس مراحل تحلیل مضمون کدگذاری، طبقه‌بندی و تفسیر شدند. برای افزایش اعتبار یافته‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، بررسی همکار، یادداشت‌برداری تحلیلی و مسیر ممیزی استفاده شد. تحلیل داده‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی انجامید: نفوذ عاطفی خانواده مبدأ در واحد زوجی، ناتوانی در ترسیم و حفظ مرزهای تصمیم‌گیری، مثلث‌سازی و ائتلاف‌های پنهان با والدین، تعارض وفاداری و احساس گناه در برابر خانواده، و فرسایش صمیمیت زوجی در نتیجه حضور روانی خانواده گسترده. مشارکت‌کنندگان تجربه خود را بیشتر به صورت احساس «نداشتن خانه مستقل روانی»، «اجبار به پاسخ‌گویی دائمی»، «ترس از رنجاندن والدین»، و «تنهایی در رابطه زناشویی» توصیف کردند. یافته‌ها نشان داد که مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده، استقلال روانی زوجین را کاهش داده و رابطه زناشویی را از یک رابطه دونفره به میدانی چندصدایی، پرتنش و فاقد حریم روشن تبدیل می‌کند. بنابراین، مداخلات زوج‌درمانی در این بافت باید علاوه بر بهبود ارتباط زوجی، بر بازسازی مرزهای عاطفی، افزایش تمایز یافتگی خود، کاهش مثلث‌سازی و تقویت ائتلاف سالم زوجی متمرکز شوند.

واژگان کلیدی: مرزهای عاطفی، خانواده درهم‌تنیده، زوجین، صمیمیت زناشویی، خانواده مبدأ، تحلیل مضمون

Explaining Couples' Experiences of Blurred Emotional Boundaries in Enmeshed Families



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) License.

Authors' Information:

1. Parisa Nikravesh*: Department of Family Psychology, University of Shiraz, Shiraz, Iran

Corresponding author's email: p.nikravesh@yahoo.com

How to cite: Nikravesh, P. (2024). Explaining Couples' Experiences of Blurred Emotional Boundaries in Enmeshed Families. *Couple Therapy Assessment, Evaluation, and Intervention*, 1(1), 1-11.

Abstract

This study aimed to explain couples' lived experiences of blurred emotional boundaries in enmeshed families and to identify their consequences for marital intimacy, couple autonomy, and patterns of marital conflict. This qualitative study was conducted using thematic analysis. The participants were 24 married individuals living in Tehran who had experienced emotional intrusion from their family of origin or their spouse's family into their marital life. They were selected through purposive sampling, and recruitment continued until theoretical saturation was reached. Data were collected through individual semi-structured interviews. The interviews were audio-recorded, transcribed verbatim, repeatedly reviewed, and analyzed using NVivo software. The analytic process included familiarization with the data, initial coding, theme development, theme review, theme definition, and report writing. To enhance trustworthiness, member checking, peer review, analytic memo writing, and an audit trail were used. The analysis led to five main themes: emotional intrusion of the family of origin into the couple unit, difficulty drawing and maintaining decision-making boundaries, triangulation and hidden coalitions with parents, loyalty conflict and guilt toward the family, and erosion of marital intimacy due to the psychological presence of the extended family. Participants described their experiences through meanings such as "not having an independent psychological home," "constant obligation to respond," "fear of hurting parents," and "loneliness within marriage." The findings indicated that blurred emotional boundaries in enmeshed families weaken couples' psychological autonomy and transform marriage from a dyadic relationship into a tense, multi-voiced relational field with unclear boundaries. Therefore, couple therapy interventions in this context should focus not only on improving couple communication but also on reconstructing emotional boundaries, strengthening differentiation of self, reducing triangulation, and reinforcing a healthy couple alliance.

Keywords: *Emotional boundaries, enmeshed family, couples, marital intimacy, family of origin, thematic analysis*

خانواده، به‌عنوان نخستین نظام ارتباطی انسان، نقشی بنیادین در شکل‌گیری الگوهای عاطفی، سبک‌های دلبستگی، شیوه‌های حل تعارض و ظرفیت فرد برای ایجاد روابط صمیمانه ایفا می‌کند. باین‌حال، کارکرد سالم خانواده صرفاً به میزان نزدیکی، حمایت یا همدلی میان اعضا وابسته نیست، بلکه به کیفیت مرزبندی میان افراد، خرده‌نظام‌ها و نسل‌ها نیز بستگی دارد. در نظریه ساختاری خانواده، مرزها قواعد نامرئی اما تعیین‌کننده‌ای هستند که مشخص می‌کنند چه کسی، در چه موقعیتی، با چه میزان نفوذ و در چه سطحی از صمیمیت یا فاصله، وارد تعامل با سایر اعضای خانواده می‌شود. از این منظر، خانواده سالم نه خانواده‌ای سرد و گسسته است و نه خانواده‌ای بیش از اندازه درهم‌تنیده؛ بلکه نظامی است که در آن مرزها به اندازه کافی روشن، منعطف و قابل مذاکره‌اند تا هم تعلق عاطفی و هم استقلال فردی حفظ شود (Minuchin, 1974; Minuchin & Fishman, 1981).

