دانلود
کتاب

محکم در آغوشم بگیر

نویسنده : سو جانسون

مقدمه

همواره مجذوبِ روابط شده‌ام. من در بریتانیا به دنیا آمدم، جایی که پدرم صاحبِ یک بار بود و من زمانِ زیادی را صرفِ تماشای آدم‌ها می‌کردم؛ آدم‌هایی که با هم ملاقات می‌کردند، حرف می‌زدند، چیزی می‌نوشیدند، جاروجنجال راه می‌انداختند، می‌رقصیدند و برای هم دلبری می‌کردند. اما مرکز توجه‌ام در دوران جوانی، ازدواجِ والدینم بود. بدون این‌که کمکی از دستم ساخته باشد، شاهدِ این بودم که چطور زندگی مشترک و خودشان را از بین بُردند. با این حال، می‌دانستم که عمیقاً عاشق هم هستند. پدرم در روزهای آخر زندگی‌اش، اشک‌های سوزانی برای مادرم ریخت، با این‌که بیش‌تر از بیست سال بود که از هم جدا شده بودند.

در واکنش به رنجِ پدر و مادرم قسم خوردم که هرگز ازدواج نکنم. به این نتیجه رسیدم که عشقِ رمانتیک یک توهم و دام است. من به‌تنهایی در موقعیتی بهتر، آزاد و بی‌قید بودم. اما بعدها عاشق شدم و ازدواج کردم. عشق به همان اندازه که از آن دوری می‌کردم، مرا به‌سمت خودش کشید.

این احساسِ مرموز و قدرتمند چه بود که پدر و مادرم را شکست داده بود، زندگی مرا پیچیده کرده بود و به نظر می‌رسید که منبع اصلیِ خوشی و رنج برای بسیاری از ماست؟ آیا راهی از میانِ این هزارتو وجود داشت تا بتوان عشق را درک کرد؟

من علاقهٔ مفرطم به عشق و ارتباط را در مشاوره و روانشناسی دنبال کردم. به‌عنوان بخشی از دورهٔ آموزشی‌ام، شور و هیجانی را که شاعران و دانشمندان توصیفش کرده بودند مطالعه کردم. به بچه‌های پریشانی که عشق دریافت نکرده بودند، آموزش‌هایی دادم. به بزرگسالانی که با فقدان عشق در تقلا بودند، مشاوره دادم. با خانواده‌هایی کار کردم که عاشقِ یکدیگر بودند اما نه می‌توانستند در کنار هم زندگی کنند و نه جدا از هم. و عشق یک معما باقی ماند.

بعدها در آخرین مرحلهٔ دریافت دکتری در روانشناسی مشاوره از دانشگاه بریتیش کلمبیا[1] در ونکوور[2]، شروع به کار با زوج‌ها کردم. بی‌درنگ جذبِ شدتِ کشمکش‌های آن‌ها شدم، و همین‌طور شیوهٔ بیانِ روابط‌شان برحسب زندگی و مرگ.

من از موفقیتِ قابل‌توجه‌ام در درمانِ افراد و خانواده‌ها لذت می‌بردم، اما مشاوره‌دادن به دو شریک

زندگی که در حال جنگ بودند، شکستم داد. ظاهراً هیچ‌کدام از کتاب‌های کتابخانه یا تکنیک‌هایی که یاد گرفته بودم کمکی نمی‌کرد. زوج‌های من به شناخت روابط‌شان در کودکی اهمیتی نمی‌دادند. آن‌ها نمی‌خواستند منطقی باشند و یاد بگیرند که گفت‌وگو کنند. و قطعاً هم نمی‌خواستند قوانینی برای بحث‌کردنِ مؤثر به آن‌ها آموخته شود.

به نظر می‌رسید عشق تماماً دربارهٔ چیزهای غیر قابل مذاکره بود. نمی‌توانید برای نزدیکی و ارتباط چانه‌زنی کنید. این‌ها نه واکنش‌هایی عقلانی، که واکنش‌هایی هیجانی‌اند. پس به‌سادگی به تجربیات زوج‌ها تکیه کردم و اجازه دادم که آن‌ها ریتم و الگوهای هیجانی در رقصِ عشقِ رمانتیک را به من بیاموزند. با کمک مشاور پایان‌نامه‌ام، لِز گرینبرگ[۳]، شروع کردم به شکل‌دادنِ روشِ جدیدی از زوج‌درمانی که بر اساس این لحظات بود. ما آن‌را درمانِ هیجان‌محور[۴] (EFT) می‌نامیم.

ما پروژه‌ای تحقیقاتی اجرا کردیم و به تعدادی زوج نسخهٔ در حالِ تکمیلِ درمانِ هیجان‌محور را ارائه دادیم؛ و برای بقیهٔ زوج‌ها رفتاردرمانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مذاکره را به کار گرفتیم؛ و بعضی‌ها هم هیچ درمانی دریافت نکردند. نتایج درمانِ هیجان‌محور به‌شکل شگفت‌انگیزی مثبت و بهتر از عدم درمان یا رفتاردرمانی بود. زوج‌ها کم‌تر دعوا می‌کردند، احساس نزدیکی بیش‌تری داشتند و رضایت‌شان از روابطی که داشتند، بیش‌تر شده بود. موفقیت این مطالعه به سوی یک موقعیت آکادمیک در دانشگاه اتاوا[۵] هدایتم کرد؛ جایی که در آن طی سال‌ها، مطالعات بیش‌تری با زوج‌های مختلف در دفاتر مشاوره، مراکز آموزشی و کلینیک‌های بیمارستانی انجام دادم. نتایج همچنان به‌شکل حیرت‌آوری خوب بود.

برخلاف این موفقیت، متوجه شدم که هنوز نتوانسته‌ام هیجان احساسی‌ای که زوج‌هایم را گرفتار می‌کرد، کاملاً درک کنم. داشتم مسیرم را در هزارتوی عشق پیدا می‌کردم، اما هنوز به مرکز آن نرسیده بودم. هزاران سؤال داشتم. چرا زوج‌های مضطرب در جلساتم با چنان هیجانات پرقدرتی به جوش‌وخروش می‌آمدند؟ چرا مردم این‌همه تقلا می‌کردند تا عزیزشان را وادار به واکنش کنند؟ چرا درمانِ هیجان‌محور کارساز بود و چطور می‌توانستیم آن‌را بهتر کنیم؟

یک روز، موقع بحث با همکارم توی یک بار ـ همان‌جایی که برای اولین‌بار شروع به یادگرفتن دربارهٔ

روابط انسانی کرده بودم ـ یکی از آن جرقه‌های الهام‌بخش و درکی که درباره‌شان می‌خوانیم را تجربه کردم. من و همکارم بحث می‌کردیم که چطور تعداد زیادی از درمانگرها باور دارند که روابطِ عشقیِ سالم فقط چانه‌زنی‌های منطقی‌اند. بر اساس این تفکر، همهٔ ما بیش‌ترین منفعت را با کم‌ترین هزینهٔ ممکن، به دست می‌آوریم.

همکارم من را به چالش کشید و گفت: «خب اگه روابط عشقی چانه‌زنی نیستن، پس چی هستن؟» بعد صدای خودم را شنیدم که با لحنی معمولی گفتم: «اوه! اونا پیوندهای احساسی هستن و به نیازِ درونی برای ارتباط احساسیِ امن مربوط می‌شن؛ درست مثل جان بالبی[۶] ـ روانپزشک بریتانیایی ـ که دربارهٔ نظریهٔ دلبستگی‌ش راجع‌به مادرها و بچه‌ها می‌گه. همین اتفاق برای آدم‌های بالغ هم می‌افته.» سرشار از شور و هیجان، بحث را رها کردم. ناگهان منطقِ بدیعی که پشت شکایت‌های پرحرارت و حالت تدافعی و مستأصلانهٔ زوج‌هایم بود را درک کردم. همهٔ این‌ها نیازِ پنهانِ ما برای داشتنِ کسی بود که به او تکیه کنیم. فردِ عزیزی که بتواند ارتباط احساسیِ قابل اتکا و راحتی به ما عرضه کند.

به این باور رسیدم که کشف یا بازکشف کرده‌ام که عشق چیست و چطور می‌توانیم آن‌را اصلاح یا حتا ماندگار کنیم. وقتی از چهارچوب دلبستگی و پیوند استفاده کردم، هیجانی که زوج‌های مضطرب را احاطه کرده بود، واضح و واضح‌تر دیدم. همین باعث شد که نسبت به ازدواجِ خودم هم دیدِ شفاف‌تری پیدا کنم. فهمیدم که در این هیجانات، ما در احساساتی گیر افتاده‌ایم که بخشی از برنامهٔ بقای ما هستند و طی میلیون‌ها سال تکامل شکل گرفته‌اند. هیچ طفره‌ای از این هیجانات و نیازها بدون این که خودمان را کاملاً از فرم بیندازیم، وجود ندارد. فهمیدم آن‌چه زوج‌درمانی و آموزش کم داشت، دیدگاهِ علمیِ واضح نسبت به عشق بود.

اما وقتی سعی کردم دیدگاه‌هایم را منتشر کنم، بیش‌ترِ همکارانم با من موافق نبودند. اول گفتند که هیجان چیزی‌ست که آدم‌های بالغ باید کنترلش کنند. قطعاً هیجانِ زیادی مشکلِ اساسیِ بیش‌ترِ ازدواج‌ها بود. باید بر آن غلبه کرد، نه این که به آن گوش داد یا رهایش کرد. آن‌ها بحث می‌کردند که مهم‌تر از همه، آدم‌های بالغ و خودکفا هستند. فقط آدم‌های ناکارآمد به دیگران نیاز دارند و وابسته‌اند. ما برای این آدم‌ها اسم‌هایی داشتیم: به‌دام‌افتاده، هم‌وابسته، ادغام‌شده، یکی‌شده. در مجموع می‌توان

گفت که آن‌ها آشفته بودند. زن و شوهرهایی که زیادی به هم متکی بودند، چه زندگیِ پردردسری داشتند!

همکارانم گفتند که درمانگرها باید آدم‌ها را تشویق کنند که روی پای خودشان بایستند. این درست شبیه توصیهٔ دکتر اسپاک[۷] بود که چطور پدر و مادرها باید بچه‌های کوچک‌شان را مدیریت کنند. او هشدار می‌داد که بغل کردنِ بچه‌ای که گریه می‌کند، راهی برای ایجادِ یک ناتوانی‌ست. مشکل این است که وقتی بحث بچه‌ها در میان بود، دکتر اسپاک کاملاً اشتباه می‌کرد. و همین‌طور وقتی صحبت از آدم‌های بالغ بود، همکارانِ من در اشتباه بودند.

پیامِ درمانِ هیجان‌محور ساده است: بی‌خیالِ جروبحث‌های بیهوده شوید، سال‌های اول کودکی‌تان را تحلیل کنید، اداهای زیادی رمانتیک دربیاورید یا موقعیت‌های جدید را در رابطه امتحان کنید. در مقابل، تصدیق و تأیید کنید که شما از نظر احساسی به شریک زندگی‌تان دلبسته و وابسته هستید؛ درست شبیه نیازِ یک بچه به پدر و مادرش برای تغذیه، تسکین و حمایت. دلبستگی‌های انسانِ بالغ شاید بیش‌تر متقابل و کم‌تر بر محور تماس فیزیکی باشد، اما ذاتِ پیوندِ احساسی همان است. درمانِ هیجان‌محور بر ایجاد و تقویتِ این پیوندِ احساسی میان شریک‌های زندگی تمرکز می‌کند و این کار را با شناسایی و تغییر لحظات کلیدی‌ای که یک رابطهٔ عاشقانهٔ بالغانه را پرورش می‌دهند، به انجام می‌رسانَد: درک کردن، هماهنگ‌بودن و علاقه‌مندبودن به یکدیگر.

امروزه درمان هیجان‌محور انقلابی در زوج‌درمانی است. مطالعات منسجمی طی پانزده سال گذشته نشان داده‌اند که ۷۰ تا ۷۵ درصد از زوج‌هایی که درمان هیجان‌محور را می‌گذرانند، از آشفتگی بهبود پیدا می‌کنند و در روابط‌شان شاد هستند. این نتایج ظاهراً ماندگار است، حتا بین زوج‌هایی که خطرِ طلاق به‌شدت آن‌ها را تهدید می‌کند. انجمنِ روانشناسیِ امریکا درمانِ هیجان‌محور را به‌عنوان شیوه‌ای از زوج‌درمانی که به‌شکل عملی اثبات شده است، به رسمیت می‌شناسد.

هزاران درمانگری که درمانِ هیجان‌محور را تعلیم دیده‌اند در امریکای شمالی و صدها درمانگر دیگر در اروپا، انگلیس، استرالیا و نیوزیلند هستند. درمانِ هیجان‌محور در چین، تایوان و کره آموزش داده می‌شود. اخیراً سازمان‌های بزرگ از جمله ارتش امریکا و کانادا و ادارهٔ آتش‌نشانیِ شهر نیویورک در

معرفیِ درمانِ هیجان‌محور برای اعضای آشفته و شرکای زندگی‌شان از من کمک خواسته‌اند. پذیرش و کاربردِ در حالِ گسترشِ درمانِ هیجان‌محور باعث آگاهیِ روبه‌رشدی در عموم مردم دربارهٔ این رویکرد شده است. خیلی‌ها از من نسخهٔ ساده و عمومیِ درمانِ هیجان‌محور را درخواست می‌کنند، نسخه‌ای که آدم‌ها بتوانند بخوانند و در روابط خودشان به کار گیرند. و این کتاب به همین منظور است.

کتابِ «محکم در آغوشم بگیر» نوشته شده تا توسط تمام آن‌هایی که به‌دنبال عشقِ جاودان هستند، به کار گرفته شود. این کتاب هم برای زن‌هاست و هم مردها، برای آدم‌هایی از هر نوع موقعیت و فرهنگی، برای هر کسی در این کرهٔ خاکی که به اصلاح روابطش نیاز دارد. این کتاب برای آن‌هایی نیست که در روابط سوءاستفاده‌گرانه یا خشونت‌آمیز هستند، و نه برای آن‌هایی که اعتیاد جدی دارند یا برای مدتی طولانی در روابطی پنهان بوده‌اند؛ چنین کارهایی توانایی‌ِ تعاملِ مثبت با شریک زندگی را از بین می‌برند. در این مثال‌ها، درمانگر بهترین گزینه است.

من کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام. بخش اول به این سؤال قدیمی جواب می‌دهد که عشق چیست. توضیح می‌دهد که چرا معمولاً برخلاف بهترین نیت‌ها و بینش‌ها، دچار قطع ارتباط و ازدست‌دادنِ عشق‌مان می‌شویم. این بخش همچنین انفجارِ عظیمِ تحقیقاتِ اخیر دربارهٔ روابطِ نزدیک را مستند و ترکیب می‌کند. همان‌طور که هوارد مارکمن[۸] از مرکز مطالعات ازدواج و خانواده در دانشگاه دنوِر[۹] می‌گوید: «در این زمانه آموزش زوج‌ها و زوج‌درمانی، حکم پرتاب سفینه به ماه را دارد.» ما بالاخره داریم دربارهٔ روابط خصوصی و عمیق، علمی ایجاد می‌کنیم؛ دربارهٔ این‌که چطور مکالمات و کارهای‌مان منعکس‌کنندهٔ عمیق‌ترین نیازها و ترس‌های ماست و باعث می‌شود باارزش‌ترین روابط‌مان را به وجود بیاوریم یا از بین ببریم. این کتاب دنیایی جدید و فهمی تازه از این‌که چطور باید عشق ورزید و به‌خوبی عاشق بود را به عشاق ارائه می‌دهد.

بخش دوم نسخهٔ کارآمد و عملیِ درمانِ هیجان‌محور است. این بخش هفت گفت‌وگویی را معرفی می‌کند که لحظات معروف در یک رابطهٔ عاشقانه را در خود دارند و به شمای خواننده می‌آموزد که چطور این لحظات را شکل دهید تا پیوندی محکم و ماندگار ایجاد کنید. بخش پیشینه‌های موردی و

بازی و تمرین در هر گفت‌وگو، درس‌هایی از درمانِ هیجان‌محور را در روابطِ شما عملی می‌کند.
بخش سوم به قدرتِ عشق می‌پردازد. عشق توانایی بیکرانی در کمک به بهبودِ زخم‌های ویرانگر دارد؛ زخم‌های ویرانگری که گاهی زندگی به ما می‌زند. عشق حسِ ارتباط با جهانِ بزرگ‌تر را افزایش می‌دهد. تفاهمِ محبت‌آمیز پایهٔ یک جامعهٔ متمدن و دلسوزِ واقعی‌ست.
برای این‌که موقع خواندن کتاب راهنمایی داشته باشید، در انتهای کتاب فهرستی از واژگان را آورده‌ام.
من شکل‌گیریِ درمانِ هیجان‌محور را مدیونِ تمام زوج‌هایی هستم که طی سال‌ها دیده‌ام و در سرتاسرِ این کتاب از داستان‌هاشان استفاده کرده‌ام، اما اسامی و جزئیات را تغییر داده‌ام تا از حریم شخصی‌شان حفاظت کنم. تمام داستان‌ها ترکیبی از پرونده‌های زیادی هستند که ساده‌سازی شده‌اند تا حقایقی کلی از هزاران زوجی که دیده‌ام را بازتاب دهند. این درس‌ها برای شما هم مثل من آموزنده خواهند بود. این کتاب تلاشِ من برای انتقال دانشم به دیگران است.
من مشاوره به زوج‌ها را در اوایل دههٔ هشتاد میلادی آغاز کردم. متحیرم که هنوز، بعد از بیست‌وپنج سال، وقتی توی اتاقی می‌نشینم تا با زوجی کار کنم، با شور و اشتیاق احساس هیجان می‌کنم. هنوز هم وقتی زوج‌ها ناگهان پیام‌های قلبیِ هم را درک می‌کنند و با تلاش برای تکیه به یکدیگر دست به خطر می‌زنند، شادمان می‌شوم. تقلا و عزم آن‌ها هر روز به من امید و الهام می‌بخشد تا ارتباط ارزشمندم با دیگران را زنده نگه دارم.
ما همگی در شور و هیجانِ ارتباط و عدم ارتباط زندگی می‌کنیم. حالا می‌توانیم این کار را با درکی که داریم انجام دهیم. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا رابطه‌تان را به ماجراجوییِ باشکوهی تبدیل کنید. مسیری که در این کتاب توضیح داده شده، حکم همین ماجراجویی را برای من داشته است.
اریکا جونگ[۱۰] نوشته: «عشق همه‌چیز است و واقعاً ارزشش را دارد که برایش بجنگی، برایش شجاعت به خرج بدهی و همه‌چیز را به خطر بیندازی... و اگر چیزی را برایش به خطر نینداختی، بزرگ‌ترین خطر را کرده‌ای.» من کاملاً با این حرف موافقم.

بخش اول: دریچه‌ای تازه به عشق

عشق، یک دیدگاه جدید انقلابی

«ما در پناهِ یکدیگر زندگی می‌کنیم.»

ـ ضرب‌المثل سلتیک

عشق شاید پرکاربردترین و قدرتمندترین کلمه در زبان انگلیسی باشد. ما کتاب‌های قطوری درباره‌اش می‌نویسیم و در وصفش شعرهایی می‌سراییم. درباره‌اش ترانه می‌خوانیم و برایش دعا می‌کنیم. برایش می‌جنگیم (هلن را در تروآ ببینید) و مقبره‌هایی برایش می‌سازیم (تاج‌محل را ببینید). با وجودش سر به فلک می‌کشیم: «عاشقتم!» و با نابودی‌اش از عرش به فرش می‌رسیم: «دیگه عاشقت نیستم!»

بی‌حدواندازه درباره‌اش فکر می‌کنیم و حرف می‌زنیم.

اما عشق واقعاً چیست؟

دانشمندان و پزشکان قرن‌هاست که با تعاریف و ادراکات در این باره دست‌وپنجه نرم کرده‌اند. برای بعضی از ناظرانِ بی‌عاطفه، عشق اتحادی‌ست که برای دو طرف سود دارد و بر پایهٔ لطف‌هایی‌ست که ردوبدل می‌شوند و یک چانه‌زنیِ بده‌بستانی‌ست. بقیه که به پیشینهٔ عشق بیش‌تر توجه می‌کنند، آن‌را به‌عنوان یک رسم اجتماعی ـ احساسی می‌بینند که توسط شاعران قرن سیزدهم فرانسه به وجود آمده. زیست‌شناسان و انسان‌شناسان عشق را یک استراتژی برای اطمینان از انتقال ژن و تداوم زاد و ولد می‌دانند.

اما برای بیش‌ترِ آدم‌ها، عشق احساسی مرموز و مبهم بوده و هنوز هم هست؛ احساسی که می‌گذارد توصیفش کنی، اما زیر بار تعریف خاصی نمی‌رود. در دههٔ اول قرن هجدهم، بنجامین فرانکلین[11] که دانشجویی دانا در حوزه‌های مختلف بود، فقط توانست تصدیق کند عشق «قابل تغییر، ناپایدار و تصادفی» است. کمی اخیرتر، مریلین یالوم[12] در کتاب دانشمندانه‌اش دربارهٔ تاریخچهٔ زن به‌عنوان همسر، شکست‌اش را پذیرفت و عشق را «ترکیبِ سرمست‌کنندهٔ رابطه و احساسی که هیچ‌کس نمی‌تواند تعریف کند» نامید. توصیف مادرم به عنوان یک گارسون انگلیسی از عشق، «پنج دقیقهٔ بامزه» بود که اگرچه کمی عیب‌جویانه است، اما می‌تواند درخور باشد.

با این حال امروزه ما دیگر نمی‌توانیم عشق را به‌عنوان نیرویی مرموز و فراتر از بینش‌مان تعریف کنیم.

عشقْ زیادی مهم شده. به‌هرحال، در قرن بیست‌ویکم، یک رابطهٔ عاشقانه به رابطهٔ احساسیِ مرکزی در زندگیِ بیش‌ترِ آدم‌ها تبدیل شده.

یک دلیلش این است که ما به‌شکل فزاینده‌ای در انزوای اجتماعی زندگی می‌کنیم. نویسنده‌ای مثل رابرت پاتنم[۱۳] در کتابش به نام بولینگ به‌تنهایی[۱۴] اشاره می‌کند که ما دچار فقدان خطرناکِ "سرمایهٔ اجتماعی" شده‌ایم. (این عبارت در سال ۱۹۱۶ توسط یک معلم ویرجینیایی اختراع شد که به کمک مداوم، همدلی و معاشرتی که همسایه‌ها برای هم داشتند، اشاره می‌کرد). اکثرمان دیگر در اجتماعاتِ حمایت‌گر با حضور خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم یا دوستانِ صمیمیِ دورانِ کودکی زندگی نمی‌کنیم. ما ساعات بیش‌تر و بیش‌تری کار می‌کنیم، مسافت‌های طولانی‌تر و طولانی‌تری را طی می‌کنیم و بنابراین فرصت‌های کم‌تر و کم‌تری برای شکل‌دادنِ روابطِ نزدیک و صمیمی داریم.

معمولاً زوج‌هایی که در کارم می‌بینم، در اجتماعاتی دونفره زندگی می‌کنند. بیش‌ترِ افراد در پیمایش ۲۰۰۶ بنیاد ملی علوم اظهار کردند که تعدادِ افرادِ موجود در دایرهٔ محرم اسرارشان رو به کاهش است. شاعر ایرلندی، جان اودونوهو[۱۵]، این اتفاق را این‌طور توصیف می‌کند: «تنهاییِ عظیم و سُربی‌رنگی وجود دارد که مثل زمستانی یخی روی انسان‌های زیادی سایه می‌اندازد.»

حالا به‌ناچار از افرادی که عاشق‌مان هستند تقاضای ارتباطِ احساسی و حسِ تعلقی را داریم که مادربزرگِ من می‌توانست از کلِ یک روستا به دست بیاورد. این ترکیب، جشنِ عشقِ رمانتیکی است که فرهنگ عامهٔ ما پرورش داده. فیلم‌ها در کنار سریال‌های تلویزیونی و نمایش‌ها، ما را با تصاویری از عشق رمانتیک به‌عنوان رابطه‌ای بی‌عیب‌ونقص اشباع می‌کنند، درحالی‌که روزنامه‌ها، مجلات و اخبار تلویزیون، حریصانه دربارهٔ جست‌وجویی بی‌پایان برای داستانِ عاشقانه و عشقِ میانِ بازیگران و افراد مشهور گزارش می‌دهند. پس جای تعجبی ندارد که مردمی که اخیراً در امریکا و کانادا مورد پیمایش قرار گرفته‌اند، رابطهٔ عاشقانهٔ رضایت‌مندانه را به‌عنوان هدفِ اولِ خود و بالاتر از موفقیت مالی و شغلیِ رضایت‌مندانه انتخاب کرده‌اند.

پس لازم است بفهمیم که عشق چیست، چطور آن‌را به وجود بیاوریم و چطور ماندگارش کنیم.

خوشبختانه، در طول دو دههٔ گذشته، فهمِ جدیدِ انقلابی و هیجان‌انگیزی از عشق در حال ظهور بوده

است.

ما حالا می‌دانیم که عشق، اوج تکامل و قاطع‌ترین مکانیزم بقا برای بشر است، نه به این دلیل که ما را تحریک می‌کند تا جفت‌گیری و تولیدمثل کنیم، ما بدون عشق هم قادر به این کار هستیم! بلکه چون عشق ما را به سمتی می‌کشانَد که از نظر احساسی با اندک‌افرادِ ارزشمندِ دیگری پیوند بخوریم که به ما پناهگاهی امن در برابر طوفان‌های زندگی عرضه می‌کنند. عشقْ محافظِ ماست و طراحی شده تا حفاظتِ احساسی فراهم کند و ما بتوانیم با ناملایماتِ زندگی کنار بیاییم.

این محرک برای دلبستگیِ احساسی ـ تا کسی را پیدا کنیم که بتوانیم برگردیم و به او بگوییم «محکم در آغوشم بگیر» ـ در ژن‌ها و بدنِ ما قرار گرفته است. عشق مثل میل به غذا، پناهگاه یا رابطه، پایه‌ای برای زندگی، سلامتی و شادی است. ما به دلبستگیِ احساسی به افرادِ اندکِ دیگری نیاز داریم که قابل تعویض نیستند تا از نظر فیزیکی و ذهنی سالم بمانیم.

نظریهٔ جدیدِ دلبستگی

نشانه‌هایی از هدفِ واقعیِ عشق برای مدت زیادی در جریان بوده است. در سال ۱۷۶۰، یک اسقف اسپانیایی که برای مافوق‌هایش در رم نامه می‌نوشت، متوجه شد که بچه‌های سرراهی در پرورشگاه‌ها با این‌که پناهگاه و غذایی برای خوردن داشتند، مدام از غصه می‌مُردند. در دهه‌های سی و چهل، در راهروهای بیمارستان‌های امریکایی، بچه‌یتیم‌هایی که از نوازش و تماس احساسی محروم بودند، دسته‌دسته جان می‌دادند. همچنین، روانپزشک‌ها شروع به شناساییِ کودکانی کردند که از نظر فیزیکی سالم بودند، اما لاقید و بی‌عاطفه به نظر می‌رسیدند و نمی‌توانستند با دیگران ارتباط برقرار کنند. دیوید لِوی[۱۶] که مشاهداتش را در مقاله‌ای در سال ۱۹۳۷ گزارش داد، رفتارِ چنین کودکانی را به "قحطیِ احساسی" نسبت داد. رِنه اسپیتز[۱۷]، تحلیل‌گرِ امریکایی در دههٔ چهل عبارتِ "ناکامی در کامیابی" را برای بچه‌هایی به کار برد که از والدین‌شان جدا شده بودند و در غم و غصه‌ای تضعیف‌کننده گیر کرده بودند.

اما این موضوع برای جان بالبی که روانپزشکی بریتانیایی بود، هنوز بی‌جواب باقی مانده بود. بگذارید صادق باشم. به‌عنوان یک روانشناس و یک انسان، اگر قرار بود به کسی برای ارزشمندیِ تفکراتش جایزه‌ای می‌دادم، آن جایزه را به جای فروید[۱۸] یا هر کسِ دیگری که برای مردم اسمی آشناست، به جان بالبی می‌دادم. بالبی رشتهٔ مشاهدات و گزارش‌ها را جمع کرد و آن‌ها را به‌شکل یک نظریهٔ منسجم و استادانهٔ دلبستگی در هم تنید.

بالبی که پسرِ یک بارونت بود، در سال ۱۹۰۷ به دنیا آمد و به شیوهٔ طبقهٔ مرفه توسط پرستارهای بچه و زنان خدمتکار بزرگ شد. والدینش بعد از این‌که جان دوازده‌ساله شد، اجازه دادند که سر میز شام به آن‌ها ملحق شود، آن‌هم فقط برای دسر. او را به مدرسهٔ شبانه‌روزی فرستادند و بعد وارد کالج ترینیتی[۱۹] در کمبریج[۲۰] شد. زندگیِ جان وقتی از حالت سنتی خارج شد که او داوطلب شد تا برای مدارسِ شبانه‌روزیِ خلاقانه‌ای کار کند که مخصوص بچه‌هایی بودند که از نظر احساسی ناسازگار بودند و به جای نظمِ شدیدِ معمول، حمایتِ احساسی ارائه می‌کردند.

بالبی که فریفتهٔ تجربیاتش شده بود، به دانشگاه پزشکی رفت و بعد دورهٔ روانپزشکی را گذراند که

شامل تحمل هفت سال روانکاوی بود. ظاهراً او از نظر روانکاوش بیمارِ سرسختی بود. بالبی تحت تأثیر مربیانی مثل رونالد فیربرن[۲۱] بود که بحث می‌کرد فروید نیاز به افرادِ دیگر را دستِ کم گرفته است و به همین دلیل علیه این گفتهٔ حرفه‌ای که معمای مشکلات بیماران در تضادهای درونیِ آن‌ها و رؤیاپردازی‌های ناخودآگاه‌شان است، طغیان کرد. بالبی اصرار داشت که مشکلات اساساً بیرونی هستند و ریشه در روابطِ واقعی با افرادِ واقعی دارند.

بالبی با کارکردن با کودکانِ آشفته در کلینیک هدایت کودک[۲۲] در لندن کم‌کم به این باور رسید که افتِ روابط با والدین، این بچه‌ها را تنها با چند راهِ اندک و منفی برای کنارآمدن با احساسات و نیازهای اساسی تنها گذاشته است. بعداً در سال ۱۹۳۸، بالبی کارش را به‌عنوان متخصص بالینی تحت نظر روانکاو برجسته، ملانی کلاین[۲۳]، آغاز کرد و پسرِ بیش‌فعالی به او سپرده شد که مادری به‌شدت مضطرب داشت. با این حال بالبی اجازهٔ صحبت با مادر را نداشت، چون تصور می‌شد که فقط تجسمات و خیال‌پردازی‌های بچه اهمیت دارد. این قضیه بالبی را بسیار خشمگین کرد. تجربه‌اش ترغیبش کرد تا فکرِ خودش را طرح‌ریزی کند؛ این که کیفیتِ ارتباط با عزیزان و محرومیتِ احساسیِ زودهنگام، کلیدِ رشدِ شخصیت و شیوهٔ همیشگیِ یک فرد برای ارتباط با دیگران است.

در سال ۱۹۴۴، بالبی اولین مقاله را در حوزهٔ خانواده‌درمانی به نام چهل‌وچهار دزدِ نوجوان[۲۴] منتشر کرد و در آن اشاره کرد که «پشتِ ماسکِ بی‌تفاوتی، بدبختیِ نامحدودی است و پشتِ بی‌عاطفگیِ ظاهری، یأس.» مجرمانِ کم‌سن‌وسالِ بالبی در حالتِ «دیگه هیچ‌وقت آسیب نمی‌بینم» خشک شده و از شدتِ استیصال و خشم فلج شده بودند.

بعد از جنگ جهانی دوم، سازمان جهانی بهداشت از بالبی خواست تا روی کودکانِ اروپاییِ بی‌خانمانی که رها شده بودند و جنگ یتیم‌شان کرده بود، مطالعه‌ای انجام بدهد. یافته‌های بالبی باورش به واقعیتِ "قحطیِ احساسی" و عقیده‌اش به این که تماسِ مهربانانه به اندازهٔ تغذیهٔ فیزیکی مهم است را تأیید کرد. بالبی در کنار مطالعات و مشاهداتش، تحت تأثیر افکار چارلز داروین[۲۵] قرار گرفت که چطور انتخاب طبیعی به‌سمت واکنش‌هایی تمایل دارد که به بقا کمک می‌کنند. بالبی به این نتیجه رسید که نزدیک‌نگه‌داشتنِ دیگرانِ باارزش، تکنیکِ بقای هوشمندانه‌ای بود که توسط تکامل، درونِ ما قرار

گرفته بود.

نظریهٔ بالبی رادیکال بود و با سروصدا رد شد. درواقع تقریباً باعث شد از جامعهٔ روانپزشکیِ بریتانیا بیرون انداخته شود. عقیدهٔ معمول بر این اساس بود که نوازش از سوی مادر و بقیهٔ اعضای خانواده بچه‌ها را به‌شدت وابسته بار می‌آوَرَد و به بزرگسالانی بی‌کفایت تبدیل می‌کند. حفظ یک فاصلهٔ منطقی و مشخص، راه مناسبی برای تربیت بچه‌ها بود. این فاصلهٔ مشخص حتا وقتی کودکان، مضطرب و از نظر فیزیکی مریض می‌شدند هم حفظ می‌شد. در دورهٔ بالبی، والدین اجازه نداشتند با بچه‌های بیمارشان در بیمارستان بمانند. آن‌ها باید بچه‌ها را دم در تحویل می‌دادند.

در سال ۱۹۵۱، بالبی و مددکار اجتماعیِ جوانی به نام جیمز رابرتسون[۲۶]، فیلمی به نام کودکِ دوساله‌ای به بیمارستان می‌رود[۲۷] ساختند و به‌شکل تصویری، اعتراضِ خشمگینانه، وحشت و یأسِ دخترِ کوچک را از تنهاماندن در بیمارستان نشان دادند. رابرتسون فیلم را با این امید به جامعهٔ سلطنتی‌پزشکی در لندن نشان داد که پزشکان استرسِ کودک در جدایی از عزیزانش و نیاز به ارتباط و احساسِ راحتی را درک کنند. فیلم به‌عنوان کلاهبرداری رد و تقریباً ممنوع شد. تا دههٔ شصت در بریتانیا و امریکا، والدین همچنان فقط اجازه داشتند برای یک ساعت در هفته به فرزندان‌شان که در بیمارستان بستری بودند، سر بزنند.

بالبی باید راه دیگری پیدا می‌کرد تا آن‌چه از ته قلب می‌دانست را به دنیا ثابت کند. یک محقق کانادایی به نام مری اینزورث[۲۸] که دستیار بالبی شد، به او در این راه کمک کرد. اینزورث آزمایش بسیار ساده‌ای طراحی کرد تا به چهار رفتاری توجه شود که خودش و بالبی معتقد بودند برای دلبستگی اساسی هستند: این‌که ما به نزدیکیِ احساسی و فیزیکی با عزیزمان نظارت داریم و حفظش می‌کنیم، که وقتی نامطمئن و ناراحت هستیم یا احساس افسردگی می‌کنیم به این فرد مراجعه می‌کنیم، که وقتی از هم جدا می‌شویم دل‌مان برای این فرد تنگ می‌شود، و وقتی وارد جهان می‌شویم و به کاوش می‌پردازیم، روی این‌که این فرد کنارمان باشد حساب باز می‌کنیم.

این آزمایش "موقعیت بیگانه" نام گرفت و به معنای واقعیِ کلمه باعث تولید هزاران مطالعهٔ علمی شد و روانشناسیِ رشد را متحول ساخت. محققی مادر و فرزندی را به اتاقی ناآشنا دعوت می‌کند. بعد از

چند دقیقه، مادر بچه را با محققی که سعی می کند راحتیِ مورد نیاز را فراهم کند تنها می گذارد. سه دقیقه بعد، مادر برمی گردد. این جدایی و دوباره کنارهم‌بودن یک بار دیگر تکرار می شود.
بیش‌ترِ بچه‌ها وقتی مادرشان از اتاق بیرون می‌رود ناراحت می‌شوند. آن‌ها خودشان را تکان می‌دهند، گریه می کنند و اسباب‌بازی‌ها را پرت می کنند. اما بعضی‌ها انعطاف‌پذیریِ احساسیِ بیش‌تری نشان می‌دهند. آن‌ها سریع و به‌شکل مؤثر خودشان را آرام می کنند و وقتی مادرشان برمی گردد، به‌راحتی ارتباط برقرار می کنند و وقتی مطمئن می‌شوند که مادرشان هنوز همان اطراف است، شروع می کنند به بازی‌کردن. به نظر می‌رسد آن‌ها مطمئن هستند که در صورت نیاز مادرشان آن‌جا خواهد بود. با این حال، بچه‌هایی با انعطاف‌پذیریِ کم‌تر، مضطرب و تهاجمی هستند یا موقع برگشت مادرشان بی‌علاقگی و فاصله نشان می‌دهند. بچه‌هایی که می‌توانند خودشان را آرام کنند، معمولاً مادرانی خونگرم‌تر و علاقه‌مندتر دارند. درحالی‌که مادرانِ بچه‌های عصبانی در رفتارشان قابل پیش‌بینی نیستند و مادرانِ بچه‌های بی‌علاقه، خشک‌تر و بی‌توجه‌ترند. در این مطالعاتِ ساده دربارهٔ قطع ارتباط و ارتباط مجدد، بالبی عملاً عشق را دید و شروع به رمزگشایی از الگوهایش کرد.
نظریهٔ بالبی چند سال بعد و وقتی او سه‌گانهٔ مشهوری دربارهٔ دلبستگی، جدایی و فقدان انسان تولید کرد، رواج بیش‌تری پیدا کرد. همکار بالبی، هری هارلو[۲۹] که روانشناسی در دانشگاه ویسکانسین[۳۰] بود، با گزارشِ تحقیقِ دراماتیکِ خودش روی بچه‌میمون‌هایی که موقع تولد از مادران‌شان جدا شده بودند، توجه را به قدرتِ آن‌چه "راحتیِ ارتباط" می‌نامید، جلب کرد. او کشف کرد که نوزادانِ منزوی آن‌قدر تشنهٔ ارتباط بودند که وقتی از آن‌ها می‌خواستند تا بین مادری که با سیم ساخته شده بود و غذا می‌داد و مادری با لباس نرم که غذا نداشت، یکی را انتخاب کنند، تقریباً هر بار مادری با لباس نرم را انتخاب می کردند. آزمایش‌های هارلو به‌طور کلی سمّی‌بودنِ انزوای زودهنگام را نشان می‌داد.
بچه‌میمون‌هایی که از نظر فیزیکی سالم بودند و در طول سال اول زندگی از مادرشان جدا می‌شدند، به بزرگسالانی تبدیل می‌شدند که از نظر اجتماعی فلج بودند. میمون‌ها نمی‌توانستند توانایی‌ِ حلِ مشکل یا درکِ اشاراتِ اجتماعیِ دیگران را در خود ایجاد کنند. آن‌ها افسرده و خودتخریب‌گر می‌شدند و قادر به جفت‌گیری نبودند.

نظریهٔ دلبستگی که ابتدا مورد تمسخر و تحقیر قرار گرفت، سرانجام روش‌های تربیت کودک در امریکای شمالی را متحول کرد. (حالا وقتی کنار بچه‌ام که به‌تازگی آپاندیس‌اش را عمل کرده می‌خوابم، از جان بالبی ممنونم). امروزه به‌شکل گسترده‌ای پذیرفته شده که کودکان نیاز مسلمی به نزدیکیِ احساسی و فیزیکیِ امن و دائمی دارند و ما با نادیده‌گرفتنِ این موضوع، هزینهٔ گزافی می‌پردازیم.

عشق و بزرگسالان

بالبی در سال ۱۹۹۰ درگذشت. او آن‌قدر زنده نماند تا دومین انقلابی را ببیند که جرقه‌اش با کارِ او بود: به‌کارگیریِ نظریهٔ دلبستگی برای عشقِ بزرگسالان. بالبی خودش مدعی بود که بزرگسالان همان نیاز به دلبستگی را دارند. او با مطالعه روی بیوه‌های جنگ جهانی دوم کشف کرده بود که آن‌ها الگوهای رفتاریِ مشابه کودکانِ بی‌خانمان را نشان می‌دادند و این نیاز، نیرویی‌ست که روابط بزرگسالان را شکل می‌دهد. اما باز هم نظراتش رد شد. هیچ‌کس انتظار نداشت یک مرد انگلیسیِ کم‌حرف از طبقهٔ مرفه و محافظه‌کار، معمای عشقِ رمانتیک را حل کند! فکر می‌کردیم دیگر همه‌چیز را دربارهٔ عشق می‌دانیم. عشق به‌سادگیِ شیفتگیِ جنسیِ پنهان و کوتاه‌مدت و همان غریزهٔ اساسیِ فروید است که شکلِ دیگری به خود گرفته. یا شکلی از نیاز برای تکیه‌کردن به دیگران است، یا حالتی اخلاقی‌ست؛ فداکاری و ازخودگذشتگی، و بیش‌تر از این‌که به نیازداشتن یا دریافتِ محبت مربوط باشد، به بخشندگی مربوط است.

با این حال، دیدگاه دلبستگی نسبت به عشق، به‌شدت خارج از مرزهایی بود ـ یا شاید هنوز هم هست ـ که تفکرات مسلم روانشناختی و اجتماعی در فرهنگ‌مان از بزرگسالی دارد: این‌که بالغ‌شدن یعنی مستقل و خودکفاشدن. مفهوم جنگجوی آسیب‌ناپذیری که به‌تنهایی با زندگی و خطر مواجه می‌شود، مدت‌هاست که در فرهنگ‌مان تنیده شده. جیمز باند[۳۱] را در نظر بگیرید که یک مردِ نمادینِ غیرقابل‌نفوذ است و همچنان بعد از چهار دهه به قوت خود باقی‌ست. روانشناس‌ها از واژه‌های یکپارچه، هم‌وابسته، هم‌زیست یا حتا یکی‌شده استفاده می‌کنند تا افرادی را توصیف کنند که ظاهراً قادر نیستند خودکفا باشند یا خودشان را با دیگران ثابت می‌کنند. در مقابل، بالبی دربارهٔ "وابستگیِ مؤثر" حرف زد و این‌که چطور این توانایی که از گهواره تا گور برای حمایتِ احساسی به دیگران رو بیاوریم، نشانه و منبعی از قدرت است.

تحقیقاتی که وابستگیِ بزرگسالان را مستند می‌ساختند، درست قبل از مرگ بالبی آغاز شدند. فیل شِیوِر[۳۲] و سیندی هازان[۳۳]، روانشناسان اجتماعی که آن‌موقع در دانشگاه دِنوِر بودند تصمیم گرفتند از زوج‌ها سؤالاتی دربارهٔ روابط عاشقانه‌شان بپرسند تا ببینند که آیا همان واکنش‌ها و الگوهای مادرها و

بچه‌ها را از خود بروز می‌دهند یا نه. آن‌ها یک آزمون عشقی نوشتند که در اخبار راکی مانتِین[۳۴] به‌شکل محلی منتشر شد. بزرگسالان در جواب‌هاشان از نیاز به نزدیکیِ احساسی از سوی شریک زندگی‌شان حرف زدند و این که وقتی ناراحت هستند اطمینان خاطر می‌خواهند که شریک زندگی‌شان واکنش نشان می‌دهد و وقتی احساس استیصال و فاصله از عزیزشان دارند، آشفته می‌شوند و وقتی می‌دانند فرد موردعلاقه‌شان در کشفِ دنیا پشت‌شان است، اعتمادبه‌نفس بیش‌تری پیدا می‌کنند. آن‌ها به شیوه‌های متفاوتِ برخورد با شرکای زندگی‌شان هم اشاره کردند. وقتی به شریک زندگی‌شان اعتماد داشتند، می‌توانستند به‌سادگی بروند سراغش و ارتباط برقرار کنند. اما وقتی احساس ناامنی داشتند، مضطرب، عصبی و کنترل‌گر می‌شدند یا از ارتباط با یکدیگر خودداری کرده و فاصله‌شان را از هم حفظ می‌کردند؛ درست همان چیزی که بالبی و اینزورث دربارهٔ مادران و بچه‌ها متوجه شده بودند.

هازان و شیور مطالعات رسمی و جدی را پی گرفتند و نتایج آزمون و نظریات بالبی را تقویت کردند. کارِ آن‌ها آغازگرِ سیلی از تحقیقات بود. حالا صدها مطالعه پیش‌بینی‌های بالبی دربارهٔ وابستگیِ بزرگسالان را تأیید می‌کنند و شما می‌توانید ارجاع به آن‌ها را در این کتاب پیدا کنید. نتیجهٔ کلی: حسی از ارتباط ایمن بین شرکای رمانتیک، کلید روابط عاشقانهٔ مثبت و منبع عظیم قدرت برای افرادی‌ست که در این روابط قرار دارند. سایر نتایجِ قابل‌توجه‌تر عبارتند از:

- در کل وقتی احساس امنیت می‌کنیم که با نزدیکی احساس راحتی می‌کنیم و در مورد تکیه به عزیزان‌مان اطمینان خاطر داریم، در طلبِ حمایتِ بهتر هستیم، و همین‌طور در حمایت‌کردن. در مطالعه‌ای که روانشناسی به اسم جف سیمپسون[۳۵] از دانشگاه مینه‌سوتا[۳۶] انجام داد، هر کدام از ۸۳ زوجی که با هم در رابطه بودند، پرسش‌نامه‌هایی دربارهٔ رابطه‌شان پر کردند و بعد در اتاقی نشستند. به زن‌ها هشدار داده شد که به‌زودی در فعالیتی شرکت می‌کنند که برای بیش‌ترِ آدم‌ها اضطراب‌آور است (فعالیتی که از آن اسمی برده نشد). زن‌هایی که خودشان را در پرسش‌نامه‌ها با احساس امنیت در روابط عاشقانه توصیف کرده بودند، توانستند ناراحتیِ خود به‌خاطر تکلیفی که قرار بود به‌زودی انجام بدهند را صریحاً ابراز کنند و از شریک‌شان حمایت بطلبند. زن‌هایی که معمولاً نیازهای دلبستگیِ خود را انکار کرده و از نزدیکی خودداری کرده بودند، در این لحظات بیش‌تر کنار کشیدند.

مردها به دو شیوه به شریک زندگی‌شان واکنش نشان دادند: آن‌هایی که خودشان را در روابط، انسانِ امنی توصیف کرده بودند، حتا بیش‌تر از حد معمول حامی شدند، شریک زندگی‌شان را نوازش کردند، به آن‌ها لبخند زدند و آرام‌شان کردند. آن‌هایی که خودشان را به‌خاطر نیازهای دلبستگی معذب توصیف کرده بودند، وقتی شریک زندگی‌شان نیازِ خود را بروز می‌داد، کم‌تر همدلی می‌کردند، به اضطرابِ آن‌ها بهایی نمی‌دادند، صمیمیتِ کم‌تری نشان می‌دادند و تماسِ فیزیکیِ کم‌تری داشتند.

- وقتی حس می‌کنیم به‌شکل بی‌خطری به شریک زندگی‌مان پیوند خورده‌ایم، راحت‌تر با آسیب‌هایی که گاهی به ما وارد می‌کند کنار می‌آییم و وقتی از دستش عصبانی می‌شویم، احتمال کم‌تری وجود دارد که تهاجمی برخورد کنیم. ماریو میکولینسر[۳۷] از دانشگاه برایلان[۳۸] مطالعاتی انجام داد و از شرکت‌کنندگان پرسید که چقدر خودشان را در رابطه، دارای تعامل می‌دیدند و وقتی کشمکشی رخ می‌داد چطور با خشم‌شان کنار می‌آمدند. موقع پاسخگویی ضربان قلب‌شان هم تحت نظر بود. آن‌هایی که احساس نزدیکی می‌کردند و می‌توانستند به شریک زندگی‌شان تکیه کنند، احساس خشم کم‌تری را گزارش کردند و نسبت به طرف مقابل‌شان نیت بدخواهانهٔ کم‌تری داشتند. آن‌ها خودشان را با بروز خشمی کنترل‌شده‌تر توصیف کردند و اهداف مثبت‌تری مثل حل مشکلات و ارتباط مجدد با شریک زندگی‌شان را اعلام کردند.

- ارتباط ایمن با فرد موردعلاقه باعث افزایش قدرت است. میکولینسر در مجموعه‌مطالعاتی نشان داد که وقتی ما حس می‌کنیم به‌شکل امنی با دیگران در ارتباط هستیم، خودمان را بهتر درک می‌کنیم و بیش‌تر خودمان را دوست داریم. وقتی فهرستی از اهداف ارائه شد تا آدم‌ها خودشان را توصیف کنند، افرادِ با حسِ امنیتِ بیش‌تر، صفت‌های مثبت را انتخاب کردند. و وقتی دربارهٔ نقاط ضعف از آن‌ها سؤال شد، به‌راحتی گفتند که از ایده‌آل‌شان کم‌ترند اما هنوز حس خوبی نسبت به خودشان دارند. همچنین میکولینسر، همان‌طور که بالبی پیش‌بینی کرده بود، متوجه شد که بزرگسالانی با روابط امن‌تر، کنجکاوتر بودند و نسبت به اطلاعاتِ جدید ذهنِ بازتری داشتند. آن‌ها با ابهام احساس راحتی می‌کردند و می‌گفتند از سؤال‌هایی خوش‌شان می‌آید که می‌شود به شیوه‌های مختلف به آن‌ها پاسخ داد. در یک تکلیف، رفتار فردی برای آن‌ها توصیف شد و از آن‌ها خواسته شد تا صفات مثبت و منفیِ

فرد را ارزیابی کنند. شرکت‌کنندگانی که با شریک‌شان ارتباط بهتری داشتند، راحت‌تر اطلاعات جدید دربارهٔ فرد را درک کردند و ارزیابیِ خود را بازبینی کردند. وقتی با کسی احساس امنیت و ارتباط می‌کنیم، دیدِ بازتری نسبت به تجربیاتِ جدید داریم و انعطاف‌پذیری در باورها آسان‌تر است. کنجکاوی ناشی از امنیت است؛ و انعطاف‌ناپذیری به‌خاطر حساس‌بودن به تهدیدهاست.

هرچه بیش‌تر بتوانیم سراغ شریک زندگی‌مان برویم، بیش‌تر می‌توانیم جدا و مستقل باشیم. هرچند این موضوع به دیدِ فرهنگیِ ما از خودکفایی برمی‌گردد، بروک فینی[۳۹]، روانشناسی از دانشگاه کارنگی ملون[۴۰] در پیتسبرگ[۴۱] دقیقاً همین نکته را در مشاهداتش از ۲۸۰ زوج دریافته است. آن‌هایی که احساس می‌کردند نیازهاشان از سوی شریک زندگی‌شان پذیرفته شده، نسبت به حل مشکلات به‌تنهایی اعتمادبه‌نفسِ بیش‌تری داشتند و احتمال بیش‌تری در رسیدن به اهداف‌شان وجود داشت.

