

حقائق علمية حول الانفصال عن الشريك

عندما يختفي الحب، يمكن أن تكون العواقب أليمة. ولكن ماذا يقول العلم حول الأعقاب العاطفية جرّاء انفصال العلاقة؟ اتضح أن مثل العلاقات بحد ذاتها، الانفصال عن حبيبك قد يكون معقداً. كيف يستجيب الناس لهذه الحالة يعتمد على عوامل مثل شعورهم عن العلاقة، كيفية تشابك صورتهم الذاتية مع الشريك، وكيفية تفاعل الشريك على وسائل الاعلام الاجتماعية.

هنا الحقائق المتعلقة بفسخ العلاقات:

1. الانفصال أمر قابل للتنبؤ:

الناس الذين يربطون شريكهم مع كلمات وصفات سلبية هم أكثر عرضة للانفصال عن شريكهم خلال العام المقبل مقارنة للناس الذين يربطون شريكهم مع كلمات إيجابية.

2. الانفصال يتعلق بهوية الشخص:

كلما زاد التزام الشريكين، كلما أصبح ذات الشخص يتداخل مع ذات شريكه. الانفصال يمكن أن يحدث خلافاً في شعور الشخص بالذات، ويتركه على غير هدى. كلما كان مفهوم الشخص عن ذاته أقل وضوحاً، شعر بالأسى الشديد من بعد الانفصال.

الشريكان لا يكملان جمل بعضهما البعض فقط، بل يكملان أنفسهما مع بعضهما البعض. عندما تنتهي هذه العلاقة، الشريكان يعيشان تجربة ألم شديدة حول فقدان الشريك الآخر وحول تغير في ذاتهما.

3. الحزن والبكاء يمكن أن يكونا صحيين:

الطقوس ما بعد الانفصال هي: البوطة، ثياب المنامة، وأفلام محزنة.

القليل من الحزن قد يكون أمراً جيداً. التسكع وحدك لبعض الوقت في مرحلة تأمل ذاتي يساعدك على وضع الماضي خلف ظهرك والمضي قدماً.

ولكن، لا تحزن كثيراً!

التفكير في الانفصال قد يكون مفيداً، ولكن حاول أن لا تعذب نفسك.

عندما تتفحص بقلق شديد الفيسبوك لمعرفة ما يفعله شريكك الماضي قد لا تكون فكرة جيدة. أولئك الذين يقضون وقتا اطول يتفحصون صفحة الفيسبوك الخاصة بشريكهم الماضي هم أكثر عرضة للأفكار السلبية والشوق، ويكونوا غير أهل للنمو الشخصي بعد الانفصال.

4. ردة الفعل من بعد الانفصال تختلف حسب الجنس:

يمكن لأي شخص أن يمر بهذه المحنة الصعبة. ولكن، كيف تمر بهذه التجربة قد يعتمد على جنسك! تعاني النساء من مستويات أعلى من الألم العاطفي والألم البدني بعد الانفصال مقارنة بالرجال!