مفهوم «درهم‌تنیدگی» یا enmeshment در ادبیات خانواده‌درمانی به وضعیتی اشاره دارد که در آن مرزهای بین فردی و بین‌نسلی بیش از اندازه نفوذپذیر، مبهم یا حل‌شده‌اند. در چنین خانواده‌هایی، نزدیکی عاطفی به‌جای آنکه منبع حمایت و امنیت باشد، به نوعی چسبندگی روانی، کنترل هیجانی و وابستگی متقابل تبدیل می‌شود. اعضا ممکن است احساس کنند که برای داشتن هویت مستقل، انتخاب شخصی یا حریم خصوصی باید بهای سنگینی مانند احساس گناه، طرد، سرزنش یا محرومیت عاطفی بپردازند. بنابراین، درهم‌تنیدگی صرفاً به معنای علاقه زیاد اعضای خانواده به یکدیگر نیست، بلکه الگویی از ارتباط است که در آن استقلال هیجانی فرد به‌طور مزمن تضعیف می‌شود و تمایز میان «من»، «ما»، «خانواده مبدأ» و «واحد زوجی» دشوار می‌گردد. (Bowen, 1978; Olson, 2000)

ازدواج یکی از مهم‌ترین گذارهای رشدی در چرخه زندگی خانواده است، زیرا فرد را از موقعیت فرزند در خانواده مبدأ به موقعیت همسر در یک واحد زوجی جدید منتقل می‌کند. این انتقال زمانی سالم‌تر رخ می‌دهد که زوجین بتوانند ضمن حفظ احترام و پیوند عاطفی با خانواده‌های مبدأ، مرزهای روشن و بالغی برای رابطه زناشویی خود ایجاد کنند. اما در خانواده‌های درهم‌تنیده، این انتقال اغلب ناقص، پرتنش یا همراه با وفاداری‌های متعارض باقی می‌ماند. فرد ممکن است از نظر قانونی و اجتماعی وارد ازدواج شده باشد، اما از نظر عاطفی هنوز در مدار تصمیم‌گیری، انتظارات، نگرانی‌ها و نیازهای خانواده مبدأ قرار داشته باشد. در چنین وضعیتی، رابطه زوجی به‌جای آنکه مرکز اصلی تصمیم‌گیری و صمیمیت بزرگسالی باشد، به عرصه‌ای تبدیل می‌شود که در آن والدین، خواهران و برادران یا خانواده همسر به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم حضور روانی و ارتباطی دارند.

بر اساس نظریه بوئن، یکی از شاخص‌های مهم بلوغ روانی در روابط خانوادگی، «تمایز یافتگی خود» است؛ یعنی توانایی فرد برای حفظ پیوند عاطفی با دیگران، بدون از دست دادن خودمختاری فکری، هیجانی و رفتاری. فرد تمایز یافته می‌تواند به خانواده خود نزدیک باشد، اما تصمیم‌های بزرگسالی خود را صرفاً بر اساس اضطراب، فشار عاطفی یا ترس از طرد اتخاذ نکند. در مقابل، فردی که تمایز یافتگی پایینی دارد، بیشتر در معرض هم‌آمیزی عاطفی، واکنش‌پذیری هیجانی، اطاعت از فشارهای خانوادگی یا گسست ناگهانی از خانواده قرار می‌گیرد. (Bowen, 1978)

مطالعات تجربی نیز نشان داده‌اند که تمایز یافتگی خود با کیفیت رابطه زوجی و سازگاری زناشویی ارتباط دارد و ابعاد آن، مانند جایگاه من،

بریدگی عاطفی، واکنش‌پذیری هیجانی و هم‌آمیزی با دیگران، می‌توانند بر تجربه زوجین از رضایت، تعارض و صمیمیت اثر بگذارند (Lampis et al., 2019).

از سوی دیگر، مدل Circumplex اولسون تأکید می‌کند که کارکرد سالم خانواده در گرو تعادل میان انسجام، انعطاف‌پذیری و ارتباط است. انسجام بسیار پایین می‌تواند به گسست، بی‌تفاوتی و فقدان حمایت منجر شود، اما انسجام بسیار بالا نیز ممکن است به درهم‌تنیدگی، کنترل و کاهش استقلال بینجامد. بنابراین، «نزدیکی» زمانی کارکردی است که با استقلال و مرزهای روشن همراه باشد. خانواده‌ای که هر تصمیم زوج را مسئله‌ای خانوادگی تلقی می‌کند، هر اختلاف زناشویی را به سطح والدین و خویشاوندان می‌کشاند، یا هر فاصله‌گذاری سالم را بی‌وفایی و ناسپاسی تعبیر می‌کند، ممکن است از بیرون خانواده‌ای صمیمی و حمایتگر به نظر برسد، اما از درون، توان زوجین برای شکل‌دهی به حریم مستقل زناشویی را محدود کند. (Olson, 2000; Olson et al., 2019)