وفور شواهد

دانش از تمام حوزه‌ها خیلی شفاف به ما می‌گوید که نه‌تنها موجوداتی اجتماعی هستیم، بلکه به نوع خاصی از ارتباطِ نزدیک با دیگران نیاز داریم و این موضوع را به ضرر خودمان انکار می‌کنیم. درواقع، مورخان خیلی وقت پیش مشاهده کرده‌اند که در اردوگاه‌های مرگِ جنگِ جهانیِ دوم، واحدِ زنده‌ماندنْ نه فردِ تنها، که جفت بود. مدت زیادی‌ست که می‌دانیم متأهل‌ها معمولاً بیش‌تر از مجردها عمر می‌کنند.

داشتنِ پیوندهای نزدیک با دیگران برای تمام جنبه‌های سلامت ما ـ ذهنی، احساسی و فیزیکی حیاتی است. لوئیس هاوکلی[۴۲] از دانشگاه شیکاگو[۴۳] محاسبه می‌کند که تنهایی فشار خون را تا جایی بالا می‌بَرَد که خطر حملهٔ قلبی و سکته دوبرابر می‌شود. جیمز هاوس[۴۴]، جامعه‌شناسی از دانشگاه میشیگان[۴۵] اظهار می‌کند که انزوای احساسی برای سلامتی خطرناک‌تر از سیگارکشیدن یا فشار خون بالاست، درحالی‌که ما دربارهٔ این دو خطرِ آخر به همه هشدار می‌دهیم! شاید این یافته‌ها بازتاب‌دهندهٔ این گفتهٔ قدیمی باشد: «رنجْ مسلم است... و رنج کشیدن به‌تنهایی، غیرقابل‌تحمل.»

اما فقط این مهم نیست که در زندگی‌مان روابط نزدیکی داریم یا نه. کیفیت این روابط هم مهم است. روابط منفی سلامت ما را تحلیل می‌بَرَد. در کلیولند[۴۶]، محققان در دانشگاه کِیس وسترن رزرو[۴۷] از مردانی با سابقهٔ آنژین و فشار خون بالا پرسیده‌اند: «آیا همسرتان عشقش را بروز می‌دهد؟» آن‌هایی که جواب‌شان «نه» بوده، تقریباً آنژین‌های دو برابری را در پنج سال بعدی نسبت به آن‌هایی که جواب‌شان «بله» بوده، تجربه کرده‌اند. قلبِ زنان هم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در زنانی که دیدشان نسبت به ازدواج‌شان بد بود و مدام با شریک زندگی‌شان تعاملات خصومت‌آمیز داشتند، احتمالش بیش‌تر بود که در مقایسه با زنانی که ازدواج‌های موفق و زندگیِ شادی داشتند، فشار خون‌شان بالا برود و سطح بالاتری از هورمون‌های استرس داشته باشند. و مطالعهٔ دیگری دریافت زنانی که حملهٔ قلبی داشته‌اند، اگر در زندگی زناشویی‌شان اختلافی وجود داشته باشد، احتمال بیش‌تری برای حملهٔ قلبیِ دیگر در آن‌ها وجود دارد.

جیم کوین[۴۸]، روانشناسی در دانشگاه پنسیلوانیا[۴۹] نتیجه گرفته که در افرادی با نارساییِ احتقانیِ

قلبی، وضعیتِ ازدواج و کیفیت زندگیِ زناشوییِ بیمار، پیشگوی خوبی دربارهٔ زنده‌ماندن بعد از چهار سال و شدت علائم بیماری و میزان اختلال است. شاعرانی که قلب را نماد عشق می‌دانستند، مطمئناً با این نتیجه‌گیریِ دانشمندان لبخند به لب‌شان می‌آید؛ این که قوت قلب آدم‌ها نمی‌تواند از قدرت روابط عاشقانه‌شان جدا شود.

فشار و اندوه در رابطه به‌شکل معکوس بر سیستم‌های ایمنی و هورمونیِ ما و حتا توانایی‌مان در بهبود تأثیر می‌گذارد. در آزمایشی حیرت‌انگیز، جانیس کیکولت گلیسر[۵۰]، روانشناسی از دانشگاه ایالتی اوهایو[۵۱]، از زوج‌هایی که تازه ازدواج کرده بودند، چند ساعت بعد از دعواشان نمونه‌خون می‌گرفت. او متوجه شد که هرچه شریک‌های زندگی متخاصم‌تر و تحقیرکننده‌تر باشند، سطح هورمون‌های استرس بالاتر و سیستم ایمنی ضعیف‌تر است. این اثرات تا بیست‌وچهار ساعت پایدار بودند. در تحقیقی جالب‌تر، کیکولت از پمپ خلأ استفاده کرد تا روی دستانِ زنانِ داوطلب تاول‌های ریزی ایجاد کند، بعد از آن‌ها می‌خواست تا با شوهرهاشان دعوا کنند. هرچه دعوا وخیم‌تر بود، مدت طولانی‌تری طول می‌کشید تا دست زنان خوب شود.

کیفیت رابطهٔ عاشقانهٔ ما نشان می‌دهد که چقدر از نظر ذهنی و احساسی سالم هستیم. ما در بیش‌ترِ جوامع مرفه‌مان، اضطراب و افسردگیِ مُسری داریم. تضاد با انتقادِ خصومت‌آمیز از طرف عزیزان، تردیدهامان نسبت به خودمان را افزایش می‌دهد و حسی از درماندگی به وجود می‌آوَرَد که آغازگرِ افسردگی‌ست. ما به کسب اعتبار از سوی عزیزان‌مان نیاز داریم. محققان می‌گویند آشفتگیِ ازدواجی خطر افسردگی را ده برابر می‌کند!

این خبر بدی‌ست. اما خبر خوب هم وجود دارد.

صدها مطالعه نشان می‌دهند که روابط عاشقانهٔ مثبت با دیگران، از ما در برابر استرس محافظت می‌کند و کمک می‌کند بهتر با چالش‌ها و ضربات روحی در زندگی کنار بیاییم. محققان گزارش می‌دهند که زوج‌هایی با دلبستگیِ احساسیِ شدیدتر، بیش‌تر از زوج‌هایی با ارتباط کم‌تر می‌توانند با خطراتی مثل حملات موشکی کنار بیایند. آن‌ها کم‌تر مضطرب می‌شوند و بعد از حمله مشکلاتِ فیزیکیِ کم‌تری دارند.

کاری به‌سادگیِ گرفتنِ دستِ شریکِ زندگی‌مان می‌تواند به‌شدت روی ما تأثیر بگذارد و عملاً نورون‌های عصبی را در مغزمان آرام کند. جیم کوان[۵۲]، روانشناسی از دانشگاه ویرجینیا[۵۳]، به زنانِ بیماری که قرار بود از مغزشان اِم‌آرآی گرفته شود گفت که وقتی چراغ قرمزی در دستگاه روشن شود، آن‌ها شاید شوک الکتریکیِ خفیفی در پای‌شان حس کنند و شاید هم حس نکنند. این اطلاعات مراکز استرس را در مغز بیماران روشن کرد. اما وقتی شریک زندگی دست بیمار را می‌گرفت، احساس استرس کم‌تری ثبت می‌شد. و وقتی شوک به آن‌ها وارد می‌شد، درد کم‌تری حس می‌کردند. این اثر به‌شکل قابل توجهی در شادترین روابط قوی‌تر است؛ یعنی روابطی که شرکای زندگی در آن‌ها نمرات بالایی در فداکاری گرفته‌اند و محققان به آن‌ها زوج طلایی می‌گویند. تماس با شریکِ عزیزِ زندگی عملاً به‌عنوان حائلی در برابر شوک، استرس و درد عمل می‌کند.

کوان ادعا می‌کند کسانی که عاشق‌شان هستیم، تنظیم‌کننده‌های پنهانِ فرآیندهای بدنی و زندگیِ احساسیِ ما هستند. وقتی عشقْ کارساز نیست، ما ضربه می‌خوریم. به گفتهٔ نائومی آیزنبرگر[۵۴]، روانشناسی از دانشگاه کالیفرنیا[۵۵]، درواقع "احساساتِ جریحه‌دارشده" عبارتی کاملاً درست است. مطالعاتِ او روی تصاویر مغزی نشان می‌دهد طردشدن و محرومیت، آغازگرِ جریان‌های مشابهی در همان بخش از مغز ـ یعنی کمربند پیشین ـ می‌شود که دردِ فیزیکی دلیلِ آن است. درواقع، هر بار که ما از نظر احساسی از افرادی که به ما نزدیک هستند دور می‌شویم، این بخش از مغز روشن می‌شود. وقتی این مطلب را خواندم، یادِ تجربهٔ فیزیکیِ خودم از غم و اندوه افتادم. بعد از این که شنیدم مادرم فوت کرده، حس می‌کردم خردوخمیر شده‌ام، انگار واقعاً یک کامیون مرا زیر کرده بود. در این مواقع وقتی با شریک زندگی‌مان رابطهٔ خوب و نزدیکی داشته باشیم، در آغوشش می‌گیریم و غرق در هورمون‌های نوازشِ اکسی‌توسین و وازوپرسین می‌شویم. این هورمون‌ها ظاهراً مراکزِ پاداش را در مغز روشن می‌کنند و ما را سرشار از مواد شیمیاییِ آرامش و شادی مثل دوپامین می‌کنند و هورمون‌های استرسی مثل کورتیزول را خاموش می‌کنند.

ما راهی طولانی در فهم عشق و اهمیت‌اش طی کرده‌ایم. در سال ۱۹۳۹، زن‌ها عشق را به‌عنوان پنجمین عامل در انتخاب همسر رتبه‌بندی کرده بودند. تا دههٔ نود، عشق در فهرست زن‌ها به صدر

آمد. حالا دیگر دانشجویان می‌گویند که انتظار کلیدیِ آن‌ها از ازدواج "امنیت احساسی" است. عشق نه چیزی غیرضروری در زندگی، بلکه نیازی اساسی مثل اکسیژن و آب است. وقتی آن‌را درک کنیم و بپذیریم، راحت‌تر می‌توانیم به عمقِ مشکلاتِ روابطمان نفوذ کنیم.

عشقِ ما کجا رفت؟

قطع ارتباط

«انسان وقتی کسی را دوست دارد، از هر زمانِ دیگری آسیب‌پذیرتر است.»

ـ زیگموند فروید

جین می‌گوید: «مشکل اصلی اینه که سالی هیچی از پول نمی‌دونه. خیلی احساساتیه و به من اعتماد نداره و کنترل اوضاع رو به دستم نمی‌ده.» سالی با شنیدنِ این حرف‌ها از جا در می‌رود. «آره! مشکل فقط منم، مثل همیشه! مگه تو خودت خوب بلدی مسائل مالی رو مدیریت کنی؟! ما رفتیم ماشینی رو که هیچ برنامه‌ریزیِ درستی براش نکرده بودی خریدیم، با این‌که اصلاً بهش نیازی نداشتیم و پولش رو هم نمی‌تونیم بدیم. تو هر کاری که دوست داشته باشی می‌کنی. اصلاً برات مهم نیست من در مورد مسائل چه نظری دارم و کلاً برام اهمیتی قائل نیستی. قضیه اینه!»

از نظر جسی، کریس «سنگدل، انعطاف‌ناپذیر و بی‌توجه» است. او می‌گوید: «می‌دونی که بچه‌ها به مراقبت نیاز دارن. باید به اونا رسیدگی کرد، نه این‌که فقط براشون خط‌ونشون کشید!» کریس رویش را برمی‌گرداند. او با صدای آرامی صحبت می‌کند و می‌گوید بچه‌ها را باید تربیت کرد ولی جسی نمی‌تواند به‌درستی بچه‌ها را تربیت کند. تمام وقت با هم جروبحث می‌کنند. آخرسر جسی دست‌هایش را روی صورتش می‌گذارد و با ناله می‌گوید: «من اصلاً دیگه تو رو نمی‌شناسم. انگار برام غریبه‌ای!» کریس باز هم سرش را برمی‌گرداند.

نت و کری هر دو از سر لج با هم، در سکوت می‌نشینند تا این‌که صبر کری تمام می‌شود و با گریه می‌گوید نت با شخص دیگری رابطه برقرار کرده و این کار یک خیانت است و او را بهت‌زده کرده. نت با درماندگی توضیح می‌دهد چرا ارتباط دیگری برقرار کرده. «صد بار برات توضیح دادم چرا این اتفاق افتاد. دیگه باید بی‌خیالش شیم چون این موضوع مال دو سال پیشه و مدت‌هاست تموم شده. بعدِ این‌همه مدت باید مسئله رو فراموش کنی و منو ببخشی.» کری می‌گوید: «این قضیه تموم نشده.» بعد صدایش را تا حد زمزمه پایین می‌آوَرَد: «تو به من هیچ اهمیتی نمی‌دی و می‌خوای یه‌شبه همه‌چی مثل قبل شه.» زن شروع می‌کند به گریه‌کردن و مرد نگاهش را به زمین می‌دوزد.

من از همهٔ زوج‌ها می‌پرسم به‌نظر خودشان مشکلِ اصلیِ رابطه‌شان کجاست و چه راه‌حل احتمالی‌ای

برای حل آن وجود دارد. بیش‌ترِ مشاوران و روان‌درمانگران قبول دارند که جوابِ زن‌وشوهرها به این سؤال، اصلِ مشکل نیست. مشکلِ اصلی همیشه ناگفته می‌مانَد. حرف‌های زوج‌ها مثل نوک کوه یخ است که از آب بیرون مانده، اما بخش خیلی بزرگ‌تری از یخ زیر آب است و دیده نمی‌شود. آن‌ها در پاسخ به سؤالِ من کمی فکر می‌کنند و بعد جواب می‌دهند. سالی می‌گوید جین سعی می‌کند همه را تحت کنترل خودش بگیرد و راه‌حل این مشکل این است که او یاد بگیرد کمی به دیگران میدان بدهد و هر کسی اختیار و آزادیِ خودش را داشته باشد. کریس می‌گوید شخصیت او و جسی با هم فرق دارد، برای همین نمی‌توانند در تربیت فرزندان‌شان هم‌نظر باشند و به همین دلیل باید یک متخصص آن‌ها را راهنمایی کند. نت به این نتیجه می‌رسد که کری با معاشرت‌های زناشویی مشکل دارد و یک متخصص می‌تواند با مشاوره در زمینهٔ مسائل جنسی کمک کند تا آن‌ها دوباره به رابطهٔ زناشوییِ خود برگردند.

این زن‌وشوهرها سعی می‌کنند در اندوه و ناامیدی‌ای که دچارش شده‌اند، معنایی برای زندگیِ خود پیدا کنند ولی نمی‌دانند اصلِ موضوع کجاست. توضیحاتی که می‌دهند فقط بخشی از مشکل است و قسمتِ اصلیِ آن ناگفته می‌مانَد. اگر از روان‌درمانگران سؤال کنیم، می‌گویند زوج‌ها برای تسلط بر زندگیِ مشترک با هم رقابت دارند و باید یاد بگیرند به جای آن با هم حرف بزنند و با مهارت با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. ولی مشاوران هم در این زمینه اشتباه می‌کنند و به جای درک مشکل اصلی فقط به قسمتی از آن که مثل نوک کوه یخ از آب بیرون است توجه می‌کنند.

باید سعی کنیم کمی عمیق‌تر نگاه کنیم تا مشکل اصلی پیدا شود. مشکل اصلی این‌جاست که این زن‌وشوهرها از نظر عاطفی از هم دور افتاده‌اند و در کنار هم احساس امنیت نمی‌کنند. بیش‌ترِ آن‌ها به این مسئله توجهی ندارند که دلیل اصلیِ دعواها قطع ارتباط عاطفی‌ست. بیش‌ترِ زوج‌ها وقتی با هم دعوا می‌کنند، درواقع دارند با زبانی دیگر از یکدیگر می‌پرسند: آیا می‌توانم به تو اعتماد کنم؟ آیا می‌توانم به تو دل ببندم؟ آیا به من اهمیت می‌دهی؟ و وقتی به تو نیاز دارم یا تماس می‌گیرم جوابم را می‌دهی؟ آیا من برای تو جایگاه ویژه‌ای دارم؟ آیا برای تو ارزش دارم و مرا می‌خواهی؟ آیا به من نیاز داری و به من تکیه می‌کنی؟ تمام دعواهایی که می‌کنند و تمام انتقادهایی که می‌شنوند و تمام

درخواست‌هایی که از هم می‌کنند برای این است که قلب یکدیگر را بیدار کنند تا شریک زندگی، از نظر عاطفی به آن‌ها نزدیک شود و حسی از ارتباط میان‌شان برقرار شود.

آشفتگیِ اصلی[۵۶]

نظریهٔ پیوند[۵۷] به ما می‌گوید کسی که او را دوست داریم در زندگی پناهگاه ماست. وقتی آن شخص از نظر عاطفی در کنار ما نباشد، حس می‌کنیم در این جهانْ بی‌دفاع و تنها رها شده‌ایم. هجمه‌ای از احساسات ـ عصبانیت، اندوه، آسیب‌دیدن و از همه مهم‌تر ترس ـ به سراغ‌مان می‌آید. این اتفاق کاملاً طبیعی‌ست. احساس قطع ارتباط با کسی که او را دوست داریم، باعث احساس ناامنی می‌شود و آمیگدالِ مغز مثل ساعت شماطه‌داری به صدا درمی‌آید و پیغام می‌دهد. ژوزف لودو[۵۸] متخصص مرکز علوم اعصاب و روانِ دانشگاه نیویورک می‌گوید این منطقه یعنی آمیگدالای مغز که بادامی‌شکل است، درواقع مرکزِ اصلیِ ترس در وجود ماست و باعث می‌شود سریع و بدون فکر، بر اساس واکنشِ آن دست به عمل بزنیم.

همهٔ ما وقتی با والدین یا همسرمان اختلاف نظری داریم یا جروبحث می‌کنیم، تا حدی احساس ترس داریم ولی کسانی که به‌طور کلی احساس امنیت می‌کنند، سریع از این وضعیت خارج می‌شوند، چون می‌دانند اگر از شریک زندگی‌شان بخواهند، دوباره اوضاع را آرام کرده و عشق خود را به آن‌ها نشان می‌دهند. به این ترتیب ترس و نگرانی‌شان از بین می‌رود و متوجه می‌شوند چیزی واقعاً آن‌ها را تهدید نمی‌کند ولی برای کسانی که ارتباط چندان نزدیکی با هم ندارند و از این بابت احساس امنیت نمی‌کنند، این ترس‌ها فلج کننده‌اند. یاک پانکسپ[۵۹] متخصص اعصاب و روانِ دانشگاه واشینگتن می‌گوید چیزی به نام آشفتگیِ شدید، اولیه یا اصلی بر ما حاکم می‌شود و در این موقعیت ما یکی از این دو کار را می‌کنیم؛ یا سعی می‌کنیم از شریک زندگی‌مان بخواهیم تا دوباره اوضاع را آرام کند و بابت عشقی که به ما دارد به ما اطمینان بدهد و این وابستگی‌مان را عمیق‌تر می‌کند، یا برای این که خودمان را آرام کنیم، از او دور می‌شویم و وانمود می‌کنیم به او نیازی نداریم. یا به او می‌گوییم: «به من نگاه کن و کنارم باش چون بهت نیاز دارم» یا «نمی‌ذارم به من آسیب بزنی چون خودم رو به‌راحتی پیدا می‌کنم و اوضاع رو تو دستم می‌گیرم.»

ما این راهکار را به‌طور ناخودآگاه برای مقابله با ترسِ ناشی از قطع ارتباط در پیش می‌گیریم. اوایل معمولاً به نظر می‌رسد مؤثر و مفید است ولی هرچه اضطراب در ارتباط‌ها افزایش پیدا می‌کند، زوج‌ها

بیش‌تر به این راهکار پناه می‌برند و دورِ باطلِ احساسِ ناامنیِ ناشی از آن باعث می‌شود از هم دورتر شوند و هر روز ناامنی در آن‌ها، بیش‌تر. آن‌ها به دفاع از خود رو می‌آورند و هر کدام در مورد دیگری و ارتباطی که با هم دارند، بدترین فکرِ ممکن را می‌کنند.

اگر ما شریک زندگی‌مان را دوست داریم، چرا وقتی درخواست محبت می‌کند نباید به درخواستش توجه کنیم و به او پاسخ درستی بدهیم؟ چون در بیش‌ترِ موارد ارتباط درستی با هم نداریم، از هم دور افتاده‌ایم و هر کس مشغول کارهای خودش است. ما بلد نیستیم با زبانِ پیوند صحبت کنیم و به‌درستی بگوییم به چه چیزی نیاز داریم و آن چیز چقدر برای ما مهم است. ما معمولاً با تردید با هم صحبت می‌کنیم، چون از نیازهای خودمان مطمئن نیستیم و نمی‌دانیم خواستهٔ ما چیست. یا با زبانی با هم صحبت می‌کنیم که به جای اعلام نیاز به محبت، خشم و درماندگی‌مان نمایان می‌شود و این نشان می‌دهد به ارتباطی که بین ما هست، اعتمادی نداریم. به جای این‌که از یکدیگر درخواست کنیم، از یکدیگر توقع می‌کنیم و در نتیجه به جای این‌که به آغوش هم بیاویزیم، با هم دعوا می‌کنیم.

بعضی از ما سعی می‌کنیم نیاز طبیعی‌مان به ایجاد پیوند و علاقه را کم کنیم و نیازمان را پنهان می‌کنیم. بارزترین جلوهٔ این اشتباه، تمرکز روی مسئلهٔ جنسی‌ست. پیام‌های مبهمی که به یکدیگر می‌دهیم باعث می‌شود در زندگیِ جنسی‌مان ناکامل باشیم و شریک زندگی‌مان هم نمی‌تواند به‌درستی به آن پاسخ بدهد.

گفتارِ مخرب

هرچه مدتِ این گسست‌ها طولانی‌تر باشد، اوضاع ارتباط بین دو طرف بدتر می‌شود. محققان معمولاً این سبک رفتارها را دسته‌بندی می‌کنند و نام‌های مختلفی روی آن‌ها می‌گذارند. من هم در همین راستا می‌گویم سبکِ بیانِ نادرست یا مخرب سه نوع دارد: این‌که دنبال مقصر بگردیم، این‌که بدون توجه به مشکلات خودمان به طرف مقابل اعتراض کنیم، و این‌که به حرف یکدیگر گوش ندهیم و از موقعیت فرار کنیم. در بخش یک این الگوها را با دقت توضیح می‌دهم. در میان این سه روش، معمولاً مورد دوم بیش‌تر اتفاق می‌افتد، یعنی یکی از دو طرف با خشونت به دیگری انتقاد می‌کند و طرف مقابل از او فاصله گرفته و فقط از خودش دفاع می‌کند. جان گوتمان[۶۰] روانشناس دانشگاه واشینگتن در سیاتل می‌گوید زوج‌هایی که در اولین سال‌های زناشویی دچار این وضعیت می‌شوند، به احتمال هشتاد درصد در سال‌های چهارم یا پنجم زناشویی از هم جدا می‌شوند.

زن‌وشوهری به نام‌های کارول و جیم بعد از این‌که مدت‌ها به‌خاطر بی‌خیالیِ مرد در حفظ تعهداتی که می‌داد با هم دعوا کرده بودند، سراغ من آمدند. کارول آن روز هم داشت سرِ آخرین عهدشکنیِ شوهرش به او غر می‌زد. مرد با زن قرارِ سینمارفتن گذاشته بود ولی سر وقت آن‌جا حاضر نشده بود. زن به او گفت: «آخه چرا همیشه دیر می‌کنی؟ اصلاً برات اهمیت نداره با هم قرار داریم! من کلی منتظرت موندم. چرا انقدر راحت دلِ منو می‌شکنی!» مرد با خونسردی جواب داد: «خب کاری برام پیش اومد. اگه می‌خوای دوباره غر بزنی بی‌خیالِ همه‌چی می‌شم. اصلاً برمی‌گردیم می‌ریم خونه.» کارول برای انتقام‌گرفتن از او تمام موارد دیگری را که جیم سر قرارش حاضر نشده بود به من گفت. جیم هم در مواردی با او مخالفت کرد و بعد در سکوت سنگینی فرو رفت.

جیم و کارول این‌قدر در این بحثِ بی‌فایده فرو رفته‌اند که فقط از خودشان می‌پرسند آخرین‌باری که جیم بدقولی کرده، کِی بوده؟ چند ماه پیش یا چند هفته پیش؟ هر دو سرِ این مسئله با هم جروبحث می‌کنند که چرا اوضاع این‌طور شده؟ این‌که حرف چه کسی درست و حرف چه کسی نادرست است؟ چون فقط به این فکر می‌کنند که وضعیتِ پیش‌آمده واقعاً تقصیر مرد است یا زن الکی غر می‌زند؟

روز دیگری که به دفترِ من آمده بودند، کارول می‌گفت جیم حاضر نیست در مورد ارتباط‌شان با او

حرف بزند. جیم می‌گفت: «هر وقت در این مورد حرف می‌زنیم با هم دعوامون می‌شه. حرف‌زدن فایده‌ای نداره چون هر کدوم‌مون فقط حرف‌های خودمون رو تکرار می‌کنیم و این واقعاً احمقانه‌ست. همیشه نتیجه می‌گیریم که همهٔ تقصیرها گردنِ منه. ترجیح می‌دم این مسئله رو توی تختخواب حل کنم چون اون‌جا تنها جاییه که معمولاً با هم مشکلی نداریم.» ولی کارول راه‌حلِ او را با سر رد می‌کند و می‌گوید: «من با کسی که باهام حرفی نداره، کاری ندارم.» یعنی چه اتفاقی افتاده؟ این دو نفر بعد از این‌که فهمیدند مرد نمی‌تواند خودش را سر وقت به قرارهاشان برساند، از روش حمله و عقب‌نشینی استفاده کردند که باعث می‌شود نه با هم حرف بزنند و نه حتا با هم رابطه‌ای داشته باشند. آن‌ها در وضعیت ناراحت‌کننده‌ای گیر کرده‌اند که باعث می‌شود پاسخ‌هاشان به یکدیگر از قبل بدتر شود و اوضاع بیخ پیدا کند. هرچه کارول بیش‌تر جیم را متهم می‌کند باعث می‌شود جیم بیش‌تر از او دور شود و هرچه فاصلهٔ میان‌شان بیش‌تر می‌شود، حمله‌های زن شدیدتر و گزنده‌تر می‌شود.

موضوعِ دعوای بین این دو نفر اصلاً مهم نیست. مهم این است که وقتی دو نفر به این پایه از اختلاف برسند به‌طور کلی نسبت به یکدیگر احساس کینه، احتیاط و میل به دوری پیدا می‌کنند و بعد از آن هر تفاوت یا اختلاف نظری را با دیدِ منفی نگاه می‌کنند و هر حرف بی‌ربطی که از هم بشنوند را تهدیدی از جانب طرف مقابل می‌دانند و هر حرکت مبهمی برای‌شان بدترین معنا را به همراه دارد. دچار ترس‌ها و تردیدهای بی‌دلیل می‌شوند و تمام‌وقت باید آمادهٔ دفاع از خود و دفع حملهٔ طرف مقابل باشند. در این اوضاع حتا اگر بخواهند به هم نزدیک شوند هم نمی‌توانند. در باب این وضعیت فقط می‌توان آن ترانهٔ انگلیسی را تکرار کرد که می‌گوید: وقتی تمام روز با هم بگومگو داریم، چطور می‌توانیم شب که شد یکدیگر را ببوسیم!

گاهی اوقات زن‌وشوهرها متوجه هستند که دارند حرف‌های ناراحت‌کننده‌ای به هم می‌زنند. مثلاً یکی‌شان می‌گوید قبل از این‌که شریک زندگی‌اش چیزی بگوید، دقیقاً از حرفِ دلِ او خبر دارد و می‌داند که قرار است مورد انتقاد قرار بگیرد. به همین دلیل قبل از آغازِ هر حرفی، دیواری دور خودش می‌کشد تا آتش دعوا دامن‌اش را نگیرد. این فرآیندها این‌قدر خودکار و تکراری شده‌اند که نمی‌توان از آن‌ها بیرون رفت یا جلوشان را گرفت. بیش‌ترِ زن‌وشوهرها متوجه اتفاقی که دارد در ارتباط‌شان

می‌افتد نیستند.

با عصبانیت و احساس درماندگی سعی می‌کنند راهی برای حل مشکل‌شان پیدا کنند و همیشه به این نتیجه می‌رسند که طرف مقابل سنگدل و انعطاف‌ناپذیر است یا این‌که برعکس، مشکل را به‌سمت خود می‌تابانند و مثل کارول می‌گویند: «شاید این منم که واقعاً مشکل دارم. مادرم همیشه می‌گفت وای به حال اون کسی که عاشق تو بشه!» بعد نتیجه می‌گیرند که عشق دروغی بیش نیست و به هیچ‌کس نمی‌شود اعتماد کرد.

بسیاری از روانشناسان و مشاوران نمی‌پذیرند که این مارپیچِ توقع و فاصله به دلیل میلی‌ست که زن‌وشوهرها به ایجاد پیوند بین خودشان دارند. بسیاری از همکارانی که برای آموزش سراغ من می‌آیند، معمولاً چنین آموخته‌اند که جروبحثِ میانِ زوج‌ها و مشکلاتی که با آن درگیر هستند را به‌عنوان موضوع اصلیِ مطالعهٔ خود در نظر بگیرند و به همین دلیل سعی می‌کنند به زوج‌ها مهارت‌های برقراریِ ارتباط و قدرتِ بحث‌کردن بدهند. ولی این راهکارها فقط نشانه‌های مشکل را حل می‌کند و مشکل اصلی به قوت خود باقی‌ست. وقتی زن یا شوهری نمی‌داند چه کار باید بکند و از سرِ درماندگی از طرف مقابلش فاصله گرفته، موقعیت بدی دارد و نمی‌توان به او گفت روش کارَت را تغییر بده. باید به او کمک کنیم موقعیت را تغییر بدهد. جیم با تحکم به همسرش می‌گفت: «تو حق نداری به من بگی چی کار کنم، چی کار نکنم!» و کارول بدونِ این‌که به حرف او گوش کند، با عصبانیت می‌گفت: «وقت‌هایی که می‌گم چی کار باید بکنی، هیچ کاری نمی‌کنی و به‌خاطر همینه که مشکل ما هیچ‌وقت حل نمی‌شه.»

برای حل مشکل بین زوج‌ها راه‌های بسیاری هست ولی تا عنصر اصلیِ روابطِ عاشقانه را مشخص نکنیم، معلوم نمی‌شود چه کار باید کرد و چه راهی برای حل مشکل‌شان مناسب است. الگویی که از آن صحبت کردم و اسم آن‌را توقع و فاصله گذاشتم، نه فقط یک عادت بد است، بلکه نشان می‌دهد مشکل بزرگ‌تری در کار است که باعثِ به‌وجودآمدنِ این عادتِ بد شده. به نظرِ من مسئله این‌جاست که این زوج‌ها دچار کمبود عاطفی شده‌اند و منبع اصلیِ تداومِ احساس و عاطفه را از دست داده‌اند و احساسِ محرومیت می‌کنند.

پس باید در پی سرچشمهٔ تازه‌ای باشند که بتوانند به یکدیگر عشق بورزند. تا زمانی که نیازِ آن‌ها به ایجادِ رابطه و ترسِ آن‌ها به‌خاطر ازبین‌رفتنِ رابطه را در نظر نگیریم، روش‌های معمولِ حلِ مشکلاتِ زناشویی مثل آموزشِ صحبت‌کردن و ایجاد ارتباط، بررسیِ زخم‌های کودکی یا ایجاد زنگ تفریح در رابطه بی‌اثر است. گوتمان نشان داده که زوج‌های خوشبخت به این دلیل خوشبخت نیستند که ماهرانه‌تر یا عاقلانه‌تر با هم صحبت می‌کنند. آن‌ها تکیه و تأکید خاصی برای گوش‌دادن به حرف یکدیگر ندارند و برای حل مشکلاتی که میان‌شان به وجود می‌آید لزوماً به واکاویِ خاطراتِ کودکی نمی‌پردازند.

چنان که من دیده‌ام، بیش‌ترِ زوج‌هایی که با هم به مشکل برمی‌خورند، اتفاقاً به‌خوبی می‌توانند با هم صحبت کنند و به‌درستی رفتارهای خود را تحلیل و انتخاب می‌کنند. اما وقتی دچار مشکلات عاطفی می‌شوند، نمی‌توانند به‌درستی با طرف مقابل خود در این زمینه گفت‌وگو کنند. یکی از مراجعه‌کنندگانِ من به اسم سالی می‌گفت: «من خیلی خوب می‌تونم حرف بزنم. دوستای زیادی دارم. به‌راحتی می‌تونم منظورم رو برسونم و خیلی خوب می‌تونم به حرف طرف مقابلم گوش بدم. ولی وقتی این سکوت‌های طولانی بین ما حاکم می‌شه و سعی می‌کنیم به روزهای قشنگِ قبل از ازدواج‌مون فکر کنیم، مثل کسایی هستیم که بعد از پریدن از بلندی، تازه به صرافتِ این افتاده‌ن که دفترچه‌راهنمای چتر نجات‌شون رو ورقی بزنن تا بفهمن چطور باید ازش استفاده کنن.»

روش‌های معمولی به درد حل مشکل کمبودهای عاطفی یا ترسِ ازدست‌دادنِ رابطهٔ عاطفی نمی‌خورند. زوج‌ها با استفاده از این‌ها نمی‌توانند رابطهٔ ازدست‌رفته را ترمیم یا رابطهٔ را که دارند حفظ کنند. روش‌هایی که آن‌ها آموخته‌اند، می‌تواند کمک کند جلوی بروز مشکل را بگیرند تا کم‌تر با هم دعوا کنند اما این کار هزینهٔ بسیار بالایی دارد. به همین دلیل با این روش‌ها معمولاً شکافِ بین زوج‌ها عمیق‌تر می‌شود و ترس‌شان از دوری، بیش‌تر. درحالی که زن‌وشوهر در این موقعیت‌ها بیش‌تر از هر چیزی به احساس اطمینان از نزدیکیِ طرف مقابل نیاز دارند.

موقعیت‌های حساسِ پیوند و گسست

اگر یک رابطهٔ عاشقانه را از نظر پیوند عاطفی بررسی کنیم، می‌توانیم بگوییم چه چیزهایی آن‌را تهدید می‌کند و چه چیزهایی باعث پیوند یا گسست بین زوج‌ها می‌شود. کسانی که به دفترِ من می‌آیند، معمولاً می‌گویند: «خیلی با هم خوب بودیم، فلان سفر خیلی به ما خوش گذشت، خیلی رفتارمون با هم دوستانه بود. بعد یهو فلان اتفاق افتاد و جهنم به پا شد. اصلاً نفهمیدم چی شد.»

این تبادلاتِ دراماتیک بین طرفینِ یک رابطهٔ عاشقانه آن‌قدر سریع و پرآشوب است که نمی‌فهمیم دقیقاً چه اتفاقی افتاده و حالا باید چه واکنشی نشان بدهیم. اما اگر کمی سرعتِ این اتفاقات را پایین بیاوریم، می‌شود دید که نقاط عطف کجاست و در این موقعیت‌ها چه کار باید کرد. نیاز به پیوند و احساسات قوی که به‌همراه آن می‌آید، معمولاً به‌شدت به ما هجوم می‌آورد و جروبحث‌های بین‌مان از مشکلات کوچک به مشکلات بزرگ تبدیل می‌شود. زنی می‌گوید: «پسرم زیاد تلویزیون نگاه می‌کنه.» و ناگهان اضافه می‌کند: «دیگه نمی‌تونم این رفتار بدش رو تحمل کنم. درسته منم مادر خوبی نبودم ولی خب احساساتِ من چی می‌شن؟ خیلی تنهام!»

اساساً اگر ما احساس امنیت و انس داشته باشیم این اتفاقات مثل باد خنکی در یک روز گرم تابستانی می‌آیند و می‌روند ولی اگر از ارتباطی که با هم داریم مطمئن نباشیم، احساس عدم امنیت، باعث سردرگمیِ ناراحت‌کننده‌ای می‌شود که رابطهٔ ما را فلج می‌کند. بالبی می‌گوید پیوندهای عاطفی زمانی مورد تهدید قرار می‌گیرند که در جهانْ احساس عدم امنیت و آسیب‌پذیری کنیم یا در رابطهٔ ما با کسی که دوستش داریم، چیزی ناراحت‌مان کند. تهدیدهایی که با آن مواجه هستیم از جهانِ بیرون و درعین‌حال از جهانِ درون به ما هجوم می‌آورند. ممکن است این تهدیدها واقعی نباشند ولی این‌را می‌دانیم که درکِ ما از واقعیت، از خودِ واقعیت مهم‌تر است.

یکی از مراجعه‌کنندگانم به اسم پیتر، شش سال است با زنی به اسم لیندا زندگی می‌کند و اخیراً احساس می‌کند همسرش مثل قبل به او توجهی ندارد. این زن شغل جدیدی پیدا کرده که باعث شده کم‌تر با هم ارتباط جنسی داشته باشند. روزی یکی از دوستان‌شان در یک مهمانی می‌گوید: «لیندا روزبه‌روز خوشگل‌تر می‌شه ولی پیتر داره کچل می‌شه!» پیتر در این مهمانی می‌بیند زنش با مردِ

خوش‌قیافه‌ای که موهای پرپشتی هم دارد، گرمِ صحبت است و با دیدنِ این صحنه دلش می‌شکند. آیا او می‌تواند تصور کند همسرش برخلاف این وضعیت هنوز هم به او اهمیت می‌دهد؟ و هر وقت به او نیاز داشته باشد در کنارش خواهد بود؟ آیا به یاد لحظاتی می‌افتد که همسرش به او ابراز علاقه کرده و می‌تواند با فکرِ آن‌ها خودش را آرام کند؟

می‌دانیم که در اغلب موارد این اتفاق نمی‌افتد، بلکه مرد عصبانی می‌شود و می‌رود سراغ همسرش و بابت گرم گرفتن با مردهای دیگر به او هشدار می‌دهد یا این که شانه‌ای بالا می‌اندازد و به بی‌اهمیتی رو می‌آوَرَد و خودش را مشغول سرگرمی‌های مخرب می‌کند. هر کدام از این دو راه را که انتخاب کند، باعث ایجاد حس دوری و بیگانگی بین خود و همسرش می‌شود. از این نظر فرقی بین روش حمله و عقب‌نشینی نیست. مرد به‌هرحال احساس می‌کند ارتباط کم‌تری با همسرش دارد و دیگر جذابیتش را از دست داده. این وضعیت مشکل اصلیِ پیتر را تشدید می‌کند.

یک مرحلهٔ مهمِ دیگر زمانی‌ست که خطر از سرِ زن‌وشوهر گذشته و اگر روش‌های حلِ مشکلْ راحت‌شان بگذارد، آن‌ها دوباره می‌توانند به هم نزدیک شوند. مثلاً در همان مهمانی زن می‌رود سراغ شوهرش. اما آیا مرد به زن اجازه می‌دهد به او نزدیک شود و زخمی را که به روح او وارد شده ببیند و بفهمد وقتی با مرد دیگری گرم گرفته چطور دلش را شکسته است؟ آیا طوری احساساتش را با همسرش در میان می‌گذارد که به او آرامش بدهد؟ آیا او را به هرزگی متهم نمی‌کند و نمی‌گوید باید همین حالا برگردند خانه؟ یا سکوت نمی‌کند و از او فاصله نمی‌گیرد؟

موقعیتِ مهمِ دیگر وقتی‌ست که هر دو دوباره در فضای پیوند و ارتباط قرار می‌گیرند و درخواستِ پیوند و ارتباط را مطرح می‌کنند و طرف مقابل پاسخ می‌دهد. مثلاً این که پیتر لیندا را کنار می‌کشد، نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید وقتی دیده او با مرد خوش‌قیافه‌ای مشغول صحبت بوده چقدر ناراحت شده است. یا این که دل به دریا می‌زند و می‌رود کنار همسرش می‌ایستد و ناراحتی‌اش را نشان می‌دهد و به او می‌گوید از کاری که کرده ناراحت شده است. فرض می‌کنیم که لیندا هم جواب مثبتی به او می‌دهد. حتا اگر مرد نتواند به‌درستی احساسش را بیان کند، زن متوجه می‌شود که مشکلی وجود دارد و سعی می‌کند به شوهرش کمک کند. از او می‌پرسد چرا ناراحت شده. سعی

می‌کند پاسخگو و آرام باشد. اما وقتی پیتر این برخورد را می‌بیند می‌تواند به او اعتماد کند و آن‌را بپذیرد؟ آیا می‌تواند به خود تکیه کند و به همسرش نزدیک شود و همچنان اعتمادش را حفظ کند؟ یا این‌که او را از خودش دور می‌کند و سعی می‌کند از این حالِ آسیب‌پذیری فاصله بگیرد؟ آیا سعی نمی‌کند به همسرش حمله کند تا ببیند همسرش هنوز هم به او اهمیت می‌دهد یا نه؟

موقعیت آخر وقتی‌ست که هر دو به زندگیِ معمولی‌شان برمی‌گردند. آیا مرد احساس می‌کند زنش هنوز همان کانون توجه و محبتی‌ست که در مواقع بروز مشکلات به او پناه می‌برده؟ یا این که به او بی‌اعتماد می‌شود؟ آیا سعی نمی‌کند همسرش را مهار کند و به سوی واکنش‌هایی براند تا از محبت و توجه او مطمئن شود؟ یا سعی نمی‌کند نیازش را به او به حداقل برساند و توجه‌اش را به چیزهایی معطوف کند که حواسش را از همسرش پرت می‌کند؟ ما در این داستان روی رفتار شوهر تمرکز کردیم ولی بررسیِ احساساتِ زن‌ها نشان می‌دهد که آن‌ها هم همین ترس‌ها و نیازها را دارند. این میزان حساسیت در زن و مرد یکی است و فقط روشِ نشان‌دادنِ آن فرق می‌کند.

وقتی ارتباطی در سراشیبیِ سقوط قرار می‌گیرد، مرد احساس می‌کند پس زده شده، شایستگیِ لازم را ندارد و باعث ناامیدیِ همسرش شده است. زن هم احساس می‌کند محبت و توجه قبل را از دست داده و مرد او را طرد کرده است. زن‌ها در موقعیتِ درماندگی یک پاسخ عاطفیِ دیگر هم دارند که محققان نام آن را "احساس توجه و عطوفت" گذاشته‌اند؛ شاید دلیلِ آن این باشد که در خونِ زن‌ها اکسی‌توسین یا هورمونِ آغوشِ بیش‌تری وجود دارد. به همین دلیل وقتی از طرف کسی توجه کم‌تری می‌بینند، بیش‌تر به او توجه می‌کنند.

یکی از مطالعاتِ درخشانِ تد هیوستون[۶۱] از دانشگاه تگزاس نشان می‌دهد دلیلِ اصلیِ مشکل‌دارشدنِ روابطِ زناشویی دعوا و درگیری نیست، بلکه کم‌شدنِ محبت و پاسخ‌های عاطفی‌ای است که به یکدیگر می‌دهند. درواقع نبودِ پاسخ‌های عاطفی مهم‌تر از درگیری‌های بین زن‌وشوهرهاست و بررسیِ این شاخصْ بهتر می‌تواند نشان دهد پنج سال دیگر اوضاع روابط بین زن‌وشوهرها چگونه خواهد بود. زوال ارتباط زناشویی زمانی‌ست که پاسخ‌های صمیمی و محبت‌آمیز بین زن‌وشوهرها قطع می‌شود، نه وقتی که با هم دعوا می‌کنند. چون دعوا معلولِ بروزِ بی‌محبتی و

سردی است، نه علتِ آن.

ارتباطِ ما با کسی که او را دوست داریم و با او زندگی می‌کنیم، مثل کسی است که با ما بندبازی می‌کند. وقتی بادِ ترس و تردید بر ما می‌وزد و ما را می‌لغزاند، نباید به‌خاطر سراسیمگی به یکدیگر بیاویزیم یا سعی کنیم از یکدیگر رو برگردانیم تا دست‌مان را به جایی بند کنیم و سقوط نکنیم. با این کار تنشِ طناب بیش‌تر می‌شود و ارتباطِ بین طرفین، شکننده‌تر. اگر می‌خواهیم روی طناب بمانیم باید با حرکاتِ یکدیگر تغییر وضعیت بدهیم و به عواطف یکدیگر پاسخگو باشیم. با ایجادِ این ارتباط می‌توان تعادل ایجاد کرد چون حفظِ ارتباطِ زناشویی مثل حفظِ یک تعادلِ عاطفی‌ست.

پاسخگوییِ عاطفی، کلیدِ یک عمر زندگی با عشق

قلبی که به قلبِ دیگری پاسخ ندهد، رو به مرگ می‌رود.

- پرل باک

دو مراجعه‌کننده به اسم‌های تیم و سارا دارم که روزی به دفترِ من آمدند. تیم خیلی مطمئن نبود که باید به من مراجعه می‌کردند یا نه. فقط این را می‌دانست که سال‌هاست با همسرش دعوای سختی دارد. سارا او را متهم می‌کرد که در یک مهمانی به او بی‌توجهی کرده و تهدید می‌کرد که بچه‌اش را برمی‌دارد و می‌رود خانهٔ یکی از اقوامش زندگی می‌کند. ولی مرد حرف‌های او را نمی‌فهمید و می‌گفت زندگی‌شان خوب بوده و همسرش جدیداً رفتارهای بچگانه‌ای از خودش نشان داده و توقعش را بالا برده، چون نمی‌فهمد او برای تأمین آسایش خانواده در محل کارش چه مشکلاتی دارد و همیشه هم حواسش نیست که گل و هدیه بخشی از زندگیِ زناشویی است. بعد توی صندلی‌اش چرخید و از پنجره به بیرون زل زد؛ انگار داشت به این فکر می‌کرد که چطور باید با این زن کنار بیاید.

انتقادهایی که تیم از سارا می‌کرد باعث شد زن سکوتش را بشکند و بگوید تیم آن‌قدرها هم که فکر می‌کرده باهوش نیست، بلکه در برقراریِ ارتباطْ ناتوان و در تمام عرصه‌های زندگی ضعیف است. بعد درحالی که اعصابش کاملاً به هم ریخته و با صدایی که به‌سختی به گوش من می‌رسد، می‌گوید تیم مثل یک سنگْ بی‌تفاوت است و اگر او دم مرگ هم باشد، تیم به او توجهی نمی‌کند. آخرسر هم این‌را اضافه می‌کند که کاش با او ازدواج نکرده بود و بعد می‌زند زیر گریه.

چرا این زوج به چنین وضعی افتاده بودند؟ سارا زنی بود با موهای سیاه و اندامی ظریف و تیمْ مردِ خوش‌قامتی که به آراستگیِ ظاهرش اهمیت می‌داد. سه سال از ازدواج‌شان می‌گذشت. قبل از ازدواج همکارانِ موفقی بودند و زندگیِ شادی داشتند. توانایی‌ها و میزان انرژی‌شان هماهنگ بود. خانهٔ جدیدی خریده بودند و یک‌سال‌ونیم پیش صاحب دختری شده بودند. سارا برای مراقبت از بچه‌شان از محل کارش مرخصی گرفته بود ولی از مدت‌ها پیش، وقتِ باهم‌بودن‌شان صرفِ این جروبحث‌ها می‌شد.

تیم با دلسردی می‌گوید: «مدام به من می‌گه چرا دیر می‌آم خونه، یا چرا این‌قدر کار می‌کنم! به این فکر

نمی‌کنه که کارِ من به‌خاطر ماست، به‌خاطر همه‌مون.» سارا زیر لب می‌گوید: «مایی وجود نداره!» تیم ادامه می‌دهد: «تو می‌گی دیگه منو نمی‌شناسی. خب عشقِ بین آدم‌بزرگ‌ها همین‌طوریه دیگه.»

سارا لبش را می‌گزد و می‌گوید: «من حتا موقع زایمان تو بیمارستان تنها بودم و تو وقتِ رسیدگی به منو نداشتی! فقط به این فکر می‌کنی که بری سر کار و توقعاتت از زندگیِ مشترک کم‌تر بشه.» بعد سری تکان می‌دهد و می‌گوید: «وقتی نمی‌تونم مسائلم رو باهات حل کنم، احساس درموندگی می‌کنم. حتا وقتی تنها زندگی می‌کردم، این‌قدر احساس بی‌کسی نمی‌کردم.»

پیامی که سارا به تیم داد خیلی مهم بود ولی تیم آن‌را دریافت نکرد. او می‌گفت زنش زیادی احساساتی است. درواقع مسئله همین است. ما زمانی زیادی احساساتی هستیم که عنصر اساسی و اولیه در ارتباط عاشقانه‌مان مورد تهدید قرار می‌گیرد. سارا درمانده شده و به ایجاد ارتباط با شوهرش نیاز دارد. تیم از این‌که صمیمیتِ اولیهٔ میان‌شان از بین رفته ناراحت است، چون ایجاد ارتباط برای او هم همین‌قدر اهمیت دارد. ولی نیازِ او به ایجادِ ارتباط، تحت‌الشعاع مسائل جدیِ زندگی و مسئولیت‌هایی است که او آن‌ها را می‌فهمد. سارا می‌خواهد همه‌چیز آرام و تحت کنترل باشد ولی مرد نمی‌تواند طبق خواسته‌های او عمل کند. آیا می‌توانند یک بار دیگر به خواسته‌های عاطفیِ یکدیگر توجه کنند؟ چه کار باید بکنند تا بتوانند دوباره در کنار هم قرار بگیرند؟

آغاز راه درمان عاطفی

کم‌کم فهمیدم چطور می‌توان به زوج‌هایی مثل تیم و سارا کمک کرد. از ابتدا می‌دانستم گوش‌کردن به حرف‌های یکدیگر و اهمیت‌دادن به مسائلِ عاطفیِ کسانی که درخواست مشاوره می‌کردند بسیار مهم است. به همین دلیل وقتی در روزهای گرمِ تابستانِ اوایلِ دههٔ هشتاد در ونکوورِ کانادا جلسات مشاوره می‌گذاشتم، "احساسات" را به‌عنوان مهم‌ترین عنصرِ کارم انتخاب کردم تا تحقیقاتم در زمینهٔ ارتباطِ بین زوج‌ها مشخصاً مبتنی بر آن باشد. ولی جلساتی که در دفترم برگزار می‌شد، یا با آشفتگیِ عاطفی همراه بود یا کلاً غرق در سکوت می‌شد. بعد از مدتی به کتابخانهٔ دانشگاه رفتم و هر روز وقتم را آن‌جا می‌گذراندم تا بتوانم راهی پیدا کنم و اتفاقاتی را که در دفترم رخ می‌داد، بهتر بررسی کنم. تمام چیزهایی که می‌خواندم به من می‌گفت عشقْ ناممکن و غیرقابل‌فهم است و باید از ابرازِ احساساتِ شدید ـ به این دلیل که مخرب است ـ پرهیز کرد. در این کتاب‌ها آمده بود که باید به زوج‌ها بینش و اطلاعاتی بدهیم تا مثلاً متوجه شوند که الگوی ارتباطی‌ای که از والدین‌مان دیده‌ایم همیشه بین ما و همسرمان تکرار می‌شود و باید جلوی این اتفاق را گرفت، ولی هرچه تلاش می‌کردم تا این آگاهی را به آن‌ها بدهم، موفق نمی‌شدم، چون هر بار به جای این‌که سعی کنند با یکدیگر به‌درستی ارتباط بگیرند با شنیدنِ این حرف‌ها به این نتیجه می‌رسیدند که این روش‌ها و آموزه‌ها دیگر به درد نمی‌خورند. همهٔ تیرهایم به سنگ می‌خورد.

بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم که شاید حق با آن‌ها باشد و بخشی از اشتباه از طرف من است. ولی همچنان متعجب بودم. نشستم و نوار ویدئوییِ جلساتِ مشاوره‌مان را ساعت‌ها نگاه کردم. به خودم قول داده بودم این‌قدر این ویدئوها را ببینم تا متوجه شوم چه گرهی در ارتباطِ عاطفیِ این زوج‌ها افتاده. شاید می‌توانستم به این ترتیب سازوکارِ عشق را بفهمم. بعد از مدتی بالاخره رازِ این موضوع را فهمیدم.

می‌دانستم که هیچ‌چیز به اندازهٔ دشمنِ مشترکْ انسان‌ها را به یکدیگر نزدیک نمی‌کند. به این نتیجه رسیدم که می‌توانم به این زوج‌ها کمک کنم تا رفتارهای منفی و گفتارهای نادرست‌شان را شناسایی کنند و به جای این‌که یکدیگر را مقصر بدانند، آن رفتارها را اصلاح کنند. در جلسات مشاوره از

صحبت‌های مراجعه‌کنندگانم یادداشت برمی‌داشتم و به آن‌ها نشان می‌دادم چه حالت مارپیچی بر صحبت‌هاشان حکم‌فرماست و به جای این‌که حرف یکدیگر را بفهمند، فقط روی آخرین جوابی که از یکدیگر شنیده‌اند، تمرکز می‌کنند تا به آن واکنش بدهند، مثل این‌که یک گزارشگرِ ورزشی به جای این‌که کلِ یک بازیِ والیبال را ببیند، تمام‌وقت در مورد یک ضربهٔ کات‌دار یا پرتابی که از روی تور صورت گرفته، صحبت کند. مراجعه‌کنندگانم هم کم‌کم فهمیدند که روش حرف‌زدن‌شان چقدر اشتباه است و بی‌توجهی به این اشتباه چقدر آن‌ها را آزار داده. ولی چرا این الگوهای گفتاری تا این میزان قدرتمند و روی ما تأثیرگذار است و در ما ایجاد فشار عصبی می‌کند؟

نشستم و با زوج‌ها، از جمله هیو و جیمی، صحبت کردم. جیمی زنی بود که هر لحظه از شوهرش عصبانی می‌شد و بیش‌تر از قبل انتقاد می‌کرد و باعث می‌شد هیو ساکت‌تر شود. بعد از این‌که بارها و بارها از هیو خواستم حرف بزند، گفت زیرِ بارِ این سکوت، غصه‌دار است و احساسِ شکست می‌کند. کسی که غصه‌دار است گوشه‌گیر می‌شود و بابتِ آن‌چه از دست داده، سوگواری می‌کند. درواقع هیو با این کار، مشغول سوگواری بالاسرِ جنازهٔ عشق و علاقه‌ای بود که به همسرش داشت و البته هرچه او بیش‌تر درها را روی خودش و همسرش می‌بست، همسرش بیش‌تر مایل بود به خلوتِ او راه پیدا کند. شکایت و عصبانیت جیمی باعث سکوت و احساسِ شکستِ شوهرش ـ هیو ـ می‌شد و سکوتِ هیو باعثِ توقع و عصبانیتِ بیش‌ترِ جیمی. هر دو در این دورِ باطل گرفتار شده بودند و آن‌را ادامه می‌دادند. بعد از این‌که موفق شدیم کمی سرعتِ این دورِ باطل را کم کنیم، احساساتِ لطیف‌تری نمایان شدند: غم، ترس، شرم و خجالت. شاید این زوج برای اولین‌بار بود که در مورد احساسات‌شان با هم حرف می‌زدند و متوجه می‌شدند روش صحبت‌کردن‌شان تا چه میزان آن‌ها را از هم دور کرده و کم‌کم با یکدیگر احساس امنیت می‌کردند. جیمی دیگر می‌توانست به شوهرش بگوید در نبودِ او احساسِ تنهایی می‌کند و دیگر از دیدِ شوهرش یک زنِ خطرناک به نظر نمی‌آمد. دیگر کسی مجبور نبود سعی کند با رفتارهای گزنده حرفش را منتقل کند یا طرفِ مقابل را متهم کند. آن‌ها راهِ تازه‌ای برای حرف‌زدن پیدا کردند و کم‌کم روشِ متهم‌کردن، سکوت‌کردن و فاصله‌گرفتن را کنار گذاشتند. بروزِ احساساتِ لطیف‌تر، همیشه باعث می‌شود انسان‌ها یکدیگر را متفاوت ببینند. جیمی می‌گفت: «من

هیچ‌وقت نسبت به این وضعیت آگاه نبودم، فقط می‌دونستم اون به من نزدیک نیست و بهم توجه نمی‌کنه. حالا می‌بینم که تمام این مدت داشتم اونو آزار می‌دادم و اون سعی می‌کرده منو آرام کنه. من وقتی امیدم رو از دست می‌دم، به آدما حمله می‌کنم، چون راهِ دیگه‌ای برای دریافتِ توجه بلد نیستم.»

احساس می‌کردم دارم در روش‌های درمانی‌ام پیشرفت می‌کنم. زوج‌ها با هم بهتر رفتار می‌کردند و دیگر زخم‌های عاطفیِ وحشتناک برنمی‌داشتند، چون این الگوهای منفی زمانی بروز می‌کرد که یک طرف سعی می‌کرد به‌سمت طرفِ مقابل برود ولی نمی‌توانست ارتباطِ عاطفیِ امنی با او برقرار کند. در این موقعیت بود که هر دو سعی می‌کردند با گفتارِ مخربْ طرفِ مقابل را تحت تأثیر خود قرار بدهند. ولی وقتی می‌دیدند روش گفتارِ مخربْ هر دو را اسیرِ خود کرده و می‌توانند به روش دیگری با هم صحبت کنند و احساساتِ لطیف‌تر و عمیق‌ترشان را به یکدیگر نشان بدهند، رفتارهای بد را کنار می‌گذاشتند و به هم نزدیک می‌شدند. به نظر می‌رسید مشکل حل شده ولی باید می‌دیدم آیا واقعاً این‌طور است یا نه.

مراجعه‌کنندگانم به من می‌گفتند وضعیت درست نشده. جیمی می‌گفت: «ما با هم کم‌تر دعوا می‌کنیم و رفتارمون بهتر شده ولی درواقع مشکلِ اصلی هنوز حل نشده. اگه دیگه نیایم پیش شما بازم همون مشکلات رو داریم.» زوج‌های دیگر هم همین را می‌گفتند. مشکلِ اصلی کجا بود؟ بعد از این‌که دوباره ویدئوهای جلسات را نگاه کردم، متوجه شدم احساساتِ عمیق‌تر مثل "غصه" یا به قول یکی از مراجعه‌کنندگانم "وحشت" همچنان سر جای خود باقی مانده. چون مراجعه‌کنندگانْ تمام‌وقت داشتند به پشت سرشان نگاه می‌کردند.

واژهٔ عواطف و احساسات در زبان انگلیسی (emtion) از ریشه‌ای لاتین (emovere) می‌آید که به معنای تکان‌دادن است. ما معمولاً می‌گوییم فلان قضیهٔ عاطفیِ مرا تکان داد و وقتی کسانی که دوست‌شان داریم احساسات‌شان را به ما نشان می‌دهند، برای ما تکان‌دهنده است. این زوج‌ها برای این‌که بتوانند به‌درستی با هم ارتباط بگیرند، باید بر اساس احساسات‌شان روش جدیدی برای برقراریِ ارتباط پیدا کنند. مراجعه‌کنندگانِ من باید سعی می‌کردند کمی خطر کنند و ابعادِ لطیف‌ترِ وجودشان را هم به یکدیگر نشان دهند، چون در گفتارهای مخرب، احساسات و عواطفِ لطیفِ

انسان‌ها در هزارتویی پنهان می‌شود. بارها دیده بودم زوج‌هایی که از یکدیگر فاصله گرفته‌اند، می‌توانند ترس از تنهایی یا دوریِ یکدیگر را برای هم بیان کنند و اگر این کار را بکنند، بعد از مدتی می‌توانند به عشقی که به یکدیگر دارند اعتراف کنند و دوباره با هم وارد رابطه شوند. پیداکردنِ همین عواطف باعث می‌شد به جای متهم‌کردنِ یکدیگر تحت تأثیر عواطف‌شان قرار بگیرند و نیازی را که به یکدیگر دارند و ترس‌هایی را که در وجودشان است برای هم بیان کنند. تجربهٔ شگفت‌انگیزی بود. انگار دو نفر برای اولین‌بار برهنه ـ اما قوی ـ روبه‌روی یکدیگر می‌ایستادند و سعی می‌کردند به یکدیگر نزدیک شوند.

این صحنه‌های احساسی شگفت‌انگیز و تکان‌دهنده بودند، همه‌چیز عوض می‌شد و زوج‌ها در مارپیچ مثبت و تازه‌ای از عشق و ارتباط قرار می‌گرفتند. مراجعه‌کنندگان به من می‌گفتند این تجربه‌ها زندگی‌شان را تغییر داده است و حالا دیگر نه‌تنها می‌توانند رفتارهای منفی خود را کنار بگذارند، بلکه می‌توانند به روش جدیدی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، به یکدیگر پاسخ بدهند و احساس امنیت و نزدیکی کنند. به این ترتیب به‌نوعی با همکاریِ یکدیگر برنامه‌ریزیِ تازه‌ای می‌کردند تا از رابطه‌شان مراقبت کنند و بار دیگر از یکدیگر دور نیفتند. ولی من باز هم نمی‌فهمیدم این الگوی‌های رفتاری چرا تا این میزان قوی هستند.

این یافته‌ها برای من این‌قدر شگفت‌انگیز بود که استاد راهنمایم، لز گرینبرگ، را قانع کردم با هم دست به مطالعه بزنیم تا این روش را بررسی کنیم و اسمِ درمانِ عاطفه‌محور یا درمانِ عاطفی[۶۲] را برای آن انتخاب کردیم. ما می‌خواستیم نشان بدهیم برخی رفتارها و نشانه‌های عاطفی تا چه میزان می‌توانند روی رابطهٔ بینِ زن‌وشوهر تأثیر بگذارند. همان اوایل به این نتیجه رسیدم که انتخابِ این راه برای حل مشکلات، نه‌تنها به زوج‌ها کمک می‌کند رفتارهای منفیِ خود را کنار بگذارند، بلکه درکِ تازه‌ای از عشق و پیوند در آن‌ها ایجاد می‌کند.

پانزده سال با همکارانم روی این روش مطالعه کردیم و متوجه شدیم که به ۸۵ درصد از زوج‌هایی که به ما مراجعه می‌کنند کمک می‌کند تا وضعیت نادرستی را که توی رابطه‌شان وجود داشت، تغییر بدهند. این اثرات مثبت حتا در مواردی که عوامل استرس‌زای شدیدی مثل بیماریِ سخت و خطرناکِ

کودکان در خانواده‌ای رخ داده بود، اتفاق می‌افتاد و دوام داشت. ما متوجه شدیم درمانِ عاطفی برای راننده‌های ماشین‌های سنگین و وکلا، و در کل برای زوج‌ها از هر ملیتی به یک میزان مفید است؛ حتا در مواردی که رابطه به جایی رسیده بود که زن‌ها می‌گفتند شوهرهاشان هیچ توجهی به آن‌ها ندارند و مردها می‌گفتند زن‌هاشان همیشه عصبانی هستند و نمی‌توان با آن‌ها حرف زد. این روش نسبت به سایر روش‌های مشاوره و درمانْ حُسن مهمی داشت و آن این بود که هر چقدر هم که طرفین از وضعیت بدِ رابطه‌شان احساس ناراحتی می‌کردند، باز هم آخرسر می‌توانستند مشکلات‌شان را حل کنند. خودم هم دلیلِ آن‌را نمی‌دانستم و کشفِ آن برایم بسیار جالب بود. ولی سؤالاتی وجود داشت که ابتدا باید سعی می‌کردم به آن‌ها پاسخ بدهم.

دلیلِ این‌همه دگرگونیِ عاطفی چه بود؟ چرا الگوهای برقراریِ رابطه این‌قدر فراگیر و قوی هستند؟ چرا این تغییرات تا این میزان بر افراد تأثیر می‌گذارد؟ حسِ کسی را داشتم که در سرزمین غریبی راهی پیدا کرده ولی حتا نقشه‌ای هم ندارد و نمی‌داند کجاست. زوج‌هایی را دیده بودم که یکدیگر را به متارکه تهدید می‌کردند ولی بعد از طی این روشِ درمانی، دوباره عاشق یکدیگر می‌شدند و حتا خودشان راهی پیدا می‌کردند تا این اتفاقات را در خود تقویت کنند. ولی خودم هنوز نمی‌دانستم رازِ موفقیتِ این روش چیست.

بعضی اتفاقات هستند که خیلی کوچک‌اند ولی می‌توانند تأثیر بزرگی روی زندگیِ ما بگذارند؛ هم روی زندگیِ کسانی که در رابطهٔ عاطفیِ خود دچار مشکل شده‌اند و هم روی زندگیِ درمانگران و محققانی مثل من که دنبال جواب سؤال‌هاشان هستند. یک روز یکی از همکارانم از من پرسید: «فکر نمی‌کنی رابطهٔ عاشقانه یه محاسبهٔ منفی بر اساس سود و زیان باشه؟ فکر نمی‌کنی طرفینِ یه رابطهٔ عاشقانه مدام دارن سرِ حفظ منافع‌شون با هم چک‌وچونه می‌زنن؟» قلبم آن روز به همکارم می‌گفت: نه، قطعاً این‌طور نیست، این فکر اشتباه است. رابطهٔ عاشقانه بین دو نفر مبتنی بر پیوندهای عاطفی‌ای‌ست که نمی‌توان آن‌ها را موضوع استدلال و چانه‌زنی قرار دارد. آن‌وقت بود که احساس کردم جواب سؤالم را پیدا کرده‌ام.

دوباره برگشتم و نوار ویدئوییِ جلساتِ مشاوره را نگاه کردم و با دقت به ترس‌ها و نیازهایی که آدم‌ها از

آن حرف می‌زدند، توجه کردم تا ببینم ماهیتِ رابطهٔ بین افراد دقیقاً در کدام لحظات دچار تغییر می‌شود. آن‌چه می‌دیدم درواقع همان پیوندهای عاطفی و همان پاسخ‌های احساسی‌ای بود که جان بالبی می‌گفت ریشهٔ اصلیِ احساسِ عشق از طرف دیگران یا ابرازِ عشقِ آن‌ها به ماست. چرا این‌همه طول کشید تا این‌را بفهمم؟ دلیلِ اصلیِ آن این است که در دانشگاه به ما یاد می‌دهند این عواطف در پایان دوران کودکی از بین می‌رود ولی این تصورْ اشتباه است. در ابتدای دوران بزرگسالی هم افراد همین نیازهای عاطفی و عشقی را دارند. به همین دلیل سعی کردم فوراً به خانه برگردم تا کشف جدیدم را به همکارانم اطلاع بدهم.

نظریهٔ پیوند به سه سؤال اصلی که مرا خیلی آزار می‌داد، جواب می‌دهد. اگر بخواهم ساده توضیح بدهم، مسائلِ اصلیِ من این‌ها بود:

۱. احساساتِ عمیقی که بر مراجعه‌کنندگانِ من موقع ورود به دفترم حاکم بود، اصلاً غیرمنطقی نبود، بلکه کاملاً هم معنی‌دار بود. آن‌ها به این خاطر با احساسِ خطرِ مرگ در جلسات حاضر می‌شدند که واقعاً حس می‌کردند در حالِ نابودی هستند. احساسِ تنهایی و ترسِ ازدست‌دادنِ کسی که دوستش داشتند، به آن سرگشتگی‌ای تبدیل می‌شد که از خود نشان می‌دادند. هزاران سال حیات بشر روی این کرهٔ خاکی باعث شده بشر امروزه بتواند میل به برقراریِ رابطهٔ عاطفی با کسانی که دوست‌شان دارد را نشان بدهد و آن‌را طلب کند. زوج‌هایی که در این زمینه دچار مشکل می‌شوند، شاید از واژه‌های مختلفی استفاده کنند ولی درواقع همه یک چیز می‌گویند. تمام دعواهای زن‌وشوهری بازپردازیِ این چند سؤال است: آیا حواست به من هست؟ آیا به من اهمیت می‌دهی؟ آیا وقتی صدایت کنم یا به تو نیاز داشته باشم به کمکِ من می‌آیی؟

عشق شاید بهترین سازوکارِ بقای بشر باشد و به همین دلیل است که احساس قطع پیوندِ عاطفی از کسی که دوستش داریم و بی‌ربط‌شدن به او برای ما به‌شدت ترس‌آور و تنفربار است. برای همین است که باید سعی کنیم رابطه‌مان را با آن شخص حفظ کنیم و در این مسیر سعی می‌کنیم رفتارهایی از خود نشان بدهیم که طرف مقابل به حرکت بیاید و واکنش نشان بدهد. احساسِ نیاز به ایجادِ پیوندِ عاطفی با کسی که او را نزدیکِ خود می‌خواهیم، یکی از اولویت‌های بزرگ ماست که شاید بیش‌تر از میل به خوراک و آمیزش بر ما حکم می‌راند. اتفاقاتی که در دفتر کار من می‌افتاد، همه نشان می‌داد که انسان چقدر به برقراریِ رابطهٔ عاطفی با عزیزانش نیاز دارد و این یکی از غرایزِ ناظر به بقاست که از گهواره تا گور همراه ماست، چون رابطهٔ عاشقانه تنها گریزگاهِ امنی‌ست که طبیعت در اختیار ما قرار می‌دهد.

۲. این نیازهای عاطفی و میل به پیوند مهم‌ترین دلیل بروز رفتارهای منفی مثل گفتارِ مخرب بود. حالا می‌فهمیدم چرا این رفتارها این‌قدر سمج هستند و هیچ‌وقت بین زوج‌ها تمامی ندارند. دلیلِ آن این است که وقتی امنیتِ عاطفی بین دو نفر از بین می‌رود، هر دو سعی می‌کنند یا میدان را خالی کنند یا برای دوباره‌به‌دست‌آوردنِ آن بجنگند. یا یکدیگر را متهم می‌کنند یا با هم با خشونت رفتار می‌کنند تا از طرف دیگری پاسخی دریافت کنند. آن‌ها هر پاسخی از یکدیگر بگیرند این رفتار را تغییر نمی‌دهند. در مواردی هم خود را رو به جهانِ درونیِ خود می‌بندند و سعی می‌کنند نشان بدهند چیزی برای‌شان مهم نیست.

دلیلِ آن این است که هر دو ترسیده‌اند و روش‌های متفاوتی برای مبارزه با ترس‌شان دارند. مشکل این‌جاست که وقتی مارپیچ متهم‌کردن و فاصله‌گرفتن را آغاز می‌کنند، ترس‌شان بیش‌تر می‌شود و بیش از پیش احساس تنهایی می‌کنند. این روش‌های عاطفی از ازل با ما بوده و راهنمایی‌های عقلانی نمی‌تواند آن‌را تغییر بدهد. در بیش‌ترِ مواردی که زوج‌ها یکدیگر را متهم می‌کنند، درواقع دارند از سرِ ناامیدی یکدیگر را به مراعات و محبت فرا می‌خوانند و از این‌که از هم دور افتاده‌اند، ابراز ناراحتی می‌کنند. تنها چیزی که می‌تواند آن‌ها را آرام کند این است که طرف مقابل فاصله‌اش را کم کند و در کنار همسرش قرار بگیرد و او را از توجه خود مطمئن کند.

هیچ راه دیگری برای حل این مشکل نیست. تا زمانی که یکی از طرفین این کار را انجام ندهد، دعوا و درگیری به قوت خود باقی‌ست و تا ابد یکی از طرفین سعی می‌کند با تحریکِ دیگری او را به عکس‌العمل وادارد و طرف مقابل هم احساس می‌کند در کارهایی که باید می‌کرده ناموفق بوده و دچار بی‌عملی و دلسردی می‌شود. انسان از ابتدا تا به امروز هر وقت بی‌کس و بی‌پناه بوده، در موقعیت خطرناک در جایش می‌خشکیده و بی‌عمل می‌شده است.

۳. مراحلِ اصلیِ تغییر در روشِ درمانِ عاطفی آن لحظه‌هایی‌ست که دو طرف از ایجاد ارتباط عاطفی با یکدیگر مطمئن می‌شدند، یا وقتی که به جهتِ مناسبات‌شان در جای درستِ خود قرار می‌گرفتند و می‌توانستند دعوت یکدیگر به ایجاد ارتباط عاطفی را بشنوند و با توجه، یکدیگر را آرام کنند تا پیوندی به وجود بیاید که برخلاف تفاوت‌ها، زخم‌ها و گذر زمان، بر جای خود باقی بماند. در این موقعیت‌ها ایجاد امنیت بین طرفین به وجود می‌آید و همه‌چیز تغییر می‌کند. هر کدام مدام از دیگری این سؤال را می‌پرسد که آیا من برای تو اهمیت دارم و تو به من توجه می‌کنی؟ در این وضعیت است که این سؤال‌ها پاسخ مطمئنی می‌گیرد. وقتی طرفین بدانند چطور باید نیازهای‌شان را اعلام و طرف مقابل را به خود نزدیک کنند، در معرض هر اتفاقی که قرار بگیرند پیوند عاطفی‌شان قوی‌تر می‌شود. بی‌سبب نیست که وقتی در روشِ درمانِ عاطفی این اتفاقات می‌افتاد، حرکات هر دو طرف کاملاً تغییر می‌کرد. عجیب نیست که بعد از بروز این اتفاق در زندگی شخصی‌شان هم آدم‌های قوی‌تری می‌شدند. وقتی بدانیم کسی که او را دوست داریم به ما نزدیک است یا هر وقت او را بخواهیم به ما نزدیک می‌شود، احساس ارزشمندی و اعتمادبه‌نفس می‌کنیم. تا وقتی کسی باشد که بتوانیم روی او حساب کنیم و احساس تنهایی نکنیم، جهان هم برای ما امن‌تر و آرام‌تر است.

با شروع مطالعه روی روشِ درمانِ عاطفی متوجه شدم راهی پیدا کرده‌ام که می‌توانم کمک کنم زوج‌ها، عصبانیت و سردرگمی‌شان را کنار بگذارند و ارتباطی آرامش‌بخش و دلگرم‌کننده داشته باشند. ولی وقتی فهمیدم تمام این مسائل به پیوندهای عاطفی مربوط است، با خودم فکر کردم می‌توان این نظریه را گسترش داد و به‌عنوان نقشه‌راهی برای فهمیدنِ حقیقتِ عشق از آن استفاده کرد، طوری که مراحل آن به ترتیبی باشد که همه بتوانند بر اساس آن ارتباطاتِ عاطفیِ درستی برقرار

کنند.

بر این اساس کیفیت جلسات مشاوره تغییر کرد. در مواردی که می‌دیدم طرفین از هم فاصله می‌گیرند، یاد صحبت‌های بالبی می‌افتادم که می‌گفت بعضی‌ها از فاصله‌گرفتن می‌ترسند و این ترس در جلسات مشاوره به‌وضوح جلوِ چشم من اتفاق می‌افتاد. بعضی‌ها در جلسات مشاوره با صدای بلند سر همسرشان داد می‌زدند تا بتوانند دوباره توجه او را به خود جلب کنند، بعضی‌ها سعی می‌کردند تا حد امکان صدای خود را پایین ببرند تا "آرامش" ضعیفی را که میان‌شان باقی مانده بود از بین نبرند. می‌دیدم زوج‌ها با روشِ گفتارِ مخرب‌شان با هم حرف می‌زدند تا نیازشان به ایجاد رابطه را به یکدیگر نشان بدهند و از سرِ ناامیدی سعی می‌کردند طرف مقابل را با ایجاد اتهام به‌سمت خود برگردانند و به‌خاطر ترس از رانده‌شدن و قطع ارتباط با کسی که او را دوست داشتند، در سکوت و تنهاییِ خود فرو می‌رفتند. دلیل اصلیِ دعواها و درگیری‌های زن‌وشوهرها همین مسئله بود. با این دیدگاه بهتر می‌توانستم وضعیت زن‌وشوهرها را درک کنم. فهم جدیدم را با مراجعه‌کنندگانم در میان گذاشتم، به آن‌ها گفتم تمام دعواهایی که با یکدیگر می‌کنند به جهت علاقه‌ای‌ست که به یکدیگر دارند و سعی کردم لحظه‌های ایجاد رابطه را به‌درستی به آن‌ها بشناسانم. بعد از مدتی به من گفتند روشی که به آن‌ها معرفی کرده‌ام، برای حل مشکل‌شان مناسب است و کم‌کم دارند می‌فهمند ترس‌هاشان بی‌دلیل نبوده و آن‌چه به یکدیگر می‌گفتند حالت دیگری از میل به برقراریِ ارتباط بوده است. بعد از این اتفاق موفق شدند با روش متفاوتی دوباره در کنار یکدیگر قرار بگیرند و گفتند خوشحال هستند که می‌بینند این ترس‌ها فکر غیرمنطقی و اشتباهی نبوده است که لازم باشد آن‌را مخفی کنند. در این نوشتار سعی می‌کنیم روشِ درمانِ عاطفی را به‌درستی تدوین کنیم، چون نه‌تنها احساس می‌کنم به موضوعی که می‌خواستم نزدیک شده‌ام، بلکه روش کار مناسب و نشانیِ دقیقِ هدف را هم پیدا کرده‌ام. احساس می‌کنم با این روش‌ها به اصلِ مسئله خیلی نزدیک شده‌ایم. در طول این سال‌ها، مطالعات علمی در زمینهٔ پیوندهای عاطفی ادامه پیدا کرده است و آن‌چه من توانستم با مطالعه، مهار و بررسیِ هزاران جلسه مشاوره به دست بیاورم، برایم مشخص کرده که کدام رفتارها در متن یک رابطه می‌توانند امنیت عاطفی ایجاد کنند. مطالعه نشان می‌دهد با تأمین این هدف، زوج‌ها

از بار اضطراب رها می‌شوند و می‌توانند پیوند امنی با یکدیگر برقرار کنند. در این کتاب، این مسائل به ترتیبی بیان شده که هر کسی بتواند در رابطه‌اش بر آن تکیه و از آن استفاده کند. تا به امروز این یافته‌ها صرفاً موضوع آموزش متخصصانِ درمانِ عاطفی بوده است ولی به‌نظر من این‌قدر ضروری و ارزشمندند که می‌توان به‌صورت ساده و به ترتیبی که در این کتاب توضیح داده‌ام، آن‌را برای همه روشن کرد، تا هر کسی بتواند با استفاده از آن رابطه‌اش را تغییر داده و بهتر کند.

د.پ.ت

بنیانِ اصلیِ روشِ درمانِ عاطفی هفت گفت‌وگو است که می‌تواند طرفین را از نظر عاطفی نسبت به یکدیگر پاسخگو و حساس کند و این یکی از مهم‌ترین عللِ تضمینِ عاشقانه‌بودنِ رفتارِ زوج‌ها در مواجهه با یکدیگر است. پاسخگوییِ عاطفی خود سه عنصر مهم دارد:

۱. دردسترس‌بودن[۶۳]: هر وقت نیاز داشته باشم می‌توانم تو را پیدا کنم؟

باید حتا در مواردی که احساس تردید یا ناامیدی می‌کنیم نسبت به شریکِ زندگیِ خود باز و پذیرا باشیم. برای دست‌یافتن به این هدف باید تلاش کنیم نیازهامان و خواسته‌هامان قابل‌فهم شود که آزاردهنده نباشد تا بفهمیم مشکل اصلی کجاست. به این ترتیب می‌توان از ناامیدی بیرون آمد و سررشتهٔ میل به برقراریِ رابطه را به‌درستی به دست گرفت و نشان داد.

۲. پاسخگویی[۶۴]: می‌توانم مطمئن باشم به احساساتِ من پاسخ می‌دهی؟

ما باید با نیازهای همسرمان هماهنگ باشیم تا بفهمیم عواطفِ او ـ چه ترس‌ها و چه نیازهایی که در زمینه‌های عشقی دارد ـ بر ما تأثیر می‌گذارد. باید نشانه‌های عاطفی‌ای را که از او دریافت می‌کنیم قبول کنیم، آن‌ها را جزو اولویت‌ها به حساب بیاوریم و برای نشان‌دادنِ توجه‌مان و آرام‌کردنِ او اقدام کنیم. این پاسخ‌های عاطفی معمولاً خودِ ما را از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار می‌دهد و از نظر بدنی برای‌مان ایجاد آرامش می‌کند.

۳. تعهد[۶۵]: مطمئن باشم که برای من ارزش قائلی و در کنار من می‌مانی؟

در کتاب لغت، در توضیح تعهد می‌نویسند مجذوبِ‌یکدیگرشدن، به‌سمت‌یکدیگر کشیده‌شدن، اسیرِیکدیگربودن، به‌یکدیگرقول‌دادن، درگیرِیکدیگربودن و... ولی آن تعهدِ عاطفی که ما از آن حرف

می‌زنیم، مشخصاً به معنای توجهی‌ست که به شخص مورد علاقه‌مان نشان می‌دهیم؛ کسانی که بیش‌تر به آن‌ها خیره می‌شویم و در زندگی از هر کسِ دیگری بیش‌تر آن‌ها را نوازش می‌کنیم. کسانی که چنین خاصیتی دارند در کنار یکدیگر حضور عاطفی دارند و غایب نمی‌شوند. برای به‌خاطرسپردنِ این سه اصل، می‌توانیم به سه سرحرفِ د.پ.ت (دسترسی، پاسخگویی و تعهد) فکر کنیم که در زبان انگلیسی به حالت ARE است.

هفت گفت‌وگوی روشِ درمانِ عاطفی

حالا بیایید به داستان سارا و تیم برگردیم تا ببینیم روشِ درمانِ عاطفی چه اثری روی زوجین دارد. این زوج چهار حرف کلیدی به یکدیگر زدند که ماهیتِ رابطه‌شان را دگرگون کرد. ما می‌توانیم آن‌ها را بررسی کنیم، بعد با استفاده از بخش دوم این کتاب همین تغییرات را در رابطهٔ خودمان هم ایجاد کنیم. هر کسی این متن را مطالعه کند، می‌تواند مثل سارا و تیم یاد بگیرد طوری رفتار کند که دچار فقر و گرسنگیِ عاطفی نشود و فاصله‌ای که بین او و شریک زندگی‌اش می‌افتد به جدایی و دوری ختم نشود. مهم‌تر از آن منطقِ نابِ عشق است که آن‌را یاد می‌گیریم و متوجه می‌شویم چطور باید در رابطهٔ خودمان آن‌را پیاده کنیم.

در گفت‌وگوی اول که سبکِ بیانِ مخرب را کشف می‌کنیم از زوجین می‌خواهم خودشان تشخیص بدهند کدام رفتارشان اشتباه است و چرا هر کاری می‌کنند دعوای بین‌شان تشدید می‌شود. بعد که از کارهای منفی‌شان باخبر می‌شوند از آن‌ها می‌خواهم حرف‌های بدشان را شناسایی کنند و پس بگیرند. انتقادها و توقعات سارا نشان می‌دهد او در نهایت ناامیدی از استهلاکِ رابطه‌ای که با تیم دارد ناراحت است و خونسردی و حالت دفاعیِ تیم نشان می‌دهد چقدر از دلسردیِ سارا رنجیده است و نمی‌خواهد او را از دست بدهد. هرچه مرد سعی می‌کند نگرانی‌های زن را از بین ببرد، زن بیش‌تر احساس تنهایی می‌کند و عصبی‌تر می‌شود. بعد از مدتی هر کدام از طرفین فقط یک کار می‌کنند: یکدیگر را متهم می‌کنند و از خود دفاع می‌کنند.

ولی امروز تیم و سارا می‌توانند خیلی خوب با هم صحبت کنند و از اعتراض‌های بی‌پایانی که همیشه به هم داشتند، نجات پیدا کرده‌اند. سارا می‌گوید: «قبول دارم رفتارم یه جاهایی تند بوده و حتا گاهی خشن بوده‌م، ولی دلیلش این بوده که از کارهات دلسرد می‌شم و می‌خوام کاری کنم تا متوجه موقعیت بشی و برگردی سمت من. ولی این کارم باعث می‌شه از من فاصله بگیری و بیش‌تر بی‌توجهی کنی. حس می‌کنم حالتی که به خودم می‌گیرم حالت خطرناکیه و تو رو از من دورتر می‌کنه. این اتفاق باعث می‌شه بیش‌تر دلم بکشنه و اوضاع روزبه‌روز بدتر شه. قبلاً متوجه این وضعیت نبودم.» تیم هم متوجه می‌شود فاصله گرفتن‌اش از سارا توقعات زن را باز هم بالاتر می‌برد. بعد از این که الگوی

حاکم بر رابطه را کشف می‌کنند، دیگر یکدیگر را متهم نمی‌کنند و می‌پذیرند اشتباه از طرف هر دوشان بوده. به این ترتیب برای قدم بعدی، یعنی گفت‌وگوی دوم، آماده می‌شویم.

مرحلهٔ بعد، مرحلهٔ پیداکردنِ نقاطِ ضعفِ گذشته است. در این مرحله تیم و سارا سعی می‌کنند واکنش‌های خود و یکدیگر را واکاوی کنند و ببینند چطور در راستای طلبِ پیوند و آرامش با هم رفتار می‌کنند. هر کدام سعی می‌کنند واکنش‌های آنیِ خود را کنار بگذارند، مثل مواردی که سارا عصبی می‌شود یا مواردی که تیم با سردی از همسرش فاصله می‌گیرد. کم‌کم به‌سمت احساساتِ لطیف‌تر می‌روند و نیازهای عاطفیِ خود را نشان می‌دهند. تیم آرام‌تر می‌شود و به همسرش بیش‌تر توجه می‌کند و می‌گوید: «آره، راست می‌گی. من دیشب حواسم نبود که چقدر ناراحت شدی. تنها چیزی که دیدم خشم و فریادت بود و این‌که بهم گفتی "بازم اشتباه کردی، بازم از عهده‌ش برنیومدی، تو نمی‌تونی هیچ کاری رو درست انجام بدی".» بعد دست‌هایش را بالا آورد و صورتش را پوشاند و آهی کشید و ادامه داد: «منم به‌خاطر همین سعی می‌کنم همه‌چی رو مسکوت بذارم تا مجبور نشیم مثل همیشه با هم دعوا کنیم و بگیم فلان کارت اشتباه بود و فلان کاری رو که باید می‌کردی نکردی. ولی دقیقاً همون لحظه متوجه می‌شم که داری از من دور می‌شی و از این‌که از دستت بدم، می‌ترسم.» سارا خم شد و خیلی آرام دستش را روی دست شوهرش گذاشت.

همان لحظه متوجه شد که همسرش به او توجه دارد و نمی‌خواهد از دستش بدهد، ولی نمی‌دانست چطور باید با این ترس ـ ترسِ ازدست‌دادنِ او ـ مقابله کند. این‌جاست که سارا و تیم می‌فهمند امکان ندارد دو نفر با هم زندگی کنند و هیچ‌وقت به حساسیت‌های یکدیگر ضربه نزنند. آزردگی از کسی که این‌قدر به ما نزدیک است، یک اتفاق طبیعی‌ست. بهتر است حساسیت‌های یکدیگر را بشناسیم و سعی کنیم در مورد آن‌ها با هم صحبت کنیم تا روزبه‌روز به هم نزدیک‌تر شویم. سارا و تیم در این مرحله متوجه شدند چه اتفاقاتی باعثِ رنجشِ آن‌ها و واکنشِ منفیِ طرفِ مقابل می‌شود.

سارا به تیم می‌گوید: «وقتی تو شب‌ها دیر می‌آی خونه، من عصبانی می‌شم چون وقتی بچه بودم پدرم خونواده‌مون رو رها کرد. گاهی بهم زنگ می‌زد و می‌گفت "خیلی دوستِ دارم و یه روز می‌آم می‌برمت پیش خودم"، ولی هیچ‌وقت نیومد. خیلی دلم می‌خواست پدرم بهم اهمیت بده، ولی احمق بودم و

نمی‌فهمیدم که براش هیچ اهمیتی ندارم. الان هم این حس رو نسبت به تو دارم.» تیم وقتی می‌بیند پشت عصبانیتی که سارا از او دارد چه احساس علاقه و ناامیدی‌ای وجود دارد، نظر متفاوتی پیدا می‌کند و تازه می‌فهمد اصل مشکل کجاست، به همین دلیل بیش‌تر به حرف همسرش گوش می‌دهد و در سطحِ عاطفیِ عمیق‌تری با هم حرف می‌زنند.

در مرحلهٔ سوم که "بازخوانیِ موقعیتِ مشکل" نام دارد، زوجینْ موقعیت‌های بروزِ مشکل را که بر اساس توقع‌کردن و فاصله‌گیری است، شناسایی و بررسی می‌کنند تا خاطرهٔ کارهایی که کرده‌اند و پاسخ‌هایی که از یکدیگر گرفته‌اند را دوباره مرور کنند. حالا هر یک از دو طرف می‌داند کارهایی که می‌کند چه تأثیری بر طرف مقابل گذاشته و می‌داند چه شده که به این‌جا رسیده‌اند.

سارا می‌گوید: «ما توی وضعیت دوم گیر کرده بودیم. یهو به خودم اومدم و دیدم دارم شوهرم رو به طلاق تهدید می‌کنم. اما این‌بار چیزی تو وجودم بود که می‌گفت "چی داری می‌گی؟ چی کار داری می‌کنی؟ بازم تو همون وضعیت بد گیر کردی؟" حالا می‌فهمم این احساسْ نیاز به جواب‌دادنِ بخشی از عشقیه که من به شوهرم دارم و لازم نیست از اون شرمنده باشم. ولی حتا وقتی ازش حرف می‌زنم هم عصبی می‌شم. ترسْ همهٔ وجودم رو می‌گیره. احساس می‌کنم هیچ‌کدوم از قول‌وقرارهامون رو عملی نمی‌کنه؛ مثلاً این‌که آخرهفته منو نمی‌بره اون‌جایی که قولش رو داده بود. این‌جوری دوباره کنترل اعصابم رو از دست می‌دادم ولی به خودم می‌گفتم "یه‌کم صبر کن. بازم همون اتفاق داره می‌افته و ما باید اوضاع رو کنترل کنیم. یه‌کم آروم‌تر رفتار کن!" گاهی وقتی این حرف رو به خودم می‌زدم، دیگه دیر شده بود و تیم از اتاق بیرون رفته بود.» زن رو به شوهرش می‌گوید: «واسه همین دوباره اومدم سراغت و گفتم اوضاع دوباره مثل قبل شده و احساس می‌کنم دلسرد شده‌م و تو به قولی که داده بودی عمل نکردی.» بعد لبخندی می‌زند.

تیم می‌گوید: «آره، راست می‌گی. منم ذهنم از کار افتاده بود و پاکْ تسلیم شده بودم. ولی بعدش یاد حرف‌های تازه‌ای افتادم که به هم زدیم. واسه همین وقتی اومدی پیشم، خیالم راحت‌تر شد و گفتم می‌خوام آخرهفته با هم بریم سفر. حس می‌کنم تونستیم از اون حالِ بد بیرون بیایم و دوباره همدیگه رو پیدا کنیم. یادمه بهم گفتی از دست من ناامید شدی و از سرِ دلسردی باهام بداخلاقی می‌کنی و از

این که سفر نمی‌ریم، ناراحتی. این حرف‌ها رو که زدی خیلی برام خوب بود و کمک کرد اوضاع رو تغییر بدم. دیگه معنای عصبانیتت رو می‌فهمیدم و احساس نمی‌کردم بی‌دلیل عصبانی هستی.»

سارا گفت: «هیچ‌وقت متوجه نشدم عصبانیتم این‌قدر روی تو تأثیر می‌ذاره. فکر می‌کردم اصلاً برات اهمیتی نداره. مدام دلسرد و ناامید می‌شدم و احساس می‌کردم بهم هیچ توجهی نداری. وقتی تو و خونوادت می‌گفتین من باید بزرگ شم و خودم مسائلم رو حل کنم، ناراحت می‌شدم چون این حرف‌ها هیچ کمکی به حل مشکل نمی‌کرد و فقط باعث می‌شد بیش‌تر احساس تنهایی کنم.»

تیم رو به همسرش گفت: «می‌دونم. من اون‌موقع نمی‌فهمیدم. هر دومون توی این موقعیت گیر کرده بودیم. تو به‌خاطر احساس تنهایی‌ت سعی می‌کردی منو اذیت کنی و منم احساس می‌کردم آدم بی‌لیاقتی هستم. اصلاً نمی‌فهمیدم مشکل کجاست و هرچی سعی می‌کردم تو رو آروم کنم، اوضاع بدتر می‌شد. سو می‌گه از این‌جور اتفاق‌ها زیاد می‌افته. مشکل ما این‌جاست که هیچ‌وقت در مورد نیازهای عاطفی‌مون با هم حرف نزدیم و نگفتیم از هم چه انتظاری داریم. مشکلْ این فاصله‌ایه که بین ما می‌افته و تو هم وقتی مشکلی پیش می‌آد متخصصِ فاصله‌گرفتنی!» بعد لبخندی می‌زند و تیم هم در تأیید حرف‌هایش سری تکان می‌دهد.

حالا تیم و سارا می‌توانند کارهایی را بکنند که زوج‌های موفق انجام می‌دهند، مثل کسانی که پیوندِ عاطفیِ درستی بین‌شان برقرار است و به جهتِ میل به پیوند با دیگری از یکدیگر انتقاد می‌کنند و می‌پذیرند و درک می‌کنند و با تکیه بر قدم‌های درست و محکم، با هم حرف می‌زنند و پیوندِ عاطفی ایجاد می‌کنند.

این سه بخشْ گفت‌وگو که از آن صحبت کردیم، تنشِ بینِ زوجین را کم می‌کند و آن‌ها را آماده می‌کند به مرحلهٔ بعد بروند تا در آن مرحله بتوانند با هم به ترتیبی صحبت کنند که پیوندِ عاطفیِ میان‌شان محکم‌تر شود.

گفت‌وگوی چهارم به اسم «محکم در آغوشم بگیر»، گفت‌وگویی‌ست که رابطهٔ بین دو طرف را کاملاً متحول می‌کند تا بیش‌تر در دسترس هم قرار بگیرند، پاسخ‌های عاطفیِ درستی به یکدیگر بدهند و احساس تعلق کنند. سه گفت‌وگوی آخر با عنوان «بخشیدنِ زخم‌ها»، «ایجادِ ارتباطِ لمسی و جنسی»

و «زنده‌نگه‌داشتنِ عشق»، همه بر اساس همین رابطهٔ نزدیکی است که بین طرفین به دست می‌آید. زوج‌هایی که بتوانند گفت‌وگوی چهارم را بیاموزند، می‌توانند برای حل مشکل و فرازونشیب‌های رابطهٔ عاشقانه‌شان راهی پیدا کنند و بی‌ارتباطی و سردیِ میان‌شان را پایان دهند. گفت‌وگوی سختی است اما اگر به‌درستی به آن توجه کنیم، خیلی از مشکلات را حل می‌کند. رابطهٔ عاطفی‌ای که با این گفت‌وگو به دست می‌آید، بین خیلی از زوج‌ها اتفاق نمی‌افتد، حتا در دوران علاقه‌مندی و شیداییِ اولیه که غریزه به‌شدت آن‌ها را به هم متمایل می‌کند. این گفت‌وگو شبیه ارتباطی است که بین والدین و فرزندان به وجود می‌آید، با این تفاوت که پیچیده‌تر از آن و برخلاف آن، جنسی‌ست. طی این گفت‌وگو، زوجین نگاه متفاوتی نسبت به یکدیگر پیدا می‌کنند و متوجه می‌شوند احساسات‌شان در مواردی با هم متفاوت است و باید با دقتِ بیش‌تری نسبت به پاسخ‌های یکدیگر با هم رفتار کنند. بیش‌تر به‌خاطر هم خطر می‌کنند و میل بیش‌تری به ایجاد یک رابطهٔ صمیمی با یکدیگر دارند.

حالا دیگر تیم می‌تواند به همسرش بگوید که وقتی احساس عدم شایستگی می‌کند دیگر کاری از دستش ساخته نیست و سردرگم می‌شود ولی برخلاف گذشته، سکوت نمی‌کند و از او فاصله نمی‌گیرد. درعین‌حال تا حدی سردرگم است و نمی‌داند چه باید بکند. می‌گوید: «نمی‌دونم چطور باید به همسرم نزدیک شم، چون نمی‌دونم شایستگیِ لازم برای این کار رو دارم یا نه. تنها مواقعی که به هم نزدیک می‌شیم، توی تختخوابه و غیر از اون راهی برای نزدیک‌شدن به هم نداریم.»

ولی پاسخ‌های عاطفی همه در جای درستِ خود قرار دارند و کافی‌ست از آن‌ها به‌درستی استفاده کنیم. وقتی از تیم می‌پرسم چطور عشقش را به دختر کوچک‌شان نشان می‌دهد، چشم‌هایش برق می‌زند و می‌گوید: «شب‌ها قبل از خواب، دخترم رو بغل می‌کنم و توی گوشش می‌گم "دوستِ دارم". اون هر بار با لبخند منتظر منه که از سر کار برگردم و بهش بگم از دوباره‌دیدنش خیلی خوشحالم و اون همیشه عزیزِ دلِ منه. بعد گونه‌ش رو می‌بوسم و اون از این کار خیلی خوشش می‌آد. وقتی هم که باهاش بازی می‌کنم، همهٔ حواسم به اونه.» می‌گویم: «پس مواقعی که احساس امنیت می‌کنی، خیلی خوب می‌تونی به کسی که دوسش داری نزدیک شی، ارتباط برقرار کنی و با لطافت باهاش رفتار کنی.» تیم لبخند می‌زند. از حرف‌های من مطمئن نیست اما امیدوار است. بعد در مورد این حرف

می‌زنیم که چه چیزهایی باعث می‌شود از همسرش که او را دوست دارد، احساس دوری و بی‌پاسخی کند. رو به سارا می‌کند و می‌گوید: «بیش‌ترِ اوقات احساس ناتوانی می‌کنم، برای همینه که نمی‌تونم بهش نزدیک شم.» این لحظه در ارتباطِ بین تیم و سارا لحظهٔ مهمی است.

تیم کمی فکر می‌کند و بعد ـ انگار که بخواهد اعتراف کند ـ می‌گوید: «می‌دونم گاهی بهت بی‌توجهی کردم و بعضی کارهام تو رو دلسرد کرده. همیشه تمام تلاشم این بوده که توی محل کارم و توی رابطه با تو آدم قوی‌ای باشم، ولی با وجود همهٔ این تلاش‌ها، دیدنِ عصبانیتت منو زجر می‌ده. نمی‌تونم این وضعیت رو تحمل کنم. واسه همینه که سکوت می‌کنم و فاصله می‌گیرم، ولی ته قلبم دلم می‌خواد بیش‌تر کنار هم باشیم، چون بهت نیاز دارم و ازت می‌خوام بهم یه فرصت دیگه بدی. انقدر به اشتباه‌های من گیر نده و اینو بدون که واسه من خیلی مهمی. من دوست دارم بیش‌تر کنار هم باشیم، ولی نمی‌دونم چطور باید این کار رو بکنیم.» سارا با شنیدنِ این حرف‌ها به‌شدت تعجب کرده و به گریه افتاده.

حالا تیم در کنار همسرش است و می‌تواند ترس‌ها و نیازهایش را با او در میان بگذارد. او حالا از نظر احساسی درگیر همسرش شده و این نزدیکی خیلی مهم‌تر از حرف‌هایی‌ست که می‌زند ولی سارا هنوز نمی‌داند چطور باید با او رفتار کند. آیا همسرش قابل اعتماد شده؟ مرد اوضاع رابطه را از آن حالت پرتنش و تند به حالت آرامی تغییر داده و درخواست نزدیکی و تماس بیش‌تری می‌کند ولی زن به‌خاطر این‌که هنوز مطمئن نیست، سعی می‌کند با جملهٔ تلخی او را امتحان کند. «به نظرت راه‌حلِ این‌که می‌گی یه وقت‌هایی نمی‌دونی باید چی کار کنی، اینه که همهٔ حواست رو بدی به کارت چون فکر می‌کنی اون‌جا موفق‌تری؟ به نظرت این کارِ درستیه؟» کم‌کم که تیم نیازهایش را به همسرش می‌گوید، سارا همان مردی را می‌بیند که زمانی عاشقش شده و همیشه او را می‌خواسته.

برای همین است که سارا هم اخلاقش را تغییر می‌دهد و از موقعیت عصبانیت بیرون می‌آید و به همسرش می‌گوید از این که زمانی او را ترک کند، می‌ترسیده و همیشه نیازمندِ این بوده که مرد به‌نوعی او را از علاقه‌اش مطمئن کند. من به او می‌گویم دقیقاً چیزهایی را که از همسرش می‌خواهد به او بگوید تا احساس امنیت و آرامش کند. او با کمی تردید به همسرش می‌گوید: «مثل اینه که کسی

بهم بگه بپر، مطمئن باش تو هوا می‌گیرمت. من توی این مدت خیلی بی‌اعتماد شده‌م.» شوهرش می‌گوید: «اشکال نداره. اینا رو باهام در میون بذار.» زن می‌گوید: «من به توجه بیش‌ترِ تو نیاز دارم. به مراقبت‌هات نیاز دارم. دوست دارم اگه کاری می‌کنم که اذیت می‌شی یا می‌بینی ترسیده‌م، بهم توجه کنی و باهام حرف بزنی. می‌شه بغلم کنی؟» شوهرش می‌ایستد و او را در آغوش می‌گیرد.

از دیدنِ تجربهٔ مشترکِ بسیاری از زوج‌ها می‌دانم در این وضعیت‌هاست که ارتباط از وضعیت بد و متزلزلی که دارد به ثبات می‌رسد و زوجین می‌توانند عمری در کنار هم با عشق زندگی کنند. تیم و سارا در این موقعیت‌ها می‌توانند ارتباط ایجاد کنند و شرایطی را بین خودشان به وجود بیاورند که آرزوی بسیاری از ماست.

بازی و تمرین

تمرین‌ها و پرسش‌نامهٔ زیر کمک می‌کند ارتباط خود با همسرتان را از دریچهٔ میل به پیوند ببینید.

پرسش‌نامهٔ د.پ.ت

با این پرسش‌نامه می‌توانید از آن‌چه در این کتاب یاد گرفته‌اید استفاده کنید. هر جمله را بخوانید و درست و غلطِ آن‌را مشخص کنید. به هر جمله‌ای که علامت درست می‌گذارید، یک امتیاز مثبت و اگر درست نیست، یک امتیاز منفی بدهید. هر کسی می‌تواند در مورد ارتباطی که با شریک زندگی‌اش دارد، این پرسش‌نامه را پر کند یا به روشی که در انتهای پرسش‌نامه آمده، آن‌را با همسرتان پر کنید و بعد در مورد آن گفت‌وگو کنید.

