

## كيفية تجاوز الأزمات العاطفية



«يُجزم أخصائون في علم النفس، أنّ الإنسان قادر على تجاوز تجاربه العاطفية مع الوقت، وأنه قادر على نسيان ما قد يصيبه من انتكاسات نفسية في فترة لا تتجاوز الستة شهور. فهل هذا صحيح؟ وما هي أفضل الطرق لتجاوز هذه المدة الزمنية؟»

في تقرير نشره موقع "قضايا اجتماعية" يقول الأخصائي النفسي الألماني، المقيم في مدينة هامبورغ، ميشائيل شيلبيرغ: "إنّ الأمر يستغرق 6 شهور على الأقل، للتغلب على أزمة ناتجة عن الانفصال عن الشريك. أثناء تلك الفترة العصبية يمر خلالها الطرفان بمشاعر مختلفة من أسى وشك في النفس وقلق، بل وحتى الكراهية وتظل هذه التراكمت تشغل باله أو بالها".

وتقول الأخصائية النفسية كريستا روث - ساكنهايم: "إنّ المشاعر التي يعانيها الإنسان نتيجة الانفصال، هي نفسها التي يشعر بها عندما يموت شخص ما. لذا، فمن الطبيعي للغاية أن يبكي".

أما روث - ساكنهايم، التي تشغل منصب رئيسة "رابطة أطباء النفس"، في ألمانيا، فتعتبر "أن وجود الأصدقاء مهم جداً لمن يعاني انتكاسة عاطفية". وتنصح أصدقاء المنفصلين حديثاً بأن "يُعدّوا الشاي ويضعوا علبه من المناديل الورقية على مقربة". تضيف: "إنّ اصطحاب الصديق جريح القلب إلى إحدى دور السينما أو المسرح، من الحيل الجيدة التي تُفيد في إلهائه عن ألمه". تتابع: "بالنسبة إلى الأشخاص الذين يريدون أن يتغلبوا على جراحهم العاطفية وحدهم من دون مساعدة، فإن عليهم أن يُولو اهتمامهم لأمر ما، كالرياضة مثلاً، أو الاشتراك في دورة تدريبية أو برنامج تطوعي. تلك الخيارات

والبدائل دائماً ما يكون لها مردود أفضل من الانزواء على أريكة والبكاء على الأطفال".

ويُجمع الخبراء، على أن أسلوب التعامل مع ألم الانفصال مهم أيضاً في تقليل مدة الألم وحدته، فالأشخاص الذين ينفصلون بهدوء، يقل شعورهم بالألم، مقارنة بأولئك الذين يتركون بعضهم بعضاً بعد عراك. وينصح ميشائيل شيلبيرغ ذوي القلوب الجريئة، بأن "يُمعنوا في التفكير في تصوراتهم حول الحب، إذ ربما يسأل أحدهم نفسه، ما إذا كان يحب شريكه الذي انفصل عنه بصدق، أم أن الأمر مجرد "حب امتلاك". وحينها، سيتضح ما إذا كانت العلاقة حياً حقيقياً أم لا، وفي هذه الحالة سيتمنّى كل طرف للآخر السعادة". يختتم الأخصائي النفسي الألماني بالقول: "غالباً ما يكون حب الاستئثار والأنانية، الباعث الحقيقي وراء لوعة الفراق وألمه، فمن يُدرك ذلك يملك زمام أمره ثانية بسرعة". ▶