خانواده مبدأ در کیفیت رابطه زناشویی نقش مهمی دارد. تجربه فرد از ارتباطات خانوادگی اولیه، الگوهای حل تعارض، شیوه‌های ابراز عاطفه، مرزهای والد-فرزند و انتظارات مربوط به وفاداری خانوادگی، همگی می‌توانند در رابطه زوجی بازآفرینی شوند. پژوهش‌های مربوط به خانواده مبدأ نشان داده‌اند که کیفیت تعاملات و مرزبندی‌های خانوادگی پیشین با سازگاری زناشویی، الگوهای دلبستگی رمانتیک و نحوه تجربه ازدواج مرتبط است. (Sabatelli & Bartle-Haring, 2003; Muraru & Turliuc, 2012) در واقع، افراد هنگام ورود به ازدواج تنها با ویژگی‌های فردی خود وارد رابطه نمی‌شوند، بلکه مجموعه‌ای از انتظارات، ترس‌ها، وفاداری‌ها، نقش‌های آموخته‌شده و مرزهای درونی‌شده را نیز به رابطه می‌آورند.

در خانواده‌های درهم‌تنیده، یکی از مهم‌ترین مشکلات زوجین، ابهام در مرز میان حمایت و مداخله است. بسیاری از والدین یا خویشاوندان ممکن است مداخله خود را با زبان نگرانی، محبت یا تجربه توجیه کنند. از سوی دیگر، فرزندان بزرگسال نیز ممکن است در برابر این مداخله، به دلیل احساس دین، شرم، گناه یا ترس از ناراحت کردن والدین، توان نه‌گفتن نداشته باشند. بنابراین، مرز عاطفی مخدوش اغلب آشکار و پرخاشگرانه نیست، بلکه در قالب تماس‌های مکرر، مشورت‌های الزام‌آور، انتظار برای اطلاع از جزئیات زندگی زوج، دخالت در تصمیم‌های مالی، تربیتی یا سکونت، و قضاوت درباره رابطه همسران ظاهر می‌شود. پیامد چنین وضعیتی، کاهش حس «ما بودن» در زوجین و شکل‌گیری تجربه‌ای است که می‌توان آن را «ازدواج در حضور دائمی دیگران» نامید.

این مسئله در بافت‌های فرهنگی جمع‌گرا اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، زیرا در چنین بافت‌هایی، پیوند با خانواده گسترده، احترام به والدین، وابستگی‌های عاطفی بین‌نسلی و مشارکت خانواده‌ها در تصمیم‌های مهم زندگی اغلب ارزشمند تلقی می‌شود. باین‌حال، ارزشمندی خانواده گسترده به معنای حذف حریم زوجی نیست. مسئله اصلی زمانی رخ می‌دهد که حمایت خانوادگی به کنترل عاطفی تبدیل شود و وفاداری به خانواده مبدأ با وفاداری به رابطه زناشویی در تعارض قرار گیرد. در چنین شرایطی، زوجین ممکن است نه‌تنها با اختلافات معمول زناشویی، بلکه با فشارهای چندمنبعی مواجه شوند؛ فشارهایی که از والدین، خانواده همسر، هنجارهای فرهنگی، انتظارات جنسیتی و احساسات حل‌نشده دوران کودکی تغذیه می‌شوند.

مرزهای عاطفی مخدوش می‌توانند پیامدهای متعددی برای رابطه زوجی داشته باشند. نخست، تصمیم‌گیری مشترک زوجین تضعیف می‌شود، زیرا یکی یا هر دو همسر برای تصمیم‌های مهم خود نیازمند تأیید بیرونی می‌مانند. دوم، صمیمیت زناشویی آسیب می‌بیند، زیرا احساس امنیت و محرمانگی در رابطه کاهش می‌یابد. سوم، تعارض‌ها تشدید می‌شوند، زیرا اختلاف میان دو نفر به سرعت به مسئله‌ای خانوادگی و چندجانبه تبدیل می‌شود. چهارم، زوجین ممکن است درگیر مثلث‌سازی شوند؛ یعنی به جای حل مستقیم تعارض با همسر، یکی از والدین یا اعضای خانواده را وارد رابطه کنند. پنجم، تجربه شرم، گناه و وفاداری متعارض افزایش می‌یابد؛ به‌ویژه زمانی که فرد احساس کند انتخاب همسر یا دفاع از حریم زندگی مشترک به معنای بی‌احترامی به خانواده مبدأ است.