از دیدِ شما همسرتان در دسترس‌تان هست یا نه؟

- من به‌راحتی می‌توانم توجه همسرم را به خودم جلب کنم.
- همسرم به‌راحتی با من در رابطهٔ عاطفی قرار می‌گیرد.
- من در رابطه‌مان احساس تنهایی و دوری نمی‌کنم.
- می‌توانم هر احساسی را که دارم با همسرم در میان بگذارم، چون همسرم به حرف‌هایم گوش می‌دهد.

از دیدِ شما همسرتان پاسخگوی شما هست یا نه؟

- هر وقت به رابطه و آرامش نیاز داشته باشم، همسرم در کنارم است.
- همسرم به علامت‌هایی که به او نشان می‌دهم تا به یکدیگر نزدیک شویم، توجه می‌کند و پاسخ می‌دهد.
- وقتی احساس اضطراب و عدم اطمینان می‌کنم، می‌توانم به او تکیه کنم.
- حتا وقت‌هایی که با هم دعوا می‌کنیم، می‌دانم همسرم به من اهمیت می‌دهد و بعد از مدتی راهی پیدا می‌کنیم که به هم نزدیک شویم.
- هر وقت دنبال چیزی می‌گردم تا از اهمیتی که همسرم به من می‌دهد مطمئن شوم، آن‌را پیدا

می‌کنم.

آیا ارتباط عاطفیِ مثبتی با همسرتان دارید؟

- وقتی کنار همسرم هستم، خیلی احساس راحتی می‌کنم و می‌توانم به او اعتماد کنم.
- در هر زمینه‌ای می‌توانم به همسرم اعتماد کنم.
- حتا وقتی از هم دور هستیم، به او کاملاً اعتماد دارم و می‌دانم می‌توانیم دوباره به هم نزدیک شویم.
- می‌دانم که همسرم به شادی و ناراحتی و ترس‌ها و رنج‌های من اهمیت می‌دهد.
- این‌قدر احساس امنیت می‌کنم که می‌توانم در زمینه‌های عاطفی با او دست به کارهای خطرناک بزنم.

اگر امتیازی که بر اساس این پرسش‌نامه می‌گیرید بالای هفت است، یعنی ارتباط عاطفی خوبی دارید و می‌توانید با استفاده از این کتاب آن‌را رشد بدهید. ولی اگر امتیازتان زیر هفت است، یعنی باید با استفاده از این کتاب سعی کنید گفت‌وگوها را تمرین کنید تا ارتباطتان با هم تقویت شود.

فهم ارتباطی که با همسرتان دارید و درمیان گذاشتنِ دیدگاه‌هاتان، اولین گامی‌ست که می‌توان برداشت تا پیوند عاطفی‌ای که می‌خواهید، بین‌تان برقرار شود. آیا چیزهایی که در مورد دردسترس‌بودن، پاسخگوبودن و متعهدبودنِ خودتان می‌گویید، مورد تأیید همسرتان هست؟ آیا قبول دارد به او در ارتباطی که با هم دارید احساس امنیت می‌دهید؟ یادتان باشد همسرتان موقع جواب‌دادن به این سؤال‌ها، در مورد شایستگیِ شما به‌عنوان یک همسر قضاوت نمی‌کند و نمی‌گوید همسر خوبی هستید یا نه، او فقط می‌گوید در ارتباطی که با شما دارد چقدر احساس نزدیکی و امنیت می‌کند. خوب است هر کدام‌تان در مورد این سؤال‌ها با هم صحبت کنید و بگویید به نظرتان کدام یک کلیدی‌تر است؛ البته بیش‌تر از پنج دقیقه در مورد هیچ‌کدام صحبت نکنید.

حالا اگر احساس می‌کنید آماده‌اید، با همفکری در مورد سخت‌ترین سؤال‌وجواب‌ها با هم صحبت کنید. به یکدیگر بگویید جواب‌دادن به کدام یک از سؤال‌ها برای‌تان سخت‌تر بوده و به همسرتان کمک کنید احساساتش را با شما در میان بگذارد. نه یکدیگر را متهم کنید و نه از هم، انتقاد. برای صحبت‌کردن در مورد این موضوعات هم بیش‌تر از پنج دقیقه وقت نگذارید.

بررسیِ روابطِ عاطفی

بعضی زوج‌ها ترجیح می‌دهند به جای این‌که از پرسش‌نامه استفاده کنند، به بررسیِ مسائلِ کلی‌تری که در روابط‌شان هست، بپردازند. این افراد می‌توانند از سؤال‌های زیر برای بررسی وضعیت استفاده کنند و جواب‌هاشان را در فهرستی یادداشت کنند تا بتوانند به مرور زمان به آن‌ها برگردند و با دقت بیش‌تری آن‌ها را بررسی کنند. می‌توانید جواب‌هاتان را به همسرتان نشان بدهید و در موردشان همفکری کنید.

آیا داستانِ تیم و سارا برای‌تان آشنا و قابل فهم است؟ کدام قسمتِ آن برای‌تان مهم‌تر بود و چه نظری در مورد آن دارید؟

از پدر و مادرتان و جامعه‌ای که به آن تعلق دارید، چه پیام‌هایی در مورد عشق و ازدواج گرفته‌اید؟ آیا اعتمادکردن در رابطه یک ویژگیِ مثبت است؟ آیا قبل از رابطه‌ای که حالا دارید، با فرد مورداعتماد دیگری رابطهٔ امن و عاشقانه‌ای داشته‌اید که به او احساس نزدیکی کنید و هر وقت نیاز داشته‌اید بتوانید به او تکیه کنید؟ آیا تصویر یا الگویی از این رابطه در ذهن‌تان دارید تا بتواند به رابطه‌ای که حالا دارید کمک کند؟ اگر می‌توانید اتفاق یا صحنه‌ای را به یاد بیاورید و با همسرتان در میان بگذارید.

آیا از روابط قبلی‌ای که داشته‌اید به این نتیجه رسیده‌اید که هیچ‌کس قابل‌اعتماد نیست و باید چهارچشمی حواس‌تان به همه باشد؟ آیا برای جواب گرفتن از دیگران باید با آن‌ها جنگید و برقراریِ رابطه با آن‌ها کار خطرناکی‌ست و نباید به کسی نزدیک شد و احساس تعلق کرد؟ آیا نباید به هیچ‌کس احساس نیاز کرد؟ این افکار، نتیجهٔ موقعیت‌هایی‌ست که قبلاً یا حالا برای ما پیش آمده. احساس کرده‌ایم با همسرمان یا کسی که قبلاً خیلی به ما نزدیک بوده، رابطهٔ امنی نداریم یا نداشته‌ایم و نسبت به او احساس دوری می‌کنیم. وقتی در روابط قبلی ـ مثلاً در روابط عاطفی با پدر و مادرتان ـ به مشکلی برمی‌خوردید، برای حل مشکل چه کارهایی می‌کردید؟

آیا موقعیتی را به خاطر دارید که احساس کرده‌اید نیاز دارید همسرتان کنارتان باشد؟ اگر نزدیکی به او را احساس نکرده‌اید، چه احساسی به شما دست داده؟ چطور با آن مقابله کرده‌اید و حالا چه تأثیری روی رابطه‌تان گذاشته؟ اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به کسی رو بیاورید و به او اعتماد کنید و

بگذارید هر وقت نیاز دارد به شما نزدیک شود، با احساس تنهایی‌تان چه می‌کنید و چه راهی برای حل مشکلات بزرگ زندگی‌تان دارید؟

دو کارِ مشخص نام ببرید که اگر رابطهٔ امن، نزدیک و همراه با تعهد و پاسخگویی داشته باشید، می‌خواهید همسرتان هر روز انجام بدهد، و اگر این کارها را بکند شما چه احساسی خواهید داشت؟ آیا می‌توانید در رابطه‌ای که حالا دارید، هر وقت به کمک و آرامش نیاز داشتید از همسرتان درخواستِ کمک کنید؟ آیا می‌توانید از او بخواهید به نیازتان توجه کند؟ انجامِ این کار برای‌تان راحت است یا سخت؟ شاید احساس می‌کنید این نشانهٔ ضعف است یا کار خطرناکی‌ست. سعی کنید در مورد سختیِ این کار، نمره‌ای از یک تا ده به خودتان بدهید؛ که عدد ده نشان می‌دهد این کار خیلی سخت و یک نشان می‌دهد خیلی راحت است. جواب‌هاتان را با همسرتان در میان بگذارید.

آیا لحظه‌های عاطفی‌ای در رابطه‌تان وجود دارد که شما یا همسرتان به‌سمت یکدیگر بروید و پاسخ آرامش‌بخشی بشنوید که احساس امنیت و پیوند عاطفی کنید؟ این موارد را با همسرتان در میان بگذارید.

حالا که متوجه شدید عشق و ایجاد رابطهٔ مثبت یعنی چه، در بخش‌های بعدی گفت‌وگوهای مهمی را یاد می‌گیرید که به شما می‌آموزد این رابطهٔ خوب را با همسرتان چگونه باید برقرار کنید. از چهار گفت‌وگوی اول یاد می‌گیرید وضعیت‌های منفی را کنار بگذارید، چون شما را از هم دور می‌کند و سعی کنید طوری با هم هماهنگ شوید که یک رابطهٔ عاطفی همراه با پاسخگویی بین‌تان حاکم باشد. در بخش بعدی می‌آموزید رابطهٔ عاطفیِ خود را با بخشیدنِ رنج‌ها و ایجاد رابطهٔ جنسی تقویت کنید. در بخش آخر یاد می‌گیرید از رابطهٔ عاطفی‌ای که بین‌تان ایجاد شده، با کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید، مراقبت کنید.

بخش دوم: هفت گفت‌وگوی دگرگون‌کننده

گفت‌وگوی ۱: تشخیصِ گفت‌وگوهای ویرانگر

«مشاجره بهتر از تنهایی‌ست.»

ـ ضرب‌المثل ایرلندی

برای همهٔ ما، کسی که بیش‌تر از همه در این دنیا دوستش داریم، کسی‌ست که می‌تواند ما را به اوج شادی برساند و درعین‌حال باعث سقوط‌مان از عرش به فرش شود. همهٔ آن‌چه لازم است، چرخش ملایمِ سر یا اظهارنظری گستاخانه و بی‌دقت است. هیچ نزدیکی‌ای بدون این حساسیت وجود ندارد. اگر رابطهٔ ما با همسرمان مطمئن و قوی باشد، می‌توانیم با این لحظاتِ حساس کنار بیاییم. درواقع می‌توانیم از آن‌ها استفاده کنیم تا به شریک زندگی‌مان نزدیک‌تر شویم. اما وقتی احساس امنیت و ارتباط نمی‌کنیم، این لحظات مثل جرقه‌ای در جنگلی با قابلیتِ آتش گرفتن هستند. آن‌ها کل رابطه را به آتش می‌کشند.

این چیزی‌ست که در سه دقیقهٔ اولِ جلسه‌ای انفجاری با جیم و پَم اتفاق افتاد. جیم و پم زوجی بودند که مدتی طولانی از ازدواج‌شان می‌گذشت و لحظات خیلی بدی را در رابطه‌شان تجربه کرده بودند، بااین‌حال هنوز متوجه ویژگی‌های خوشایندِ یکدیگر بودند. جیم چند بار به من گفته بود که موهای طلایی و چشم‌های آبیِ پم از خود بی‌خودش می‌کند و پم معمولاً می‌دید که جیم شوهر و پدر خوب و حتا تا حدی جذاب بود.

جلسه به اندازهٔ کافی بی‌خطر شروع می‌شود و پم می‌گوید که او و جیم هفتهٔ خوبی داشته‌اند و او وقتی دیده که جیم به‌خاطر کارش استرس دارد، تصمیم گرفته سعی کند بیش‌تر آرام‌اش کند. پم این‌را هم می‌گوید که واقعاً دوست دارد هر وقت جیم به حمایت احساسی نیاز دارد، این‌را با او در میان بگذارد. جیم زیرلب غر می‌زند، چپ‌چپ نگاه می‌کند و صندلی‌اش را از همسرش دور می‌کند. می‌توانم قسم بخورم که در آن لحظه متوجه تغییر هوای داخل اتاق شدم.

پم از عصبانیت منفجر می‌شود. «از این کار مزخرفت چه منظور مسخره‌ای داری؟! من خیلی سخت‌تر از تو تلاش کردم تو این رابطه حامی باشم. ازخودراضیِ عوضی! من دارم می‌گم دلم می‌خواد ازت حمایت کنم، اما تو به جاش ادااطوار درمی‌آری، درست مثل همیشه!» جیم هم به او حمله می‌کند.

«خودت رو ببین! داری عربده می‌کشی! من هیچ‌وقت واسه حمایت نمی‌آم سراغت. و دلیلش هم دقیقاً همین رفتارته. تو فقط سرزنشم می‌کنی. سال‌هاست که داری این کار رو می‌کنی. اولین دلیلِ این که الان تو این وضعیتِ کوفتی گیر کردیم، همینه.»

سعی می‌کنم آرام‌شان کنم، اما آن‌ها آن‌قدر بلند سر هم داد می‌زنند که صدایم را نمی‌شنوند. وقتی می‌گویم ناراحت‌کننده است که این تعامل با مثبت‌بودنِ پم و پیشنهاد تصویری از مهربان‌بودن شروع شد، بالاخره دست از دعواکردن برمی‌دارند. بعد پم می‌زند زیر گریه و جیم چشم‌هایش را می‌بندد و آه می‌کشد. جیم می‌گوید: «همیشه همین اتفاق برامون می‌افته.» حق با اوست. این لحظه همان نقطه‌ای‌ست که آن‌ها می‌توانند چیزی که همیشه اتفاق می‌افتد را تغییر دهند. تغییر با دیدنِ الگو شروع می‌شود و با تمرکز روی بازی به جای توپ.

وقتی ما نمی‌توانیم به‌طور مطمئنی با شریک زندگی‌مان ارتباط برقرار کنیم، در سه الگوی اولیه گیر می‌افتیم؛ که من به آن‌ها گفت‌وگوهای ویرانگر می‌گویم. "پیداکردنِ آدم‌بَده" الگوی بن‌بستی از سرزنش دوطرفه است که عملاً زوجین را خیلی از هم دور می‌کند و جلوی تعامل مجدد و ایجاد پناهگاه امن را می‌گیرد. زوجین دور از هم می‌رقصند. این همان کاری‌ست که جیم و پم انجام می‌دهند؛ درست وقتی شروع می‌کنند به سرزنش کردنِ یکدیگر. زوج‌های زیادی برای دوره‌های کوتاهی درگیر این الگو می‌شوند، اما غلبه بر آن در طول زمان دشوار است. برای بیش‌ترِ آدم‌ها، پیداکردنِ آدمِ بد، مقدمهٔ کوتاهی برای شایع‌ترین و گول‌زننده‌ترین رقص آشفتگی‌ست. محققانْ رقصِ بعدی را "تقاضا ـ کناره‌گیری" یا "انتقاد ـ دفاع" نامیده‌اند. من به آن "رقص پولکا[۶۶]ی اعتراض" می‌گویم، چون آن‌را واکنش ـ یا به‌طور دقیق‌تر ـ اعتراضی علیه فقدانِ حسِ دلبستگیِ قابل‌اطمینانی می‌بینم که همگی در یک رابطه به آن نیاز داریم. رقصِ سوم "بی‌حرکتی و فرار" است که ما گاهی آن‌را در درمانِ هیجان‌محور "کناره‌گیری ـ کناره‌گیری" می‌نامیم. این رقصْ معمولاً بعد از این که رقص پولکای اعتراض برای مدتی در رابطه‌ای جریان داشته، رخ می‌دهد؛ وقتی دو طرفِ رقص، آن‌قدر احساس ناامیدی می‌کنند که از تلاش‌کردن دست برمی‌دارند و احساسات و نیازهاشان را عمیقاً دفن می‌کنند. هر دو طرف گامی به عقب برمی‌دارند تا از آسیب و ناامیدی فرار کنند. از نظر تعابیر رقص،

انگار دیگر هیچ‌کسی وسط نیست. هیچ‌کدام از دو نفر در رقص شرکت نمی‌کنند. این خطرناک‌ترین نوع رقص است.

همهٔ ما زمانی در رابطهٔ عاشقانه‌مان، در یک یا همهٔ این تعاملات منفی قرار می‌گیریم. برای بعضی‌ها در روابط ایمن، این رقص‌ها کوتاه هستند. برای آن‌هایی که رابطه‌شان امنیت کم‌تری دارد، این رقص‌ها به واکنش‌های همیشگی تبدیل می‌شوند. بعد از مدتی، فقط اشاره‌ای با نگرش منفی از طرف فرد موردعلاقه کافی‌ست تا یک گفت‌وگوی ویرانگر شروع شود. بالاخره الگوهای سمّی می‌توانند آن‌قدر ریشه‌دار و دائمی شوند که رابطه‌ای را کاملاً تحلیل ببرند و جلوی تمام تلاش‌ها برای اصلاح و ارتباط مجدد را بگیرند.

وقتی احساس امنیت نمی‌کنیم یا پاسخی دریافت نمی‌کنیم، تنها دو راه برای محافظت از خودمان و حفظ رابطه با شریک زندگی‌مان داریم. یک راه، خودداری از درگیرشدن است؛ یعنی سعی کنیم احساسات‌مان را از بین ببریم و نیازهای دلبستگیِ خود را خفه و انکار کنیم. راه دیگر این است که به اضطراب‌مان گوش دهیم و برای تصدیق و دریافتِ پاسخ بجنگیم.

این‌که وقتی احساس قطع ارتباط می‌کنیم، کدام استراتژی را به کار بگیریم ـ متوقع و منتقد یا کناره‌گیر و ساکت شویم ـ تا حدی به خلق‌وخوی ذاتیِ ما برمی‌گردد، اما بیش‌تر از همه توسط درس‌هایی که در روابط دلبستگیِ کلیدیِ گذشته و حال‌مان یاد می‌گیریم، تعیین می‌شود. درعین‌حال چون با هر رابطهٔ جدید چیزهای جدیدی یاد می‌گیریم، استراتژی‌مان ثابت نیست. می‌توانیم در یک رابطهٔ منتقد و در رابطهٔ دیگر کناره‌گیر باشیم.

اگر در طول جلسه بین جیم و پم پادرمیانی نکرده بودم، احتمالاً هر سه گفت‌وگوی ویرانگر را پشت سر می‌گذاشتند؛ درهم‌شکسته، ازپادرآمده، بیگانه‌باهم و ناامید؛ و بعد به گفت‌وگویی برمی‌گشتند که بهتر از همه می‌شناختند. آن‌ها به‌ناچار قضاوت‌های بدی دربارهٔ رابطه‌شان می‌کردند، قضاوت‌هایی که بر تعاملات آینده سایه می‌انداخت و اعتمادشان به یکدیگر را از بین می‌بُرد. آن‌ها هر بار این کار را می‌کنند و نمی‌توانند راهی به رابطهٔ ایمن پیدا کنند و رابطه بیش از پیش تنش‌زا می‌شود. با توجه به اوضاع، تمام کاری که ما کردیم، این بود که همه‌چیز را کمی آهسته کنیم. جیم و پم پیشنهاد کردند که من

مشکل را حل کنم. مسلماً این حرف برای هر کدام از آن‌ها یعنی درست کردنِ طرفِ مقابل. فقط سی ثانیه طول می‌کشد تا دوباره واردِ رقصِ "پیدا کردن آدم‌بَده" شوند.

گفت‌وگوی ویرانگر ۱: پیداکردنِ آدم‌بَده

هدف از پیداکردنِ آدم‌بَده، محافظت کردن از خودمان است، اما حرکتِ اصلیِ حمله، تهمت یا سرزنشِ دوطرفه است. راهنمای آغازین برای این واکنش‌ها این است که ما از طرف شریک زندگی‌مان لطمه می‌خوریم یا احساس آسیب‌پذیری می‌کنیم و ناگهان کنترل از دست‌مان خارج می‌شود. امنیتْ احساسی گمشده است. وقتی احساس خطر می‌کنیم، از هر چیزی که به ما تضمین می‌دهد این کنترل را به ما برگرداند، استفاده می‌کنیم. می‌توانیم این کار را با صحبت از شریک زندگی‌مان به‌شکلی منفی انجام دهیم. می‌توانیم با خشمی واکنشی یا به‌عنوان ضربه‌ای پیش‌گیرانه حمله کنیم.

پیداکردنِ آدم‌بَده همان "این من نیستم، تویی" است. وقتی احساس نگرانی می‌کنیم و غرقِ ترس شده‌ایم، گرایش داریم آن‌چه را واضح است ببینیم و با آن ادامه دهیم. من می‌توانم چیزی که همین حالا به سرم آوردی را ببینم و حس کنم. خیلی سخت‌تر است که اثرات واکنش‌هایم را روی تو ببینم. ما به جای کلِ رقص، روی هر گام و این‌که چطور "لگدم کردی" تمرکز می‌کنیم. بعد از مدتی، گام‌ها و الگو خودکار می‌شوند.

وقتی در الگویی منفی گیر کردیم، یعنی انتظارش را داریم، دنبالش هستیم و وقتی فکر می‌کنیم که دارد نزدیک می‌شود، حتا سریع‌تر واکنش نشان می‌دهیم. قطعاً این کار فقط باعث تقویت الگو می‌شود. همان‌طور که پم می‌گوید: «حتا دیگه نمی‌دونم اولش از کجا شروع می‌شه. منتظر تحقیرهای اونم. سلاحم آماده‌ست. شاید حتا وقتی اون سراغم نمی‌آد هم ماشه رو بکشم!» با محتاط‌بودن و انتظارکشیدن برای لطمه‌دیدن، ما تمامِ راه‌های بیرون‌رفتن از این رقص بن‌بستی را می‌بندیم.

نمی‌توانیم با شریک زندگی‌مان احساس امنیت کنیم و قطعاً نمی‌توانیم با او ارتباط برقرار کنیم یا به او اعتماد کنیم. طیف واکنش‌ها محدودتر می‌شود و به‌آرامی رابطه را می‌کُشد.

جیم این‌طور می‌گوید: «دیگه نمی‌دونم تو این رابطه چه احساسی دارم. یا بی‌حسم یا از عصبانیت دارم منفجر می‌شم. فکر می‌کنم احساساتم رو به‌طور کامل از دست داده‌م. دنیای احساسیم کوچیک‌تر شده. همه‌ش نگرانم آسیب نبینم.» این واکنش بیش‌تر در مردها شایع است. خیلی از مردها، وقتی برای اولین‌بار به دیدنم می‌آیند، سؤالِ «الان چه حسی داری که می‌بینی زنت داره گریه می‌کنه؟» را

به‌سادگی با «نمی‌دانم» جواب می‌دهند. وقتی حمله می‌کنیم یا جواب حمله را می‌دهیم، سعی می‌کنیم احساسات‌مان را کنار بگذاریم. بعد از مدتی اصلاً نمی‌توانیم این احساسات را پیدا کنیم. بدون احساسات ـ که حکم قطب‌نمای ما در منطقهٔ روابط نزدیک را دارند ـ ما اساساً گم شده‌ایم.

ما کم‌کم رابطه را بیش‌تر و بیش‌تر ناخوشایند و ناامن و شریک زندگی‌مان را بی‌توجه یا حتا دارای نقص می‌بینیم. بنابراین جیم می‌گوید: «همه‌ش یادم می‌آد مادرم بهم می‌گفت پم مورد مناسبی برای من نیست. بعد از این دعواها، کم‌کم دارم به این نتیجه می‌رسم که حق با مادرم بود. چطور می‌تونی با کسی که انقدر تهاجمیه رابطه‌ای داشته باشی؟ هیچ امیدی بهش نیست. شاید برای دوتامون بهتر باشه که دست از تلاش کردن برداریم، حتا اگه برای بچه‌ها سخت باشه.»

وقتی زوجینْ رقصِ پیدا کردنِ آدم‌بَده را فقط گاهی‌اوقات انجام می‌دهند و شیوه‌های مهربانانهٔ رابطه هنوز عادی‌اند، می‌توانند بعد از این‌که آرام شدند، بروند سراغ هم. گاهی می‌توانند ببینند که چطور به یکدیگر آسیب زده‌اند و عذرخواهی کنند. حتا می‌توانند دربارهٔ چیزهای احمقانه‌ای که گفته‌اند، بخندند. یادم می‌آید یک بار سر شوهرم، جان، داد زدم: «هی مردکِ گنده‌بکِ کانادایی!» و بعد زدم زیر خنده. بااین‌حال، وقتی الگوهایی که این‌جا درباره‌شان صحبت می‌کنیم، عمیق‌تر و همیشگی شوند، آن‌وقت حلقهٔ بازخوردی قدرتمند و بازتولیدشونده‌ای به وجود می‌آید. هرچه بیش‌تر حمله می‌کنی، خطرناک‌تر به نظر می‌رسی و هرچه بیش‌تر منتظر حمله هستی، سخت‌تر جواب حمله را می‌دهی. و این روال همین‌طور ادامه دارد. این الگوی منفی باید قبل از این‌که یک زوج بتوانند اعتماد و امنیت واقعی ایجاد کنند، از بین برود. رازِ توقفِ این رقص، تصدیق کردنِ این موضوع است که لازم نیست کسی آدم‌بَده باشد. الگوی "تهمت ـ تهمت" دشمن است و زوجین، قربانیِ آن.

بیایید دوباره به جیم و پم در رقصِ پیدا کردنِ آدم‌بَده برگردیم و ببینیم که آن‌ها چطور می‌توانند با استفاده از چند اشارهٔ ساده و واکنش‌های جدید، از این الگوی مخرب خارج شوند.

پم: من دیگه قرار نیست فقط بشینم این‌جا و بشنوم که می‌گی چطور آدم غیرقابل‌تحملی هستم. این‌طور که تو می‌گی، هر مشکلی که بین ماست، تقصیر منه!

جیم: من هیچ‌وقت این حرف رو نزدم. تو الکی همه‌چی رو گنده می‌کنی. خیلی منفی‌بافی! مثل اون روز

که دوستم اومد و همه‌چیز خوب بود، اما تو یهو برگشتی گفتی...

جیم شروع می‌کند و آن‌چه من لولهٔ محتوا می‌نامم را تخلیه می‌کند. این جایی‌ست که شریک‌های زندگی پشت سر هم مثال‌های دقیقی از اشتباهات یکدیگر می‌آورند تا حرف‌شان را ثابت کنند.

برای کمک به تشخیصِ گفت‌وگوی ویرانگر، پیشنهاد می‌کنم که آن‌ها:

- در زمان حال بمانند و بر آن‌چه همین حالا دارد بین‌شان اتفاق می‌افتد، تمرکز کنند.
- به حلقهٔ انتقادی نگاه کنند که دور هر دوشان می‌چرخد. هیچ شروعِ حقیقی‌ای در این حلقه وجود ندارد.
- این حلقه و رقص را به‌عنوان دشمن‌شان در نظر بگیرند و پیامدهای نشکستنِ این حلقه را در نظر داشته باشند.

بعد این اتفاق می‌افتد:

جیم: خب، فکر کنم درسته. ما هر دومون توش گیر می‌کنیم. اما من قبلاً هیچ‌وقت ندیدمش. می‌دونم خیلی حاشیه می‌رم. گاهی هر چیزی می‌گم تا بهش طعنه بزنم.

سو: بله. میل به برنده‌شدن و جنگیدن و ثابت‌کردنِ این‌که طرف مقابل آدم‌بَده‌ست، خیلی جذابه. اما درواقع، تو این یکی هیچ‌کی نمی‌بَره. هر دو می‌بازن.

پم: نمی‌خوام این‌جوری دعوا کنم. از پا درم می‌آره. حق با شماست. رابطه‌مون داره خراب‌تر می‌شه. چه اهمیتی داره که آخرش حق با کی باشه؟ هر دوتامون بیش‌تر و بیش‌تر ناراحتیم. فکر می‌کنم با تلاش برای این‌که بهش نشون بدم نمی‌تونه سرکوبم کنه، به چرخوندنِ این حلقه ادامه می‌دم. سعی می‌کنم کاری کنم که حس کنه حقیرتره.

سو: بله. و می‌دونی تو چی کار می‌کنی جیم؟ (جیم سرش را به نشانهٔ "نه" تکان می‌دهد) خب، درست چند دقیقه پیش گفتی: «من نمی‌آم سراغت، بهت اعتماد نمی‌کنم، چون گاهی برام خطرناکی.» و گمونم تو اون رو متهم می‌کنی که مشکل از خودشه، درسته؟

جیم: بله، مثل اینه که من بهش بگم: «نمی‌تونی منو بگیری» و بعد سرکوبش کنم.

سو: و بعد از همهٔ این حمله‌ها به هم، هر دوتون بی‌علاقه و بیش‌تر و بیش‌تر شکست‌خورده و تنها

می‌شین. درسته؟

جیم: درسته. پس این چرخه، دایره، حلقه، رقص ـ هرچی که هست ـ گیرمون می‌ندازه. می‌بینمش. اما نکته اینه که چطور جلوش رو بگیریم. من هیچ‌وقت بهش چیزی نگفتم، اون این چرخه رو شروع کرد!

سو: خب، اول باید الگوی چرخشیِ واکنش‌ها رو ببینی و واقعاً بفهمی ثابت کردنِ این‌که طرف مقابل اشتباه می‌کنه، فقط شما رو بیش‌تر از هم دور می‌کنه. وسوسهٔ این‌که برنده باشی و طرف مقابل رو وادار کنی که قبول کنه داره اشتباه می‌کنه، فقط بخشی از این دامه. بعد باید شروع کنی به تشخیصِ این رقص، اونم درست همون وقتی که داره اتفاق می‌افته، نه این‌که بدجنس‌تر بشی یا دنبال مدرکی علیه طرفت بگردی. اگه بخواین، هر دوتون می‌تونین با هم جلوی این دشمن رو بگیرین تا رابطه‌تون رو از بین نبره.

جیم: (به همسرش نگاه می‌کند) خب، همین الان، من نمی‌خوام وارد این داستانِ حمله بشم. ما تو این حلقه گیر کردیم. شاید بتونیم بهش بگیم حلقهٔ "کی مزخرفه؟" (هر دو می‌خندند) این داره ما رو می‌کُشه. پس بیا سعی کنیم همین حالا متوقفش کنیم. تو داشتی سعی می‌کردی بهم بگی که می‌خوای حامی باشی. پس من چرا به عربده‌زدن ادامه می‌دادم؟ می‌خوام که بیش‌تر حمایتم کنی!

پم: آره، گمونم می‌تونیم مکثی کنیم و بگیم: «هی! ما دوباره تو اون حلقه‌ایم! بیا حرارتش رو بیش‌تر نکنیم و به همدیگه آسیب نزنیم.»، بعد می‌تونیم دوست‌های بهتری بشیم و شاید حتا یکم بیش‌تر از اون! شاید یکم شبیه قبلاًهامون. (اشکش سرازیر می‌شود)

این‌جا حق با پم است. این‌که بتوانید رقصِ پیدا کردنِ آدم‌بَده را متوقف کنید، راهی برای دوست‌شدن است. اما زوج‌ها چیزی بیش‌تر از دوستی می‌خواهند. دردست‌گرفتنِ کنترلِ این رقصِ "حمله ـ حمله" فقط گام اول است. ما باید ادامه بدهیم تا به نقاط دیگری که در روابط عشقی‌مان گیر کرده‌ایم، نگاه کنیم. اما اول می‌توانید تعدادی از تمرین‌های زیر را انجام دهید.

بازی و تمرین

این سؤال‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا فکر کنید که وقتی هم شما و هم همسرتان در حالت جنگیدن برای برنده‌شدن گیر کرده‌اید، چطور در این رقص حرکت می‌کنید.

بیش‌ترِ ما سرزنش‌گرهای خوبی هستیم. این موضوع به قدمتِ باغ عدن است؛ وقتی که آدمْ حوا را سرنش می‌کند و حوا آدم را. هر دوِ آن‌ها به خدا می‌گویند: «تقصیر من نیست. اون یکی آدم‌بَده‌ست.» و در سال‌های اخیر، فرانک مک‌کورت[۶۷] در کتابش به نام آقامعلم[۶۸] خاطرنشان کرد که چقدر آسان است که بچه‌ها را به نوشتن واداری، اگر به آن‌ها اجازه بدهی یادداشت‌های توجیهی بنویسند و توضیح دهند که چرا تکلیف‌شان را انجام نداده‌اند؛ آن‌ها به‌شکل هوشمندانه‌ای در مقصرجلوه‌دادنِ دیگران برای توجیه تنبلیِ خودشان نوآور هستند.

مثلاً برای شام به خانهٔ دوستی رفته‌اید و موقع کمک برای چیدنِ میز، پیش‌غذا را کف آشپزخانه می‌ریزید. حالا به اقدامات‌تان در این موقعیت و چهار راه مختلفی که می‌توانستید فرد دیگری را آدم‌بَده جلوه دهید فکر کنید. (ولی بشقاب سنگین بود و اون بهم نگفته بود!) ببینید چقدر در این کار خوب هستید. سه راه را تصور کنید که یک نفر شاید به‌شکل منفی به اظهارات شما واکنش نشان دهد. بعد چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا وارد یک حلقه می‌شوید؟

حالا ببینید آیا می‌توانید اتفاق مشابهی را با همسرتان به خاطر بیاورید. از چه چیزی استفاده کردید تا دعوا را ببَرید و ثابت کنید که بی‌گناه‌اید؟ چطور همسرتان را متهم کردید؟ وقتی حس می‌کنید گیر افتاده‌اید، معمولاً چطور تلافی می‌کنید؟

می‌توانید چرخهٔ انتقادِ خصومت‌آمیز و برچسب‌زدنی که هر دو در آن گیر افتاده‌اید را رسم کنید؟ هر کدام از شما چطور شروع کرد به تعریف‌کردنِ دیگری؟ چطور هر کدام از شما دیگری را زخمی و عصبانی کرد؟ آیا "برنده"ای وجود داشت؟ (احتمالاً نه!)

بعد از دعوای پیدا کردنِ آدم‌بَده چه اتفاقی افتاد؟ چه احساسی دربارهٔ خودتان، شریک زندگی‌تان و ارتباط بین‌تان داشتید؟ آیا می‌توانستید برگردید و دربارهٔ دعوا صحبت کنید و همدیگر را آرام کنید؟ اگر نه، چطور با فقدان امنیت بین خودتان کنار آمدید؟ فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتاد اگر گفته بودید

"داریم شروع می‌کنیم به برچسب‌زدن به همدیگه تا ثابت کنیم که اون‌یکی آدم‌بَده‌ست. اگه تو این رقص گیر کنیم، بیش‌تر و بیش‌تر آسیب می‌بینیم. بیا دیگه توی رقصِ حمله ـ حمله با هم گیر نکنیم. شاید بتونیم بدونِ این‌که تقصیر کسی باشه دربارهٔ اتفاقی که افتاد صحبت کنیم."

گفت‌وگوی ویرانگر ۲: پولکای اعتراض

این گسترده‌ترین و اغفال‌کننده‌ترین رقص در روابط است. مطالعات جان گاتمن[۶۹] از دانشگاه واشینگتن در سیاتل[۷۰] حاکی از این است که بسیاری از زوج‌هایی که خیلی زود درگیر این الگو می‌شوند، به پنجمین سالگرد ازدواج هم نمی‌رسند. بقیه برای مدتی نامشخص درگیرش هستند. این ویژگیِ همیشگی، منطقی به نظر می‌رسد؛ چون حرکاتِ اصلیِ پولکای اعتراض چرخه‌ای ثابت ایجاد می‌کند و هر حرکتْ برانگیزنده و تقویت‌کنندهٔ حرکت بعدی است. یک طرف به شیوه‌ای منفی سراغ دیگری می‌آید و دیگری کناره‌گیری می‌کند و این الگو تکرار می‌شود. همچنین رقص همیشگی است چون احساسات و نیازهای پشتِ رقص خیلی خیلی قدرتمندند. روابطِ دلبستگی تنها پیوندهایی هستند که در آن‌ها هر گونه واکنشی بهتر از عدم واکنش است. وقتی ما از فرد محبوب‌مان واکنشی احساسی نمی‌گیریم، به‌سمت اعتراض می‌رویم. پولکای اعتراض کلاً مربوط به تلاش برای دریافتِ یک واکنش است؛ واکنشی که باعث ایجاد ارتباط و اطمینان می‌شود.

بااین‌حال، شناسایی و تصدیقِ این الگو برای زوجین دشوار است. برخلاف الگوی واضح حمله ـ حمله برای پیداکردنِ آدم‌بَده، پولکای اعتراض نامحسوس‌تر است. یک طرفْ خواهان است و فعالانه به قطع ارتباط اعتراض می‌کند، طرفِ دیگر کناره‌گیری می‌کند و اعتراضش بی‌صدا و نقدش ضمنی‌ست. شریک‌های ناراضی، متوجه علامت‌دادن‌های یکدیگر نمی‌شوند و معمولاً از مشکل ارتباطِ مبهم یا تنشِ دائمی شکایت می‌کنند.

بیایید ببینیم چطور زوجین پولکای اعتراض را انجام می‌دهند:

من از میا و کن، زوج جوانی که در دفترم نشسته‌اند، می‌پرسم: «مشکل چیه؟ شما بهم گفتین که عاشق همدیگه هستین و می‌خواین با هم بمونین. شیش ساله که با هم هستین. چه چیزی تو رابطه‌تون رو دوست دارین عوض کنین؟»

میای ریزاندام ناامیدانه به شوهرش ـ کن ـ خیره می‌شود. کن مردی جذاب و قدبلند، بی‌حرکت و ساکت است؛ انگار که فرش زیر پایش جادویش کرده باشد. میا لب‌هایش را می‌گزد و آهی می‌کشد. بعد به من نگاه می‌کند، به کن اشاره می‌کند و زیرلب غرغر می‌کند: «مشکل اینه، درست همین جا. اون

هیچ‌وقت حرف نمی‌زنه و من دیگه خسته شده‌م! من فقط از سکوتش عصبانی می‌شم. من کسی‌ام که بارِ این رابطه رو به دوش می‌کشه. من همه‌ش رو انجام می‌دم، بیش‌تر و بیش‌تر انجام می‌دم، و اگه انجام ندم...» دست‌هایش را به حالت تسلیم بالا می‌آوَرَد. کن نفس عمیقی می‌کشد و به دیوار نگاه می‌کند. وقتی تصویر این‌قدر واضح است و پولکا خیلی راحت به چشم می‌آید را دوست دارم.

این تصویرِ لحظه‌ای از رابطه‌شان، برایم از موقعیت اولیهٔ هر طرف در رقصِ آشفتگی می‌گوید. میا به در می‌کوبد، نسبت به حس جدایی‌اش اعتراض می‌کند، درحالی‌که کن در را محکم بسته نگه می‌دارد. میا به من می‌گوید که دو بار کن را ترک کرده، اما وقتی کن زنگ زده و التماس کرده که برگردد، دلش به رحم آمده. کن می‌گوید نمی‌فهمد دارد چه اتفاقی می‌افتد، اما حسی بسیار ناامیدانه دربارهٔ موقعیت‌شان دارد. او به من می‌گوید به این نتیجه رسیده که یا تقصیر اوست ـ شاید بهتر بوده هیچ‌وقت ازدواج نکند ـ یا این‌که صرفاً او و مایا با هم نمی‌سازند. در هر صورت، کن مطمئن نیست که من بتوانم کمک‌شان کنم. آن‌ها قبلاً هم مشاوره را امتحان کرده‌اند.

می‌پرسم آیا با هم دعوا می‌کنند و کن می‌گوید که به‌ندرت. آن‌ها در رقصِ پیداکردنِ آدم‌بَده گیر نکرده‌اند. اما گاهی هم پیش می‌آید که میا می‌گوید دارد می‌رود و کن می‌گوید: «اشکالی نداره.» این لحظاتْ حس خیلی بدی دارند. کن به من می‌گوید که میا سعی می‌کند به او درس بدهد. و وقتی این حرف را می‌زند، هم اخم می‌کند و هم می‌خندد.

بعد میا و کن داستانی برایم تعریف می‌کنند. اگر از بیش‌ترِ زوج‌ها بپرسید، می‌توانند از لحظه‌ای سرنوشت‌ساز برای‌تان بگویند، لحظهٔ کوتاهی که ذاتِ ارتباطِ بین آن‌ها را در چنگ دارد. اگر این لحظات خوب باشند، در سالگردهای ازدواج یا در لحظاتِ حساس مطرح‌شان می‌کنند. اگر بد باشند، عمیقاً در موردشان فکر می‌کنند و سعی می‌کنند بفهمند که آن لحظه چه چیزی دربارهٔ رابطه‌شان می‌گوید.

کن: من خیلی به جلب رضایتش فکر می‌کنم. می‌خوام که با من خوشحال باشه. اما کارساز نیست. اون واقعاً دلش می‌خواست بریم به یه رقص. منم قبول کردم. اما وقتی رسیدیم اون‌جا، همه‌چی از هم پاشید.

میا: از هم پاشید چون تو نمی‌رقصیدی! اولش نمی‌اومدی روی جایگاه رقص و بعدش وقتی اومدی، فقط همون‌جا ایستادی.

سو: و تو چی کار کردی میا؟

میا: من بردمش روی جایگاه رقص و تکونش دادم. سعی کردم بهش نشون بدم که چطوری برقصه!

کن: (سرش را تکان می‌دهد) خم شدی و شروع کردی به تکون‌دادنِ پاهای من! پس منم از کوره در رفتم و از جایگاه بیرون اومدم.

میا: اگه این کار رو نکنم، هیچ اتفاقی نمی‌افته. و این برای کل رابطه صادقه. اگه عملیش نکنیم، هیچ اتفاقی نمی‌افته. اون وظیفهٔ خودش رو انجام نمی‌ده.

سو: پس این مشکلِ بینِ شما دو نفره و نه جایگاه رقص. این الگو که می‌خوای کن جواب بده و کن بی‌حرکت می‌مونه و اون‌قدر آروم حرف می‌زنه که نمی‌تونی صداش رو بشنوی. این اتفاق باعث می‌شه روحیه‌ت تضعیف بشه و احساس ناامنی داشته باشی؟

میا: درسته. من هیچ‌وقت نمی‌تونم صداش رو بشنوم. اون خیلی آروم حرف می‌زنه. یه روز که داشتم سعی می‌کردم کاری کنم تا واضح‌تر حرف بزنه، بعدش دیگه کلاً باهام حرف نزد!

کن: خب من یه موقع‌هایی آروم و زیرلب حرف می‌زنم. تو توی ماشین ـ اونم توی بزرگراه ـ داشتی سرم داد می‌زدی. وقتی دارم رانندگی می‌کنم بهم می‌گی که کلماتم رو بلندتر و بلندتر تلفظ کنم!

سو: میا؟ این‌که تو مربیِ رقص شدی و به کن می‌گی چطوری حرکت کنه و حرف بزنه از محبتته. و این کار رو از ترسِ این‌که نکنه کن دور بمونه و کلاً هیچ رقصی بین شما نباشه، انجام می‌دی. (میا قاطعانه سر تکان می‌دهد) تو منتظرِ کن می‌مونی تا بیاد و باهات ارتباط برقرار کنه و وقتی این اتفاق نمی‌افته، واقعاً احساس تنهایی می‌کنی. بنابراین سعی می‌کنی همه‌چی رو درست کنی، که به کن یاد بدی چطور واکنش نشون بده. اما این کار بیش‌تر با زور و حتا انتقاد انجام می‌شه. بعد کن می‌شنوه که داره خرابش می‌کنه ـ که چطور حرف‌زدنش اشتباهه، رقصش اشتباهه ـ و حتا کم‌تر از این تلاش می‌کنه. درسته؟

کن: همینه. کاری که من می‌کنم، اینه که منجمد می‌شم. نمی‌تونم هیچ کاری رو درست انجام بدم.

اون حتا از نحوهٔ غذاخوردنم خوشش نمی‌آد.

سو: آهان. و هرچی تو بیش‌تر منجمد می‌شی، میا بیش‌تر سعی می‌کنه آموزشت بده.

میا: من خیلی درمونده می‌شم. کاری که می‌کنم اینه که بهش سیخونک می‌زنم. این کار رو می‌کنم تا جوابی بگیرم، هر جوابی.

سو: درسته. تو سیخونک می‌زنی، کن هم منجمد می‌شه و کم‌تر و کم‌تر جواب می‌ده. تو ساکت می‌شی کن؟ (کن با سر تأیید می‌کند) و هرچی ساکت‌تر می‌شی، میا بیش‌تر احساس عدم نفوذ می‌کنه و بیش‌تر سیخونک می‌زنه. این چرخه‌ایه که فقط می‌چرخه و می‌چرخه و به رابطهٔ شما مسلط شده. وقتی منجمد می‌شی چه اتفاقی برات می‌افته کن؟

کن: انقدر منجمد می‌شم که می‌ترسم کاری انجام بدم، یه‌جورایی فلج می‌شم. هر کاری که انجام بدم اشتباهه. پس کم‌تر و کم‌تر کاری انجام می‌دم. می‌رم تو لاک خودم.

میا: و بعد من خیلی احساس تنهایی می‌کنم. فقط می‌خوام هر جوری که می‌تونم حالش رو جا بیارم.

سو: درسته. این حرکت مارپیچی واقعاً رو رابطهٔ شما مسلط شده. یکی منجمد می‌شه، حس فلج‌بودن می‌کنه، توی لاک خودش می‌ره. اون یکی حس می‌کنه نمی‌تونه نفوذ کنه و سخت‌تر و سخت‌تر سیخونک می‌زنه تا جوابی بگیره.

میا: این موضوع آزارمون می‌ده. حالا چطور می‌تونیم جلوش رو بگیریم، جلوی این حرکتِ مارپیچی رو؟

سو: خب کارهای زیادی برای انجام‌دادن داریم. این مراحل الان برای شما مثل نفس‌کشیدن‌ان. حتا نمی‌دونین که دارین اونا رو طی می‌کنین. باید کاملاً بفهمین که چطور این چرخه یه میدونِ مین وسط رابطه‌تون درست می‌کنه. این احساس امنیت رو برای شما غیرممکن می‌کنه. اگه من این‌جا جای کن بودم، در مورد این‌که چی گفتم که اشتباه بوده، زیرلب غر می‌زدم. اگه جای میا بودم، فشار می‌آوردم و سیخونک می‌زدم؛ چون از درون دارم التماس می‌کنم که "منو ببر رقص. بیا و کنارم باش."

میا: من همین حس رو دارم. این همون کاریه که سعی می‌کنم انجام بدم، که برم سراغش. اما می‌دونم این‌که برم سراغش کار رو بدتر می‌کنه و درمونده می‌شم.

کن: پس مشکلِ ما نیست که توی این چرخه گیر کردیم؟ معنیش این نیست که صرفاً برای هم ساخته

نشدیم؟

سو: درسته. خیلی از ماها وقتی نمی‌تونیم راهی پیدا کنیم تا احساس امنیت کنیم و با هم ارتباط برقرار کنیم، این‌جوری گیر می‌افتیم. از نظر من، تو اون‌قدر برای میا مهم هستی که اون نمی‌تونه فقط صبر کنه یا ازت صرف‌نظر کنه. و تو منجمد می‌شی چون زیادی نگرانی کاری کنی که از نظر اون اشتباه باشه، ناراحتش کنی و دوباره رابطه رو متزلزل کنی. این اصل قدیمی که "وقتی شک داری، هیچ حرفی نزن و هیچ کاری نکن" توی روابط عاشقانه یه توصیهٔ وحشتناکه. سؤال اینه که آیا می‌تونین به هم کمک کنین تا جلوی این "مارپیچ" رو بگیرین؟ آیا می‌تونین زمانی که توش گیر افتادین، اون رو تشخیص بدین و با هم حرکت کنین تا رابطه‌تون رو درست کنین؟

کن: شاید بتونیم!

در جلسات بعدی، کن و میا بارها و بارها رقص پولکاشان را تکرار می‌کنند. آن‌ها کشف می‌کنند که آن‌چه "مارپیچ" می‌نامند، مخصوصاً زمانی رخ می‌دهد که اشاراتی از دلبستگی مطرح می‌شود. لحظات اعتراض در همهٔ ازدواج‌ها رخ می‌دهد، اما وقتی پیوند اساسی مطمئن باشد، این اتفاق‌ها ممکن است خنثی شوند یا حتا به‌عنوان سکوهای پرشی جهت تقویت رابطه به کار روند.

برای مثال، در یک رابطهٔ درست، میا وقتی احساس می‌کند از نظر احساسی از کن جدا شده، هنوز اعتراض می‌کند، اما در حدی ضعیف‌تر. میا با نگرانیِ کم‌تری دربارهٔ ارتباط بین‌شان، خودش را به‌شکلی نرم‌تر و واضح‌تر اظهار می‌کند. و در مقابل، کن نسبت به اعتراضِ میا پذیراتر و پاسخگوتر خواهد بود. کن آشفتگی یا ناامیدیِ میا را به‌عنوان حکم محکومیتی برای خودش ـ در مقام یک عاشق ـ یا برای رابطه‌شان نمی‌بیند، بلکه آن‌را نشانه‌ای از نیازِ میا برای نزدیک‌بودن به او می‌بیند.

بااین‌حال در رابطه‌ای ناامن، پولکای اعتراض سرعت می‌گیرد و تشدید می‌شود. و سرانجام چنان ویرانی‌ای به بار می‌آوَرَد که شریک‌های زندگی نمی‌توانند مشکلات را حل کنند یا دربارهٔ چیزی ارتباطی واضح داشته باشند. بعد قطع ارتباط و آشفتگیْ بیش‌تر و بیش‌تر رابطه را پر می‌کند. بااین‌حال مهم است یادآور شوم که هیچ‌کدام از روابطی که این‌جا درباره‌شان حرف می‌زنم، کاملاً با الگوی تخریبی اشباع نشده‌اند. هنوز لحظاتی از نزدیکی وجود دارد. اما این لحظات به اندازهٔ کافی تکرار

نمی‌شوند یا قدرت کافی ندارند تا آسیبِ ناشی از پولکای اعتراض را جبران کنند. یا نوع نزدیکی جوری نیست که کسی خواهانش باشد. برای مثال، مردهایی با میل به کناره‌گیری از مواجهه، رابطهٔ جنسی را به کار می‌برند. اما برای بیش‌ترِ زن‌ها، روابط جنسی برای کامل‌کردنِ نیازهای دلبستگی‌شان کافی نیست.

سال‌ها روان‌درمانگرها به‌طور اشتباه این الگو را برحسب مشاجره‌ها و کشمکش‌های قدرت دیده‌اند و تلاش کرده‌اند آن‌را با آموزش مهارت‌های حل مسئله رفع کنند. این کار کمی به پیشنهاد دستمال‌کاغذی به‌عنوان درمانی برای سینه‌پهلوی ویروسی شبیه است. این راهکار، مسائلِ دلبستگیِ داغی که زیر الگو قرار دارند را نادیده می‌گیرد. با دیدِ دلبستگی، مسئله به جای تضاد یا کنترل، فاصلهٔ احساسی‌ست. تصادفی نیست که کن "کارشکنی" می‌کند؛ اسمی که در ادبیات تحقیقی روی کمبودِ بی‌روحِ واکنش گذاشته می‌شود و همین کارشکنیْ جرقهٔ عصبانیت و حمله در همسرش است. ظاهراً وقتی عزیزی که یک نفر به او تکیه می‌کند، طوری عمل می‌کند که انگار آن فرد وجود ندارد، واکنشی تهاجمی صورت می‌گیرد. یک نوزاد انسان یا میمون در تلاشی مستأصلانه برای به‌دست‌آوردنِ تأیید، به مادری که کارشکنی می‌کند حمله خواهد کرد. اگر واکنشی در پی نباشد، انزوای "مرگ‌آور"، فقدان و درماندگی به دنبال خواهد داشت.

آن‌چه درباره‌اش صحبت کردیم، فقط یک مثال از پولکای اعتراض است. همهٔ طرف‌های فاصله‌انداز و تدافعی مثل کن، از "منجمدشدن" حرف نمی‌زنند. اما من متوجه شده‌ام که هر کدام از دو طرفِ دنبال‌کننده و فاصله‌انداز، به استفاده از ابراز ویژگی‌هایی موقع توصیف تجربیات‌شان تمایل دارند. بیایید گوش کنیم؛ شاید این‌جا با بعضی از الگوها و حرکات خودتان مواجه شوید.

طرف‌هایی که گام‌های میا را دنبال می‌کنند، معمولاً از این عبارات استفاده می‌کنند:

- «قلبم شکسته. تا ابد کارم گریه‌کردنه. گاهی حس می‌کنم دارم تو این رابطه می‌میرم.»
- «این روزها اون همه‌ش جای دیگه‌ای مشغوله. حتا وقتی خونه‌ست، پشت کامپیوتره یا داره تلویزیون تماشا می‌کنه. انگار ما توی سیاره‌های متفاوتی زندگی می‌کنیم. من هیچ نفوذی ندارم.»
- «گاهی فکر می‌کنم حتا از وقتی تنها زندگی می‌کردم هم تنهاترم. انگاری تنهازندگی‌کردن راحت‌تر از این زندگیه؛ این‌که با هم زندگی کنیم ولی جدا باشیم.»
- «من خیلی بهش نیاز داشتم و اون ازم دور بود. انگار براش مهم نبود. احساساتم براش مهم نیست. فقط نادیده‌شون می‌گیره.»
- «ما هم‌اتاقی هستیم! انگار دیگه هیچ‌وقت به هم نزدیک نمی‌شیم.»
- «من عصبانی می‌شم، معلومه که می‌شم. اون به من هیچ اهمیتی نمی‌ده، پس منم می‌زنمش، معلومه که می‌زنم. فقط سعی می‌کنم جوابی ازش بگیرم، هر جوابی.»
- «مطمئن نیستم که براش اهمیتی دارم. انگار منو نمی‌بینه. نمی‌دونم چطور برم سراغش.»
- «اگه من هی فشار نمی‌آوردم، ما هیچ‌وقت به هم نزدیک نمی‌شدیم. هیچ‌وقت این اتفاق نمی‌افتاد.»

بررسیِ دقیق این عبارات، خیلی از موضوعاتِ دلبستگی را آشکار می‌کند: احساسِ بی‌اهمیت‌بودن یا بی‌ارزش‌بودن از طرف شریک زندگی، تجربهٔ جدایی برحسب زندگی و مرگ، احساس جدایی و تنهایی، احساس طردشدگی در زمانِ نیاز یا قادرنبودن به تکیه بر شریک زندگی، میل به ارتباط احساسی و احساسِ خشم به‌خاطر فقدان پاسخگوییِ شریک زندگی، تجربه‌کردنِ فردِ محبوب به‌عنوان دوست یا هم‌اتاقی.

وقتی این شریک‌های زندگی تشویق می‌شوند تا بر رقصِ منفی تمرکز کنند و فقط حرکات خود را به جای اشتباهات یا قصور شریک زندگی‌شان توصیف کنند، معمولاً از عبارات زیر استفاده می‌کنند: هُل‌دادن، کشیدن، ضربه‌زدن، حمله‌کردن، نقدکردن، شکایت‌کردن، فشارآوردن، از کوره‌دررفتن، دادزدن، تحریک‌کردن، تلاش برای نزدیک‌شدن، و مدیریت‌کردن.

گاهی سخت است که ببینید پای خودتان در رقص چطور حرکت می‌کند. در بقیهٔ موارد، وقتی ما در الگوی پیگیری و اعتراض گیر کرده‌ایم، بیش‌ترمان از درمانده‌بودن، عصبانی‌بودن یا ناراحت‌بودن

حرف می‌زنیم و این چیزی‌ست که شریک زندگی‌مان می‌بیند. اما این تنها ظاهری‌ترین و اولین لایه‌ای است که در پولکا اتفاق می‌افتد.

آن دسته از شریک‌های زندگی که گام‌های کن را دنبال می‌کنند، این‌طور صحبت می‌کنند:

- «هیچ‌وقت نمی‌تونم باهاش درست رفتار کنم، پس بی‌خیالِ تلاش کردن می‌شم.»
- «احساسِ کرختی می‌کنم. نمی‌دونم چه حسی دارم. پس فقط خشکم می‌زنه و بی‌توجه می‌شم.»
- «می‌فهمم که یه‌جورایی نقص دارم. مثل یه همسرِ شکست‌خورده‌م. این یه‌جورایی فلجم می‌کنه.»
- «ساکت می‌شم و صبر می‌کنم تا اون آروم شه. سعی می‌کنم همه‌چی رو آروم نگه دارم و چیزی نگم که اوضاع خراب شه. این راهِ من برای مراقبت از رابطه‌ست. این که به خودم بگم: اوضاع رو خراب نکن!»
- «من توی لاک خودم می‌رم؛ جایی که امنیت دارم. می‌رم پشت دیوار خودم. سعی می‌کنم در رو روی اظهارنظرهای خشنِ اون ببندم. من زندانیِ محکومم و اون قاضی.»
- «هیچی تو این رابطه حس نمی‌کنم. من براش کافی نیستم. پس می‌رم سمت کامپیوترم، شغلم یا سرگرمی‌هام. سر کار برای خودم کسی هستم. فکر نمی‌کنم دیگه براش آدم خاصی باشم.»
- «براش اهمیتی ندارم. ته لیستشم. من یه جایی بعد از بچه‌ها، خونه و خانواده‌ش هستم. اوه، حتا سگ‌مون هم قبل از منه! من فقط پول می‌آرم تو خونه. یه‌جورایی حسِ تهی‌بودن دارم. هیچ‌وقت نمی‌دونم عشقی بین‌مون هست یا نه.»
- «حس نمی‌کنم مثل اون به کسی نیاز داشته باشم. همیشه بهم یاد داده‌ن این که به خودت اجازه بدی به کسی محتاج باشی یه ضعفه و بچگانه‌ست. پس سعی می‌کنم خودم تنهایی کارها رو پیش ببرم. فقط جلو می‌رم.»
- «نمی‌دونم داره دربارهٔ چی حرف می‌زنه. حال ما خوبه. ازدواج کردن همینه دیگه. تبدیل می‌شیم به دوستِ هم. درست نمی‌دونم منظورش از "نزدیک‌بودن" چیه.»
- «سعی می‌کنم مشکل رو به روش‌های منطقی حل کنم. سعی می‌کنم درستش کنم. باهاش توی ذهنم سروکله می‌زنم. این کارساز نیست. اون این رو نمی‌خواد. نمی‌دونم اون چی می‌خواد.»

موضوعاتی هم این‌جا وجود دارد: احساس ناامیدی و کمبود اعتمادبه‌نفس برای عمل کردن، سروکارداشتن با احساسات منفی مثل ساکت و بی‌حس‌شدن، ارزیابیِ خود به‌عنوان یک فرد ناکام و نابسنده به‌عنوان یک شریک زندگی، حسِ قضاوت‌شدن و پذیرفته‌نشدن از طرف شریک زندگی، تلاش برای دست‌وپنجه‌نرم کردن از طریقِ انکارِ مشکلاتِ رابطه و نیازهای دلبستگی، انجام‌دادنِ هر کاری برای اجتناب از خشم و عدم تأیید شریک زندگی، استفاده از حل مسئلهٔ منطقی به‌عنوان راهی خارج از تعاملاتِ احساسی.

آدم‌هایی در موقعیت کن، برای توصیف حرکات‌شان از این عبارات استفاده می‌کنند: دورشدن، ساکت‌شدن، فلج‌شدن، کنارزدنِ احساسات، پنهان‌شدن، فضادادن، تلاش برای ماندن در ذهن، و درست‌کردنِ چیزها.

آن‌چه آن‌ها معمولاً برحسب احساسات‌شان درباره‌اش حرف می‌زنند، افسردگی، بی‌حسی و فقدان احساس یا حسی از ناامیدی و ناکامی‌ست. آن‌چه شریک زندگی‌شان معمولاً می‌بیند، فقدانِ واکنشِ احساسی‌ست.

جنسیت در این‌جا نقش دارد، البته نقش‌ها از نظر فرهنگ و بین زوج‌ها متفاوت‌اند. در جامعهٔ ما، زن‌ها گرایش دارند سرپرست رابطه باشند؛ آن‌ها معمولاً زودتر از فرد مقابل‌شان کاهش فاصله را انتخاب می‌کنند و معمولاً در تماسِ بیش‌تری با نیازهای دلبستگی‌شان هستند. پس نقش آن‌ها در رقص، معمولاً پیگیری و بیش‌تر سرزنش کردن است. از طرف دیگر، به مردها یاد داده شده که واکنش‌های احساسی و نیازها را سرکوب کنند و همین‌طور حل‌کنندهٔ مشکل باشند؛ که آن‌ها را در نقشِ کناره‌گیر قرار می‌دهد.

اگر من از تو درخواست ارتباط احساسی کنم و تو به جای برخورد مستقیم با من، به‌شکل روشنفکرانه‌ای به مشکل واکنش نشان دهی، من آن‌را در سطح دلبستگی و به‌عنوان "عدم واکنش" تجربه می‌کنم. این یکی از دلایلی‌ست که تحقیقات به‌طور یکسان اعلام می‌کنند که افرادْ حمایت "غیرمستقیم" می‌خواهند؛ حمایتی که تأیید احساسی و اهمیت‌دادن از سمت شریک زندگی‌شان است و نه توصیه‌شنیدن. بیش‌ترِ اوقات مردها می‌گویند که نمی‌دانند چطور در سطح احساسی واکنش

نشان بدهند. اما آن‌ها می‌دانند! آن‌ها وقتی احساس امنیت می‌کنند، معمولاً آن‌را با فرزندان‌شان نشان می‌دهند. تراژدی این‌جاست که یک مرد شاید تمام تلاشش را بکند تا با پیشنهاد توصیه و راهکار به نگرانی‌های همسرش جواب بدهد، اما نفهمد آن‌چه زن واقعاً از او می‌خواهد، مشارکتِ احساسی‌ست. برای زن، مشارکتِ همسرش راه‌حل است.

هم به مردها و هم به زن‌ها باورهای اجتماعی‌ای تلقین شده که به دردام‌انداختنِ آن‌ها در پولکا کمک می‌کند. مخرب‌ترین باور این است که یک بزرگسالِ سالم و بالغ قرار نیست به رابطهٔ احساسی نیاز داشته باشد و مستحق دریافت چنین مراقبتی نیست. مراجعه‌کنندگان به من می‌گویند: «نمی‌تونم بهش بگم حسِ حقیربودن می‌کنم و نیاز دارم دست‌هاش دورم باشه. ولی من بچه نیستم.» یا «نمی‌تونم پیش‌قدم بشم، حتا گاهی. هیچ‌وقت نتونسته‌م. نباید به همچین چیزی نیاز داشته باشم.» اگر نتوانیم به نیازهای دلبستگی‌مان اشاره کرده و تصدیق‌شان کنیم، ارسال پیام‌های واضح به دیگران، وقتی آن نیازها "داغ" هستند، غیرممکن خواهد بود. پیام‌های مبهم چیزی هستند که پولکا را ادامه می‌دهند. ساده‌تر است بگویید: «چرا بیش‌تر باهام حرف نمی‌زنی؟ هیچی نداری بهم بگی؟» و حرف دل‌تان را بزنید و درخواست کنید که به نیازتان برای رابطهٔ عاشقانه پاسخ داده شود.

پولکای اعتراض فقط توسط عشاقْ رقصیده نمی‌شود، بلکه پدر و مادر و بچه‌ها و برادرها و خواهرها، و درواقع هر کسی با پیوندهای احساسیِ نزدیک هم آن‌را اجرا می‌کند. گاهی برای‌مان آسان‌تر است خودمان را ببینیم که داریم آن‌را با خواهر یا برادر یا بچه‌هامان، و نه همسرمان اجرا می‌کنیم. آیا این یعنی آسیب‌پذیریِ کم‌تری وجود دارد؟ من از خودم می‌پرسم چرا پسر نوجوانم که در مقابل اظهارنظرم که دیر کرده، آه می‌کشد و آن‌را ندیده می‌گیرد، باعث می‌شود وارد سرزنشِ انتقادی شوم؟ حتا وقتی پیوندِ محبت‌آمیزی بین‌مان است. جواب آسان است. من ناگهان پیامی را می‌شنوم که با معانیِ دلبستگی به لرزه می‌افتد. پسرم چپ‌چپ نگاهم می‌کند. لحنش اهانت‌آمیز می‌شود. می‌شنوم که نگرانی‌ها یا نظراتم برایش اهمیتی ندارد. من بی‌ربط هستم. پس صدای موسیقی را زیاد می‌کنم و او را به بادِ انتقاد می‌گیرم. پسرم عقب‌نشینی می‌کند و دوباره نادیده‌ام می‌گیرد. ما از مسیر خارج شده‌ایم. موسیقیِ پولکا اجرا می‌شود. اما من ناگهان موسیقی را تشخیص می‌دهم. پس کنار می‌روم و

از او دعوت می‌کنم تا به رقص نگاه کند. «یه لحظه صبر کن. این جا داره چه اتفاقی می‌افته؟ ما داریم توی یه دعوای احمقانه گیر می‌کنیم و هر دو آسیب می‌بینیم.» این اولین گام در توقفِ پولکاست: تشخیص موسیقی.

من در بیست سال تماشای زوج‌هایی که رابطه‌شان را از این رقص پس می‌گیرند، چه چیزی یاد گرفته‌ام؟ زوج‌هایم چیزهای زیادی به من یاد داده‌اند.

اول این که آن‌ها به من یاد دادند باید کل قضیه را ببینی. باید چگونگیِ رقصِ بینِ خودت و شریک زندگی‌ات و آن‌چه دربارهٔ رابطه می‌گوید را ببینی، نه فقط محتوای بحث را. همچنین باید کل رقص را ببینی. اگر فقط روی گام‌های مشخصی تمرکز کنی، به‌خصوص روی گام‌های طرف مقابل، مثلاً «هی! تو همین حالا بهم حمله کردی!»، گم خواهی شد. باید گامی به عقب برداری و تصویرِ بزرگ‌تر را ببینی.

دوم این که هر دو نفر باید بفهمند چطور حرکاتْ نفرِ دیگر را به رقص وامی‌دارد. کسی که در رقص گیر کرده، به دیگری کمک می‌کند تا او هم در دام بیفتد. من اگر به تو حمله کنم، تو را به دفاع و توجیه وامی‌دارم. من از روی ندانستن، این که تو مهربان و پاسخگو باشی را سخت می‌کنم. اگر کناره گیر و بافاصله بمانم، تو را جدا و تنها می‌گذارم و به پیگیری و فشار برای ارتباط وامی‌دارم.

سوم این که پولکا کلاً دربارهٔ آشفتگیِ دلبستگی‌ست و نمی‌تواند با حل مسئلهٔ منطقی یا تکنیک‌های رسمیِ مهارت در ارتباط متوقف شود. اگر می‌خواهیم عناصر کلیدی را تغییر دهیم و به رابطهٔ امن برگردیم، باید ذاتِ رقص را بفهمیم. باید یاد بگیریم که درخواست برای ارتباط را تشخیص بدهیم و این که چطور درمانگی به «من خیلی درمونده می‌شم. کاری که می‌کنم اینه که بهش سیخونک می‌زنم. این کار رو می‌کنم تا جوابی بگیرم، هر جوابی.» یا «کاری که من می‌کنم، اینه که منجمد می‌شم. نمی‌تونم هیچ کاری رو درست انجام بدم.» تبدیل می‌شود. این الگوها همگانی هستند، چون نیازها و ترس‌های ما و واکنش‌هامان به فقدان و جداییِ مفروضْ همگانی‌ست.

چهارم این که ما می‌توانیم تغییرِ ذاتِ عشق را در این لحظات قطع ارتباط و اعتراض و آشفتگی که بخش کلیدیِ پولکا هستند، درک کنیم. بعد می‌توانیم یاد بگیریم که به جای شریک زندگی‌مان، پولکا را به‌عنوان دشمن ببینیم.

پنجم این که دو طرف می‌توانند کم‌کم با هم بایستند و اسم دشمن را صدا بزنند، بنابراین می‌توانند صدای موسیقی را کم کنند و یاد بگیرند که چطور عقب بروند و امنیت کافی ایجاد کنند تا دربارهٔ احساساتِ دلبستگی و نیازهاشان صحبت کنند.

وقتی کن و میا بتوانند این کار را بکنند، کم‌کم به رابطه‌شان امیدوار می‌شوند. همان‌طور که کن می‌گوید: «حالا وقتی شروع می‌کنیم به واردشدن توی اون چیز ـ همون مارپیچی که این‌جا درباره‌ش حرف می‌زنیم ـ دیگه خیلی داخلش گیر نمی‌کنیم. من دیروز به میا گفتم "ما داریم این‌جا گیر می‌کنیم. من دارم بیش‌تر و بیش‌تر فاصله می‌گیرم و منجمد می‌شم، و تو همه‌ش داری ناراحت می‌شی. اینا وقت‌هایی‌ان که حس عدم نفوذ می‌کنی، درسته؟ ما مجبور نیستیم این کار رو بکنیم. بیا بس کنیم. بیا پیشم، بیا فقط همدیگه رو بغل کنیم" و میا این کار رو کرد. خیلی عالی بود.» من از کن پرسیدم چه چیزی به او بیش‌تر از همه کمک کرد تا این پولکا را شکست بدهد؟ کن جواب داد موقع شروع پولکا، فهمِ این که میا "دشمن" نبود و داشت برای رابطه می‌جنگید و سعی نمی‌کرد او را شکست بدهد، به او کمک کرده بود.

امکان تشخیص و پذیرش اعتراض‌ها دربارهٔ جدایی و خروج از پولکای اعتراض برای رابطه‌ای سالم حیاتی‌ست. اگر پیوندی امن و عاشقانه بخواهد قوی بماند و رشد کند، زوج‌ها باید بتوانند لحظات قطع ارتباط را ترمیم کنند و از مسیرهای رایج و بن‌بستِ کنارآمدن با آن‌ها بیرون بیایند؛ یعنی همان مسیرهایی که با تخریب اعتماد و امنیت، درواقع قطع ارتباط را تشدید می‌کنند.

بازی و تمرین

آیا داستان کن و میا به نظرتان آشنا می‌آید؟ آیا بخش‌هایی از این رقص را در رابطهٔ خودتان می‌بینید؟ می‌توانید به آخرین‌باری فکر کنید که پولکا بر رابطه‌تان مسلط شد؟ آیا می‌توانید عینک دلبستگی‌تان را بزنید و فراتر از بحث دربارهٔ حقایق یا مشکلاتی بروید که درواقع در مسیرِ رابطه‌تان بوده‌اند؟ برای مثال، آیا بحثْ واقعاً دربارهٔ این بود رابطه دوباره همان‌جوری بماند که یکی از طرفین دوست دارد یا دربارهٔ امنیتِ دلبستگی؟ شاید طرفی که ترک شد، دقیقاً همان است: ترک‌شده. شاید یکی از شما واقعاً داشت دربارهٔ فقدانِ ارتباطِ امن حرف می‌زد یا سعی می‌کرد از دیگری اطمینان خاطری به دست آورد، اما گفت‌وگو بر مسائل عملی متمرکز مانده بود.

در رابطهٔ کنونی‌تان، وقتی احساس قطع ارتباط یا عدم امنیت می‌کنید، گرایش دارید چه کار کنید؟ به این فکر کنید که رابطه‌تان شبیه رابطهٔ کدام زوجی‌ست که داستان‌شان در این فصل آمده. همین‌طور می‌توانید به آخرین بحث یا حادثهٔ آسیب‌زا در رابطه‌تان فکر کنید. اگر وانمود کنید که مگسی روی دیوار هستید، از دیدِ آن مگس، رقص‌تان چه شکلی به نظر می‌رسد و حرکاتِ اصلی شما چه هستند؟ اعتراض می‌کنید یا کناره‌گیری؟ خودتان را می‌بینید که منتقد می‌شوید و سعی می‌کنید تا عزیزتان را تغییر دهید؟ یا شاید ساکت می‌شوید و به خودتان می‌گویید که هر اشتیاقی برای اطمینان خاطر کاری خطرناک است و نباید به آن گوش داد؟ همهٔ ما تمام این کارها را گاهی انجام می‌دهیم.

این‌جا انعطاف‌پذیری و قدرتِ دیدنِ حرکاتِ خودتان و اثراتش بر دیگران مهم است. من تشویق‌تان می‌کنم تا شجاع باشید، به‌دقت نگاه کنید و واکنش معمولِ خودتان را شناسایی کنید. این همان چیزی‌ست که قبل از این‌که نفس بکشید رخ می‌دهد. این همان واکنشی‌ست که می‌تواند شما را در چرخهٔ فاسدِ قطعِ ارتباط با فردی که بیش‌تر از همه دوستش دارید، به دام بیندازد. این واکنش‌ها می‌توانند در روابط مختلف تفاوت داشته باشند. اما برای حالا، فقط به مهم‌ترین رابطه‌تان فکر کنید و این‌که چطور در زمان‌هایی که عدم قطعیت‌ها و مسائل دلبستگی مطرح می‌شود، به او واکنش نشان می‌دهید.

اگر ما همان کسی باشیم که کارِ فاصله‌گرفتن را انجام می‌دهد، سخت‌ترین کار برای‌مان این است که

این حالتِ فاصله‌گرفتن را ببینیم. ممکن است سبکِ شما عقب‌نشینی و ریختنِ همه‌چیز درون خودتان باشد؟ این کار می‌تواند خیلی مفید باشد، مگر این‌که آن‌را به‌طور خودکار شروع کنید و پذیرا و پاسخگوماندن برای‌تان سخت‌تر و سخت‌تر شود. بعد این کناره‌گیری شما را وادار می‌کند که در پولکای اعتراض بچرخید. خیلی زود، شریک زندگی‌تان به شما نیاز خواهد داشت و حس عدم نفوذ، طردشدگی و جداافتادگی را تجربه خواهد کرد.

آیا می‌توانید به اتفاق خاصی فکر کنید که در آن کناره‌گیری و جواب‌ندادن برای شما در رابطه‌ای کارساز بوده است؟ بعد از کناره‌گیریِ شما چه اتفاقی افتاد؟ ما معمولاً این استراتژی را به‌عنوان کاری برای خودداری از دعوایی می‌بینیم که می‌ترسیم بالا بگیرد و رابطه را تهدید کند. حالا، می‌توانید به زمان‌هایی فکر کنید که روبرگرداندن و ساکت‌شدن، کارساز نبوده؟ بعد از این کناره‌گیری برای شما و در رقص‌تان با شریک زندگی‌تان چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر احساس راحتی می‌کنید، ببینید آیا می‌توانید واکنش‌هاتان را با بعضی از این سؤال‌ها با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید؟ آیا زمان‌هایی هست که دو نفرِ شما در پولکایی گیر بیفتید؟ ببینید آیا می‌توانید حرکاتِ هر فرد را مشخص کنید؟ آیا می‌توانید کل حلقهٔ بازخورد را ببینید؟ خیلی ساده آن‌را با پرکردنِ جاهای خالی در جملهٔ بعدی و با یک کلمه توصیف کنید.

هرچه من بیش‌تر..... تو بیش‌تر..... و بعد هرچه من بیش‌تر .....، و همین‌طور ادامه می‌دهیم و ادامه می‌دهیم.

خودتان اسمی برای این رقص انتخاب کنید و ببینید هر کدام‌تان می‌توانید بگویید چطور این رقص باعث فرسایش حس ارتباط امن در رابطه‌تان می‌شود. چطور این رقصْ موسیقیِ احساسیِ بین شما را تغییر می‌دهد؟

برای مثال، تاد دربارهٔ روشِ اصلیِ ارتباطش از طریق رابطه حرف می‌زند. او وقتی توی تختخواب است، خیلی بیش‌تر از زمانی که دربارهٔ احساسات با همسرش بحث می‌کند، از خودش مطمئن است. او حرکتِ اصلی‌اش در پولکا را مشخص می‌کند: «من واسه رابطه دنبالت می‌آم. اما این کار فقط واسه ارضاشدن نیست. این راهیه که من واسه نزدیک‌بودن می‌شناسم. وقتی درخواستم رو رد می‌کنی، من

بیش‌تر دنبالت می‌آم و واسه توضیح‌دادن می‌ذارمت زیر فشار. هرچی بیش‌تر این کار رو می‌کنم، تو بیش‌تر رو برمی‌گردونی و فاصله‌ت رو حفظ می‌کنی.»

همسرش، بلا، جواب می‌دهد: «آره، و من هرچی بیش‌تر احساسِ نقدشدن و تحتِ‌درخواست‌قرارگرفتن می‌کنم، بیش‌تر می‌رم تو خودم. پس بیش‌تر و بیش‌تر ازت دور می‌شم. و تو بیش‌تر زورگو و درمونده می‌شی و این قضیه همین‌طور ادامه داره. مگه نه؟» تاد موافق است که این طرحِ پولکای آن‌هاست. آن‌ها تصمیم می‌گیرند اسم آن‌را "گرداب" بگذارند. برای آن‌ها این اسم بیانگر این است که چطور دسترسیِ جنسیِ همسرِ تاد برای او به دغدغهٔ فکری تبدیل می‌شود و چطور بلا درگیرِ حفظ فاصله‌اش می‌شود. بعد تاد می‌تواند بازگو کند که بیش‌تر و بیش‌تر حسِ ردشدن و عصبانیت می‌کند و بلا می‌گوید که احساسِ "منجمدشدن" و تنهایی می‌کند. برای شما و شریک زندگی‌تان صحبت دربارهٔ حرکات خودتان در پولکای اعتراض چگونه است؟

حتا اگر در پولکای اعتراض گیر بیفتید، آیا زمان‌هایی هست که بتوانید از آن خارج شوید، خاموشش کنید و به‌سمت راه دیگری برای تعامل بروید؟ آیا زمان‌هایی هست که بتوانید صریحاً خطر کنید و درخواستِ نزدیکی و راحتی داشته باشید یا به جای کناره‌گیری، احساسات و نیازهاتان را برای شریک زندگی‌تان فاش کنید؟ چه چیزی این مواقع را امکان‌پذیر می‌کند؟ برای کنترلِ پولکا چه می‌کنید؟ ببینید آیا می‌توانید این نکات را مشخص کنید. آیا راهی وجود دارد که به یکدیگر کمک کنید تا احساس امنیتِ بیش‌تری کنید و حسی از قطع ارتباط، فوراً به این رقص منجر نشود؟ معمولاً این کار در گرو تشخیص نشانه‌های پنهانِ دلبستگی در پولکاست. برای مثال، ژوان متوجه شد که فقط گفتنِ جملهٔ «می‌فهمم که خیلی ناراحتی و چیزی ازم می‌خوای، اما الان نمی‌دونم چی کار کنم» به همسرش، آنا، کافی است.

گفت‌وگوی ویرانگر ۳: بی‌حرکتی و فرار

گاهی وقتی زوجی به من مراجعه می‌کنند، خصومتِ پیداکردنِ آدم‌بَده یا تپشِ آتشینِ پولکای اعتراض را نمی‌شنوم. تنها چیزی که می‌شنوم، سکوتی مرگبار است. اگر رابطه را رقص در نظر بگیریم، این‌جا هر دو نفر دست از رقص کشیده‌اند! به نظر می‌رسد که هیچ چیزی مهم نیست؛ ظاهراً هیچ‌کس به رقص اهمیتی نمی‌دهد. جز این‌که تنشی واضح در فضا وجود دارد و رنج در چهرهٔ زوج نمایان است.

درمانگرهای احساس به ما می‌گویند که می‌توانیم سرکوب احساسات‌مان را امتحان کنیم، اما صرفاً کارساز نیست. همان‌طور که فروید اشاره کرده، این احساسات از هر منفذی بیرون می‌زنند. چیزی که من می‌بینم، این است که هر دو شریک زندگی به دفاعِ بی‌حرکت و انکار فرو رفته‌اند. هر کدام در حالت محافظت از خود قرار دارند و سعی می‌کنند طوری برخورد کنند که انگار حس و نیازی ندارند.

این رقصِ بی‌حرکتی و فرار است که از پولکای اعتراض شکل می‌گیرد. این چیزی‌ست که وقتی طرفِ پیگیر و منتقد دست از تلاش برای جلب توجه همسرش برمی‌دارد و ساکت می‌شود، رخ می‌دهد. اگر این چرخه دوره‌اش را بگذراند، طرفِ تهاجمی برای رابطه سوگواری می‌کند و بعد جدا می‌شود و می‌رود. در این نقطه، زوجین معمولاً نسبت به هم با احترام رفتار می‌کنند و حتا دربارهٔ مسائل عملی با هم مشارکت می‌کنند، اما تا وقتی کاری انجام نشود، رابطهٔ عاشقانه تمام شده است. گاهی طرفی که معمولاً کناره‌گیر است، بالاخره به این حقیقت واقف می‌شود که حتا با این‌که همه‌چیز صلح‌آمیزتر به نظر می‌رسد، هیچ‌گونه رابطهٔ احساسی از هر نوعی ـ چه مثبت و چه منفی ـ وجود ندارد. بعد این طرفْ معمولاً راضی می‌شود که برود دنبال مشاوره یا کتاب‌هایی برای کمک به رابطه‌شان بخواند.

فاصله‌گرفتنِ بیش‌ازحد در بی‌حرکتی و فرار، واکنشی به فقدانِ ارتباط و حسِ درماندگی در بازیابیِ این ارتباط است. یک طرف معمولاً داستانی از دنبال‌کردنِ طرفِ مقابل، اعتراض به فقدانِ ارتباط و غصه‌خوردن در تنهایی تعریف می‌کند. این طرف حالا خودش را ناتوان در حس‌کردن و ظاهراً منجمدشده توصیف می‌کند. طرفِ مقابل معمولاً در کناره‌گیری‌ای گیر کرده که به گزینهٔ قراردادی‌اش تبدیل شده است و سعی می‌کند آشکارشدنِ بی‌اعتنایی را انکار کند. این‌جا هیچ‌کس سراغ دیگری نمی‌رود. هیچ‌کس دست به خطر نمی‌زند. پس کلاً هیچ رقصی وجود ندارد. اگر زوج

کمک نگیرد و این روند ادامه داشته باشد، نقطه‌ای از راه می‌رسد که دیگر هیچ راهی برای تجدیدِ اعتماد یا زنده‌کردنِ رابطهٔ در حال فروپاشی وجود ندارد. بعد این چرخهٔ بی‌حرکتی و فرار به زندگیِ مشترک پایان می‌دهد.

تری و کارول به من ثابت کردند که هرگز آن‌چه "زوجِ نزدیک" نامیده می‌شود، نبوده‌اند. اما کارول که زنی ساکت و ناراحت و باهوش بود، اصرار داشت که مدام تلاش کرده تا با شوهرش دربارهٔ "افسردگی"اش صحبت کند. این نحوه‌ای بود که کارول بیگانگیِ احساسی‌شان را می‌فهمید. تری که مردی رسمی و ساکت بود، اشاره کرد که همسرش سال‌ها در حال پیداکردنِ ایرادات او بوده، مخصوصاً در موضوع تربیت بچه‌ها. آن‌ها آمده بودند مرا ببینند چون با هم دعواشان شده بود، که اتفاق عجیبی بود. این دعوا از وقتی شروع شد که کارول شلواری را برای پوشیدن در یک مهمانی انتخاب کرد که تری دوست نداشت. تری گفته بود که اگر کارول آن شلوار را بپوشد یعنی دیگر او را دوست ندارد و آن‌ها باید از هم جدا شوند! بعد در راهِ رفتن به مهمانی، تری به کارول گفته بود که در شُرُفِ شروعِ رابطه با همکارش بوده، اما به نظرش این موضوع برای کارول اهمیتی نداشت چون آن‌ها دیگر با هم رابطه‌ای نداشتند. در مقابل، کارول فاش کرده بود که شیفتهٔ یک دوست قدیمی بود و اشاره کرده بود که تری هیچ‌وقت او را از روی علاقه یا برای رابطه لمس نمی‌کرد.

در جلسه‌مان، آن‌ها دربارهٔ زندگی‌ای صحبت کردند که آن‌قدر با وظایف شغلی و مسئولیت تربیت فرزندان پر شده بود که پیداکردنِ زمانی برای زندگیِ فردی و عشق‌ورزی سخت‌تر و سخت‌تر شده بود. کارول ادعا کرد که وقتی متوجه شده بود دارند با هم "غریبه" می‌شوند، سعی کرده بود تری را به خودش بیاورد تا بیش‌تر با کارول صحبت کند. وقتی این تلاش بی‌نتیجه مانده بود، کارول خیلی عصبانی شده بود. تری گفت که کارول چند سالی به‌شدت "قضاوت‌گر" بود، مخصوصاً دربارهٔ نحوهٔ تربیت فرزندان از طرف تری. اما از حدود یک سال پیش، کارول فقط فاصله گرفته بود. کارول توضیح داد که بالاخره تصمیم گرفته بود خشمش را قورت بدهد و بپذیرد که راه و رسم ازدواج همین است. کارول جمع‌بندی کرد که شوهرش دیگر او را به اندازهٔ کافی جذاب یا جالب نمی‌دید که بخواهد به او توجه کند. در واکنش به این نتیجه‌گیری، تری با ناراحتی از ارتباط عمیق کارول با بچه‌هاشان صحبت

کرد و به من گفت که انگار همسرش را گم کرده. کارول مادر بود، اما همسر نبود. تری با خودش فکر می‌کرد که آیا این قضیه فقط به این دلیل بود که او زیادی جدی بود و توی ذهنش می‌خواست صرفاً با یک زن باشد؟

مشکلِ اصلیِ چرخهٔ بی‌حرکتی و فرار، "درماندگی" است که به آن رنگ می‌بخشد. هر دو طرف به این نتیجه رسیده بودند که مشکلات‌شان درونی و ناشی از نقص‌های خودشان است. واکنش طبیعی به این تصمیم، قایم‌شدن و پنهان کردنِ خودِ غیردوست‌داشتنیِ یک نفر است. یادتان باشد که بخشِ کلیدیِ دیدگاهِ دلبستگیِ بالبی این است که ما از نگاهِ کسانی که دوست‌شان داریم، استفاده می‌کنیم تا حسی از خودمان را بازتاب دهیم. چه اطلاعات دیگری احتمالاً می‌توانست در شکل‌دادنِ هرروزهٔ این‌که چه کسی هستیم مؤثر باشد؟ کسانی که دوست‌شان داریم، آیینهٔ ما هستند.

وقتی کارول و تری به‌شکل فزاینده‌ای حس بی‌ارتباطی و درماندگی کردند، بیش‌تر و بیش‌تر خودشان را از هم پنهان کردند. نشانهٔ اساسیِ دلبستگی که ما آن‌را در نوزاد و پدر و مادر و عشاق می‌بینیم ـ مثل نگاه ممتد و نوازش فیزیکی ـ ابتدا بی‌صدا شده و بعد از بین رفته بود. تری و کارول هرگز در طول جلسه‌مان ارتباط چشمی نداشتند و متوجه شدند که لمسِ خودبه‌خودی خیلی وقت است که از زندگی‌شان محو شده. زیادی‌روشنفکربودن، آن‌ها را قادر ساخته بود تا برای فقدان ارتباط جنسی توجیه بیاورند و حداقل بیش‌ترِ مواقع، دردِ حس‌نکردنِ مطلوب‌بودن از سوی همسرشان را انکار کنند. هر دو دربارهٔ نشانهٔ افسردگی حرف می‌زدند و درواقع، افسردگی بخش طبیعیِ ازدست‌دادنِ رابطه با فرد موردعلاقه است. با گذشت زمان، شکافِ بین آن‌ها عمیق‌تر شد و سراغی‌ازهم‌گرفتن، پرخطرتر. کارول و تری موضوعات، حرکات و احساساتی را توصیف کردند که کناره‌گیرها در پولکای اعتراض آشکار می‌سازند، اما آن‌ها تردیدهای عمیق‌تری نسبت به قابلیتِ دوست‌داشته‌شدنِ خودشان داشتند. این تردید هر دوشان را فلج کرد و اعتراضی را که معمولاً توجه را به این نوع از فاصلهٔ مخرب جلب می‌کند، "منجمد" کرد.

وقتی شروع کردیم به کاوش در گذشته‌شان، هر دو از بزرگ‌شدن در خانواده‌های خشک و منطقی حرف زدند؛ جایی که فاصلهٔ احساسی عادی بود. وقتی هر کدام احساس قطع ارتباط می‌کردند،

به‌صورت خودکار کناره‌گیری می‌کردند و منکرِ نیازهاشان برای نزدیکیِ احساسی می‌شدند. روابط گذشتهٔ ما با عزیزان‌مان، روابط کنونی‌مان را شکل می‌دهند. در لحظات قطع ارتباط، وقتی نمی‌توانیم به‌شکل مطمئنی با شریک زندگی‌مان ارتباط برقرار کنیم، به‌طور طبیعی به شیوه‌ای از "کنارآمدن" رو می‌آوریم که وقتی بچه بوده‌ایم، آن‌را پذیرفته‌ایم، شیوهٔ کنارآمدنی که به ما اجازه می‌دهد تا حداقل به کم‌ترین شکل، به پدر و مادرمان بچسبیم. وقتی احساساتِ "داغی" داریم که به ما هشدار می‌دهند ارتباط‌مان دچار مشکلاتی‌ست، به‌طور خودکار سعی می‌کنیم آن احساسات را خفه کنیم و به توجیه و فعالیت‌هایی که حواس‌مان را پرت می‌کنند، گریز بزنیم. در این رقصِ فاصله، اجتناب از این احساسات در درونِ خود به پایانی تبدیل می‌شود. همان‌طور که تری توضیح می‌دهد: «اگه من ساکت بمونم، ما هیچ‌وقت دربارهٔ احساسات‌مون حرف نمی‌زنیم. نمی‌خوام اون جعبهٔ پاندورا[۷۱] رو باز کنم.»

این شیوه‌های کنارآمدن با احساسات و نیازهامان، به گزینه‌های قراردادی تبدیل می‌شوند؛ آن‌ها آن‌قدر سریع اتفاق می‌افتند که ما هیچ حسی از انتخاب‌کردن‌شان نداریم. اما وقتی ببینیم که چطور ما را در رقص‌های خودتدافعی با شریک زندگی‌مان محبوس می‌کنند، می‌توانیم تغییرشان بدهیم. آن‌ها بخش‌های ماندگارِ شخصیتِ ما نیستند و ما به سال‌ها درمان و کندوکاو برای تغییرشکل آن‌ها نیاز نداریم. تری از داشتنِ پدری پیر و ستیزه‌جو صحبت کرد و مادری که سیاست‌مدارِ معروفی بود. وقتی از او پرسیدم که چه زمانی با مادرش احساس نزدیکی می‌کرد، بهت‌زده به نظر رسید. گفت تمام چیزی که از مادرش به خاطر داشت، تماشای او از صفحهٔ تلویزیون بود. او هیچ انتخابی نداشت، جز این که یاد بگیرد چطور با فاصله کنار بیاید و نیازهایش برای راحتی و نزدیکی را خفه کند. او درسش را به‌خوبی یاد گرفته بود. اما استراتژیِ بقای کودکی‌اش برای ازدواج فاجعه‌بار بود. کارول هم دید که چطور وقتی نیازش برای تماس فیزیکی و ارتباط را خاموش کرده بود، کم‌کم از درون پژمرده شده بود. مثل رقص‌های دیگر، وقتی تری و کارول گام‌هایی که برمی‌داشتند را درک کردند، کم‌کم بیش‌تر احساس امیدواری کردند و احساسات‌شان را به هم نشان دادند. کارول اعتراف کرد که دست از تلاش برداشته بود و بین خودش و تری دیواری ساخته بود تا حس طردشدگی‌اش فروکش کند. او اعتراف کرد که به بچه‌ها پناه برده بود تا اشتیاقش برای تماس فیزیکی و ارتباط را تأمین کند. تری بروز داد که

چقدر از شنیدنِ این حرف غافلگیر شده بود و چطور هنوز خیلی زیاد همسرش را می‌خواست. هر دو فاش کردنِ اثری که هر کدام بر دیگری داشتند را آغاز کردند و فهمیدند که هنوز برای هم مهم هستند. بعد از چند خطرپذیریِ تازه و چند دعوای جدید، کارول توانست به من بگوید: «هر دومون احساس امنیتِ بیش‌تری می‌کنیم. دعواها سختن، ولی خیلی بهتر از پوچیِ یخی و سکوت محتاطانه‌ن.» تری گفت: «گمونم تونستیم این چرخهٔ فاسدی که توش گیر کرده بودیم رو شکست بدیم.
همیشه هر دومون آسیب می‌دیدیم، ترسیده بودیم و به هم اجازهٔ نفوذ نمی‌دادیم. اما دیگه لازم نیست این کار رو بکنیم.» شروع‌های کارساز با دانستنِ این‌که چطور دامی که در آن می‌افتیم را می‌سازیم و چطور خودمان را از عشقی که نیاز داریم محروم می‌کنیم، آغاز می‌شوند. پیوندهای قوی با رفع و متوقف کردنِ چرخه‌های قطع ارتباط و رقص‌های آشفتگی رشد می‌کنند.

بازی و تمرین

آیا الگوی بی‌حرکتی و فرار برای‌تان آشناست؟ اگر این طور است، کجا یاد گرفته‌اید که نیازهاتان به ارتباط احساسی را نادیده بگیرید و به حساب نیاورید؟ چه کسی این کار را به شما یاد داده است؟ چه زمانی بیش‌تر از همیشه احساس تنهایی می‌کنید؟ جسارتش را دارید که جواب این سؤال‌ها را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید؟ یادگرفتنِ این‌که چطور خطر کنید و این نوع مطرح‌سازی را آغاز کنید، شبیه استفاده از پادزهر برای بی‌حسی یا فرار از نیازهای دلبستگیِ شماست. آیا راهی وجود دارد که شریک زندگی‌تان بتواند در این مسئله کمک‌تان کند؟

آیا می‌توانید نشانه‌ای که جرقهٔ رقصِ فاصله‌گرفتن را می‌زند، با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید؟ این نشانه می‌تواند به‌سادگیِ برگرداندنِ سر در لحظه‌ای مشخص باشد. آیا می‌توانید مشخص کنید که چطور شریک زندگی‌تان را از خودتان دور می‌کنید یا نزدیک‌شدن‌اش به خودتان را برایش خطرناک می‌کنید؟

وقتی از نظر احساسی کناره‌گیری می‌کنید تا جدایی را توجیه کنید و خودتان را از نزدیک‌شدن به شریک زندگی‌تان دلسرد کنید، چه چیزی به خودتان می‌گویید؟ گاهی این اظهارنظرات در این باره هستند که عشق چیست و چطور باید در روابط عشقی‌ای رفتار کنیم که توسط پدر و مادر یا حتا فرهنگ‌مان به ما آموخته شده‌اند. آیا می‌توانید این نظرات را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید؟

آیا می‌توانید فهرستی از تمام چیزهایی که این رقص از شما گرفته است تهیه کنید؟ وقتی برای اولین‌بار شیفتهٔ کسی می‌شویم و حاضریم دست به هر خطری بزنیم تا کنارِ او باشیم، معمولاً میزانی از نزدیکیِ احساسی داریم. وقتی امیدها و اشتیاق‌هامان را به یاد می‌آوریم، آن لحظات هم در خاطرمان زنده می‌شوند. چطور این رقصِ منفی آن‌ها را از بین برده است؟

به‌عنوان آخرین تمرین برای این فصل، آیا می‌توانید مشخص کنید کدام یک از این سه الگو ـ پیداکردنِ آدم‌بَده، پولکای اعتراض، بی‌حرکتی و فرار ـ بیش‌تر از همه رابطهٔ عشقیِ کنونیِ شما را تهدید می‌کند؟ به یاد داشته باشید که موضوعاتِ یک دعوا (چه دعوا دربارهٔ برنامهٔ بچه‌ها باشد، چه دربارهٔ رابطهٔ جنسی و چه شغل‌های شما) مسئلهٔ واقعی نیستند. نگرانیِ اصلی همیشه قدرت و امنیتِ پیوندِ

احساسی‌ای است که شما با شریک زندگی‌تان دارید. و به دردسترس‌بودن، پاسخگوبودن و مشارکتِ احساسی مربوط است. ببینید آیا می‌توانید با پرکردنِ جاهای خالی در جملات بعدی، الگویی که بر رابطه‌تان غلبه می‌کند را خلاصه کنید؟ بعد آن‌ها را به‌شکل پاراگرافی تدوین کنید که به بهترین شکل، مناسب شما و رابطه‌تان است. آن‌را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید.

وقتی ....., رابطهٔ امنی بین‌مان احساس نمی‌کنم. نشانه‌ای که آغازگرِ موسیقیِ قطع ارتباط است را بنویسید، مثلاً: وقتی می‌گویی زیادی برای رابطه خسته هستم و ما هفته‌هاست که رابطه نداشته‌ایم، وقتی دربارهٔ روشِ تربیتیِ من دعوا می‌کنیم، وقتی چندین روز است که با هم حرف نمی‌زنیم. عبارات بزرگ، کلی، خلاصه یا سرزنشِ تغییرشکل‌یافته در این‌جا مجاز نیستند، پس مثلاً: نمی‌توانید بگویید وقتی فقط مثل همیشه سرسخت هستی. این کار تقلب است. عینی و مشخص باشید.

من به ..... گرایش دارم. من به این شکل در رقص‌مان حرکت می‌کنم تا با احساسات دشوار کنار بیایم و راهی برای تغییر رقص‌مان پیدا کنم. کلمه‌ای که نشان‌دهندهٔ عملی باشد را به کار ببرید، مثل: شکایت‌کردن، غرزدن، بی‌تمرکزشدن، نادیده‌گرفتن، فرارکردن، روبرگرداندن.

من این کار را به این امید می‌کنم که .....

امیدتان را با آن‌چه شما را به داخل رقص می‌کشاند شروع کنید. مثلاً: ما از کشمکشِ بیش‌تر خودداری کنیم یا متقاعدت کنم که بیش‌تر به من واکنش نشان بدهی.

وقتی این الگو ادامه پیدا می‌کند، حس می‌کنم .....

یک حس را مشخص کنید. احساساتِ معمولِ آدم‌ها در این نقطهٔ درماندگی، عصبانیت، بی‌حسی، پوچی یا سردرگمیاست.

آن‌چه بعداً دربارهٔ رابطه‌مان به خودم می‌گویم این است که .....

فاجعه‌انگیزترین نتیجه‌گیری‌ای که می‌توانید تصور کنید را به‌طور خلاصه بنویسید. مثلاً: تو به خودمان اهمیتی نمی‌دهی، من برایت مهم نیستم، هیچ‌وقت نمی‌توانم راضی‌ات کنم.

فهم من از رقص چرخشی که ارتباط قابل‌اطمینان را برای ما سخت‌تر و سخت‌تر می‌کند، این است که وقتی من در جهتی که در قسمت قبل گفتم حرکت می‌کنم، به نظر می‌رسد که تو .....

کلمه‌ای بیانگر یک عمل و یک فعل را انتخاب کنید، مثلاً: ساکت می‌شوی، برای جواب گرفتن به من فشار می‌آوری.

هرچه من بیش‌تر .....، تو بیش‌تر ..... بعد هر دو در رنج و انزوا گیر می کنیم. افعالی را اضافه کنید که حرکات خودتان و شریک زندگی‌تان را در رقص توصیف می کند.

شاید وقتی این رقص شروع می‌شود، بتوانیم به یکدیگر هشدار بدهیم. ما آن‌را ..... می‌نامیم. دیدنِ این رقصْ اولین گام ما برای بیرون‌آمدن از چرخهٔ قطع ارتباط است.

وقتی بتوانید این چرخه‌های منفی را شناسایی کنید و ثابت کنید که هر دوِ شما را به دام می‌اندازند، آماده هستید یاد بگیرید که چطور از آن‌ها خارج شوید. در گفت‌وگوی بعدی احساسات قوی و به‌خصوص ترس‌های دلبستگی که باعث تداوم این رقص‌های منفی می‌شود را به‌شکل عمیق‌تری بررسی می کنیم.

گفت‌وگوی ۲: پیداکردنِ نقاط حساس

«قطع دلبستگی‌ها خطرناک‌اند و قطع رابطه‌ها، مثل یک قرنیهٔ خراشیده، دردناک.»

ـ توماس لوئیس[۷۲]، فری امینی[۷۳] و ریچارد لنن[۷۴]؛ نظریهٔ عمومیِ عشق[۷۵].

همهٔ ما در عشقْ آسیب‌پذیریم، این آسیب‌پذیری جزئی از عشق است. ما از نظر احساسی در برابر آن‌هایی که دوست‌شان داریم، بی‌دفاعیم و به همین دلیل گاهی‌اوقات به‌طرز اجتناب‌ناپذیری با کلمات یا رفتارهای نسنجیده یکدیگر را می‌آزاریم. با وجود گزنده‌بودنِ این موقعیت‌ها، رنجْ معمولاً سطحی و گذراست. اما تقریباً همهٔ ما حداقل یک حساسیتِ عمیقِ اضافی داریم ـ نقطهٔ حساسی در پوستهٔ احساسی‌مان ـ که در لمس کردنْ حساس و لطیف است، به‌آسانی آزرده می‌شود و عمیقاً دردناک است. وقتی این نقطهٔ حساس آزرده می‌شود، می‌تواند در سرتاسر رابطه‌مان خونریزی کند. ما تعادل احساسی‌مان را از دست می‌دهیم و درگیر گفت‌وگوهای ویرانگر می‌شویم.

نقطهٔ حساس دقیقاً چیست؟ من آن‌را حساسیت شدیدی تعریف می‌کنم که به واسطهٔ لحظاتی در روابطِ گذشته یا فعلیِ فرد به وجود آمده است؛ لحظاتی که در آن‌ها نیاز دلبستگی مکرراً مورد غفلت قرار گرفته، نادیده گرفته شده یا کنار گذاشته و باعث شده فرد آن‌چه را که "دو میم" می‌نامم، یعنی محروم یا مطرود از نظر احساسی، تجربه کند. این دو میم، نقاط حساس بالقوه برای تمام عاشقان هستند.