با وجود اهمیت این موضوع، بسیاری از مطالعات موجود بیشتر بر شاخص‌های کمی مانند رضایت زناشویی، سازگاری زوجی یا عملکرد خانواده تمرکز کرده‌اند و تجربه زیسته زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش را کمتر به‌صورت عمیق، کیفی و زمینه‌مند بررسی کرده‌اند. رویکرد کیفی می‌تواند لایه‌هایی از تجربه را آشکار کند که در پرسشنامه‌های استاندارد کمتر دیده می‌شوند؛ مانند زبان احساسی مشارکت‌کنندگان، استعاره‌هایی که برای توصیف رابطه خود به کار می‌برند، تجربه بدنمند اضطراب در برابر تماس‌های خانوادگی، سکوت‌های زوجی پس از مداخله والدین، یا احساس دوپارگی میان همسر و خانواده. بنابراین، مطالعه حاضر می‌کوشد با تمرکز بر روایت زوجین، سازوکارهای تجربه‌شده مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده را تبیین کند و نشان دهد این مرزهای مبهم چگونه در زندگی روزمره زوجین بازتولید می‌شوند. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر تبیین تجربه زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده و شناسایی مضامین اصلی این تجربه در حوزه‌هایی مانند استقلال زوجی، تصمیم‌گیری، صمیمیت، تعارض، احساس گناه و رابطه با خانواده مبدأ بود.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون انجام شد. انتخاب رویکرد کیفی از آن جهت مناسب بود که هدف مطالعه، سنجش میزان یک متغیر از پیش تعریف‌شده نبود، بلکه کشف و تبیین معنای تجربه زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش در بستر خانواده‌های درهم‌تنیده بود. تحلیل مضمون به پژوهشگر امکان داد تا الگوهای تکرارشونده در روایت مشارکت‌کنندگان شناسایی، سازمان‌دهی و در قالب مضامین اصلی و فرعی تفسیر شوند. جامعه پژوهش شامل زوجین متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه مداخله عاطفی، تصمیم‌گیری یا ارتباطی خانواده مبدأ یا خانواده همسر را در زندگی زناشویی خود گزارش می‌کردند. مشارکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. معیارهای ورود شامل تأهل حداقل سه سال، سکونت در تهران، تجربه آشکار یا ادراک‌شده از درهم‌تنیدگی خانوادگی، تمایل به شرکت در مصاحبه، و توانایی بیان تجربه‌های شخصی بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد روان‌پزشکی گزارش‌شده، تعارض زناشویی همراه با خشونت شدید فعال، یا ناتوانی در تکمیل مصاحبه بود. در مجموع، ۲۴ نفر شامل ۱۲ زن و ۱۲ مرد در پژوهش شرکت کردند. اشباع نظری پس از مصاحبه بیستم حاصل شد، اما چهار مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت داده‌ها و تثبیت طبقات انجام گرفت.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی گردآوری شد. مصاحبه‌ها بر اساس راهنمایی باز و انعطاف‌پذیر انجام شدند که محورهایی مانند تجربه مشارکت‌کننده از مداخله خانواده‌ها، شیوه تصمیم‌گیری زوجین، احساس فرد هنگام مخالفت با والدین، نقش خانواده همسر در تعارضات، مرزهای اطلاعاتی زندگی مشترک، و پیامدهای این وضعیت بر صمیمیت و اعتماد زناشویی را پوشش می‌داد. نمونه پرسش‌های مصاحبه شامل این موارد بود: «چه زمانی احساس کردید خانواده‌ها بیش از حد وارد رابطه شما شده‌اند؟»، «وقتی می‌خواهید تصمیمی مستقل بگیرید چه واکنشی از طرف خانواده تجربه می‌کنید؟»، «این وضعیت چه اثری بر رابطه شما با همسرتان داشته است؟» و «مرز سالم با خانواده از نظر شما چه معنایی دارد؟». مدت مصاحبه‌ها بین ۵۵ تا ۹۰ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با رضایت مشارکت‌کنندگان ضبط، سپس به صورت کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آنان محرمانه خواهد ماند و در گزارش نهایی از نام‌های مستعار یا کدهای مشارکت‌کننده استفاده می‌شود.

تحلیل داده‌ها بر اساس مراحل تحلیل مضمون براون و کلارک انجام شد: آشنایی با داده‌ها، تولید کدهای اولیه، جست‌وجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و نگارش گزارش نهایی (Braun & Clarke, 2006) برای مدیریت داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد. در مرحله نخست، متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد و یادداشت‌های تحلیلی اولیه درباره احساسات، رخدادها و الگوهای ارتباطی مشارکت‌کنندگان ثبت گردید. در مرحله دوم، واحدهای معنایی مرتبط با تجربه مرزهای مخدوش شناسایی و کدگذاری شدند. سپس کدهای مشابه در خوشه‌های معنایی قرار گرفتند و از ترکیب آن‌ها مضامین فرعی و اصلی استخراج شد. برای افزایش اعتمادپذیری، بخشی از کدگذاری‌ها توسط پژوهشگر دوم بررسی شد و موارد اختلاف از طریق بحث تحلیلی برطرف گردید. همچنین خلاصه‌ای از یافته‌ها برای تعدادی از مشارکت‌کنندگان ارسال شد تا میزان همخوانی تفسیر پژوهشگر با تجربه آنان بررسی شود. معیارهای اعتبار، انتقال‌پذیری، وابستگی و تأییدپذیری بر اساس منطق اعتمادپذیری در پژوهش کیفی مدنظر قرار گرفتند (Lincoln & Guba, 1985; Creswell & Poth, 2018).

یافته‌ها

از میان ۲۴ مشارکت‌کننده، ۱۲ نفر زن و ۱۲ نفر مرد بودند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۴۸ سال بود؛ ۸ نفر در گروه سنی ۲۷ تا ۳۴ سال، ۱۰ نفر در گروه سنی ۳۵ تا ۴۲ سال و ۶ نفر در گروه سنی ۴۳ تا ۴۸ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۷ نفر بین ۳ تا ۶ سال، ۹ نفر بین ۷ تا ۱۲ سال و ۸ نفر بیش از ۱۲ سال سابقه زندگی مشترک داشتند. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دارای تحصیلات دیپلم یا فوق‌دیپلم، ۹ نفر کارشناسی، ۸ نفر کارشناسی ارشد و ۳ نفر دکتری بودند. همچنین ۱۴ نفر گزارش کردند که مداخله اصلی از سوی خانواده مبدأ خودشان یا همسرشان تجربه شده است، ۶ نفر بیشترین فشار را از سوی مادرشوهر یا مادرزن توصیف کردند و ۴ نفر به مداخله هم‌زمان چند عضو خانواده گسترده اشاره داشتند. تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مضمون اصلی منجر شد: نفوذ عاطفی خانواده مبدأ در واحد زوجی، ناتوانی در ترسیم مرزهای تصمیم‌گیری، مثلث‌سازی و ائتلاف‌های پنهان، تعارض وفاداری و احساس گناه، و فرسایش صمیمیت زوجی.

نفوذ عاطفی خانواده مبدأ در واحد زوجی: نخستین مضمون نشان داد که بسیاری از مشارکت‌کنندگان خانواده مبدأ را نه صرفاً به‌عنوان یک منبع حمایت بیرونی، بلکه به‌عنوان حضوری دائمی در فضای روانی رابطه زوجی تجربه می‌کردند. آنان گزارش کردند که تماس‌های مکرر، سؤال‌های جزئی درباره زندگی روزمره، نگرانی‌های پی‌درپی و انتظار برای اطلاع‌رسانی دائم، باعث شده بود رابطه زناشویی فاقد حریم مستقل به نظر برسد. یکی از مشارکت‌کنندگان زن گفت: «گاهی حس می‌کنم ما دو نفر زندگی نمی‌کنیم؛ انگار هر تصمیمی باید اول از فیلتر خانواده‌ها رد شود.» مشارکت‌کننده مردی نیز بیان کرد: «مادرم ناراحت می‌شود اگر نداند آخر هفته کجا می‌رویم. من می‌دانم این از محبت است، ولی برای همسرم شبیه کنترل است.» این مضمون نشان می‌دهد که درهم‌تنیدگی عاطفی اغلب با زبان محبت و نگرانی ظاهر می‌شود، اما در تجربه زوجین، می‌تواند به کاهش استقلال و افزایش فشار روانی منجر شود.

ناتوانی در ترسیم مرزهای تصمیم‌گیری: دومین مضمون به دشواری زوجین در تعیین قلمرو تصمیم‌های مشترک مربوط بود. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که تصمیم‌هایی مانند انتخاب محل سکونت، رفت‌وآمد، فرزندآوری، مسائل مالی، شیوه تربیت فرزند و حتی نحوه گذراندن تعطیلات، اغلب تحت تأثیر نظر یا انتظار خانواده‌ها قرار می‌گرفت. برخی از مشارکت‌کنندگان توضیح دادند که مخالفت با خانواده برای آنان نه یک اختلاف ساده، بلکه تجربه‌ای همراه با اضطراب، گناه و ترس از طرد بود. یک مشارکت‌کننده زن اظهار کرد: «وقتی می‌خواهیم برای خودمان تصمیم بگیریم، همسرم می‌گوید اول ببینم مادرم چه می‌گوید. من احساس می‌کنم هنوز خانواده خودش تصمیم‌نهایی را می‌گیرد.» مشارکت‌کننده مردی نیز گفت: «من از بچگی یاد گرفتم نه گفتن به پدرم یعنی بی‌احترامی. حالا در زندگی مشترک هم وقتی همسرم می‌خواهد مستقل باشیم، بین او و پدرم گیر می‌کنم.» این مضمون نشان می‌دهد که مرز مخدوش فقط در سطح ارتباط با خانواده نیست، بلکه در ساختار تصمیم‌گیری زوج نیز رسوخ می‌کند.