این حساسیت‌ها معمولاً از روابطِ آزاردهنده با افرادِ مهمی در گذشته‌مان ـ به‌خصوص پدر و مادر ـ ناشی می‌شود که الگوی روابط مهرآمیزمان را به ما می‌دهند؛ خواهر و برادرها و سایر اعضا خانواده‌مان و البته معشوقه‌های گذشته و حال‌مان. برای مثال، اخیراً که داشتم با همسرم ـ جان ـ صحبت می‌کردم، وقتی می‌دیدم پلک‌هایش دارند روی هم می‌افتند، از عصبانیت منفجر شدم. او خسته و خواب‌آلود بود، اما این اتفاق مرا به روزهایی برمی‌گرداند که همسر سابقم به‌محض این‌که سعی می‌کردم گفت‌وگوی

جدی‌ای را شروع کنم، می‌خوابید. خوابیدنْ شکلِ نه‌چندان‌ظریفِ کناره‌گیری کردن و جداشدن از رابطه بود. این تجربه مرا بیش‌ازحد گوش‌به‌زنگ کرد. برای همین خواب‌آلودگیِ ناگهانی به من هشدارِ

رهاشدن می‌دهد.

فرانسوا، یکی از مراجعه‌کنندگانم، به هر نشانه‌ای که شاید همسرش، نیکول، او را نخواهد یا به مرد دیگری علاقه پیدا کند، به‌شدت حساس است. در ازدواجِ رنج‌آورِ اولش، همسرش بارها به او خیانت کرده بود. حالا وقتی نیکول در جشنی به دوست ورزیدهٔ فرانسوا لبخند می‌زند یا وقتی فرانسوا انتظار دارد نیکول در خانه باشد و او در خانه نیست، دچار وحشتِ کورکنندهٔ تمام‌عیاری می‌شود.

لیندا شکایت می‌کند که واقعاً برایش رنج‌آور است که همسرش جاناتان به او بی‌توجهی می‌کند و می‌گوید: «بهم نمی‌گه خوشگل شدم یا کارم رو خوب انجام دادم. مثل این می‌مونه که فوراً تو ناراحتی و رنج غرق شی.» او به همسرش می‌گوید: «بعدش ازت دلخور می‌شم و سرزنشت می‌کنم.» لیندا علت حساسیتش را در مادرش پیدا کرده است. «مامانم هیچ‌وقت به‌خاطر چیزی ازم تعریف نمی‌کرد و همیشه بهم می‌گفت جذاب نیستم. یه بار گفت فکر می‌کنه اگه از آدما تعریف کنه، دست از تلاش کردن برمی‌دارن. من تشنهٔ این بودم که مامانم منو ببینه و به حساب بیاره. به‌خاطر دریغ کردنش ازش متنفر بودم. و حالا گمونم همون انتظار رو از تو دارم. واسه همینه که وقتی تیپ زده‌م و ازت می‌پرسم چطور شدم و به نظر می‌آد برات اهمیتی نداره، دلم می‌شکنه. می‌دونی که من به اون تعریف نیاز دارم، اما تو بهم توجه نمی‌کنی. حداقل این‌طور به نظر می‌آد. مغزم درست کار نمی‌کنه، خیلی رنج‌آوره.»

افراد می‌توانند چندین نقطهٔ حساس داشته باشند، هرچند که از نظرِ بدجلوه‌دادنِ چرخهٔ منفیِ یک زوج، معمولاً یکی از آن‌ها در درجهٔ اول اهمیت دارد.

وقتی مری، همسر استیو، می‌گوید دوست دارد بیش‌تر رابطهٔ جنسی داشته باشند، استیو احساس می‌کند دچار مشکل مضاعفی شده. این درخواست می‌تواند بسیار مثبت تلقی شود. اما این حرف مری برای استیو در حکم یک موشکِ هدایت‌شونده است که اعتمادبه‌نفسِ جنسی‌اش را ویران می‌کند؛ آمیگدال[۷۶] اش فریاد می‌زند "در شُرُفِ وقوع" و او کله‌پا می‌شود. استیو با تعطیل کردنِ همه‌چیز و در را به روی مری بستن، واکنش نشان می‌دهد. «مثل اینه که مایهٔ سرافکندگیِ بزرگی‌ام. واقعاً دربارهٔ عملکرد کلی‌م مضطرب می‌شم، اما به‌خصوص به‌خاطر عملکردم توی تختخواب استرس

می‌گیرم.» پژواکی از دوران کودکی‌اش هم این نقطهٔ حساس را تحریک می‌کند. استیو کوچک‌ترین بچهٔ خانواده بود و پدرش دائماً جلوی برادرهایش از او می‌پرسید: «دارم با استیو حرف می‌زنم یا استفانی؟!» این تجربه باعث شد او احساس کند که برای هیچ زنی به اندازهٔ کافی مرد نیست.

اما نقاط حساس همیشه هم یادآور زخم‌های گذشته نیستند؛ اگر به‌طور خاصی حس کنیم از نظر احساسی محروم یا مطرود هستیم، این نقاطِ حساس می‌توانند در رابطهٔ فعلی ـ حتا رابطه‌ای که به‌طور کلی شاد است ـ هم به وجود بیایند. نقاطِ حساس می‌توانند در حین تحولات یا بحران‌های بزرگ ـ مثل بچه‌دارشدن، بیمارشدن، یا رنج‌بردن به‌خاطر ازدست دادنِ شغل ـ رخ بدهند؛ یعنی زمانی که به حمایتِ همسرمان به‌شدت نیاز داریم اما این حمایت را دریافت نمی‌کنیم. همچنین نقاطِ حساس می‌توانند زمانی ایجاد شوند که همسری دائماً بی‌تفاوت به نظر می‌رسد. این موضوع حس طاقت‌فرسای عذابی را ایجاد می‌کند که بعداً حتا مسائل کوچک را هم درگیر می‌کند. ناتوانیِ عزیزان‌مان در واکنش‌نشان‌دادن، پوستهٔ احساسی‌مان را می‌خراشد و آن‌را جریحه‌دار می‌کند.

جف و میلی رابطهٔ فوق‌العاده‌ای با هم داشتند تا این‌که بهترین دوست جف برای شغلی که او به‌سختی برایش تلاش کرده بود، ترفیع گرفت و جف دچار افسردگی شد. میلیِ مضطرب به جای دلداری و اطمینان‌دادن به جف، پاپیِ او می‌شد که «دست بردار بابا!» آن‌ها راه‌شان را از میان این بحران پیدا کرده بودند و به صمیمیت‌شان برگشته بودند اما این تجربهٔ جف را به‌شدت نسبت به واکنش همسرش به هر نوع اظهار پریشانی‌ای از طرف او، حساس کرد. جرقه‌های خشم ناگهانی و به‌ظاهر نامعقولِ جف در زمان‌هایی که فکر می‌کند میلی حمایت‌گر نیست، به‌سرعت او را به‌سمت سکوت تدافعی می‌کشانَد و باعث می‌شود به نظر برسد به‌عنوان یک همسر موفق نیست. می‌توانید پیش‌بینی کنید که بعد چه اتفاقی افتاد؛ آن‌ها وارد گفت‌وگوهای ویرانگر شدند.

وقتی یک درمانگر، هلن را به‌خاطر زیاده‌رویِ پسر نوجوانش در نوشیدن سرزنش کرد، او ویران شد. سم ـ همسرِ نسبتاً بامحبتِ هلن ـ در یک جلسهٔ ارزیابی، نقطه‌نظر درمانگر را تکرار کرد. بعداً وقتی هلن آزردگی‌اش را ابراز کرد، سم گرفتار توجیه‌کردنِ نظرش شد و مجموعه‌ای از گفت‌وگوهای ویرانگر شکل گرفت. بعد هلن تصمیم گرفت آزردگیِ احمقانه‌اش را کنار بگذارد و روی چیزهای خوب تمرکز

کند. او معتقد بود این کار را انجام داده است.

اما سرکوب کردنِ احساساتِ مهم دشوار است و معمولاً برای روابط مثل سَم می‌مانَد. آزردگیِ هلن شروع به درزکردن به بیرون می‌کند. او سم را به‌خاطر نظری که دربارهٔ رفتارهای او دارد، به ستوه می‌آوَرَد و سم که مطمئن نیست چه بگوید کم‌تر و کم‌تر صحبت می‌کند. ناگهان در مورد همه‌چیز دعوا می‌کنند. سم هلن را متهم می‌کند که دارد بیش‌تر و بیش‌تر شبیه مادرِ کم‌عقلش می‌شود. و هلن بیش‌تر و بیش‌تر احساس تنهایی و سردرگمی می‌کند.

نقطهٔ حساسِ جف و هلن "آزرده‌شدن" است اما آن‌ها آن‌را نمی‌بینند. بیش‌ترِ ما به‌طرز شگفت‌آوری به یک چیزِ مشترک توجه نمی‌کنیم. درواقع متوجه نمی‌شویم که نقاط حساسی داریم. فقط از واکنش‌مان نسبت به آزردگی آگاهیم: با حالت تدافعی کنارکشیدن، کرخت‌شدن، یا پرخاشگری. عقب‌نشینی و کینه، صفات بارز گفت‌وگوهای ویرانگر بوده و احساساتی که در حال حاضر در حالت آسیب‌پذیری هستند ـ غم و اندوه، شرمندگی، و بیش‌تر از همه ترس ـ را پنهان می‌کنند.

اگر مدام با شریک زندگی‌تان در گفت‌وگوی ویرانگر گیر می‌کنید، می‌توانید مطمئن باشید که به‌دلیل تلاش برای پرداختن به دردِ یک نقطهٔ دردناک، نقاط دردناکی در هر دوِ شما جرقه خورده است. و متأسفانه نقاط حساس‌تان به‌طرز اجتناب‌ناپذیری به یکدیگر برخورد می‌کنند. اگر یکی از نقاط حساسِ شریک زندگی‌تان را بخراشید، واکنشِ او یکی از نقاطِ حساسِ شما را می‌آزارد.

جسی و مایک را در نظر بگیرید که از وقتی دخترِ دوازده‌سالهٔ جسی برای زندگی‌کردن آمده پیش آن‌ها، کاری غیر از دعواکردن انجام نداده‌اند. جسی می‌گوید: «یهو ـ انگاری یه‌شبه ـ مایک از یه مرد گرم و باملاحظه به یه آدمِ ظالم تبدیل شد. اون دستور می‌ده و واسه بچه‌م یه‌عالمه قانون می‌ذاره، و بیش‌ترِ وقت‌هایی که خونه‌س، در حال فریادزدنه. درست عین همهٔ مردهای بددهنِ خونواده‌مه. نمی‌تونم تحمل کنم یکی داد بزنه و دستور بده. هیچ‌کی از من محافظت نکرد، اما من از بچه‌م محافظت می‌کنم.»

مایک از اعتراضاتِ غمگین دربارهٔ این‌که گاهی همسرش چندین روز از حرف‌زدن با او خودداری می‌کند ـ آن‌هم با وجود این‌که او خیلی همسرش را دوست دارد ـ به قشقرق‌هایی دربارهٔ این‌که

هیچ‌وقت دلش نمی‌خواسته پدرِ دخترِ بی‌ادب و غیرقابل‌تحمل او شود، می‌رسد. وقتی دربارهٔ این حرف می‌زند که چطور سال‌ها نازِ جسی را کشیده و بعد فهمیده «وقتی این بچه دور و برمونه، انگار من اصلاً وجود ندارم»، آتش می‌گیرد. مایک به‌خاطر می‌آوَرَد که زونا گرفته بود، اما می‌گوید جسی آن‌قدر با دخترش مشغول بوده که کاری به کارِ او نداشته. ضربه‌زدن به نقاط حساس یکدیگر، آن‌ها را در دام پولکای اعتراضی انداخته است.

نقاطِ حساسِ تام و برندا، آن‌ها را وارد گفت‌وگوی ویرانگرِ دیگری کرد: بی‌حرکتی و فرار. تمام فکروذکرِ برندا بچهٔ کوچک‌شان است. تلاشِ تام برای جلب توجه، برندا را ناراحت می‌کند و یک شب برندا منفجر می‌شود. او می‌گوید از دستِ تقاضاهای تام خسته شده است و تام را "پرشهوت" و "رقت‌انگیز" می‌خوانَد. تام غمگین است. با این‌که او از لحاظ جنسی جذاب است، به‌شدت در برابر زن‌ها خجالتی و ناراحت است.

او تلافی می‌کند: «باشه، باشه. کاملاً مشخصه که دیگه عاشقم نیستی و تمام ماجراهای سال‌های قبلت با من الکی بوده! به بغل‌کردن‌هات نیازی ندارم. نیازی ندارم با تو باشم. می‌رم بیرون برقصم، تو هم می‌تونی فقط از بچه نگهداری کنی.» او اطراف خانه علائمی می‌گذارد که نشان می‌دهند با زنی در گروه رقص‌اش سَر و سِرّی دارد. برندا مثل یک دختر ساده و معمولی بزرگ شده و همیشه از خودش پرسیده که چرا تامِ جذاب و موفق او را انتخاب کرده است. او که وحشت کرده است، بیش‌تر به‌سمت نوزادش کشیده می‌شود. تام و برندا به‌ندرت صحبت می‌کنند. محافظتِ دائم از نقاط حساس‌شان به‌طور کاملْ حساسیتِ متقابلِ مهرآمیزی را که هر دو در اشتیاقش هستند، از بین می‌بَرَد.

متوقف‌کردنِ این تکاپوهای مخرب، نه‌تنها به شناسایی و کنترل‌کردنِ گفت‌وگوهای ویرانگر بستگی دارد (گفت‌وگوی ۱)، بلکه به پیداکردن و تسکین‌دادنِ نقاط حساس‌مان و کمک به شریک زندگی‌مان در انجام همین کار وابسته است. افرادی که در مأمنِ روابطِ مطمئن و مهرآمیز بزرگ شده‌اند، با سهولتِ بیش‌تری این خراش‌ها را التیام می‌دهند. نقاطِ حساسِ آن‌ها کم‌تر و سطحی بوده و زمانی که می‌فهمند چه چیزی علتِ اصلیِ تعاملاتِ منفی با عزیزان‌شان است، توانایی بیش‌تری دارند که از آن‌ها خارج شده و رنج‌ها را تسکین دهند.

هرچند این فرآیند برای دیگرانی که آسیب دیده‌اند یا به‌طور ناشایستی توسط کسانی که عاشق‌شان هستند ـ یا به آن‌ها وابسته‌اند ـ نادیده گرفته شده‌اند، طولانی‌تر و طاقت‌فرساتر است. نقاطِ حساسِ آن‌ها آن‌قدر بزرگ و حساس است که دسترسی به ترس‌هاشان و اعتمادکردن به حمایتِ همسر، چالش بزرگی است. کال، که از تعرض جان به در برده و یک سربازِ کهنه‌کار است، می‌گوید: «من خودم یه نقطهٔ حساسِ بزرگم. آرزوی آرامش دارم. خیلی وقت‌ها اگه زنم بهم دست بزنه، نمی‌تونم متوجه بشم نوازشه یا یه زخمِ دیگه.»

با این همه، ما زندانیِ گذشته نیستیم. می‌توانیم اوضاع را بهتر کنیم. پژوهش جدید توسط جوان داویلا[۷۷] از دانشگاه دولتی نیویورک در استونی‌بروک[۷۸]، و همین‌طور پژوهش‌های دیگر، چیزی را که در جلساتم می‌بینم، تأیید می‌کند: این‌که می‌توانیم با کمکِ یک شریکِ عاشق و بامحبت، حتا آسیب‌پذیری‌های عمیق را شفا بدهیم. می‌توانیم با کمکِ یک همسرِ راغب که به ما کمک می‌کند از پسِ احساساتِ رنج‌آور برآییم، به احساسِ بنیادیِ ارتباطِ مطمئن دست پیدا کنیم. عشق واقعاً ما را به چه چیزی تبدیل می‌کند؟

شناساییِ زمانی که یک نقطهٔ حساسْ آزرده می‌شود

دو نشانه وجود دارد که به شما می گوید چه زمانی نقطهٔ حساسِ خودتان یا شریک زندگی‌تان تحریک شده. اول این‌که تغییر اساسی و ناگهانی‌ای در لحنِ احساسیِ گفت‌وگو وجود دارد. یک لحظه پیش، شما و عشق‌تان داشتید شوخی می کردید، اما حالا یکی از شما غمگین یا برآشفته است، یا برعکس کناره گرفته و سرد است. شما از حالت تعادل خارج شده‌اید؛ مثل این است که بازی تغییر کرده و کسی به شما چیزی نگفته. همسرِ رنجیده نشانه‌های جدیدی می‌فرستد و دیگری تلاش می کند از تغییر سردربیاورد. همان‌طور که تد به من می گوید: «تو ماشینیم و داریم خیلی عادی گپ می‌زنیم، یهو انگار همه‌جا یخ می‌زنه. روش رو از من برمی گردونه و از پنجره بیرون رو نگاه می کنه. چیزی نمی گه و یه جوری گرفته و پکَره که انگار آرزو می کنه من وجود نداشتم. این دیگه از کجا پیداش شد؟!»

دوم این‌که واکنش نسبت به توهینِ دریافتی، معمولاً خیلی نامتناسب است. مارلا می گوید: «ما معمولاً جمعه‌شب‌ها با هم رابطه داریم. واسه همین اون شب پیِر منتظر بود، اما یهو خواهرم که حالش خوب نبود، بهم زنگ زد. گمونم مکالمه‌مون یه پونزده‌دقیقه‌ای طول کشید. پیِر اومد پایین و بدجوری عصبانی شد. مثل همیشه دعوا کردیم. این‌جور مواقع خیلی غیرمنطقی می‌شه.» نه، موضوع این است که مارلا هنوز منطقِ عشق را نمی‌فهمد و پیِر نمی‌تواند ناراحتی‌اش را برای خودش یا همسرش توضیح بدهد. پیِر به مارلا می گوید: «از خودم می‌پرسم "واسه چی عصبانی می‌شی؟ آروم باش" اما همون لحظه دارم از عصبانیت منفجر می‌شم.»

این نشانه‌ها در مورد نیازهای دلبستگیِ اولیه و ترس‌هایی هستند که ناگهان فعال می‌شوند. آن‌ها دربارهٔ پابه‌عرصه‌گذاشتنِ عمیق‌ترین و قدرتمندترین احساسات‌مان هستند. برای درکِ حقیقیِ نقاطِ حساس‌مان، باید نگاهِ دقیق‌تری به احساساتِ عمیق‌تری که کلیدِ این حساسیت هستند، بیندازیم و آن‌ها را به شیوه‌ای تجزیه‌تحلیل کنیم که به حل‌وفصل کردن‌شان کمک کند. اگر این کار را انجام ندهیم، به‌سرعت از کنارشان رد شده و به‌سمت واکنش تدافعی‌ای می‌رویم (معمولاً خشم یا منفعل‌شدن) که به همسرمان یک پیام کاملاً اشتباه می‌دهد. ما در روابطِ ناامن، آسیب‌پذیری‌هامان را پنهان می کنیم تا همسرمان هرگز ما را به‌شکل حقیقی‌مان نبیند.

بیایید جزئیاتِ اتفاقی را که موقع آزرده‌شدنِ نقطهٔ حساس می‌افتد، تجزیه‌تحلیل کنیم.

۱. نشانهٔ دلبستگی توجه‌مان را جلب کرده و سیستم دلبستگی، اشتیاق‌ها و ترس‌هامان را فعال می‌کند. نشانهٔ دلبستگی محرکی است که شما را از نظر احساسی آگاه می‌کند. این نشانه می‌تواند یک نگاه، یک عبارت یا تغییری در لحن احساسی در تعاملی با همسرتان باشد. نشانه‌های دلبستگی می‌توانند مثبت یا منفی باشند و احساسات خوب یا بد را فراخوانی کنند. یک نشانهٔ دلبستگی که نقطهٔ حساسی را می‌آزارد، هشدارِ «ای وای» را فعال می‌کند. مغزمان می‌گوید: «یه چیزِ عجیب، بد یا دردناک داره نزدیک می‌شه.» ممکن است هشدارتان وقتی لحنِ منتقدانه‌ای در صدای شریک زندگی‌تان می‌شنوید یا درخواستِ بغل کردن می‌کنید و همسرتان دستِ رد به سینه‌تان می‌زند، به صدا درآید. ماری به همسرش، اریک، می‌گوید: «می‌دونم داری سعی می‌کنی مهربون باشی و کارت حرف نداره. تو دربارهٔ مشکلاتم باهام صحبت می‌کنی و این خوبه، ولی وقتی با اون لحن می‌گی "ببین!" انگار من یه بچه کوچولوی احمقم که هیچی نمی‌دونه. این جوری انگار یکی داره تیکه‌تیکه‌م می‌کنه. می‌فهمم که از دستم ذله شدی. فکر می‌کنی خنگم. و این خیلی دردناکه.» این حرف برای اریک جدید است؛ او فکر می‌کرد به این دلیل بحث می‌کنند که ماری هیچ‌کدام از ایده‌های او را دوست ندارد.

۲. بدن‌مان واکنش نشان می‌دهد. آدم‌ها می‌گویند: «معده‌م می‌سوزه و صدام عوض می‌شه» یا «سرد و بی‌حرکت می‌شم.» گاهی تنها راهِ فهمیدنِ احساس‌مان، گوش‌دادن به بدن‌مان است. احساسِ قوی بدن را بسیج می‌کند و آن‌را با سرعتِ برق‌وباد در حالت بقا می‌گذارد. هر احساسی امضای فیزیولوژیکِ خاصی دارد. وقتی می‌ترسیم، جریان خون به پاها افزایش پیدا می‌کند و وقتی عصبانی هستیم، جریان خون به دست‌ها افزایش پیدا می‌کند.

۳. عقل‌مان ـ که پشت پیشانی‌مان در کورتکس پیش‌پیشانی[۷۹] مغز قرار دارد ـ کمی کُند است. حالا خودش را به پای مغز احساسی‌مان ـ آمیگدال ـ می‌رساند و دنبالِ معنای تمام این چیزها می‌گردد. این زمانی‌ست که درک اولیه‌مان را بررسی کرده و تصمیم می‌گیریم نشانهٔ دلبستگی دربارهٔ امنیت پیوندمان چه چیزی می‌گوید. نتیجه‌گیری‌های فاجعه‌آمیزِ کری، از روی یک نشانه شکل می‌گیرند. او

می‌گوید: «وقتی به نظر می‌رسه داریم واسه رابطه آماده می‌شیم و تو می‌گی خسته‌ای، واقعاً ناراحت می‌شم. مثل اینه که هیچ میلی به من نداری. انگار منم مثل یکی از رفیقاتم. انگار برات خاص نیستم.» همسرش، درک، می‌گوید: «یعنی نمی‌تونم خسته باشم؟» کری جواب می‌دهد: «نه وقتی که تمامِ شب رو برام عشوه اومدی و انواع انتظارات رو ایجاد کردی. پس اگه قرار نیست جواب بدی، یه‌کم کمک می‌خوام که بتونم کنار بیام. نمی‌خوام تو عصبانی‌بودن گیر کنم.»

۴. ما آماده می‌شویم که در مسیر خاصی "به سمت"، "دور از" یا "در خلاف جهت" شریک زندگی‌مان حرکت کنیم. این آمادگی برای عمل به هر احساسی متصل می‌شود. خشم به ما می‌گوید نزدیک شویم و دعوا کنیم. شرمساری به ما می‌گوید خودمان را عقب بکشیم و پنهان شویم. ترس به ما می‌گوید فرار کنیم یا بی‌حرکت باشیم یا در موارد افراطی برگردیم و حمله کنیم. غم ما را برای حزن و اندوه و رهاکردن آماده می‌کند. هانا دربارهٔ دعواهای او و همسرش می‌گوید: «فقط می‌خوام فرار کنم. نیاز دارم خودم رو خلاص کنم. تا صورت عصبانیش رو می‌بینم، در می‌رم. اون می‌گه من بهش کم‌محلی می‌کنم اما تا صدای خشمش رو می‌شنوم، پاهام راه می‌افتن. نمی‌تونم بمونم و گوش کنم.»

همهٔ این‌ها در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتند. چارلز داروین که مجذوبِ قدرتِ احساس و نقشِ آن در تقلا برای بقا بود، می‌خواست ببیند تا چه میزان روی احساساتش کنترل دارد. او عادت داشت روبه‌روی دیوارِ شیشه‌ایِ محلِ زندگیِ یک افعیِ غول‌پیکر در باغ‌وحش لندن بایستد و بارها و بارها سعی کند وقتی افعی به سمتش می‌آید، به عقب نپرد. اما هرگز موفق نشد. حتا وقتی ذهنِ خودآگاهش می‌دانست تقریباً در امان است، بدنش همیشه از روی ترس واکنش نشان می‌داد.

نسخهٔ رابطه‌ایِ این موضوع می‌تواند این باشد که وسط یک لحظهٔ حساس و صاف و ساده، ناگهان می‌شنوم که همسرم انتقادی می‌کند. احساس می‌کنم بدنم یخ کرده. شاید نشان‌دادنِ آزردگی و عقب‌نشینیِ فوری، چیزی کم‌تر از دو صدمِ ثانیه طول بکشد (این تقریباً زمانی‌ست که دانشمندان برای ثبت‌شدنِ یک احساس در صورتِ شخصِ دیگر، تخمین می‌زنند). لحظهٔ حساس از بین می‌رود. احساسات به ما می‌گویند که چه چیزی اهمیت دارد. آن‌ها مثل یک قطب‌نمای درونی به ما جهت داده و هدایت‌مان می‌کنند.

بازی و تمرین

شناساییِ نقاطِ حساس‌تان

می‌توانید در رابطهٔ فعلی‌تان زمانی را مشخص کنید که ناگهان از حالت تعادل خارج شدید ـ زمانی که ناگهان به نظر رسید یک واکنشِ کوچک یا فقدانِ واکنش ـ احساسِ امنیت در کنار شریک‌تان را تغییر داد؟ یا زمانی که کاملاً در دامِ واکنش‌نشان‌دادن افتادید، طوری که می‌دانستید شما را در یک گفت‌وگوی ویرانگر گیر می‌اندازد؟ شاید از لحظه‌ای آگاه هستید که متوجه شدید با عصبانیتِ زیاد واکنش نشان می‌دهید یا فلج شده‌اید. بیایید به سطح زیرینِ این واکنشِ ظاهری رفته و این اتفاق را تجزیه‌تحلیل کنیم.

- در رابطه چه می‌گذشت؟ نشانهٔ دلبستگیِ منفی ـ محرکی که حسِ گسیختگیِ احساسی را برای‌تان به وجود آورد ـ چه بود؟ احساس کلی‌تان در کسری از ثانیه ـ قبل از این‌که واکنش نشان داده و عصبانی شوید ـ چه بود؟ شریک زندگی‌تان چه چیز خاصی گفت یا چه کار خاصی انجام داد که جرقهٔ این واکنش را زد؟

- برای مثال، آنه، دانشجوی پزشکیِ جوانی که فقط چند ماه با پاتریک ـ یک وکیل ـ زندگی کرده است، می‌گوید: «غروب پنجشنبهٔ گذشته بود. واقعاً گیر افتادیم. احساساتِ بد چند روز ادامه پیدا کردن. وقتی شروع شد که داشتم دربارهٔ تکالیف دانشگاه با پاتریک حرف می‌زدم. داشتم دست‌وپا می‌زدم. آخرش کاملاً قاطی کردم. دچار اون عصبانیتِ واکنشی‌ای شدم که بخشی از چرخه‌مونه. یادم می‌آد که صداش بالا رفت و تبدیل شد به سخنرانیِ نچسبی که همیشه می‌کنه. بعدش گفت اگه در موردش وسواس بگیرم و احمق‌بازی دربیارم، نمی‌تونه کمکم کنه. اون صدا به من می‌گه "خطر!" و مخالفت رو به یه جور بحران تبدیل می‌کنه.»

- همان‌طور که به لحظهٔ آزرده‌شدنِ نقطهٔ حساس‌تان فکر می‌کنید، برای بدن‌تان چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید احساس گیجی، بی‌علاقگی، گرما، تنگی‌نفس، گرفتگی در قفسهٔ سینه، حقیر و تهی‌بودن، سستی و ضعف، گریه، سرما و گُرگرفتگی کنید. آیا این آگاهی نسبت به بدن، به شما کمک می‌کند که برای این تجربه اسمی بگذارید؟

- آنه می گوید: «من خیلی برآشفته می‌شم. مثل گربه‌ای که یهو وحشی می‌شه واکنش نشون می‌دم. ممکنه پاتریک بگه من فقط دیوونه شده‌م. این چیزیه که اون می‌بینه. اما اون تَه‌تَه‌ها، اون احساسِ آشفته بیش‌تر شبیه لرزیدن، شبیه ترسیدنه.»

- مغزتان دربارهٔ معنای همهٔ این چیزها چه نتیجه‌ای می گیرد؟ وقتی این اتفاق می‌افتد، به خودتان چه می گویید؟

- آنه می گوید: «به خودم می گم "داره قضاوتم می کنه" برای همین یه‌جورایی از دستش عصبانی می‌شم. اما فقط این نیست. بیش‌تر شبیه اینه که "پاتریک با من نیست. باید همه‌ش رو خودم تنهایی انجام بدم" نیازِ من به حمایت اهمیتی نداره، و این ترسناکه.»

- بعد از آن چه کاری انجام دادید؟ چطور وارد عمل شدید؟

- آنه می گوید: «اوه! دادوفریاد کردم و بهش گفتم خیلی چندش‌آوره، چون بهم کمک نمی کنه و می‌تونه گورش رو گم کنه! به‌هرحال به کمکش نیازی نداشتم. بعدِ چند روز توی سکوتْ نتیجهٔ کارم رو دیدم. وقتی اون کار رو می کنم، مثل اینه که سم خورده باشم. مثل اینه که سعی می کنم احساساتِ عمیق‌ترم رو نادیده بگیرم و به این نتیجه می‌رسم که هیچ‌جوره نمی‌تونی به کسی اعتماد کنی. درنهایت هیچ‌کی پشتت نیست!»

- ببینید می‌توانید با پرکردنِ جاهای خالیِ زیر تمام این عناصر را به هم پیوند بدهید؟

در این اتفاق، محرکِ احساسِ زخم‌خورده‌ام ..... بود. شاید در ظاهر ..... را نشان دادم. اما در اعماق وجودم، احساس می کردم ..... (یکی از احساساتِ منفیِ اصلی مثل غم، خشم، شرمساری یا ترس را انتخاب کنید). چیزی که اشتیاقش را داشتم ..... بود. پیام اصلی‌ای که دربارهٔ پیوندمان، دربارهٔ من یا عشقم گرفتم، ..... بود.

آنه می گوید: «محرک و علتْ لحن پاتریکه. من قضاوت‌شدن رو حس می کنم، کنارگذاشته‌شدن. شاید همیشه خشمم رو بهش نشون داده‌م اما تو اعماق وجودم احساس ترس و تنهایی می کردم. انتظار داشتم بهم قوت قلب بده، این‌که اشکالی نداره دربارهٔ تکالیف دانشگاهم نگران باشم، این‌که مطمئن نباشم و ازش درخواست حمایت کنم. پیام اصلی‌ای که دربارهٔ رابطه‌مون گرفتم، این بود که نمی‌تونم

برم سراغش و انتظار محبت داشته باشم.»

- در این وضعیت، درک‌تان از نقطهٔ حساس چیست؟

- آنه می گوید: «نمی‌تونم قبول کنم که به خودم اجازه بدم بهش نیاز داشته باشم و بهش بگم که کمک لازم دارم و بعد یه‌جورایی دست رد به سینه‌م بزنه. حتا بهم می گه نباید این رو بخوام یا بهش نیاز داشته باشم. فقط احساس ترس می کنم.»

- ببینید می‌توانید لحظات دیگری را شناسایی کنید که در آن‌ها، این نقطهٔ حساسْ آزرده شد؟

- آیا نقطهٔ حساسی که توصیف کردید، تنها نقطهٔ حساسِ این رابطه است؟ یا نقاطِ دیگری هم وجود دارند؟ ممکن است بعضی‌ها بیش‌تر از یک نقطهٔ حساس داشته باشند اما معمولاً یک نشانهٔ دلبستگیِ اصلی وجود دارد که در شرایط مختلف اتفاق می‌افتد.

- پیداکردنِ منبعِ نقاطِ حساس‌تان.

- به گذشته‌تان فکر کنید. آیا وقتی در حال رشدکردن بودید، نقطهٔ حساس‌تان در رابطه با پدر و مادر، خواهرها و برادرهاتان، یک رابطهٔ دیگر، یا حتا در ارتباط با همسالان‌تان به وجود آمد؟ یا فقط حساسیتی است که در رابطهٔ فعلی‌تان به وجود آمده؟ درهرصورت، آیا می‌توانید واکنشِ آزاردهندهٔ شخصی از گذشته‌تان را مشخص کنید و آن‌را به‌عنوان نقطهٔ شروعِ آسیب‌پذیری در نظر بگیرید؟

آنه می گوید: «مادرم همیشه بهم می گفت من هیچی نمی‌شم، و خواهرم تنها کسیه که به جایی می‌رسه. من تو اون خونه به حال خودم بودم. رؤیاهام نامربوط بودن. وقتی پاتریک رو دیدم، به نظر می‌رسید بهم ایمان داشته باشه. برای اولین‌بار احساس امنیت کردم. ولی حالا ـ وقتی به حمایت نیاز دارم و اون منتقد و بی‌توجهه ـ همون احساس قدیمیِ "برای کسی اهمیت‌نداشتن" خودش رو نشون می‌ده. تمام اون ناراحتی‌ها دوباره تو من زنده می‌شن.»

- فکر می کنید شریک زندگی‌تان این آسیب‌پذیریِ آزاردهنده را در شما

- می‌بیند؟ یا فقط احساسِ ظاهریِ واکنشی یا واکنشِ عملی را

- می‌بیند؟

- آنه می گوید: «اوه، نه! نمی‌ذارم اون نقطهٔ دردناک رو ببینه. هیچ‌وقت به ذهنم خطور نکرده. فقط

می‌بینه که از کوره در می‌رم و عصبانی می‌شه.»

- می‌توانید یکی از نقاط حساس شریک زندگی‌تان را حدس بزنید؟ می‌دانید دقیقاً چه کاری انجام می‌دهید که او را می‌آزارید؟

درمیان گذاشتنِ موضوع با شریک زندگی‌تان

ما به‌طور طبیعی به مواجه‌شدن با آسیب‌پذیری‌هامان تمایلی نداریم. در جامعه‌ای زندگی می‌کنیم که می‌گوید موظف‌ایم قوی باشیم، موظف‌ایم آسیب‌ناپذیر باشیم. ما به نادیده‌گرفتن یا انکارکردنِ ضعف و شکنندگی‌مان گرایش داریم. کری به جای روبه‌روشدن با اندوه و حسرت‌هایش، به خشم‌اش می‌چسبد. او اظهار می‌کند که: «در غیر این صورت به یه شخص حقیر، ضعیف، نق‌نقو و محتاج تبدیل می‌شم.» ما از گیرکردن توی درد و رنجِ خودمان می‌ترسیم. زوج‌ها به من می‌گویند: «اگه به خودم اجازهٔ گریه‌کردن بدم، شاید دیگه نتونم جلوی خودم رو بگیرم. می‌تونی فرض کنی کنترلم رو از دست بدم و تا ابد گریه کنم؟» یا «اگه به خودم اجازه بدم اون چیزا رو احساس کنم، حتا بیش‌تر از این ناراحت می‌شم. ناراحتی کنترل همه‌چی رو تو دستش می‌گیره و غیرقابل‌تحمل می‌شه.»

شاید حتا برای اعتراف به شکنندگی در حضور شریک زندگی‌مان بی‌میل‌تر هم باشیم. فکر می‌کنیم از جذابیت‌مان کم می‌شود. همین‌طور متوجه می‌شویم که به نظر می‌رسد پذیرفتنِ آسیب‌پذیربودن، اسلحهٔ قدرتمندی در دستانِ کسی می‌گذارد تا بیش‌تر از دیگری بیازارد. شاید همسرمان از ما سوءاستفاده کند. غریزه‌مان می‌گوید از خودمان محافظت کنیم.

وقتی خودمان معشوق و محبوب هستیم، گاهی تمایلی نداریم که نشانه‌های پریشانی را در شریک زندگی‌مان ببینیم، حتا وقتی این علائمْ واضح و آشکار هستند. مطمئن نیستیم باید چه کاری انجام بدهیم یا چه حرفی بزنیم؛ به‌خصوص اگر الگویی برای نشان‌دادنِ واکنشِ مؤثر نداشته باشیم. بعضی از ما هرگز در عملْ پیوند امنی ندیده‌ایم. ما نمی‌خواهیم آسیب‌پذیریِ شریک زندگی‌مان، یا به‌طور نامحسوس، خودمان را به رسمیت بشناسیم یا در آن گیر کنیم. همیشه برایم جالب است که وقتی کودکی گریه می‌کند، او را در اولویت قرار می‌دهیم و به او واکنش نشان می‌دهیم. بچه‌هامان ما را تهدید نمی‌کنند و ما می‌پذیریم که آن‌ها آسیب‌پذیر بوده و به ما نیاز دارند. درواقع آن‌ها را در چارچوب دلبستگی می‌بینیم. اما به ما آموخته‌اند که بزرگ‌ترها را این‌شکلی نبینیم.

واقعیت این است که اگر اجازه ندهیم شریک زندگی‌مان ما را به‌خوبی بشناسد یا اگر او تمایلی به شناختنِ ما نداشته باشد، هرگز نمی‌توانیم یک رابطهٔ واقعاً امن و قدرتمند ایجاد کنیم. دیوید، یکی از

مراجعه‌کنندگانم، که مدیری توانا و قدرتمند است، این‌را درک می‌کند. او می‌گوید: «خب گمونم می‌تونم درک کنم که دورموندنِ همیشگی از این احساساتِ بزرگ ـ از غم و ترسم ـ یه‌جورایی باعث می‌شه همه‌چی قروقاطی شه. اگه محکم سر جام بایستم و از هر نشونه‌ای از ناراحتی توی شخصِ دیگه دوری کنم، یا گوش‌به‌زنگِ چیزای منفی باشم تا فرار کنم، این‌که چطوری با هم ارتباط برقرار کنیم، یه‌جورایی محدود می‌شه.»

ما می‌خواهیم و نیاز داریم که شریک زندگی‌مان نسبت به آزردگی‌مان واکنش نشان دهد. اما اگر آزردگی‌مان را نشان ندهیم، او نمی‌تواند این کار را انجام بدهد. دوست‌داشتنِ مطلوب، نیازمندِ شجاعت و اعتماد است. اما اگر نسبت به نیت‌های خوبِ شریک زندگی‌تان شکِ قابل‌ملاحظه‌ای در دل داشته باشید، مثلاً اگر از نظر فیزیکی از او بترسید، همان بهتر که اطمینان نکنید. (شاید بهتر است یک درمانگر پیدا کنید یا در مورد ادامهٔ رابطه تجدید نظر کنید)

زمانی که آماده بودید آسیب‌پذیری‌تان را در میان بگذارید، آهسته شروع کنید. لازم نیست روح‌تان را عریان کنید. معمولاً می‌توانید با صحبت در مورد خودِ فعلِ درمیان گذاشتن، شروع کنید.

«درمیون گذاشتنِ این موضوع برای من سخته...» می‌تواند شروع فوق‌العاده‌ای باشد. بعد از آن، برملاکردنِ بخشی از چیزی که نسبت به آن حساس هستید، آسان‌تر است. وقتی احساسِ راحتی کردید، می‌توانید کمی بی‌پرده‌تر دربارهٔ منشأهای آزردگی صحبت کنید.

این کار باید راه را به روی عملِ متقابلِ شریک زندگی‌تان و فاش کردنِ نقاطِ حساس و منشأشان باز کند. چنین افشاگری‌هایی معمولاً با حیرت مواجه می‌شوند. در جلساتم با زوج‌های پریشان، اولین‌باری که یکی از طرفین، آسیب‌پذیری‌اش را پذیرفته و آن‌را به زبان می‌آوَرَد، دیگری معمولاً با ناباوری و حیرت واکنش نشان می‌دهد. او فقط واکنش‌های احساسی ظاهریِ شریکش را دیده است؛ به‌خصوص آن‌هایی که آسیب‌پذیری‌های عمیق‌تر را پوشانده و پنهان می‌کنند.

البته فقط شناختن و آشکارکردنِ آسیب‌پذیری‌هاتان باعثِ ناپدیدشدن‌شان نمی‌شود. آن‌ها به هشدارهای درونی‌ای تبدیل شده‌اند و نشان می‌دهند که اتصال احساسی با عزیزان‌مان در خطر است و به‌آسانی نمی‌توان این هشدارها را خاموش کرد. شاید این موضوع حکایت از آن دارد که دلبستگی

چقدر برای‌مان مهم است؛ داده‌های کدِ بقای اولیه، بدون مشکل حذف نمی‌شوند.
در این‌جا احساس کلیدی "ترس" است؛ ترسِ ازدست‌دادنِ رابطه. همان‌طور که جوزف لدوکس[۸۰] در مرکز علوم عصبیِ دانشگاه نیویورک یادآور می‌شود، سیستم عصبیِ ما طرفدارِ حفظِ پیوندهای بینِ هشدارهای ترس و آمیگدال ـ بخشی از مغز که حوادثِ احساسی را ثبت و نگه‌داری می‌کند ـ است. کلِ این سیستم برای اضافه‌کردنِ اطلاعات طراحی شده، نه برای حذفِ آسان. اگر می‌خواهیم از خطر اجتناب کنیم، بهتر است مراقب مثبت‌های کاذب باشیم تا منفی‌های کاذب. بااین‌حال، همان‌طور که در فصل بعد خواهید آموخت، ممکن است این پیوندها ضعیف شوند.
اما حتا صحبت‌کردنِ صرف دربارهٔ ترس‌ها و حسرت‌های عمیق با شریک زندگی، بارِ بزرگی را از دوشِ فرد برمی‌دارد. از دیوید می‌پرسم: «وقتی اجازه می‌دی به اون احساساتِ سخت وصل شی و دربارهٔ این چیزا صحبت کنی، بیش‌تر احساسِ آزردگی می‌کنی یا ترس؟» می‌خندد. شگفت‌زده به نظر می‌رسد. می‌گوید: «نه، یه‌جورایی بامزه‌ست. یه بار فهمیدم مشکلی ندارم و این احساساتْ متمرکزن. خیلی سخت نبود. درواقع یه‌جورایی رفتن به اون نقطه و دست‌وپای اون احساسات رو بستن، کمک می‌کنه. وقتی معنا پیدا می‌کنن، انگاری زهرشون گرفته می‌شه.» وقتی نگاهش می‌کنم، به معنای واقعیِ کلمه در مقایسه با وقتی که مشغول جاخالی‌دادن در برابر ترس و پیام‌های ترسناکِ زنش بود، متعادل‌تر به نظر می‌رسد و بیش‌تر در سطح حضور دارد. این مرا یاد چیزی می‌اندازد که فرانسیس، معلم رقص تانگوام می‌گوید. «وقتی رو پات تعادل داری و با خودت هماهنگی، اون‌وقت می‌تونی به حرف من گوش کنی و با من حرکت کنی. بعدش می‌تونیم با هم حرکت کنیم.»
وینسنت و جیمز ـ یک زوجِ دیگر ـ هم این موضوع را درک کردند. وقتی مسائل با جیمز دشوار می‌شود، وینسنت از او دور شده و سکوت می‌کند. وینسنت به من می‌گوید: «چی می‌تونم بگم؟ نمی‌دونم چه حسی دارم. نمی‌دونم وقتی شروع می‌کنه به غرزدن دربارهٔ این‌که رابطه‌مون شاد نیست، چه اتفاقی می‌افته. جیمز می‌خواد موضوع رو حل‌وفصل کنه. چطور می‌تونم دربارهٔ چیزی که نمی‌دونم صحبت کنم؟ واسه همین گنگ و ساکت می‌شم و می‌ذارم حرف بزنه. اما اون فقط ناراحت و ناراحت‌تر می‌شه.» می‌دانیم که وقتی پناهگاهِ امن‌مان با معشوق مورد تهدید قرار می‌گیرد، دچارِ یک غمِ ناگزیرِ

خجالت‌آور به‌خاطر احساسِ بی‌کفایتی یا شکست و ترس‌های ناامیدانه از عدم پذیرش، فقدان و ترک‌شدن می‌شویم.

همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، سیستمِ هشدارِ دلبستگی‌مان با یک احساسِ محرومیت فعال می‌شود: نمی‌توانیم به عزیزمان دسترسیِ عاطفی داشته باشیم و از نیاز به توجه، مراقبت و تسلی محروم می‌شویم؛ تسلی و تسکینی که هری هارلو[۸۱] آن‌را "آسایشِ تماسی" نامید. دومین فعال‌کننده، احساس رهاشدگی‌ست. ممکن است این احساس به‌خاطر رهاشدنِ عاطفی («وقتی صدا می‌زنم، جوابی نمی‌شنوم. من محتاج و تنهام») یا نپذیرفته‌شدن («احساس می‌کنم کسی منو نمی‌خواد یا همه‌ش ازم انتقاد می‌شه. برام ارزش قائل نمی‌شن. هیچ‌وقت تو اولویت نیستم») به وجود بیاید. مغز ما با هشدارهای عجز و درماندگی نسبت به محرومیت و رهاشدگی واکنش نشان می‌دهد.

وینسنت قادر نبوده این احساسات را بفهمد، آن‌ها را بیان کند و برای تسکین‌دادنِ آن‌ها از جیمز درخواست کمک کند، بنابراین آن‌ها به نقاطِ حساسِ سوزانی تبدیل شده‌اند که فرمانِ خطرِ فوری صادر کرده و فاصله‌گیریِ محافظتی را فرا می‌خوانند.

اگر وینسنت عناصرِ احساساتِ حساسش را بررسی و تجزیه‌تحلیل کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ او شروع می‌کند به تمرکزکردن روی چیزی که درست قبل از واکنشِ همیشگیِ گُنگ‌شدنی که جیمز آن‌قدر از آن وحشت دارد، اتفاق می‌افتد. نشانهٔ خاصِ این "گُنگ‌شدن" چیست؟ وقتی وینسنت کمی آرام می‌گیرد و فکر می‌کند، می‌تواند به من بگوید: «فکر می‌کنم صورتِ جیمزه. می‌بینم که اخم می‌کنه. ناامیدی و سرخوردگی می‌بینم و می‌دونم که یه مُرده‌م. انگار تو دلم رخت می‌شورن، انگار تو یه امتحانی رد می‌شم. وقتی به معناش فکر می‌کنم، معنیش اینه که محکومیم. ناامیدکننده‌ست. کاملاً مشخصه که اون چیزی رو که جیمز می‌خواد، ندارم.»

جیمز می‌گوید: «و معنیِ همهٔ اینا چه حسیه؟» وینسنت با آرامش می‌گوید: «گمونم "مضطرب" کلمهٔ خوبی باشه.» و من متوجه می‌شوم که همان لحظه آرامش می‌گیرد؛ حتا وقتی خبر، خبرِ خوبی نیست. این‌که بتوانید به دنیای درون‌تان نظم بدهید، حس خوبی دارد. بعد وینسنت ادامه می‌دهد: «خب اگه سؤال بعدی اینه که این احساس چطور منو تکون می‌ده، جوابش اینه که وادارم می‌کنه عمل کنم.

هیچ کاری نمی‌کنم. هیچ راهی وجود نداره که چیزا رو بدتر نکنه. فقط کاملاً بی‌حرکت می‌مونم و صبر می‌کنم ناامیدیِ جیمز از بین بره.»

پس حالا وینسنت می‌تواند نقطهٔ حساسی را که در او برانگیخته می‌شود ـ و این‌که چطور به عدم تواناییِ او در واکنش‌نشان‌دادن به شریک زندگی‌اش منجر می‌شود ـ توصیف کند. او احساس اندوه، اضطراب و درماندگی می‌کند و با این امیدِ اندک که مشکل ناپدید شود، سعی می‌کند ساکت بماند. او به من می‌گوید احساساتش برای او قلمرو ناشناخته‌ای هستند، به همین دلیل آگاه‌شدن از آن‌ها برایش جدید است. از او به‌خاطر شجاعت و صداقتش تشکر می‌کنم و دربارهٔ این واقعیت که استراتژیِ تعطیل‌کردنش در بعضی شرایط خوب است، با او گپ می‌زنم. اما در رابطهٔ عشقی، این کار به شریک زندگی‌اش هشدار می‌دهد و بخش بعدیِ داستان را با یک جهت‌گیریِ منفی می‌نویسد. ما دربارهٔ منشأ نقاط حساسش صحبت می‌کنیم.

او به یاد می‌آورد که در اوایل رابطه‌شان از جیمز مطمئن بود و گاهی قادر بود احساساتش را بیان کند. اما طی سال‌ها، از یکدیگر دور شدند. فاصله‌شان زمانی حاد می‌شود که کمر جیمز آسیب می‌بیند. او چنان دردی داشته که اصلاً نمی‌توانسته تحمل کند کسی به او دست بزند. از آن‌موقع اعتمادبه‌نفس وینسنت کم‌تر شده و دیگر بیش‌تر و بیش‌تر نگرانِ نشانه‌های منفی از طرف جیمز است.

جمیز به وینسنت می‌گوید: «خب تا همین حالا هیچ‌وقت اضطرابت رو ندیده‌م، حتا یه دقیقه. فقط کسی رو می‌بینم که جلوی من غیبش می‌زنه و بعدش دچار اون چیزِ ویرانگر می‌شه. می‌دونی... حرف‌زدن با کسی که صدات رو نمی‌شنوه، ناامیدکننده‌ست.» جیمز همچنین می‌تواند به او بگوید که دارد متوجه می‌شود وقتی به این سرعت عصبانی می‌شود، جمع‌کردنِ دنیای احساسیِ او چقدر برایش دشوار است. بعد می‌تواند در مورد نقطهٔ حساسِ خودش صحبت کند و این‌که چطور حس می‌کند وینسنت او را به‌خاطر هیجانِ شغلِ بازیگری‌اش ترک کرده. وقتی وینسنت به شریک زندگی‌اش می‌گوید: «شاید روی صحنه مهم و موفق باشم اما هنوزم از پیغام‌های عصبانیِ تو وحشت می‌کنم.» به شیوه‌ای کاملاً جدید با آسیب‌پذیری‌اش برخورد می‌کند. او حالا حاضرتر و دردسترس‌تر است.

به‌طورکلی، در عشق، درمیان‌گذاشتنِ احساساتِ منفی ـ به شرطی که از کنترل خارج نشود ـ از فقدانِ

احساس مفیدتر است. فقدانِ واکنش، فقط ترس اولیهٔ دیگری را برمی‌انگیزد. همان‌طور که جیمز به وینسنت می‌گوید: «وقتی این‌طوری می‌شم فقط می‌خوام بهت حمله کنم تا ثابت کنم نمی‌تونی راحت بزنی تو ذوقم.» حالا جیمز و وینسنت در آسانسور هستند و به‌سمت پایین و دنیای درونیِ طرف مقابل می‌روند. تغییردادنِ سطحِ گفت‌وگو، واکنش‌های احساسیِ خودمان را روشن می‌کند و پیام‌های شفافی در مورد نیازهای دلبستگی به شریک زندگی‌مان ارسال می‌کند. بعد ما به او بهترین شانس را می‌دهیم تا نسبت به ما واکنشِ محبت‌آمیزی نشان دهد.