مثلث‌سازی و ائتلاف‌های پنهان: سومین مضمون بیانگر آن بود که در بسیاری از موارد، تعارض‌های زوجی به‌جای آنکه در فضای مستقیم و دونفره حل شوند، به خانواده‌ها منتقل می‌شدند. برخی مشارکت‌کنندگان گزارش کردند که هنگام اختلاف با همسر، یکی از طرفین با مادر، پدر، خواهر یا برادر خود درد دل می‌کرد و پس از آن، خانواده با موضع جانبدارانه وارد تعارض می‌شد. این فرایند موجب می‌شد زوجین به‌جای گفت‌وگو با یکدیگر، درگیر دفاع از خانواده خود یا مقابله با خانواده همسر شوند. یکی از مشارکت‌کنندگان گفت: «هر وقت با همسرم بحث می‌کنیم، فردایش مادرش طوری با من حرف می‌زند که معلوم است همه چیز را می‌داند. این باعث می‌شود دیگر به همسرم اعتماد نکنم.» مشارکت‌کننده دیگری بیان کرد: «من گاهی برای آرام شدن با خواهرم حرف می‌زنم، ولی بعد می‌بینم نگاهش به همسرم عوض شده و رابطه ما پیچیده‌تر شده است.» این مضمون با مفهوم مثلث‌سازی در نظریه سیستم‌های خانواده همخوان است و نشان می‌دهد ورود نفر سوم به تعارض زوجی می‌تواند اضطراب کوتاه‌مدت را کاهش دهد، اما تعارض بلندمدت را تثبیت کند.

تعارض وفاداری و احساس گناه: چهارمین مضمون به تجربه درونی مشارکت‌کنندگان از دوپارگی عاطفی مربوط بود. بسیاری از آنان بیان کردند که تلاش برای حفظ حریم زوجی با احساس گناه نسبت به والدین همراه می‌شود. در این وضعیت، فرد ممکن است دفاع از همسر را به

معنای خیانت به خانواده مبدأ، و پاسخ مثبت به خانواده را به معنای بی‌وفایی به همسر تجربه کند. یک مشارکت‌کننده زن گفت: «وقتی از همسر دفاع می‌کنم، مادرم می‌گوید عوض شده‌ای. همان جمله کافی است که تا چند روز احساس بدی داشته باشم.» مشارکت‌کننده مردی نیز بیان کرد: «من می‌دانم حق با همسر است، اما وقتی مادرم گریه می‌کند، نمی‌توانم روی حرفم بایستم.» این یافته نشان می‌دهد که مسئله مرزهای عاطفی مخدوش صرفاً رفتاری نیست، بلکه با هیجان‌های عمیق مانند گناه، ترس، شرم و بدهکاری عاطفی گره خورده است.

فرسایش صمیمیت زوجی: پنجمین مضمون نشان داد که تداوم مرزهای مخدوش به تدریج صمیمیت، اعتماد و احساس هم‌پیمانی زوجین را کاهش می‌دهد. مشارکت‌کنندگان بیان کردند که وقتی مسائل خصوصی زندگی مشترک به بیرون منتقل می‌شود یا تصمیم‌های زوجی دائماً تحت نفوذ خانواده‌ها قرار می‌گیرد، رابطه زوجی حس امنیت خود را از دست می‌دهد. برخی زوجین از سکوت، فاصله عاطفی، کاهش گفت‌وگو و احساس تنهایی در ازدواج سخن گفتند. یک مشارکت‌کننده زن بیان کرد: «بیشتر از خود مشکل، این ناراحتی می‌کند که حس می‌کنم ما تیم نیستیم.» مشارکت‌کننده مردی نیز گفت: «بعد از هر دخالت خانواده‌ها، چند روز با هم سرد می‌شویم. انگار یک دیوار نامرئی بین ما می‌آید.» این مضمون نشان می‌دهد که مرزهای عاطفی مخدوش، به‌طور غیرمستقیم اما عمیق، بنیان صمیمیت زوجی را تضعیف می‌کنند و رابطه را از فضای اعتماد به فضای مراقبت، پنهان‌کاری یا دفاع تبدیل می‌سازند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تبیین تجربه زوجین از مرزهای عاطفی مخدوش در خانواده‌های درهم‌تنیده بود. یافته‌ها نشان داد که این تجربه در پنج مضمون اصلی قابل فهم است: نفوذ عاطفی خانواده مبدأ در واحد زوجی، ناتوانی در ترسیم مرزهای تصمیم‌گیری، مثلث‌سازی و ائتلاف‌های پنهان، تعارض وفاداری و احساس گناه، و فرسایش صمیمیت زوجی. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که درهم‌تنیدگی خانوادگی زمانی برای رابطه زناشویی آسیب‌زا می‌شود که نزدیکی خانوادگی از سطح حمایت عاطفی فراتر رفته و به کنترل، الزام، دآوری، مداخله در تصمیم‌گیری و کاهش استقلال زوجی تبدیل شود. بنابراین، مسئله اصلی در تجربه مشارکت‌کنندگان، وجود رابطه با خانواده مبدأ نبود، بلکه ناتوانی در تنظیم فاصله عاطفی و ارتباطی با خانواده‌ها بود.

مضمون نخست، یعنی نفوذ عاطفی خانواده مبدأ در واحد زوجی، نشان داد که برخی زوجین احساس می‌کنند خانواده‌ها حتی در غیاب فیزیکی، حضور روانی پررنگی در زندگی مشترک دارند. این یافته با نظریه ساختاری خانواده مینوشین همسو است که بر اهمیت مرزهای روشن میان خرده‌نظام‌ها تأکید می‌کند. از منظر مینوشین، خرده‌نظام زوجی برای کارکرد سالم نیازمند حریمی مشخص است؛ حریمی که در آن زوجین بتوانند نقش همسری، صمیمیت، تصمیم‌گیری و حل تعارض را بدون نفوذ بیش از حد سایر خرده‌نظام‌ها تجربه کنند. (Minuchin, 1974) هنگامی که مرز میان خانواده مبدأ و واحد زوجی بیش از اندازه نفوذپذیر باشد، زوجین ممکن است رابطه خود را نه به‌عنوان یک نظام مستقل، بلکه به‌عنوان امتداد خانواده‌های پیشین تجربه کنند. این وضعیت با یافته‌های مطالعاتی که درهم‌تنیدگی را از انسجام سالم متمایز می‌کنند نیز

همخوان است؛ زیرا انسجام سالم با حمایت و تعلق همراه است، اما درهم‌تنیدگی با نفوذ افراطی، حساسیت بیش از حد و تضعیف فردیت مشخص می‌شود. (Coe et al., 2018).

مضمون دوم، یعنی ناتوانی در ترسیم مرزهای تصمیم‌گیری، نشان داد که بسیاری از زوجین برای تصمیم‌های اساسی زندگی مشترک با فشار مستقیم یا غیرمستقیم خانواده‌ها مواجه‌اند. این یافته را می‌توان بر اساس مدل Circumplex اولسون تبیین کرد. در این مدل، خانواده‌های متعادل از نظر انسجام و انعطاف‌پذیری عملکرد سالم‌تری دارند، در حالی که انسجام افراطی می‌تواند به کاهش خودمختاری و تصمیم‌گیری مستقل منجر شود. (Olson, 2000; Olson et al., 2019) در پژوهش حاضر، مشکل اصلی آن بود که زوجین نمی‌توانستند به روشنی تعیین کنند کدام تصمیم‌ها متعلق به آنان است و کدام تصمیم‌ها می‌تواند با خانواده‌ها در میان گذاشته شود. بنابراین، مرز تصمیم‌گیری به جای آنکه درون رابطه زوجی شکل بگیرد، در تعامل با انتظارات خانوادگی، نگرانی والدین و ترس از ناراحتی آنان تعیین می‌شد. این وضعیت به‌ویژه در تصمیم‌هایی مانند محل سکونت، روابط با خویشاوندان، مسائل مالی و تربیت فرزند برجسته بود.

مضمون سوم، مثلث‌سازی و ائتلاف‌های پنهان، نشان داد که تعارض‌های زوجی در بسیاری از موارد به خانواده‌ها منتقل می‌شوند و ورود خانواده‌ها باعث پیچیده‌تر شدن تعارض می‌گردد. این یافته با نظریه بوئن همسو است؛ زیرا بوئن معتقد بود هنگامی که اضطراب در رابطه دو نفره افزایش می‌یابد، افراد ممکن است برای کاهش فشار هیجانی، نفر سوم را وارد رابطه کنند. (Bowen, 1978) اگرچه مثلث‌سازی ممکن است در کوتاه‌مدت احساس حمایت یا آرامش ایجاد کند، اما در بلندمدت مانع حل مستقیم مسئله میان زوجین می‌شود. در پژوهش حاضر، درد دل کردن مکرر با خانواده، انتقال جزئیات تعارض به والدین، داوری خانواده‌ها و جانبداری از فرزند خود، باعث می‌شد تعارض از سطح اختلاف زناشویی به سطح تعارض بین‌خانوادگی گسترش یابد. چنین الگویی می‌تواند اعتماد زوجین را کاهش دهد، زیرا هر یک از طرفین احساس می‌کند حریم رابطه توسط دیگری نقض شده است.

مضمون چهارم، تعارض وفاداری و احساس گناه، یکی از عمیق‌ترین ابعاد تجربه مشارکت‌کنندگان بود. یافته‌ها نشان داد که بسیاری از زوجین هنگام تلاش برای ایجاد مرز سالم، احساس می‌کنند میان همسر و خانواده مبدأ گرفتار شده‌اند. این تجربه با مفهوم تمایز‌یافتگی خود در نظریه بوئن ارتباط مستقیم دارد. فردی که تمایز‌یافتگی پایین‌تری دارد، ممکن است در برابر فشار هیجانی خانواده به سرعت دچار اضطراب، گناه یا واکنش‌پذیری شود و نتواند همزمان هم پیوند عاطفی و هم استقلال تصمیم‌گیری را حفظ کند. (Bowen, 1978) پژوهش‌های تجربی نیز نشان داده‌اند که تمایز‌یافتگی خود با سازگاری زوجی مرتبط است و جایگاه من، بریدگی عاطفی و هم‌آمیزی با دیگران می‌توانند کیفیت رابطه زوجی را تحت تأثیر قرار دهند. (Lampis et al., 2019) بر اساس یافته‌های حاضر، احساس گناه یکی از سازوکارهای روانی مهمی است که مرزهای مخدوش را تداوم می‌بخشد؛ زیرا فرد حتی زمانی که ضرورت استقلال زوجی را درک می‌کند، از پیامد عاطفی مخالفت با خانواده هراس دارد.