بیایید زمانی که جیمز متوجه نقطهٔ حساسش می‌شود، و چگونگیِ کمک کردنِ وینسنت به او در این فرآیند را تصور کنیم. وینسنت از نشانه‌ای که ناامیدیِ جیمز را برمی‌انگیزاند، می‌پرسد. جیمز فکر می‌کند و بعد می‌گوید: «الانه که اتفاق بیفته. همین حالا که دارم می‌بینم برنامه‌مون واسه باهم‌وقت‌گذروندن رو فراموش کردی.» اما بعد از آن جیمز از موضوع اصلی منحرف می‌شود و به جزئیات مختلفی دربارهٔ چگونگیِ شروعِ این عادت می‌پردازد. به همین دلیل وینسنت پیشنهاد می‌کند که بهتر است جیمز سعی کند بیش‌تر روی این تمرکز کند که چطور می‌داند ناامیدی در حال اتفاق‌افتادن است. نشانه و برداشتِ اولِ جیمز دربارهٔ این که مشکل کجاست، چیست؟

وقتی جیمز برای یک لحظه چشمانش را می‌بندد، صدای زنگِ آسانسورِ احساسی‌ای را که به‌سمت پایین می‌رود، می‌شنوم. جیمز با حالتی اشک‌آلود می‌گوید: «حواس وینسنت پرته. انگار اصلاً منو نمی‌بینه.» معمولاً اگر در سکوت به احساسات‌مان گوش کنیم، آن‌ها شکل می‌گیرند؛ مثل تصویر تاری که به‌تدریج واضح و واضح‌تر می‌شود. جیمز ادامه می‌دهد: «واسه همین یه چیز قلمبه تو گلوم گیر کرده. گمونم ناراحتم. با خودم می‌گم "بازم داره می‌ره. می‌ره که با خودش و کتابش باشه. منم این‌جام، تنها" ما یه زندگیِ خوب داریم، پر از چیزای مختلف. اما کلاً تو این زندگی تنهام.»

وینسنت که در جلسات قبل با صحبت‌کردن در مورد این‌که چه چیزهایی به جیمز داده، و این‌که به‌هرحال جیمز باید مستقل باشد، واکنش نشان می‌داد، حالا با دقت گوش می‌دهد. من تنهاییِ جیمز و اشتیاقش برای تماسِ محبت‌آمیز با وینسنت را درک می‌کنم. جیمز به گوش‌کردن به احساساتش ادامه می‌دهد و دنبالِ پیامِ آن‌ها می‌گردد. بعد آرام می‌شود و زمزمه‌کنان می‌گوید: «گمونم اون‌موقع به

این نتیجه رسیدم که جیمز به من نیازی نداره. اون هیچ‌وقت کنار من نیست.»
حالا صدایش نرم‌تر هم هست و بیش‌تر به‌سمت وینسنت برمی‌گردد. «اگه عصبانی نشم، یه‌جورایی احساس ضعف و سستی می‌کنم. همین الانم حس می‌کنم غمگین و ضعیفم... و دوست ندارم بهت نگاه کنم. دارم فکر می‌کنم باید از این موضوع ناراحت باشی. سعی می‌کنم اینو بپذیرم اما تمام این ترس و غم‌ها به تلخی تبدیل می‌شن.» جیمز دستش را روی صورتش می‌گذارد و ناگهان متوجه می‌شوم در جایی که یک لحظه پیش غم و آسیب‌پذیری می‌دیدم، خشمِ جسورانه‌ای وجود دارد.
«نمی‌خوام این‌جا باشم. شاید اگه از هم جدا شیم، خوشحال‌تر باشیم.»
اوه! اوقات تلخی و خشم. گوش‌دادن به احساساتِ عمیق‌مان دشوار است. اما وینسنت باهوش است. او می‌بیند که جیمز تقلا می‌کند و او را از مخمصه نجات می‌دهد. «خب تو اوج ناامیدی داری بهم می‌گی غمگین و ضعیفی. می‌خوای بفهمی همهٔ اینا روی من جواب نمی‌دن. باشه. من تو حرف‌زدن دربارهٔ نیازها خوب نیستم. تازه دارم یاد می‌گیرم. اما قطعاً نیاز دارم تو از "شاید اگه جدا شیم، خوشحال‌تر باشیم" دست برداری. اگه مشکلی نداری، الانه که بازم در برابرت مفلوک و بیچاره شم.»
جیمز می‌زند زیر خنده.
آن‌ها در مسیر قرار گرفته‌اند. دارند یاد می‌گیرند طوری با نقاط حساس‌شان برخورد کنند که به هم نزدیک‌شان کند.

بازی و تمرین

ببینید هر کدام‌تان می‌توانید به زمانی فکر کنید که حسِ آسیب‌پذیری یا رنجیدگی‌ای را با شریک زندگی‌تان در میان گذاشتید و او طوری واکنش نشان داد که کمک کرد احساسِ نزدیکی کنید. شریک زندگی‌تان چه کاری انجام داد که واقعاً تفاوت ایجاد کرد؟

حالا ببینید می‌توانید روی تعاملِ خاصی توافق کنید که اخیراً هر دو در آن احساس جدایی کرده و برای مدتی در گفت‌وگوهای ویرانگر گیر کرده‌اید؟ در این شرایط چه کسی حرارتِ این هیجانِ احساسی را زیاد کرد یا سعی کرد شعله را کم و از احساساتِ نیرومند اجتناب کند؟ عبارتی پیدا کنید تا توصیف کنید که معمولاً چطور در تعاملاتِ دشوار با احساساتِ آسیب‌پذیرتر برخورد می‌کنید و آن‌را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. چند مثال: به سنگ تبدیل می‌شوم، خشک و بی‌روح می‌شوم، وارد حالت مبارزه می‌شوم، فرار می‌کنم و پنهان می‌شوم.

اگر از روی عادت با همسرتان به این شیوه برخورد می‌کنید، شاید به این دلیل است که این روش در روابط عشقیِ گذشته‌تان تنها گزینهٔ عملی به نظر می‌رسیده. این روشِ برخورد با احساسات چطور عمل می‌کرد تا بتوانید مهم‌ترین روابط زندگی‌تان را دست‌نخورده و سالم نگه دارید؟ برای مثال، آیا رویکردتان به جلب توجه کسی که برای‌تان مهم است یا وادارکردنِ او به این که کم‌تر بی‌اعتنا باشد یا شما را طرد نکند، کمکی کرد؟

آیا در تعاملِ اخیر با شریک زندگی‌تان به احساساتِ واکنشیِ ظاهری بسنده کرده‌اید یا بالاخره توانسته‌اید احساسات عمیق‌تر را بکاوید و آن‌ها را با او در میان بگذارید؟ به شریک زندگی‌تان بگویید که صحبت‌کردن دربارهٔ احساساتِ آسیب‌پذیرترتان چقدر سخت بوده و حالا چطور است. آیا راهی وجود دارد که شریک زندگی‌تان بتواند به شما کمک کند احساساتِ بیش‌تری را با او در میان بگذارید؟ فراموش نکنید که همهٔ ما بوقلمونِ همان سوپِ احساسی هستیم و سعی می‌کنیم همان‌طور که احساسات‌مان آشکار می‌شوند، از آن‌ها سردربیاوریم و تمام تلاش‌مان را بکنیم.

وقتی به تعاملی فکر می‌کنید که به‌عنوان یک زوج در آن گیر کرده‌اید، آیا هر کدام از شما می‌توانید نشانه‌ای را شناسایی کنید که باعث شده تعادل احساسی‌تان را از دست بدهید و وارد دلواپسیِ

رنج‌آوری شوید؟ سعی کنید آن‌را به‌عنوان یک واقعیت به شریک زندگی‌تان گزارش دهید. این جا اجازهٔ سرزنش کردن ندارید.

آنه می‌گوید: «خیلی سخت بود که من گریه می‌کردم و تو ساکت بودی.» پاتریک جواب می‌دهد: «چهره‌ت رو می‌دیدم. ناراحتیِ تو چهره‌ت رو. از درون حس خیلی بدی داشتم. ولی نمی‌دونم این جور وقت‌ها باید چی کار کنم.»

آزردگی‌ای که در نقطهٔ حساس ایجاد می‌شود، انواع مختلفی دارد. ببینید می‌توانید از کلمه‌ها و عبارت‌های زیر استفاده کنید و احساسات لطیف‌تری را که در تعامل اخیرتان اتفاق افتاده‌اند، برای شریک زندگی‌تان توصیف کنید؟ اگر گفتنِ آن‌ها خیلی سخت است، می‌توانید دور آن‌ها خط کشیده و به شریک زندگی‌تان نشان‌شان بدهید.

در این اتفاق، اگر به آسیب‌پذیرترینِ احساساتم گوش می‌کردم، این احساسات را داشتم: تنهایی، کنارگذاشته‌شدن، بی‌اهمیت‌بودن، ناامیدی، درماندگی، وحشت‌زدگی، طردشدگی، نادیده‌گرفته‌شدن، بی‌کفایتی، بیرون‌رانده‌شدن، گیجی، ازدست‌رفتن، خجالت‌زدگی، شرمندگی، گنگی، ترس، شوکه‌شدن، غمگینی، بی‌کسی، جداشدن، کرختی، تحقیرشدن، درهم‌شکسته‌شدن، اضافی‌بودن، آسیب‌پذیری، نگرانی.

می‌توانید این احساسات را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید؟ اگر این کار خیلی سخت است، می‌توانید به جای آن فاجعه‌بارترین نتیجهٔ این نوع درمیان‌گذاشتن را که برای‌تان قابل‌تصور است، به او بگویید؟

می‌توانید به همسرتان بگویید:

وقتی به درمیان‌گذاشتنِ لطیف‌ترین احساساتم با تو فکر می‌کنم، انجام‌دادن‌اش خیلی سخت است. بدترین تصورم این است که چیزی که اتفاق می‌افتد ..... است.

می‌توانید از شریک زندگی‌تان بپرسید وقتی این‌طور موضوع را با او در میان می‌گذارید چه احساسی پیدا می‌کند؟ چطور به شما کمک می‌کند به اندازهٔ کافی احساس امنیت کنید تا بتوانید موضوع را با او در میان بگذارید؟ هر دوِ شما فکر می‌کنید این کار چه تأثیری روی رابطه‌تان دارد؟

می‌توانید با هم نسخهٔ جدیدی از تعاملِ دشواری که این تمرین را با آن شروع کردید، ایجاد کنید؟ می‌توانید هر کدام ـ به‌نوبت ـ شیوهٔ اصلیِ حرکت کردن‌تان در پولکا (برای مثال: من ساکت می‌شوم و همه‌چیز را تعطیل می‌کنم) و احساسات ظاهری‌ای که برای هر دوِ شما واضح است (برای مثال: احساس کردم ناراحت و عصبی‌ام، انگار می‌خواستم فرار کنم) را توصیف کنید؟

با ..... در پولکا حرکت کردم و احساسِ ..... کردم.

حالا می‌توانیم کمی عمیق‌تر شویم. سعی کنید نشانهٔ دلبستگیِ خاصی را اضافه کنید که باعث جرقهٔ احساساتِ قدرتمندی که دورشان خط کشیده‌اید، شده‌اند. مثلاً شاید آن چیزی بوده که در صدای همسرتان حس کرده‌اید. بعد احساساتی را که از لیست قبل انتخاب کرده‌اید به این توصیف اضافه کنید.

وقتی ..... را دیدم/ شنیدم، احساسِ ..... کردم.

سعی کنید زبان‌تان ساده باشد. کلماتِ مبهم یا برچسب‌ها می‌توانند این نوع گفت‌وگو را به‌هم بریزند. اگر گیر کرده‌اید، فقط همان را با یکدیگر در میان بگذارید و سعی کنید به آخرین جایی که واضح بود برگردید و از نو شروع کنید.

حالا می‌توانیم تمام عناصر را کنار هم بگذاریم.

وقتی در چرخه‌مان گیر می‌کنیم و من ..... (از یک کلمهٔ کُنشی استفاده کنید، مثل هُل‌دادن)، احساسِ ..... (احساسِ ظاهری) می‌کنم. محرکِ احساسیِ این احساسِ جدایی زمانی است که ..... (یک نشانهٔ دلبستگی) را می‌بینم/حس می‌کنم/ می‌شنوم. در سطحی عمیق‌تر، احساسِ ..... می‌کنم.

هر کدام از شما در مورد نقطهٔ حساسِ دیگری چه چیزی یاد گرفته‌اید؟ شما این نقاطِ حساس را تحریک می‌کنید چون عاشق یکدیگر هستید.

در هر تعاملی ـ حتا اگر هر دوِ شما کاملاً توجه کنید ـ نمی‌توانید تمام‌مدت هماهنگ باشید. علامت‌ها دیده نمی‌شوند و لحظاتی وجود خواهند داشت که آسیب‌پذیریِ دلبستگی صحنه را به خودش اختصاص می‌دهد. رمز کار این است که نقاط حساس را به شیوه‌ای شناسایی و با آن‌ها برخورد کنید که وارد الگوهای منفی نشوید. در فصل بعد یاد می‌گیرید که چطور با این احساساتِ دلبستگی کار

کنید تا از شدتِ الگوهای مخربی که در دام‌شان می‌افتیم، کم شود.

گفت‌وگوی ۳: بررسیِ مجددِ یک لحظهٔ سخت و سرنوشت‌ساز

«آن چه اهمیت دارد، درست‌کردنِ اشتباهات است، حتا اگر فقط در حد تمایل به تلاشِ دوباره باشد.»

ـ دبورا بلوم[۸۲]

خاله دوریس ـ زنی درشت‌هیکل با موهای دکلره‌شده و موی روی چانه ـ داشت روی یک پودینگِ کریسمسْ رام[۸۳] می‌ریخت و هم‌زمان با عمو سیدِ نسبتاً مست و شنگول، جروبحث می‌کرد. خاله به‌سمت او برگشت و گفت: «داریم بگومگو رو شروع می‌کنیم. یکی از اون دعواهای عجیب‌غریب و بی‌سروته‌ِ همیشگی‌مون. تو مستی و منم عمراً شبیه فرشتهٔ زرق‌وبرق‌دارِ کریسمس نیستم. قراره تا آخرش بجنگیم؟ من مثل همیشه یه چیزی رو پرت می‌کنم و تو هم اگه بتونی جاخالی می‌دی. بعدشم جفت‌مون حس بدی پیدا می‌کنیم. نیازی به تکرارِ این کار داریم؟ یا می‌شه از نو شروع کنیم؟» عمو سید سرش را با حالتی جدی تکان داد و زیرلب گفت: «نه بگومگو، نه جاخالی‌دادن.» و در ادامه: «پودینگِ خوبیه دوریس.» بعد همان‌طور که تلوتلوخوران به اتاقِ دیگر می‌رفت، با کفِ دست زد پشتِ خاله‌ام.

من این ماجرای نه‌چندان مهم را به‌وضوح به خاطرمی‌آورم، چون آن شب قرار بود عمو سید بابانوئل شود و احتمالاً هر بگومگویی به این معنا بود که شانسِ هدیه‌گرفتن را از دست می‌دهم. کریسمسم با یک تعریف و یک نوازش نجات پیدا کرد. اما حالا، بعد از تمام این سال‌ها، تعامل‌شان را به‌شیوه‌ای کم‌تر خودمحور می‌بینم. در لحظهٔ کشمکش و قطع رابطه، خاله دوریس و عمو سید توانستند الگوی منفی‌ای را شناسایی کرده، اعلام آتش‌بس کنند و دوباره ارتباط گرمی برقرار کنند.

شاید متوقف‌کردنِ دعوا و تغییرِ جهت‌دادن برای دوریس و سید آسان بود، چون بیش‌ترِ روزها رابطه‌شان پناهگاهی امن از تفاهم مهرآمیز بود.

می‌دانیم آدم‌هایی که با همسرشان احساس امنیت می‌کنند، انجام‌دادنِ این کار را راحت‌تر می‌دانند. آن‌ها می‌توانند عقب بایستند و روی اتفاقاتِ بین‌شان تأمل کنند. همین‌طور می‌توانند نقش خودشان را بپذیرند. برای عاشقانِ آشفته، انجام‌دادنِ این کار، خیلی سخت‌تر است. آن‌ها در هرج‌ومرجِ احساسی، در تهدید‌کردنِ یکدیگر، و در دشمن‌دیدنِ هم گیر کرده‌اند.

برای اتصالِ مجدد، عاشقان باید بتوانند کشمکش را کاهش داده و فعالانه امنیتِ عاطفیِ اولیه را ایجاد کنند. آن‌ها نیاز دارند بتوانند با هم هماهنگ باشند تا گفت‌وگوهای منفی را کم کرده و ناامنی‌های اساسی‌شان را کاهش دهند. شاید به اندازه‌ای که اشتیاقش را دارند، نزدیک نباشند، اما حالا می‌توانند روی انگشت‌های پای یکدیگر قدم بگذارند، بعد بچرخند و آسیب را کنترل کنند. آن‌ها می‌توانند با هم تفاوت داشته باشند و ناامیدنه در ورطهٔ گفت‌وگوهای ویرانگر نیفتند. آن‌ها می‌توانند نقاطِ حساسِ یکدیگر را بیازارند و در دام تقاضاهای مضطربانه یا عقب‌کشیدنِ کرخت‌کننده نلغزند. آن‌ها می‌توانند با این ابهامِ سردرگم‌کننده که عزیزشان ـ که راه‌حلِ غلبه بر ترس است ـ می‌تواند ناگهان منبع ترس باشد، بهتر برخورد کنند. به‌طور خلاصه، آن‌ها می‌توانند به دفعاتِ بیش‌تر و خیلی راحت‌تر به تعادلِ احساسی‌شان بچسبند. این کار، پایگاهی برای ترمیم‌کردنِ شکاف‌های روابط‌شان و خلقِ یک اتصالِ واقعاً مهرآمیز ایجاد می‌کند.

در این گفت‌وگو می‌بینید که چطور باید مسئولیتِ لحظاتِ قطعِ رابطه، یا هماهنگی‌های نادرست ـ اسمی که نظریه‌پردازانِ دلبستگی روی آن می‌گذارند ـ را بپذیرید و مسیر آن‌ها را از افزایش خطرناک، به‌سمت سلامتی و امنیت برگردانید. برای یادگیریِ انجامِ این کار، از زوج‌ها می‌خواهم لحظاتِ سخت در روابط‌شان را بررسی کرده و با اعمالِ مواردی که در گفت‌وگوهای ۱ و ۲ در خصوصِ نحوهٔ برقراریِ ارتباط و ترس‌های دلبستگی‌شان یاد گرفته‌اند، دریابند که چطور باید زمینه را هموار کنند. در تمرین هم جروبحث‌های پرآشوب و انفجاری و قطع روابط پیوستهٔ آرام‌تر را مرور می‌کنیم. من فعالیت را کُندتر می‌کنم و از همسرها سؤال‌هایی می‌پرسم. «الان این جا چه اتفاقی افتاد؟» و آن‌ها را به‌سمت لحظاتِ کلیدیِ پر از عدم اطمینان هدایت می‌کنم و به آن‌ها نشان می‌دهم که چطور می‌توانستند کشمکشِ بین‌شان را فیصله بدهند و به‌سمت متفاوت و مثبت‌تری حرکت کنند.

وقتی کلر و پیتر دعوا می‌کنند، با هم بد رفتار نمی‌کنند. آن‌ها درواقع استحقاقِ دریافتِ اسکارِ دعواهای زن‌وشوهری را دارند! این‌بار با اشاره‌کردنِ کلر به این‌که پیتر می‌توانست برای کمک به او در طی کردنِ دورهٔ بیماریِ هپاتیت‌اش کارِ بیش‌تری انجام بدهد، شروع می‌شود. او می‌گوید: «یه جوری رفتار کردی انگار هیچ اتفاقی نیفتاده! وقتی ازت خواستم تو کارهای خونه کمکم کنی، عصبانی شدی و

بدجنس‌بازی درآوردی. نمی‌دونم چرا باید یه همچین وضعی رو تحمل کنم.»

پیتر فریاد زد: «تحمل! تا جایی که من می‌دونم، تو هیچی رو تحمل نمی‌کنی. تنها کاری که می‌کنی اینه که تلاش کنی من واسه هر اشتباه کوچیکم عذاب بکشم. البته این که من داشتم دیوانه‌وار روی یه پروژهٔ بزرگ کار می‌کردم، به حساب نمی‌آد. من یه مایهٔ سرافکندگیِ بزرگم برات! کاملاً مشخصه! وقتی پا شدی و واسه‌م دربارهٔ استفادهٔ درست از دستشویی سخنرانی کردی، خیلی هم مریض نبودی!»

صندلی‌اش را طوری تکان می‌دهد که انگار می‌خواهد بلند شود و برود.

کلر سرش را عقب می‌دهد و با ناامیدی فریاد می‌زند: «اشتباه‌های کوچیک! مثل این که دلم رو شکستی و دو روز باهام حرف نزدی. منظورت اینه؟ تو چندش‌آوری!» پیتر که رویش به دیوار است، با لحنی خشک توضیح می‌دهد: «آره خب. این موجودِ "چندش" علاقه‌ای به حرف‌زدن با یه آدم سخت‌گیر نداره.» تخریبِ استادانهٔ رابطهٔ عشقی در جریان است.

محدودکردنِ قطعِ رابطه

حالا بیایید این ماجرای کوچک را دوباره تکرار کنیم و ببینیم آن‌ها چطور می‌توانند رقصِ جدیدی خلق کنند. این گام‌ها می‌توانند آن‌ها را در مسیرِ هماهنگیِ بیش‌تر قرار بدهند:

۱. متوقف‌کردنِ بازی: کلر و پیتر در جروبحث‌شان کاملاً در دام حمله و دفاع افتاده بودند؛ چه کسی درست می‌گوید، چه کسی غلط. چه کسی قربانی‌ست، چه کسی مقصر. آن‌ها رقیب یکدیگر هستند و ضمیرهای "من" و "تو" را تقریباً به‌صورت انحصاری به کار می‌برند. کلر خصمانه اعلام می‌کند: «کسی که مستحق دلسوزیه منم، و اگه نمی‌تونی بیای جلو و برام دل بسوزونی، بهت نیازی ندارم.» هرچند این پیروزی کمی پوچ است؛ چون این چیزی نیست که کلر می‌خواهد. پیتر به‌آرامی جواب می‌دهد: «می‌شه بس کنیم؟ فکر نمی‌کنی هر دومون تو این مارپیچ شکست خورده‌یم؟» او ضمیر را به "ما" تغییر داده است. کلر آه می‌کشد و لحن‌اش را عوض می‌کند. بعد متفکرانه می‌گوید: «خب آره. همیشه به این جا می‌رسیم و تو دام می‌افتیم. هر دومون می‌خوایم منظورمون رو ثابت کنیم، واسه همین تا وقتی کاملاً از نفس بیفتیم، این کار رو می‌کنیم.»

۲. تأکید بر حرکات خودتان: کلر اعتراض می‌کرد که پیتر او را کنار گذاشته و وقتی اوضاع بین‌شان خراب شده، پیتر سعی نکرده منظورش را بفهمد. آن‌ها حرکات‌شان را با هم اسم می‌برند. کلر به خاطر می‌آوَرَد که «با اعتراض کردن و عصبانی‌شدنِ من شروع شد و تو... تو چی کار کردی؟» پیتر جواب می‌دهد: «منم شروع کردم به دفاع‌کردن‌ازخودم و حملهٔ متقابل.» کلر ادامه می‌دهد: «و بعدش به‌هم ریختم و بیش‌تر تو رو متهم کردم. درواقع داشتم به عقب‌کشیدن‌ات اعتراض می‌کردم.» پیتر که حالا آرام‌تر است، به شوخی می‌گوید: «یه خُرده‌ش رو نگفتی. بعدش تهدیدم کردی، یادته؟ و گفتی که بهم نیازی نداری.»

کلر لبخند می‌زند. آن دو با هم به خلاصه‌ای از رقص‌شان می‌رسند: کلر وقتی به‌هم می‌ریزد که پیتر خودش را بی‌اعتنا نشان می‌دهد؛ کلر صدایش را بالاتر می‌بَرَد و تهدید می‌کند؛ پیتر او را غیرقابل‌تحمل می‌بیند و سعی می‌کند فرار کند. پیتر می‌خندد و می‌گوید: «تیکه‌سنگِ بی‌اعتنا و زنِ امرونهی‌کن! چه گفت‌وگویی! خب... می‌تونم درک کنم که حرف‌زدن با یه تیکه‌سنگ باید ناامیدکننده باشه.» کلر از او

تقلید می‌کند و می‌پذیرد که احتمالاً لحن عصبانی و انتقادیِ او حالتِ دفاعیِ پیتر را برانگیخته و در کناره‌گرفتنِ او بعد از این نوع دعواها تأثیر داشته. هر دو موافقت می‌کنند که صادق‌بودن دشوار است.

۳. تأکید بر احساساتِ خودتان: حالا همان‌طور که کلر بیان می‌کند، او قادر است به جای "متمرکزشدن روی پیتر و پنهان‌کردنِ احساساتش در یک سرزنشِ بزرگ"، دربارهٔ آن‌ها صحبت کند. او در این باره صحبت می‌کند که «این‌جا پُرِ خشمه. بخشی از من می‌خواد بهت بگه "خیلی خب، اگه زندگی‌کردن با من انقد سخته، نشونت می‌دم! نمی‌تونی ناراحتم کنی." اما از درونْ احساس به‌هم‌ریختگی می‌کنم. می‌دونی منظورم چیه؟» پیتر زمزمه‌کنان می‌گوید: «خب آره، این احساس رو می‌شناسم.» همچین اعتراف‌های آشکاری دربارهٔ احساساتِ ناراحت‌کنندهٔ خشم و پریشانی، آغازِ دردسترس‌بودن برای شریک زندگی‌تان است. گاهی‌اوقات استفاده از زبانِ "بخش‌ها" به بیانِ این اعترافات کمک می‌کند. به نظر می‌رسد این کار به ما کمک می‌کند جنبه‌هایی از خودمان را به رسمیت بشناسیم که در موردشان حس خوبی نداریم و همین‌طور ابرازکردنِ احساساتِ گنگ و مبهم. ممکن است پیتر بگوید: «آره، بخشی از من بی‌حوصله‌ست. وقتی این‌طوری گیر می‌کنیم، واکنشِ خودکارم اینه.»

۴. پذیرفتنِ این‌که چطور احساساتِ شریک زندگی‌تان را شکل می‌دهید: باید بفهمیم که چطور روش‌های معمولِ برخورد با احساساتمانْ شریک زندگی‌مان را از تعادل خارج کرده و ترس‌های دلبستگیِ عمیق‌ترمان را برمی‌انگیزانند. اگر به یکدیگر متصل باشیم، به‌طور طبیعی احساساتِ یکی روی احساساتِ دیگری هم تأثیر می‌گذارد. اما لحظه‌ای که در احساساتِ خودمان گیر کرده‌ایم، دیدنِ تأثیری که روی عزیزان‌مان داریم، می‌تواند بسیار دشوار باشد؛ به‌خصوص اگر ترسْ در حال محدودکردنِ زاویهٔ دیدمان باشد. توی دعوا، همه‌چیز خیلی سریع اتفاق می‌افتد و کلر به حدی ناراحت است که واقعاً متوجه نمی‌شود چطور لحن انتقادی و عبارتِ "تحمل‌کردن"اش به نقطهٔ حساسِ پیتر اصابت می‌کند و حالت تدافعی‌اش را برمی‌انگیزانَد. در واقع کلر اظهار می‌کند که رفتار پیتر کلاً به دلیل کاستی‌های شخصی‌اش است. او چندش‌آور است.

در آن لحظه پیتر متوجه نمی‌شود که چطور گفته‌اش دربارهٔ این‌که نمی‌خواهد با آدمِ سخت‌گیر صحبت

کند، کلر را به تهدید دربارهٔ این‌که به او نیازی ندارد، می‌رسانَد. زوجین برای کنترل کردنِ گفت‌وگوهای ویرانگر، باید بپذیرند که چطور طرفِ مقابل را به مارپیچ‌های منفی کشانده و باعث پریشانیِ خودشان می‌شوند. حالا پیتر می‌تواند این کار را انجام بدهد. او می‌گوید: «تو این دعواها، من دفاع می‌کنم و بعد ساکت می‌شم. اون‌موقع‌ست که سکوتم تو رو وحشت‌زده می‌کنه، نه؟ احساس می‌کنی کنارت نیستم. من همه‌چی رو تعطیل می‌کنم. نمی‌دونم باید چه کار دیگه‌ای بکنم. فقط می‌خوام دیگه عصبانیتت رو نبینم.»

۵. سؤال دربارهٔ احساساتِ عمیق‌ترِ شریک زندگی‌تان: موقع دعوا و دورهٔ بیزاریِ پس از آن، پیتر و کلر به‌شدت درگیرِ این هستند که با احساساتِ عمیق‌تر یکدیگر ارتباط برقرار کرده و تشخیص بدهند که دارند نقاطِ حساسِ یکدیگر را می‌آزارند. اما وقتی می‌توانند به تصویرِ بزرگ‌تر نگاه کرده و کمی سرعت‌شان را پایین بیاورند، می‌توانند به جای گوش‌دادن به آسیب‌ها و ترس‌های خودشان و تصورکردنِ بدترین چیزها دربارهٔ شریک زندگی‌شان، شروع کنند به حساس‌شدن دربارهٔ احساساتِ لطیف‌تر و پنهانِ طرفِ دیگر.

حالا پیتر رو می‌کند به همسرش و می‌گوید: «دارم فکر می‌کنم تو اعتصاب می‌کنی که منو تحقیر کنی اما تو این شرایط عصبانی نیستی، مگه نه؟ زیرِ بارِ تمامِ این سروصدا و خشم‌ها داری عذاب می‌کشی، نه؟ حالا اینو می‌فهمم. می‌دونم نقطه‌یِ حساست رهاشدنه. نمی‌خوام آسیب ببینی. گمونم قبلاً تو رو یه رئیسِ حق‌به‌جانب می‌دیدم که فقط کارش این بود که ثابت کنه چه همسرِ به‌دردنخوری هستم.»

وقتی کلر از پیتر دربارهٔ احساساتِ لطیف‌تری که در این دعوا برایش پیش آمدند، می‌پرسد، او می‌تواند به درونش رجوع کند و مشخص کند که چطور عبارتِ "تحمل‌کردن" تمامِ ترس‌هایش از شکست را شعله‌ور کرده بود.

و کلر با یادآوریِ گفت‌وگوشان در مورد نقطهٔ حساس اضافه می‌کند: «مثل این می‌مونه که تو هر کاری بکنی، من ناامید بشم. خب این حسِ خیلی بدی ایجاد می‌کنه و تو فقط می‌خوای دست برداری و فرار کنی.» پیتر موافقت می‌کند. البته اگر زوجین می‌توانستند در گفت‌وگوهای قبلی دربارهٔ نقاطِ حساس‌شان رُک و بی‌پرده صحبت کنند، واقعاً کمک بزرگی بود، اما فرضِ این‌که شما تأثیر بزرگی روی

شریک زندگی‌تان دارید و کنجکاویِ فعالانه دربارهٔ آسیب‌پذیری‌های او هم کمک می‌کند.

۶. درمیان گذاشتنِ احساساتِ عمیق‌تر و لطیف‌ترِ خودتان: هرچند ممکن است ابرازکردنِ احساساتِ عمیق‌تان ـ گاهی غم و خجالت اما معمولاً ترس‌های دلبستگی ـ برای‌تان دشوارترین قدم باشد، اما درعین‌حال ارزشمند و پرثمر هم هست. این کار باعث می‌شود شریک زندگی‌تان متوجه شود وقتی با هم بحث می‌کنید، چه چیزی واقعاً در معرض خطر است. بنابراین بیش‌ترِ ما متوجه نیازهای دلبستگی و ترس‌هایی که در پسِ جدال‌های تکرارشونده دربارهٔ مسائلِ روزمره قرار دارند، نمی‌شویم.

تجزیه‌تحلیلِ لحظاتِ قطعِ رابطه‌ای مثل این به کلر کمک می‌کند احساساتِ خودش را بکاود و خطرِ درمیان گذاشتنِ آن‌ها با پیتر را بپذیرد. کلر نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: «دردم می‌گیره و عذاب می‌کشم اما گفتنش به تو سخته. حسِ وحشت می‌کنم و دلهره دارم. حس می‌کنم یه چیزِ قلمبه تو گلوم گیر کرده. اگه بی‌خیالِ اومدن به سمتت و تلاش برای جلب‌توجه‌ت می‌شدم، ممکن بود بیش‌تر و بیش‌تر به‌سمت جدایی کشیده بشیم و شاهدِ محوشدنِ تدریجی و نابودیِ رابطه‌مون باشیم... و این ترسناکه.» پیتر سرش را تکان می‌دهد. او به کلر می‌گوید: «وقتی خطرِ گفتنِ اینا رو به جون می‌خری، بهم کمک می‌کنه. احساس می‌کنم وقتی همچین چیزایی رو بهم می‌گی، بیش‌تر می‌شناسمت... و این‌که یه‌جورایی بیش‌تر شبیه منی. اون‌وقت نزدیک‌شدن راحت‌تره و باعث می‌شه بخوام دوباره بهت قوت قلب بدم. شاید گاهی تمرکزم رو از دست بدم اما نمی‌ذارم ازم دور شی.»

۷. کنارِهم‌ایستادن: برداشتنِ گام‌های بالا مشارکت حقیقی و جدیدی بین زوجین ایجاد می‌کند. حالا یک زوجْ زمینه و هدف مشترکی دارند. دیگر یکدیگر را دشمن نمی‌بینند، بلکه به چشمِ یک هم‌پیمان به هم نگاه می‌کنند. آن‌ها می‌توانند کنترلِ شدتِ گفت‌وگوهای ویرانگری را که به عدم امنیت‌شان دامن می‌زد، در دست گرفته و با هم با عدم اطمینان مواجه شوند. پیتر به همسرش می‌گوید: «خوشم می‌آد که می‌تونیم بایستیم و صدا رو کم کنیم. خوشم می‌آد که هر دومون موافقیم که این گفت‌وگو خیلی سخته، که از کنترل خارجه و هر دومون رو می‌ترسونه. خیلی قدرتمندانه‌ست که موافقت کنیم قرار نیست مثل همیشه گرفتار بشیم. حتا اگه مطمئن نباشیم که بعدش قراره کجا بریم؛ این خیلی بهتره. ما مجبور نیستیم همیشه تو اون نقطهٔ درموندگی گیر کنیم.»

تمامِ این‌ها به این معنا نیست که پیتر و کلر در پیوندی مطمئن با یکدیگر احساسِ هماهنگی و اتصال می‌کنند. اما به این معناست که می‌دانند چطور جلوِ یک اختلاف را ـ قبل از این‌که به شکافی عمیق تبدیل شود ـ بگیرند. آن‌ها از دو عنصرِ حیاتیِ تشنج‌زدایی آگاهند: اول این‌که چطور یک همسر در لحظهٔ کلیدیِ یک کشمکش واکنش نشان می‌دهد و قطع رابطه می‌تواند برای طرفِ مقابل عمیقاً رنج‌آور و تهدیدآمیز باشد، و دوم این‌که واکنش‌های منفیِ یک‌طرف می‌توانند تلاش‌های ناامیدانه برای برخورد با ترس‌های دلبستگی باشند.

زوج‌ها همیشه قادر نخواهند بود هر بار که دچار قطع رابطه می‌شوند این آگاهی را در گام‌های خاصی از تشنج‌زدایی پیاده کنند. این کار به تمرین نیاز دارد، به‌مرورِ دوباره و دوبارهٔ یک مواجههٔ مضطرب‌کننده در گذشته تا زمانی که معنای منسجمی می‌دهد، و برخلاف اتفاق اولیه، می‌تواند واکنش حمایتیِ محتملی را از طرف دیگر دریافت کند. وقتی زوجین در این کار مهارت پیدا کردند، می‌توانند این گام‌ها را در ریتمِ هر روزهٔ رابطه‌شان وارد کنند. وقتی با هم بحث می‌کنند یا احساس می‌کنند از یکدیگر فاصله گرفته‌اند، می‌توانند یک قدم به عقب بردارند و بپرسند: «این‌جا چه اتفاقی داره می‌افته؟»

آن‌ها حتا با وجود تمرین هم، همیشه قادر نخواهند بود این کار را انجام بدهند؛ ممکن است اختلاف در اوقات خاصی بسیار شدید باشد. معمولاً وقتی همسرم متوجه علامت‌های من برای اتصال نمی‌شود، می‌توانم گامی به عقب بردارم و روی تعامل‌مان فکر کنم. من هنوز متعادلم و می‌توانم نحوهٔ واکنش‌نشان‌دادن‌ام را انتخاب کنم. اما گاهی‌اوقات، آن‌قدر حساس و آسیب‌پذیر می‌شوم که جهانِ هستی بلافاصله به چیزی شبیه مبارزه برای مرگ و زندگی محدود می‌شود. من بی‌رحمانه به ایجادِ نوعی حسِ کنترل و محدودکردنِ درماندگی‌ام واکنش نشان می‌دهم. تمام چیزی که شریک زندگی‌ام می‌بیند، خصومتِ من است. وقتی آرام‌تر هستم، دنبال او می‌گردم و می‌پرسم: «می‌تونیم برگردیم عقب و اون کار رو دوباره انجام بدیم؟» بعد دکمهٔ به‌عقب‌برگشتنِ ذهنی را فشار می‌دهیم و ماجرا را دوباره پخش می‌کنیم.

زوجین می‌توانند با انجام‌دادنِ دوباره و دوبارهٔ این نوع کارها، حساسیتِ ظریفی در خصوصِ زمانی که

به قلمرو معیوب گام می‌گذارند، پیدا کنند. آن‌ها لرزشِ زمینه را زودتر احساس کرده و سریع‌تر از آن فرار می‌کنند. آن‌ها به توانایی‌شان در برعهده گرفتنِ مسئولیتِ لحظاتِ قطعِ ارتباط اعتماد پیدا می‌کنند و این‌طور است که رابطهٔ بسیار باارزش‌شان را شکل می‌دهند؛ اگرچه مدتی طول می‌کشد تا زوجینْ زبان تشنج‌زداییِ موجز و تقریباً مختصرِ خاله دوریس و عمو سید را یاد بگیرند.

پذیرشِ تأثیر بر شریک زندگی‌تان

کری و سال نمونهٔ مفصلی از زیروبمِ فرآیندِ تشنج‌زدایی ارائه می‌کنند. زوجِ درحالِ‌پیشرفت و جذابی که بیست‌وپنج سال از ازدواج‌شان می‌گذرد، موافق‌اند که چهار سال آخر زندگی‌شان "جهنم" بوده است. کری بعد از سال‌ها مادرِخانه‌داربودن گرفتار شغل جدیدش است و آن‌ها مدام در مورد این موضوع که او خیلی دیرتر از سال به رختخواب می‌رود، وارد یک مارپیچِ منفی می‌شوند. آن‌ها سعی کرده‌اند در مورد این موضوع مذاکره کنند، اما معامله‌ها منعقد و بعد فسخ می‌شوند.

ده دقیقه است که توی دفترِ من به یکدیگر می‌تازند. از آن‌ها می‌پرسم آیا همیشه برای ایجاد ارتباط به همدیگر حمله می‌کنند یا نه. کری ـ زنی آراسته با لباسی سرتاپا قرمز، حتا کیف‌دستیِ چرمِ ایتالیایی‌اش ـ با لحنی قاطع به من گفت: «نه. من معمولاً آرومم. ادب و نزاکت رو ترجیح می‌دم. و وقتی این‌طوری پرخاشگر می‌شه، پاکْ عقلم رو از دست می‌دم. اما این اواخر بیش‌تر و بیش‌تر حس می‌کنم تو مخمصه افتاده‌م، واسه همین منم شروع می‌کنم به تغییرِموضع‌دادن، تا کاری کنم که واسه یه مدت دست برداره.» می‌گویم چرخهٔ حملهٔ متقابلی که می‌دیدم، شاید انحرافِ مختصری از الگوی عقب‌نشینیِ احساسیِ کری و تلاشِ سال برای به‌دست‌آوردنِ کمی احساسِ کنترل و درگیرکردنِ بیش‌ترِ همسرش باشد. آن‌ها موافق‌اند.

سال ـ یک وکیلِ خوش‌سروزبان با کمی موی سفید روی شقیقه‌هایش ـ شروع می‌کند به انتقادکردن از این‌که خیلی توی زندگیِ زناشویی‌شان محروم و بی‌نصیب است. او علاقه، توجه یا رابطهٔ جنسی دریافت نمی‌کند. کسی به او گوش نمی‌دهد. او عصبانی‌ست و حق دارد عصبانی باشد. کری چشم‌هایش را به‌سمت بالا می‌چرخانَد، پاهایش را روی هم می‌اندازد و شروع می‌کند به تکان‌دادنِ پاهای پوشیده در کفشِ قرمزرنگِ پاشنه‌بلندش. من چگونگیِ اتفاق‌افتادنِ الگو را در این‌جا متذکر می‌شوم. سال عصبانی می‌شود و تقاضای توجه دارد. کری علامتِ "تو نمی‌تونی منو عصبانی کنی" ارسال می‌کند.

کری وقتی متوجه استراتژی‌اش می‌شود، بی‌پرده می‌خندد و به تنش پایان می‌دهد. بعد سال چند نکته دربارهٔ این‌که چطور تربیتِ کری توانایی‌ِ او برای همدلی را از بین برده، صحبت می‌کند و دربارهٔ

این که کری چطور می‌تواند به این موضوع رسیدگی کند، چند توصیه ارائه می‌دهد. البته کری فقط این‌را می‌شنود که مشکل از اوست و باید برای رفع نقص‌هایش تلاش کند. تنش دوباره برمی‌گردد. کمی دربارهٔ دلبستگی و عشق صحبت می‌کنیم و دربارهٔ این که چطور برنامه‌ریزیِ بدوی و اولیه تعیین می‌کند که وقتی سال احساس جدایی می‌کند، با خشونت به‌سمت کری دست دراز می‌کند و کری که فقط عصبانیتِ او را می‌بیند، با حالت تدافعی خودش را عقب می‌کشد تا تلاش کند خودش و رابطه را آرام کند. این پیام اساسی که "مسئله نقص‌های تو نیست، مسئله نحوهٔ ارتباطِ ماست" کمک زیادی می‌کند.

الگوی "تو نمی‌تونی مجبورم کنی" در سراسرِ زندگیِ زناشوییِ این زوج پابرجا بوده، اما وقتی کری شغل موفق‌اش به‌عنوان مشاور املاک را شروع کرده، قدرتمند و زهرآگین شده. هر کدام از آن‌ها شروع کرده‌اند به این که دعواها، شکاف‌ها و آزردگی‌های روزمره‌شان را در الگو جا دهند. به یک مفهوم عقلانی، آن‌ها درک می‌کنند که حالا این الگو رابطه‌شان را پیش می‌بَرَد و همان‌طور که سال می‌گوید، درنهایت هر دو "قربانیِ چرخهٔ پیچ‌وتابِ احساسی" می‌شوند.

کری واقعاً متوجه نمی‌شود فاصله‌گرفتن از سال چه تأثیری روی او دارد و چگونه او را به‌سمت چرخه‌شان می‌کشانَد. او به‌درستی نمی‌بیند که چطور ناآگاهانه واکنشِ سال نسبت به خودش را شکل می‌دهد.

در یک لحظه کری به‌سمت سال برمی‌گردد و با لحنی تند می‌پرسد: «خب اون‌وقت چرا انقد سمج می‌شی؟ باشه، این نیاز درونی برای تماس وجود داره و منم می‌تونم یه‌جورایی سرد و بی‌تفاوت باشم، خب مدلم این‌طوریه. اما تقریباً برات زنِ خوبی بوده‌م. این‌طور فکر نمی‌کنی؟» سال موقرانه سرش را تکان می‌دهد و به زمین خیره می‌شود. «اما همین امروز صبح، بازم شروع کردی که چقد سرم شلوغه و دیشب تا دیروقت نیومدم تو تختخواب. این برامون یه مسئلهٔ جدیه و مدام داره تکرار می‌شه. اگه با تو نیام تو تخت، یا اگه بعد از وقتی که تو می‌خوای بیام، عصبانی می‌شی. این وسط یه چیزی هست که متوجه نمی‌شم. حتا اگه تو طول روز با هم وقت گذرونده باشیم، انگار جز چیزی که تو اون لحظه می‌خوای، بقیهٔ چیزا اهمیتی ندارن.»

سال شروع می‌کند به توضیحِ مفصلِ نکاتی دربارهٔ این‌که او واقعاً آن‌قدرها هم به این موضوع گیر نمی‌دهد. قبل از این‌که سال اولین جملهٔ منطقی‌اش را تمام کند، کری در عالم دیگری سِیر می‌کند. ما نیاز داریم در این‌جا سطح گفت‌وگو را تغییر داده و کمی درگیریِ عاطفی دریافت کنیم. از سال می‌پرسم به خاطر دارد زمانی که منتظر است کری به تختخواب بیاید، چه احساسی دارد؟ بعد از یک لحظه جواب می‌دهد: «اوه! منتظرِزنت‌بودن همیشه فوق‌العاده‌ست. از خودت می‌پرسی کِی لطف می‌کنه و سروکله‌ش پیدا می‌شه!» در نگاه اول، همان چیزی به نظر می‌رسد که هست؛ مردی که عادت دارد در صدر باشد و دیگران برای خوشحال کردن‌اش از جا بپرند. اما در لایهٔ زیرینِ خشمِ واکنشی‌اش، می‌شنوم به این‌که "پیداشدنِ سروکلهٔ کری به‌خاطر او باشد، شک دارد.

می‌پرسم: «همین حالا که داری در مورد این موضوع حرف می‌زنی چه اتفاقی برات می‌افته؟ عصبانی به نظر می‌رسی، اما پشت این عصبانیت یه تلخی‌ای هست. منتظرِاون‌بودن چه حسی داره؟ این‌که احساس کنی براش اهمیت نداره چقدر منتظرش بودی... یا این‌که ممکنه اصلاً نیاد؟» دکمهٔ آسانسور را به‌سمت پایین فشار داده‌ام. او بعد از یک سکوت طولانی جواب می‌دهد.

«خب تلخه. درستش همینه. واسه همینه که سریع عصبانی می‌شم. اما منتظربودن چه حسی داره؟» و ناگهان چهره‌اش درهم می‌شود. «زجرآوره، زجرآوره.» بعد دستش را می‌گذارد روی چشم‌هایش. «و نمی‌تونم از پسِ این نوع احساس بربیام.»

کری با تعجب سرش را برمی‌گرداند. از روی ناباوری به ابرویش چین می‌اندازد. با صدایی آرام‌تر از سال می‌خواهد به من کمک کند معنای کلمهٔ "زجرآور" را بفهمم. وقتی شروع می‌کند به حرف‌زدن، تمام ردپاهای سال و وحشت دادگاه از بین می‌روند. او می‌گوید: «به نظرم همیشه اون ته‌مه‌های زندگیِ کری هستم. احساس نمی‌کنم براش اهمیتی داشته باشم. منو می‌ذاره تو سوراخ‌های برنامهٔ کاریش. قبلاً همیشه قبل از خوابیدن به هم نزدیک بودیم. اما حالا ساعت‌ها می‌گذره و اون نمی‌آد تو تختخواب، آخرشم حس می‌کنم حوصله‌م رو نداره. اگه سعی کنم و دربارهٔ این موضوع صحبت کنم، نادیده گرفته می‌شم. وقتی تنها رو تخت دراز کشیده‌م، احساسِ بی‌اهمیت‌بودن می‌کنم. نمی‌دونم چه اتفاقی افتاده. مثل اینه که تنهای تنهام.»

توجه‌ام به کلمهٔ "تنها" و عبارتِ "نادیده گرفته‌شدن" و احساس فقدان‌اش جلب می‌شود. به یاد می‌آورم که در جلسهٔ اول به حرف‌هایش دربارهٔ تنهایی‌اش در دوران کودکی گوش می‌کردم؛ کودکی‌ای که وقتی پدر و مادرِ دیپلماتش دور دنیا سفر می‌کردند، در مدارس شبانه‌روزیِ گران‌قیمت سپری می‌شد. یادم است که به من می‌گفت تا به امروز کری تنها کسی‌ست که احساس کرده به او نزدیک و مورد اعتمادش است و پیداکردنِ او دنیای کاملاً جدیدی را به روی سال باز کرده بود. وقتی فکرها و کلماتِ خودش را به خودش برمی‌گردانم، به رنج‌اش مشروعیت می‌دهم. بعد از او می‌پرسم که همین حالا صحبت‌کردن دربارهٔ این نادیده گرفته‌شدن چه احساسی دارد. او ادامه می‌دهد: «غم‌انگیز، و یه‌جورایی مأیوس‌کننده‌ست.»

می‌پرسم: «مثل این می‌مونه که بخشی از تو می‌گه جایگاهت رو پیشش از دست دادی؟ مطمئن نیستی دیگه چقدر برای کری اهمیت داری؟» صدای سال خیلی آرام است: «بله. نمی‌دونم باید چی کار کنم، برای همینه که عصبی می‌شم و یه‌عالمه دادوبیداد راه می‌ندازم. دیشب همین کار رو کردم.» می‌گویم: «داری سعی می‌کنی توجه کری رو جلب کنی. اما احساسِ ناامیدی می‌کنی. برای بیش‌ترمون ترسناکه که از ارتباط‌مون مطمئن نیستیم، که نمی‌تونیم کاری کنیم تا کسی که دوسِش داریم، نسبت به ما واکنش نشونه بده.» سال اضافه می‌کند: «دوست ندارم این احساس رو داشته باشم. اما حق داری. ترسناکه. غم‌انگیزم هست. مثل دیشب که رو تخت دراز کشیده بودم و با خودم فکر می‌کردم "خب سرش شلوغه. دلیلی نداره عجله کنه"، حالام این‌جام و مثل یه آدم احمق و رقت‌انگیزم.» وقتی این حرف را می‌زند، چشم‌هایش پر از اشک می‌شوند.

حالا وقتی به کری نگاه می‌کنم، متوجه توجه‌اش به سال می‌شوم. او به‌سمت همسرش خم شده. از او می‌پرسم نسبت به چیزهایی که همسرش می‌گوید چه حسی دارد؟ می‌گوید: «واقعاً گیج شده‌م!» بعد برمی‌گردد سمت سال و می‌پرسد: «جدی می‌گی؟ از دستم عصبانی می‌شی چون حس می‌کنی برام مهم نیستی؟! احساس تنهایی می‌کنی؟ من تا حالا همچین چیزی حس نکرده بودم. اصلاً تصورشم نمی‌کردم...» و ادامه می‌دهد: «من فقط می‌دیدم که این مردِ پرخاشگر می‌خواد ناراحتم کنه.»

دربارهٔ این صحبت می‌کنم که چقدر برای کری عجیب است که کم‌تر دردسترس‌بودنش روی سال

تأثیر می‌گذارد و این‌که حالا سال در دنیایی زندگی می‌کند که دلش برای او تنگ می‌شود و وحشت کرده که جایگاهش را پیش او از دست داده باشد. «واقعاً درک می‌کنم که منو اون‌طوری ببینی.» سال ادامه می‌دهد: «سعی می‌کنم از این احساسات دور بمونم. عصبانی‌شدن یا طعنه‌زدن راحت‌تره، واسه همین این چیزیه که تو می‌بینی.»