مضمون پنجم، فرسایش صمیمیت زوجی، نشان داد که تداوم مرزهای مخدوش موجب کاهش احساس امنیت، محرمانگی و هم‌پیمانی در رابطه زناشویی می‌شود. صمیمیت زوجی نیازمند فضایی است که در آن زوجین بتوانند بدون نگرانی از افشای مسائل خصوصی، قضاوت بیرونی یا

مداخله دیگران، تجربه‌های عاطفی خود را با یکدیگر در میان بگذارند. هنگامی که یکی از زوجین احساس کند همسرش در تعارض‌ها با خانواده خود ائتلاف می‌کند یا جزئیات زندگی مشترک را به بیرون منتقل می‌سازد، احساس «ما بودن» کاهش می‌یابد. این یافته با پژوهش‌هایی همخوان است که نشان داده‌اند تجربه‌های خانواده مبدأ و الگوهای ارتباطی آموخته‌شده می‌توانند بر سازگاری و کیفیت رابطه زناشویی اثرگذار باشند (Sabatelli & Bartle-Haring, 2003; Muraru & Turliuc, 2012). به بیان دیگر، مرزهای مخدوش نه تنها رابطه فرد با خانواده مبدأ را توصیف می‌کنند، بلکه کیفیت اعتماد، دلبستگی و امنیت در رابطه زناشویی را نیز شکل می‌دهند.

یکی از نکات مهم یافته‌های حاضر آن است که مشارکت‌کنندگان اغلب میان «حمایت خانوادگی» و «مداخله خانوادگی» تمایز قائل می‌شدند. آنان الزاماً خواهان قطع رابطه با خانواده‌ها نبودند؛ بلکه نیاز داشتند خانواده‌ها نقش حمایتگر، محترمانه و غیرکنترل‌گر داشته باشند. این نکته از نظر بالینی اهمیت دارد، زیرا در بافت‌های فرهنگی که خانواده گسترده جایگاه عاطفی و اجتماعی مهمی دارد، مداخله درمانی نباید بر گسست یا طرد خانواده مبدأ مبتنی باشد. هدف درمانی مناسب‌تر، بازتعریف مرزها، افزایش وضوح نقش‌ها و کمک به زوجین برای ایجاد اتحاد زوجی بدون نفی پیوندهای خانوادگی است. از این منظر، مرز سالم به معنای فاصله سرد یا قطع ارتباط نیست، بلکه به معنای توانایی حفظ حریم رابطه زوجی همراه با احترام به خانواده‌هاست.

یافته‌ها همچنین نشان داد که مرزهای عاطفی مخدوش اغلب از طریق الگوهای ظریف و روزمره بازتولید می‌شوند؛ برای مثال تماس‌های مکرر، انتظار برای گزارش دادن، ناراحتی والدین از تصمیم مستقل زوج، مقایسه همسر با اعضای خانواده، یا تفسیر استقلال به‌عنوان بی‌احترامی. این الگوها ممکن است در نگاه اول کوچک به نظر برسند، اما تکرار آن‌ها در طول زمان ساختار رابطه زوجی را تغییر می‌دهد. زوجین به تدریج یاد می‌گیرند برای جلوگیری از تنش، تصمیم‌ها را پنهان کنند، از گفت‌وگو درباره برخی موضوعات اجتناب کنند، یا تعارض‌ها را با سکوت مدیریت کنند. در نتیجه، مسئله مرزهای مخدوش به صورت غیرمستقیم به کاهش گفت‌وگوی صمیمانه و افزایش فاصله عاطفی منجر می‌شود.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

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

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش ما را همراهی کردند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

References

- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Coe, J. L., Davies, P. T., & Sturge-Apple, M. L. (2018). Family cohesion and enmeshment moderate associations between maternal relationship instability and children's externalizing problems. *Journal of Family Psychology, 32*(3), 289–298. <https://doi.org/10.1037/fam0000346>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Haws, W. A., & Mallinckrodt, B. (1998). Separation-individuation from family of origin and marital adjustment of recently married couples. *The American Journal of Family Therapy, 26*(4), 293–306. <https://doi.org/10.1080/01926189808251108>
- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A., & Skowron, E. A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family Process, 58*(3), 698–715. <https://doi.org/10.1111/famp.12370>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Muraru, A. A., & Turliuc, M. N. (2012). Family-of-origin, romantic attachment, and marital adjustment: A path analysis model. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33*, 90–94. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.089>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy, 22*(2), 144–167. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>
- Olson, D. H., Waldvogel, L., & Schlieff, M. (2019). Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review, 11*(2), 199–211. <https://doi.org/10.1111/jftr.12331>