به نظر می‌رسد کری در حال تقلاکردن است. همسرش آن مردی که فکر می‌کرد، نیست. نمی‌توانم مقاومت کنم و نگویم که عصبانیتِ سال کری را کنار می‌زند و همان‌طور که کری فاصله می‌گیرد، هر دو وارد مارپیچِ ناامنی و انزوا می‌شوند.

کری می‌گوید: «واقعاً نمی‌دونستم این احساس رو داری. نمی‌دونستم جداموندن‌ام و تلاشم برای اجتناب از جروبحث‌های پر از خشم...» و ادامه می‌دهد: «اصلاً نمی‌دونستم همیشه منتظرم بودی و انقدر عذاب می‌کشیدی. نمی‌دونستم چقدر برات دردناک بوده. این‌که اومدن تو تخت انقدر برات مهم بوده. وقتی دعوا می‌کنیم به نظر می‌رسه همه‌ش به‌خاطر اینه که رابطهٔ جنسیِ بیش‌تری می‌خوای.» حالا چهره و صدای کری آرام‌تر شده‌اند. بعد با نجوایی متحیرانه می‌گوید: «نمی‌دونستم انقدر برات مهم‌ام. فکر می‌کردم فقط می‌خوای کنترلِ همه‌چی رو داشته باشی.»

از کری می‌پرسم آیا متوجه شد که فاصله‌گرفتن‌اش برای اجتناب از خشم سال، ترس‌های دلبستگیِ او را برانگیخته، نقطهٔ حساسش را تحریک کرده، عصبانی‌اش کرده و او را به مارپیچِ پریشانی کشانده یا نه؟

او تأیید می‌کند. «بله، متوجه شدم. گمونم واسه همینه که حتا وقتی در این مورد بحث کردیم و گفتم که من اصلاً از این وضع خوشم نمی‌آد، بازم نمی‌تونه دست از عصبانی‌بودن برداره. گمونم حالا دارم می‌فهمم که فاصله‌گرفتن و مشغول‌بودن‌ام چطوری همهٔ اون احساسات رو توی اون شعله‌ور می‌کنه. بعدشم عصبانیتش اون‌قدر زیاده که من بیش‌تر فرار می‌کنم. بعد گیر می‌کنیم.» برمی‌گردد سمت سال. «اما من... من اصلاً نمی‌دونستم تنها و تو تاریکی منتظرمی. اصلاً نفهمیدم که این تأثیر رو روت می‌ذارم. متوجه‌ش نمی‌شدم؛ این‌که شاید تو تاریکی احساسِ تنهایی کنی.»

کری و سال شروع کرده‌اند به دیدنِ قدرتی که در سطحِ دلبستگیِ عاطفی روی یکدیگر دارند. کم‌کم

می‌فهمند که هر کدام‌شان چطور ترس‌های دیگری را تحریک کرده و باعثِ ادامه‌پیداکردنِ رقص پولکاشان می‌شوند. سال به فاصلهٔ کری اعتراض می‌کند و کری به تلاشِ خشونت‌آمیزِ سال برای متصل‌شدن به او. آن دو به شیوه‌ای ملموس متوجه می‌شوند که چطور یکدیگر را به‌سمت الگوی منفی می‌کشانند.

تشخیصِ این که ترس چطور شریک زندگی‌تان را هدایت می‌کند

در جلسهٔ دیگری، سال و کری در حال مرورِ دوبارهٔ یک لحظهٔ سختِ دیگر هستند؛ این بار زمانی که کری نظرِ سال را دربارهٔ لباسی پرسیده بود که قرار بود در یک عروسیِ خانوادگی ـ که در آن تا حد زیادی احساس غریبگی می‌کرد ـ بپوشد. کری انتظار داشت سال از او حمایت کند، اما او متوجه این نشانه نشده بود و به جای آن، به‌طرز گنگی انتقاد کرده بود و به‌طور ضمنی گفته بود که کری از قبل می‌دانسته که او این لباس را دوست ندارد و نظرش برای کری اهمیتی ندارد. این موضوع به‌سرعت بالا گرفته و به مشاجره‌ای دربارهٔ کیفیتِ رابطهٔ جنسی‌شان تبدیل شده بود. آن‌ها وارد رقصِ قدیمیِ عقب‌کشیدنِ کری و واکنشِ سال می‌شوند. اما این بار با دانستنِ چرخه‌شان، مشاجره را دوباره اجرا کردند و دربارهٔ این که چطور ترس‌های دلبستگیِ متقابل‌شان آن‌ها را ناامید و جدا نگه می‌دارد، نکاتی پیدا کردند.

سال می‌گوید: «خب تو دربارهٔ لباست ازم پرسیدی. منم نظرم رو گفتم، فقط همین.» کری صورتش را به‌سمت پنجره می‌چرخانَد و تلاش می‌کند جلوی گریه‌کردن‌اش را بگیرد. وقتی از او می‌پرسم چه اتفاقی دارد می‌افتد، برمی‌گردد و به سال حمله می‌کند. «آره، ازت پرسیدم. و تو می‌دونستی چقدر برام مهمه که تو اون گروهِ کوفتی چطوری به نظر برسم، چون اون‌جا احساس امنیت نمی‌کردم. می‌تونستی لااقل یه چیزی بگی که دلم خوش شه. اما نه! حرف‌های نیش‌دار دربارهٔ این که به خوشحال‌کردن‌ات اهمیتی نمی‌دم، تحویلم دادی! من پرسیدم، نپرسیدم؟ من "حمایت" می‌خواستم نه یه مشت انتقاد. چی از جونم می‌خوای؟ من این‌جا نمی‌تونم هیچ کاری رو درست انجام بدم. این یکی از اون وقت‌هاییه که فقط می‌خوام از این‌جا بزنم بیرون، مثل "منو از این‌جا بکش بیرون، اسکاتی! [۸۴]" و آخرشم همه‌چی دربارهٔ اینه که رابطهٔ جنسیِ بیش‌تری می‌خوای.» بعد به‌سمت دیگر می‌چرخد و عمداً به دیوارِ روبه‌رویش زل می‌زند.

سال با صدای بریده‌بریده و متشنج می‌گوید: «حق با توئه. تو پرسیدی. اما از کِی تا حالا نظر من تأثیرگذاره؟ تو هرچی دوست داشته باشی، می‌پوشی. چیزی که من می‌خوام، اهمیتی نداره. و بله، سردبودن‌ات با من هم بی‌تأثیر نیست. اما این فقط بخشی از کل ماجراست. فقط این نیست که رابطهٔ

جنسیِ بیش‌تری می‌خوام.»

از سال و کری دعوت می‌کنم همین‌جا توقف کرده و دکمهٔ تکرار را فشار بدهند. اگر قرار بود از این لحظات فیلم‌برداری شود، چه چیزی دیده می‌شد؟ می‌دانستم که می‌توانند این کار را انجام بدهند. هفتهٔ پیش دیده بودم که به این شیوه از چرخه‌شان خارج شده بودند. سال لبخند می‌زند و به پشت صندلی‌اش تکیه می‌دهد. بعد تصویری از نحوهٔ گیرکردن‌شان ترسیم می‌کند. «باشه. بازم همون هُل‌دادن و عقب‌کشیدن اتفاق می‌افته. گمونم این موضوع واقعاً دربارهٔ لباس نیست، نه؟ یا حتا دربارهٔ رابطهٔ جنسی.»

از این حرفش خوشم می‌آید. سال درک کرده که آن‌ها متوجه نکته نمی‌شوند؛ احساساتِ وابستگی و نیازهایی که نمایش‌شان را هدایت می‌کنند. او مارپیچ منفی را همان‌طور که اتفاق می‌افتد، می‌بیند. حالا نیاز دارد یک قدم از حالت انتقادی‌اش فاصله بگیرد. رو می‌کند به کری. «گمونم دارم یه‌جورایی گیر می‌دم. فکر کنم هنوزم به‌خاطر دیشب تنم داغه. اگه یادت باشه، بهت یه پیشنهادهایی دادم که تو ردشون کردی، چون مثل همیشه خسته بودی.» او مکث کرده و به پایین نگاه می‌کند. «این اتفاق زیاد می‌افته.»

سال به‌طرز قدرتمندانه‌ای سطح گفت‌وگو را تغییر داده است. او توجه را به واقعیتِ خودش معطوف کرده و کری را به داخل دعوت می‌کند. حالا منتظر می‌مانم تا ببینم کری چه واکنشی نشان خواهد داد. آیا دورازدسترس و سرد باقی خواهد ماند؟ از این فرصت استفاده خواهد کرد تا با اظهار نظری مثل "اوه، پس تو داری می‌سوزی!" به او ضربه بزند؟ یا به تلاشِ سال برای فرار از حلقهٔ معمولِ تعقیبِ مضطربانه و عقب‌نشینیِ آزرده واکنش نشان خواهد داد؟

کری نفس عمیقی می‌کشد و با مهربانی می‌گوید: «درسته. این اتفاق دربارهٔ اینه که دستت رو سمت من دراز می‌کنی و منم خسته‌م. برای همینه که بعدش ناراحت و تلخ می‌شی و حالا همهٔ اینا دربارهٔ اینه که من برای عقیده‌ت ارزش قائل نیستم و برای کنارت‌خوابیدن نیومده‌م.»

کری به داستانِ دلبستگی ـ موضوعِ اصلی در نمایشِ آن لحظه ـ توجه می‌کند و مسئلهٔ عاطفیِ درونِ کشمکش‌شان را تشخیص می‌دهد. او ادامه می‌دهد: «من نصیحتِ تو دربارهٔ لباس رو می‌خواستم، اما

تو چسبیدی به عصبانیتت! مگه نه؟ هی! ما قبلاً هزار بار این‌جا بوده‌یم. ما بررسی‌ش کرده‌یم. پس چرا نمی‌تونیم متوقفش کنیم؟»

نمی‌توانم مقاومت کنم و نگویم که حالا در حال انجام‌دادنِ همین کارند. آن‌ها به جای گیرکردن توی حرکاتِ منفیِ یکدیگر و واکنش‌نشان‌دادن نسبت به آن‌ها، در حال درک‌کردنِ الگوی بزرگ‌تری هستند. حالا کری گام دیگری به‌سمت ایجادِ امنیتِ بیش‌تر برمی‌دارد. او به‌سمت سال خم می‌شود.

«خب گمونم هنوزم دارم دربارهٔ نقاط حساست یاد می‌گیرم. دارم می‌بینم که ممکنه احساس کرده باشی دیشب سرد بوده‌م. من فقط خیلی خسته بودم. یه‌جورایی ترسیدم برات توضیح بدم. می‌دونستم دوست داری بهم نزدیک شی. شاید می‌ترسیدم گرفتارِ این چیزا بشم. واسه همین خودم رو زدم به اون راه.»

سال می‌پرسد: «این یکی از اون وقت‌هایی بود که درباره‌ش حرف زده بودیم؟ وقت‌هایی که فکر می‌کنی هیچی به جز دو ساعتِ پرشور نمی‌تونه منو خوشحال کنه؟ یکی از اون وقت‌هایی که احساسِ فشار می‌کنی و نمی‌تونی از پسِ تقاضای من بربیای؟»

این واکنش مرا متحیر می‌کند. وقتی سرعت گفت‌وگوهای ویرانگرشان را کم کرده‌اند، فضا برای کنجکاوی و درکِ واقعیتِ دیگری باز می‌شود. سال فقط در تلاش برای سروسامان‌دادن به احساساتِ خودش نیست؛ او دارد خودش را جای کری می‌گذارد و احساساتِ او را در آغوش می‌گیرد.

کری به‌وضوح تحت تأثیر قرار گرفته است. می‌بینم دست دراز می‌کند و کفش‌های پاشنه‌بلندِ قرمز، یا همان‌طور که خودش می‌گوید، "کفش‌های نوک‌تیز"ش را درمی‌آورد. آن کفش‌ها به دنیا اعلام می‌کنند که او قوی است و باید قوی به حساب بیاید. او صندلی‌اش را نزدیک‌تر می‌کشد. «آره، اون فشار رو احساس کردم. و گمونم خودم رو زدم به اون راه. اما حالا می‌دونیم که لحظه‌های اون‌مدلی واقعاً برات بار عاطفی زیادی دارن، آره؟ بعد بهم حمله می‌کنی و منم بیش‌تر عقب می‌کشم. معمولاً این‌طوری پیش می‌ره.»

موسیقیِ جدیدی توی اتاق به گوش می‌رسد. هر کدام از آن‌ها از بالا به رقص‌شان نگاه کرده و گام‌هاشان را شناسایی می‌کنند. اما بیش‌تر از آن، متوجه می‌شوند که چطور یکدیگر را به درون بکشند.

اما آیا واقعاً تأثیر را می‌بینند و متوجه می‌شوند که این چرخه چطور هر دوشان را در انزوا و ترس به دام می‌اندازد؟ می‌گویم: «و این برای جفت‌تون خیلی سخته. درنهایت هر کدوم‌تون خیلی تنهایید.»
سال می‌گوید: «بله، گمونم بعدش من وارد این مکانِ غمگین و ترسناک می‌شم. این یه‌جورایی همون چیزی بود که سعی می‌کردم تو اظهار نظرِ خشمگینم بگم. این که "چرا نظرم رو می‌پرسه، طوری که انگار چیزی که می‌گم براش اهمیت داره؟" وقتی سروکلهٔ این احساس پیدا می‌شه...» ناگهان ساکت و بی‌حرکت می‌شود.
می‌گویم: «این همون وقتیه که می‌ترسی و مطمئن نیستی چقدر برای کری اهمیت داری. واسه همه‌مون همین‌طوریه. اون ترس بخشی از دوست‌داشتنه. اما فکرکردن به اون و پذیرفتنش سخته. عصبانی‌شدن راحت‌تره.» حالا کری کاملاً روی همسرش متمرکز شده و آرام و بی‌احساس به نظر می‌رسد. «بنابراین یه‌جورایی اون ترس تو رو به‌سمت اون مکانِ تاریک هدایت می‌کنه...» سال جواب می‌دهد: «آره، و می‌افتم رو دورِ سروکله‌زدن باهاش و درست‌کردن‌اش. درست همون موقع عصبانی می‌شم.»
ادامه می‌دهم: «و بعدش خشمِ تو ترس‌های کری رو تحریک می‌کنه سال.» کری موافقت می‌کند. «درسته. اون‌جاست که می‌رم تو فازِ ترس از این که هیچ‌وقت نمی‌تونم راضی‌ش کنم. این که من کافی نیستم. این که احمقانه‌ست که نوازش‌کردن روی مبل رو دوست دارم. رابطه‌مون رو دوست دارم. هر دومون دل‌مون می‌خواد و این رقصِ احمقانه خسته‌مون می‌کنه.»
اشاره می‌کنم که همین حالا شیطان را به چنگ آورده و او را به زمین زده‌اند. به شیوه‌ای متفاوت با ترس‌هاشان برخورد کرده‌اند؛ شیوه‌ای که به جای عصبانی‌کردن‌شان، اضطراب‌هاشان را تسکین می‌دهد. اما سال چیزِ مهمِ دیگری برای گفتن دارد. حالا قدرتمندتر به نظر می‌رسد؛ انگار که ناگهان اعتمادبه‌نفس‌اش بیش‌تر شده. «داریم شروع می‌کنم روی این موضوع یه دستگیره بذاریم. اگه بتونیم متوجه شیم کجا گیر کرده‌یم و اگه بتونیم دربارهٔ این نقاطِ حساس کاری بکنیم، شاید حتا بتونیم...» مکث می‌کند و دنبال کلمات مناسب می‌گردد. «خب... بیش‌تر با هم باشیم.» حرفش را تمام می‌کند و لبخند می‌زند. کری هم لبخند می‌زند و دستش را به‌سمت سال دراز می‌کند.

متوجه شدید که سال و کری در این دو گفت‌وگوی اخیر چه کاری انجام دادند؟

- آن‌ها از انجام‌دادنِ حرکت‌های رقصِ منفی‌شان فراتر رفته‌اند و متوجه الگویی که تکرار می‌شود شده‌اند و شروع کرده‌اند به دردست‌گرفتنِ کنترلِ رابطه‌شان.

- دیگر گام‌های خودشان در این رقص را به رسمیت می‌شناسند.

- شروع کرده‌اند به درکِ این که این گام‌ها چگونه دیگری را تحریک کرده و وارد برنامهٔ بدویِ ترس‌ها و نیازهای دلبستگی می‌کند. آن‌ها متوجه شده‌اند که چه تأثیر باورنکردی‌ای روی یکدیگر دارند.

- رنجِ پس‌زدن و ترس از رهاشدن ـ که رقص را هدایت می‌کند ـ را درک کرده، آن‌را بیان می‌کنند و با یکدیگر در میان می‌گذارند.

- همهٔ این‌ها به این معناست که توانایی‌ِ کاهشِ کشمکش را دارند. اما بیش‌تر از آن، هر بار که این کار را انجام می‌دهند، سکوی امنیتی ایجاد می‌کنند که می‌توانند روی آن ایستاده و احساسات عمیقی را که بخشی از عشق‌اند، مدیریت کنند.

حالا که متوجه شدید تشنج‌زدایی چگونه عمل می‌کند، وقت آن رسیده که آن‌را در رابطه‌تان به کار بگیرید.

بازی و تمرین

۱. با شریک زندگی‌تان اتفاقی کوتاه و ناراحت‌کننده (اما نه واقعاً دشوار) از رابطه‌تان را انتخاب کنید، اتفاقی که دو یا سه هفتهٔ پیش رخ داده و از دیدِ مگسی روی دیوار، توصیف مختصری از آن‌چه اتفاق افتاده، بنویسید. امیدوارم هر دو روی آن توافق داشته باشید. حالا در توالیِ ساده‌ای حرکاتی را که در آن اتفاق انجام داده‌اید، بنویسید. حرکاتِ شما به چه نحوی با حرکاتِ طرفِ مقابل‌تان مرتبط بوده و باعث ایجاد حرکت‌های او شده‌اند؟ نوشته‌هاتان را مقایسه کرده و به نسخهٔ مشترکی که روی آن توافق دارید، برسید. آن‌را ساده و توصیفی بیان کنید.

۲. احساساتی که هر دوتان داشتید و این‌که چطور به ایجاد این واکنش عاطفی در طرف مقابل‌تان کمک کرد را به آن اضافه کنید. جواب‌هاتان را به اشتراک گذاشته و روی یک نسخهٔ مشترک توافق کنید. حالا دربارهٔ احساساتِ عمیق‌تر و لطیف‌تری که ممکن است در آن لحظه برای شریک زندگی‌تان اتفاق افتاده باشد، سؤال کنید. کنجکاو باشید. کنجکاوبودن اطلاعاتِ باارزشی به شما می‌دهد. اگر شریک زندگی‌تان برای دسترسی به احساساتِ لطیف‌ترش اوقات سختی دارد، ببینید می‌توانید به‌عنوان یک راهنما و با استفاده از حس‌تان دربارهٔ نقاطِ حساسِ او، آن‌ها را حدس بزنید؟ به کمک او حدس‌تان دربارهٔ احساساتِ عمیق‌ترش را تأیید یا آن‌را اصلاح کنید.

۳. با استفاده از اطلاعاتِ قبل، اگر قادر بودید کنار یکدیگر ایستاده و ماجرا را طوری تمام کنید که هر دو احساس امنیت کنید، ببینید می‌توانید با هم آن‌چه را که ممکن است در انتهای این اتفاق به یکدیگر گفته باشید، توصیف کرده یا بنویسید؟ آن‌ها برای‌تان چه شکلی هستند؟ دربارهٔ یکدیگر و رابطه‌تان چه حسی دارید؟

۴. حالا سؤالاتِ تمرینِ قبل را در مورد یک اتفاق دشوار و حل‌نشده امتحان کنید. اگر گیر کردید، فقط تأیید کنید که بخش خاصی از این تمرین برای‌تان سخت است. اگر به نظر شریک زندگی‌تان این تمرین سخت است، از او بپرسید راهی هست که در همین لحظه به او کمک کنید یا نه؟ گاهی اوقات کمی تسلی تنها چیزی‌ست که افراد برای ادامه‌دادنِ این کار نیاز دارند.

۵. اگر می‌دانستید می‌توانید لحظات کشمکش و قطع رابطه را کنترل و آن‌ها را خنثی کنید، این کار

به‌طور کلی چه تأثیری روی رابطه‌تان داشت؟ جواب را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید.
با چیزهایی که در سه گفت‌وگوی اول یاد گرفته‌اید، حالا توانایی تشنج‌زدایی را دارید. این اتفاقِ بزرگی است. اما برای داشتنِ یک رابطهٔ واقعاً قوی و مهرآمیز، نه‌تنها باید بتوانید الگوهای منفی‌ای را که ناامنیِ دلبستگی ایجاد می‌کنند، کاهش دهید و اعتراضاتِ دلبستگیِ یکدیگر را درک کرده و بپذیرید، بلکه باید گفت‌وگوهای مثبتِ قدرتمندی ایجاد کنید که به دردسترس‌بودن، پذیرابودن و متعهدبودن پروبال بدهند. این کار را در گفت‌وگوهای بعدی انجام خواهید داد.

گفت‌وگوی ۴: محکم در آغوشم بگیر

درگیرشدن و ایجاد رابطه

«وقتی کسی شما را دوست دارد، اسم‌تان را به‌شکل متفاوتی صدا می‌زند؛ طوری که می‌دانید جای اسم‌تان در دهانِ او امن است.»

ـ بیلی، چهارساله. تعریف عشق؛ همان‌طور که در اینترنت گزارش شده است.

هالیوود تصویری از عشق دارد که کاملاً درست است. این تصویرْ لحظه‌ای‌ست که دو نفر عمیقاً به چشم‌های هم زل می‌زنند، به‌آرامی روی دست‌های یکدیگر می‌غلتند و با هماهنگیِ کامل شروع می‌کنند به رقصیدن با هم. سریع متوجه می‌شویم که این آدم‌ها برای یکدیگر اهمیت دارند و این‌که به هم متصل‌اند.

این لحظات روی پردهٔ سینما، معمولاً نشان می‌دهند که زوجی سرمست از روزهای اولیهٔ یک رابطهٔ عاشقانه هستند. آن‌ها به‌ندرت عادت دارند مرحلهٔ پخته‌تری از عشق را به تصویر بکشند. و این‌جاست که هالیوود قضیه را اشتباه متوجه می‌شود. لحظاتِ تفاهم و تعهدِ شدید در سرتاسرِ یک رابطه حیاتی هستند. در حقیقت، آن‌ها صفاتِ بارزِ زوج‌های شاد و امن هستند.

تقریباً همهٔ ما وقتی عاشق می‌شویم، به‌طور طبیعی و خودبه‌خود با طرف مقابل‌مان هماهنگ می‌شویم. ما به‌شدت نسبت به وجودِ یکدیگر آگاه و به‌طور بی‌نقصی به هر کلمه، رفتار و هر ابرازِ احساسی از طرف یکدیگر حساسیم. اما با گذشت زمان، بسیاری از ما در ارتباط با شریک زندگی‌مان کم‌توجه‌تر، خودخواه‌تر و حتا دل‌مُرده می‌شویم. شاخک‌های عاطفی‌مان گیر می‌کنند، یا شاید علامت‌های شریک زندگی‌مان ضعیف‌تر می‌شوند.

برای ایجاد و حفظ یک پیوند مطمئن، نیاز داریم که بتوانیم به اندازهٔ قبل با شریک زندگی‌مان هماهنگ باشیم. اما این کار را چگونه انجام می‌دهیم؟ این‌که به‌طور عمد لحظات اشتغال و ارتباط خلق کنیم. در این گفت‌وگو، اولین گام را به سوی انجام این کار برمی‌دارید و گفت‌وگوهای بعدی به شما نشان خواهند داد که چطور به‌طور فعالانه احساس نزدیکی را پیش ببرید تا بتوانید با میل و اراده لحظاتِ هالیوودیِ خودتان را خلق کنید.

گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" بر احساسِ امنیتی که شما و شریک زندگی‌تان در نتیجهٔ

گفت‌وگوهای ۱ و ۲ و ۳ ایجاد کرده‌اید، استوار است. این گفت‌وگوها به شما یاد دادند که چگونه الگوهای منفیِ تعامل با شریک زندگی‌تان را متوقف یا کنترل کنید و همین‌طور حداقل یکی از احساساتِ عمیق‌تری را که در چرخه‌های منفی و لحظات قطع رابطه به وجود می‌آیند، مشخص کرده و نام ببرید. درحقیقت جست‌وجوی اتصال و واکنش‌نشان‌دادنِ حمایت‌گرانه بدون یک سکوی ابتدایی و امن دشوار است. درواقع یاد خواهید گرفت که چطور با زبانِ دلبستگی صحبت کنید.

به این شکل به موضوع فکر کنید: اگر گفت‌وگوهای ۱، ۲ و ۳ کمی شبیه پیاده‌روی در پارک باشند، گفت‌وگوی ۴ شبیه تانگورقصیدن است. این گفت‌وگو سطح تازه‌ای از درگیریِ عاطفی‌ست. همهٔ گفت‌وگوهای قبلی آمادگی برای این گفت‌وگو بودند و همهٔ گفت‌وگوهای بعدی بر محور توانایی‌ِ زوج برای ساختنِ این گفت‌وگو می‌چرخند. گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" پلِ نهایی‌ای است که روی فضای بینِ تنهایی و انزوا ساخته شده.

دورشدن از شیوهٔ معمولِ حفاظت از خودمان و پذیرفتنِ عمیق‌ترین نیازهامان می‌تواند دشوار و حتا رنج‌آور باشد. دلیلِ پذیرفتنِ خطرپذیری ساده است. اگر یاد نگیریم که اجازه بدهیم شریک زندگی‌مان واقعاً به نحوی بی‌پرده و قابل‌اعتماد نیازهای دلبستگی‌مان را ببیند، شانسِ برآورده‌شدنِ این نیازها بسیار ناچیز است. برای این‌که شریک زندگی‌مان پیام را متوجه شود، باید علامت را بلند و واضح ارسال کنیم.

اگر به‌طور کلی دیگران را پناهگاه‌های امن ببینیم و پیوند مطمئنی با شریک زندگی‌مان داشته باشیم، برای‌مان راحت‌تر است که وقتی احساس می‌کنیم آسیب‌پذیریم، تعادل احساسی‌مان را حفظ کنیم، با عمیق‌ترین احساسات‌مان رابطه برقرار کنیم و اشتیاق دلبستگی‌ای که همیشه بخشی از ماست را ابراز کنیم. اگر از رابطه‌مان مطمئن نباشیم، اعتمادکردن به اشتیاق‌هامان و پذیرفتنِ خطرِ آسیب‌پذیربودن سخت‌تر است. در آن شرایط، بعضی از ما سعی می‌کنیم به هر قیمتی کنترلِ احساسات‌مان را از دست ندهیم، آن‌ها را پنهان کنیم و درعوض، آن‌چه را که نیاز داریم، بخواهیم. دیگران انکار می‌کنند که احساسات و نیازهایی وجود دارند. اما آن‌ها هستند. همان‌طور که شخصیتِ منفی، حساس و باهوش، اما جنایتکارِ فیلمِ دربُرش[۸۵] در گوشِ مگ رایان[۸۶]، قهرمانِ زنِ فیلم که از صمیمی‌شدن با دیگران

پرهیز می‌کند، می‌گوید: «خیلی می‌خوایش، و این رنج‌آوره.»

گفت‌وگوی ۴ دو بخش دارد. بخش اول: بیش‌تر از همه از چه می‌ترسم؟ که نیازمندِ بررسی و توضیح بیش‌ترِ احساساتِ عمیق‌تری است که در گفت‌وگوهای قبلی به آن‌ها تلنگر زده‌اید. در آن گفت‌وگوها با آسانسور به‌سمت احساسات عمیق‌تان رفتید. برای کشف کردنِ اولویت‌های دلبستگی‌تان، باید تا طبقهٔ پایین بروید.

بخش دوم: به چه چیزی از تو بیش‌تر از همه نیاز دارم؟ این موضوعْ سرنوشت‌ساز است، رؤیایی در تکنیک‌های آزادیِ احساسی[۸۷]. این بخش شامل توانایی‌ِ بیان کردنِ بی‌پرده و منسجم نیازهای‌تان به نحوی‌ست که شریک زندگی‌تان را به گفت‌وگویی جدید دعوت کند؛ گفت‌وگویی که نشانه‌اش دردسترس‌بودن، تفاهم و درگیرشدن (گفت‌وگویی بر پایهٔ این سه مفهوم) است.

زوجی در مخمصه

چارلی و کیوکو زوجی مهاجر از فرهنگ آسیایی هستند که در آن شوهر سرپرست خانواده است و ابراز احساساتْ پسندیده نیست. وقتی درخواستِ کیوکو برای ورود به برنامهٔ تحصیلاتِ تکمیلیِ دانشگاه رد شد، او دچار هیستری[۸۸] شد و دکتر برایش داروی ضدافسردگی تجویز کرد. چارلی سعی کرد با نصیحت‌کردن به او کمک کند. اما کمک‌کردن‌اش به این شکل بود که به کیوکو بگوید چقدر برای هر کدام از گزینه‌های حرفه‌ای‌اش نامناسب است. واضح است که این کار هیچ کمکی نکرد. آن‌ها وقتی به من مراجعه کردند که در این نقطه گیر افتاده بودند.

چارلی و کیوکو به‌راحتی گفت‌وگوهای ویرانگرشان را تشخیص می‌دهند؛ چارلی از نظر احساس دور می‌مانَد و نصیحت‌های منطقی‌ای پر از "باید"ها ارائه می‌کند، در حالی که کیوکو نطق‌های آتشین و خشمگین سر می‌دهد و دچار ناامیدیِ رنج‌آوری می‌شود. آن‌ها بعد از چند جلسه می‌توانند به نقاطِ حساسِ یکدیگر اشاره کنند، هرچند هنوز هم برای‌شان سخت است که حساسیت‌هاشان را بکاوند. کیوکوی کوچک و عجیب، که انگلیسی را با لحنِ خوش‌آهنگی صحبت می‌کند، به‌طور محرمانه‌ای می‌گوید که کودکی‌اش پر از قوانینِ سفت‌وسخت بوده و خانواده‌اش تا زمانی که این قوانین اجازه داده، از او دوری کرده‌اند.

ماجرا را به این شکل می‌بینم که حالا کیوکو نسبت به این که به او بگویند "باید" چطور باشد، حساس است و وقتی چارلی از او دور است، احساس می‌کند تنبیه شده. او سعی می‌کند برای چارلی توضیح بدهد: «احساس حقیربودن می‌کنم. تو وارد می‌شی که کنترل همه‌چی رو دستت بگیری. بهم می‌گی "حالا این کار رو بکن... اون کار رو بکن" واسه همین باهات می‌جنگم. نصیحت‌هات فقط تحقیرم می‌کنن. دلم می‌شکنه و عصبی می‌شم. بعد پای قوانینِ بیش‌تری رو وسط می‌کشی. منم تنهام. هیچی آرومم نمی‌کنه.» او می‌پذیرد که همسرش از بسیاری جهات محشر است. چارلی مسئولیت‌پذیر و باوجدان است و کیوکو خیلی به او احترام می‌گذارد. کیوکو می‌گوید: «دعواهامون و فاصله‌گرفتنِ فیزیکی و احساسیِ اون منو دیوونه می‌کنه. شاید بگید خُل! ولی واقعاً خُل می‌شم و افسرده‌تر.»

چارلی ـ نابغهٔ فیزیک ـ اوایل اوقات سختی را برای پذیرشِ این موضوع گذرانده است. تصورِ او از عشق

این است که از همسرش در برابر "ناراحتی"اش محافظت کرده و مراقبِ او در جهانِ امریکای شمالی باشد. چارلی در مورد احساساتِ خودش، در مقطعی می‌پذیرد که قلبش از طغیان‌های خشمگینِ کیوکو می‌شکند. اما بیش‌ترِ اوقات آزردگی‌اش را کوچک جلوه داده و روی مشکلاتِ همسرش تمرکز می‌کند.

او به‌آرامی از انتقاد کردن نسبت به واکنش‌های کیوکو عبور کرده («کیوکو مشکل روانشناختی داره؛ مثل آب‌وهوا می‌مونه») و در مورد واکنش‌های خودش بحث می‌کند («از خودم محافظت می‌کنم. نمی‌تونم از پسِ فوران‌های خشم نامعقولش بربیام. ما تو خونه هیچ‌وقت این‌طوری حرف نمی‌زدیم. این‌مدل حرف‌زدن برام ناآشناست») و درنهایت احساسات و انگیزه‌های خودش را می‌کاود («این‌جا دارم از پا درمی‌آم. واسه همین هم نصیحتش می‌کنم یا یه سری فرمول بهش می‌دم که از این‌همه عصبانیت دست برداره»).

کیوکو دربارهٔ این‌که چطور فشار می‌آوَرَد تا منظورش را برساند و جلوی دورشدنِ چارلی را بگیرد، بیش‌تر توضیح می‌دهد. او می‌پذیرد که از سرزنشِ چارلی آزرده می‌شود و نشان می‌دهد که احساسِ "کنارگذاشته‌شدن" می‌کند، چون چارلی از برقراریِ رابطهٔ جنسی یا هر نوع تماس فیزیکی خودداری کرده است. انگار توی دفترم پُر شده از این "ازپادرآمدن" و "کنارگذاشته‌شدن"ها. اما در پایانِ جلسه، چارلی نتیجه‌گیری می‌کند که: «گمونم نصیحت و منطقم باعث ناراحت‌شدنِ کیوکو می‌شه و کاری می‌کنه که اون احساس حقارت کنه. اما تلاشِ اون برای انکارِ احساساتش فقط همه‌چی رو بدتر می‌کنه.» کیوکو هم می‌گوید که حالا متوجه شده کناره‌گیری و منطقِ چارلی پوششی برای احساسِ ناراحتی‌اش از غمگین‌بودنِ اوست.

آن‌ها می‌روند سراغ گفت‌وگوی "بررسیِ مجددِ یک لحظهٔ سخت". آن لحظه زمانی اتفاق افتاده بود که چارلی به دیدنِ دوستش رفته بود و کیوکو که احساس تنهایی می‌کرده با او تماس گرفته بود. با این‌که چارلی احساسِ کیوکو را از لحن صدایش فهمیده بود، پریده بود وسط حرفش و گفته بود سرش شلوغ است و باید زودتر تلفن را قطع کند. حالا وقتی دوباره به آن لحظه برمی‌گردند، می‌توانند بعد از مذاکره چیزی را که اتفاق افتاده بود، حل‌وفصل کنند. کیوکو افشا می‌کند که به مشکلات رابطه‌شان

فکر کرده بود و ناگهان میل شدیدی او را واداشته بود که برای گرفتنِ قوت قلب با چارلی تماس بگیرد. و چارلی توضیح می‌دهد که وقتی حرارتِ عاطفیِ صدای کیوکو را شنیده بود، مضطربانه از انفجاری که فکر می‌کرد قرار است اتفاق بیفتد، فرار کرده بود. بعد کیوکو می‌پذیرد که وقتی چارلی از او فاصله می‌گیرد، به‌طرز دیوانه‌واری غمگین می‌شود و می‌تواند بفهمد که چطور ممکن است این ناراحتی چارلی را کلافه کرده و از پا درآوَرَد. آن‌ها حالا احساس خوبی دارند که می‌توانند به یکدیگر بگویند چطور گاهی دلبستگیِ رابطه‌شان را گم کرده و در نقطهٔ اعتراض کردن به هم گیر می‌کنند.

حالا زمانِ آن رسیده که چارلی و کیوکو بروند سراغ گفت‌وگوی ۴ و خطرپذیری و تأییدِ نیازهای عمیقِ یکدیگر را بپذیرند.

بیش‌تر از همه از چه می‌ترسم؟

این بخش از گفت‌وگو برای به‌دست‌آوردنِ شفافیتِ احساسیِ بیش‌تر است. از چارلی می‌پرسم کیوکو چطور می‌تواند به او کمک کند تا همان احساسِ امن و مهرآمیزی را که قبلاً در رابطه‌شان تجربه کرده بودند، به دست بیاورد؟ او جواب می‌دهد: «اگه اون انقدر زود از کوره در نمی‌رفت، مضطرب نمی‌شدم و نصیحتش نمی‌کردم.» بعد از او دعوت می‌کنم دربارهٔ خودش و احساساتش صحبت کند. می‌گوید نمی‌داند از کجا شروع کند. این حجم از احساسات برایش غریبه‌اند. اما بعد متوجه می‌شود و لبخند عمیقی تحویلم می‌دهد که شاید منطقی برای توانایی‌ِ گوش‌دادن به احساسات و درمیان‌گذاشتنِ آن‌ها باشد. او برمی‌گردد سمت کیوکو و به او می‌گوید حالا که فهمیده به‌خاطر نصیحت‌هایش، احساسِ کنارگذاشته‌شدن می‌کند، او را قابل‌پیش‌بینی‌تر و بی‌آزارتر می‌بیند. اما نمی‌داند چطور باید وارد احساساتِ عمیق‌ترش شود.

از او می‌پرسم در گفت‌وگوهای قبلی چطور احساساتش را شناسایی کرد؟ از کجا شروع کرد؟ او مردِ خیلی آرامی است و چیزی می‌گوید که سال‌ها طول می‌کشد تا ما درمانگرها آن‌را بیاموزیم. او می‌گوید: «اول به چیزی که مانعم می‌شه نگاه می‌کنم، به چیزی که تمرکزکردن روی احساسات رو سخت می‌کنه، به اون لحظه‌ای که از احساساتم دور می‌مونم و تو سرم فرمول‌ها رو دسته‌بندی می‌کنم.» حرفش را تأیید می‌کنم. کیوکو هم وارد بحث می‌شود و می‌گوید: «باید مثل انگلیسی‌یادگرفتنِ من باشه. اگه احساسات برات مثل زبان خارجی می‌مونن، احساسِ راحتی‌کردن سخته. ما سعی می‌کنیم از چیزی که عجیبه دور بمونیم. عجیب‌بودن ترسناکه.» چارلی می‌خندد و به همسرش می‌گوید: «آره. از احساساتم فرار می‌کنم، چون عجیب‌ان. حس نمی‌کنم کنترل دستمه. سرهم‌کردنِ یه برنامهٔ پیشرفت برای تو راحت‌تره.»

چارلی رو می‌کند به من و به نکتهٔ دیگری اشاره می‌کند. «توی بهترین گفت‌وگوهامون، رفتن سراغ چیزایی که به‌شون می‌گی "دستگیره"، و بررسی‌کردن‌شون کمک کرد.» دستگیره‌ها تصاویر، کلمات و عبارت‌هایی هستند که در را به روی درونی‌ترین احساسات و آسیب‌پذیری‌هاتان باز می‌کنند. من و کیوکو به چارلی چندتا از دستگیره‌هایی را که برای توصیف‌کردنِ واکنش‌اش نسبت به کیوکو استفاه

کرد، یادآوری می‌کنیم: دل‌شکسته، ازپادرآمده، مضطرب. چارلی سرش را تکان می‌دهد اما مشکوک به نظر می‌رسد. آرام می‌گوید: «برام سخته که سرعتم رو کم کنم و اون دستگیره‌ها رو بگیرم... حتا این‌که بخوام به خودم اجازهٔ کندوکاو بدم... که گوش‌به‌زنگ نشونه‌هایی باشم که احساساتم رو برانگیخته می‌کنن. نمی‌دونم کار به کجا می‌کشه. به بیش‌ترفکرکردن تکیه می‌کنم. اما شاید این کار کافی نباشه.» سرم را تکان می‌دهم و از او می‌پرسم همین حالا کدام دستگیره جلوِ توجه‌اش را می‌گیرد؟ آرام می‌گوید: «خب معلومه. وقتی نمی‌تونم تشویش و اضطراب رو تحمل کنم، تو خودم فرو می‌رم.»

من و کیوکو کمی به عقب خم می‌شویم. بلند و با تعجب از خودم می‌پرسم: «تشویش؟ چه کلمهٔ انتزاعیِ بزرگی! چه ربطی داره؟» بعد کیوکو خودش را قاطی می‌کند. از گفت‌وگوهای قبلی یاد گرفته که این‌طور کلماتِ انتزاعی را تجزیه‌تحلیل کند تا کنترل گفت‌وگو را به دست نگیرند. او به جلو خم می‌شود و می‌پرسد: «چارلی؟ مثل اینه که به‌خاطر اضطراب‌های بزرگ از احساساتت و من فرار می‌کنی؟»

چارلی آه می‌کشد. «فقط می‌خوام همه‌چی رو تحت کنترل داشته باشم. گمونم برای همینه که اضطراب‌های بزرگی وجود دارن. وقتی کیوکو از دستم ناراحت می‌شه از پا درمی‌آم، بعد احساس می‌کنم گیج شده‌م. نمی‌دونم باید چی کار کنم.» در این نقطه، می‌خواهم به ریشهٔ ترسِ یکی از زوجین بروم، به همین دلیل می‌پرسم: «بزرگ‌ترین فاجعه‌ای که می‌تونه اتفاق بیفته چیه چارلی؟ بیش‌تر از همه از چی می‌ترسی؟» شاید اصلاً به پرسیدن نیازی نبود. چارلی خودش می‌رود سراغ این موضوع. او می‌گوید: «عبارتِ "ازهم‌پاشیده" مدام تو سرم می‌چرخه. اگه بمونم و به ناراحتیِ کیوکو گوش کنم، از هم می‌پاشم. کنترلم رو از دست می‌دم. انفجار، هر دومون رو می‌کُشه.» چارلی چیزهای زیادی گفته است. باید این لحظه را کمی بیش‌تر بکاویم. بنابراین سعی می‌کنم آن‌را جزءبه‌جزء درک کنم تا بتوانم به چارلی دربارهٔ آن توضیح بیش‌تری بدهم. همیشه بهترین کار این است که با شناساییِ احساس شروع کنیم.

می‌پرسم: «خب چارلی، حس اولیه‌ای که این‌جا می‌شنوم ترسه. درسته؟» او سرش را با متانت تکان

می‌دهد و می‌گوید: «دقیقاً. این‌جا حسش می‌کنم.» و با دست می‌زند روی قفسهٔ سینه‌اش. بنابراین ادامه می‌دهم: «اما این ترس بهت چی می‌گه؟ این‌جا "اگر"های وحشتناک چیا هستن؟ شاید اگه کاملاً خونسرد نباشی، حتا بیش‌تر از کنترل خارج شه؟ شاید بشنوی چیزی ازت می‌خواد که نمی‌دونی باید چطوری بهش بدی؟ اگه در دسترس باشی و بشنوی که زنت عذاب می‌کشه، یعنی اون همسرِ بی‌نقصی که باید باشی، نبودی؟ اون‌وقت شاید کاملاً از دستش بدی؟» چارلی سرش را به‌شدت تکان می‌دهد. «بله. همهٔ اینا. همه‌شون. خیلی تلاش کرده‌م. اما کاری که انجام‌دادن‌اش رو بلدم، جواب نمی‌ده. هرچی بیش‌تر سعی می‌کنم کاری کنم که منطقی باشه، اوضاع بدتر می‌شه. برای همین احساس ناامیدی می‌کنم. واقعاً ناامیدم. من تو هر کاری که انجام می‌دم عالی‌ام، از قوانین پیروی می‌کنم، اما حالا...» و به نشانهٔ شکست، دست‌هایش را از هم باز می‌کند.

آیا همهٔ ما دوست نداریم یک یا دو قانونِ لغزش‌ناپذیر برای چگونه‌دوست‌داشتن و دوست‌داشته‌شدن داشته باشیم؟ اما عشق شبیه بداهه‌سُرایی‌ست. و چارلی بهترین راهنمای خودش و همسرش ـ یعنی احساسات ـ را قطع می‌کند.

می‌پرسم: «حالا که داری به این حسِ ترس و درموندگی گوش می‌دی، مهم‌ترین تهدید ـ ترسناک‌ترین پیام ـ چیه؟ می‌تونی به کیوکو بگی؟» صاف می‌نشیند و بلندبلند می‌گوید: «نمی‌دونم این کار رو چطور انجام بدم. نمی‌تونم ازش سردربیارم.» بعد بیش‌تر به‌سمت کیوکو برمی‌گردد و ادامه می‌دهد: «وقتی از دستم ناراحتی نمی‌دونم باید چی کار کنم. تو هر لحظه عصبانی می‌شی. هیچ‌وقت در کنارت اطمینان خاطر ندارم، ولی بهش احتیاج دارم. خیلی غمگینم. ما با هم با جهان روبه‌رو شدیم. اگه تو رو نداشته باشم...» و می‌زند زیر گریه. کیوکو هم با او اشک می‌ریزد.

این‌جا چه اتفاقی افتاده است؟ چارلی وارد احساساتِ عمیق‌تر شده و آن‌ها را بیان کرده است؛ احساساتی که دربارهٔ نیازِ او به رابطهٔ عاطفیِ امن با همسرش صحبت می‌کنند. او در حال شکل‌دادنِ یک پیامِ دلبستگیِ منسجم از درونِ غوغای احساسی‌اش است. وقتی به او نگاه می‌کنم، درواقع دارد به من لبخند می‌زند. کلافه یا ناامید به نظر نمی‌رسد. از او می‌پرسم: «بعد از گفتنِ این حرفا حالت چطوره چارلی؟» جواب می‌دهد: «خیلی عجیب. الان دیگه حس خوبی داره که بتونم دربارهٔ این چیزا صحبت

کنم. این بار از هم نپاشیدم. کیوکو هنوز این‌جاست و یه‌جورایی احساس می‌کنم قوی‌ترم.» وقتی امتحان می‌کنیم و منطقی هستیم، یا از نظر من، تجربیات‌مان را نظم می‌دهیم، این فرآیند ـ هر چقدر هم که رنج‌آور باشد ـ به ما احساسِ آرامش و قدرتمندبودن می‌دهد.

این یک چارلیِ جدید و دست‌یافتنی‌تر است. نحوهٔ واکنش‌نشان‌دادنِ کیوکو در این نقطه حساس است. بیش‌ترِ اوقات در یک رابطهٔ ناشاد، وقتی یکی از طرفین خطر کرده و سفرهٔ دلش را باز می‌کند، دیگری این افشاگری را نمی‌بیند یا از اعتمادکردن به آن وحشت دارد. بارها شنیده‌ام که شریک‌های زندگی، گام‌های جدید به‌سمت خودشان را با هر چیزی از "این احمقانه‌ست" گرفته تا نسخه‌ای از "خب بذار ببینیم ثابتش می‌کنی" نادیده می‌گیرند. بعد به گفت‌وگوی ویرانگرشان برمی‌گردند.

حقیقت این است که هیچ‌کس مثل چارلی این ریسک را نمی‌پذیرد که با افشاگری مورد بی‌اعتنایی قرار بگیرد، مگر این‌که طرفِ مقابل واقعاً اهمیت داشته باشد. گاهی زوج‌های افشاکننده ترجیح می‌دهند پادرهوا بمانند و آن‌قدر پیام‌شان را تکرار کنند تا شریک زندگی‌شان به دیدنِ آن‌ها به شیوه‌ای جدید عادت کند. زوج‌هایی که در گفت‌وگوهای ویرانگر گیر کرده‌اند هم می‌توانند با برگشتن و انجام‌دادنِ دوبارهٔ گفت‌وگوهای ۱ تا ۳ به حرکت‌شان ادامه دهند.

خیلی خوب است که کیوکو به‌شکل حمایت‌گرانه‌ای به این پیشروی واکنش نشان می‌دهد. او می‌گوید: «هیچ نمی‌دونستم انقدری برات اهمیت دارم که اون‌طوری اذیتت کنم. به‌خاطر درمیون‌گذاشتنِ این حرفا برات احترام قائلم. باعث می‌شه حس کنم بهت نزدیک‌ترم.» چارلی به او لبخند می‌زند و صندلی‌اش را یک یا دو بار می‌چرخاند.

توانایی‌ِ همراهی‌کردن با افشاگری‌های عمیق‌ترِ شریک زندگی‌مان آغازگرِ تعامل و اشتغالِ دوطرفه است. در زبان انگلیسی کلمه‌ای که برای همراهی‌کردن استفاده می‌شود (attend) از کلمهٔ لاتینِ adtendere می‌آید که به معنای به‌سمت‌کسی‌دست‌درازکردن است. و حالا کیوکو دستش را به‌سمت چارلی دراز کرده است.

حالا نوبت کیوکو است که احساساتش را تجزیه‌تحلیل کند و ببیند آیا چارلی با او همراهی می‌کند یا نه. او به لحظهٔ سخت برمی‌گردد و به چارلی می‌گوید: «وقتی اومدی خونه، بهت گفتم ناراحتم و تو گفتی

"حالا از دستم عصبانی نشی ها"، که جلوِ فوران‌های من در مقابل این‌که شاید نیاز داشته باشی بری رو نگرفتن. این واسه‌م تهش بود. نمی‌تونم همیشه آروم و منطقی باشم.» چارلی ناراحت به نظر می‌رسد و زیرلب می‌گوید: «ببخشید.» او می‌پذیرد که در این زمان‌ها واقعاً متوجه آزردگیِ کیوکو نمی‌شود.

کیوکو دکمهٔ آسانسورِ احساسی را فشار می‌دهد و می‌رود چند طبقه پایین‌تر. او این‌طور شروع می‌کند: «خیلی غمگینم، گمون نکنم دیگه برگردیم سمت هم.» چارلی سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: «اما نباید ناراحت باشی، چون داریم روی رابطه‌مون کار می‌کنیم.» او جلوی خودش را می‌گیرد، سرش را تکان می‌دهد و دوباره می‌گوید: «فکر کنم باید دربارهٔ آزردگی‌ت یه چیزایی یاد بگیرم. بدترین لحظه ـ بدترین احساس ـ واسه تو چی بوده؟» این سؤالِ خیلی خوبی بود و چارلی با پرسیدنش به کیوکو کمک کرد که به عمقِ مسئله برود.

اما کیوکو نمی‌تواند جواب بدهد. ساکت می‌نشیند و اشک از چشم‌هایش سرازیر می‌شود. چارلی می‌زند روی زانویش و زمزمه‌کنان می‌گوید: «من می‌گم دیوونه‌ای، فقط چون از احساساتِ بدِ بین‌مون وحشت دارم.» کیوکو به او می‌گوید: «بدترین لحظه‌ها وقتی بودن که تلفن رو قطع کردی و بعدش گفتی می‌ری. این‌که گفتی من خیلی غیرمنطقی‌ام.»

چارلی حالا با نگرانیِ زیادی می‌گوید: «نمی‌دونم باید چطوری بهترش کنم.» برمی‌گردد سمت من و می‌پرسد: «باید چی کار کنم؟» می‌گویم: «برای بهترکردن‌اش، کیوکو باید احساس کنه کنارشی. این‌که کمک کنی بفهمه ناراحتی‌ش برات مهمه.» متعجبانه نگاهم می‌کند. بعد کیوکو ادامه می‌دهد: «اگه از دستت ناراحت، غمگین یا ترسیده باشم، حالم رو بدتر می‌گیری. آرومم نمی‌کنی، نمی‌آی سمتم یا بغلم نمی‌کنی. درست وقتی که بهت نیاز دارم، می‌ری تو فازِ سرزنش. روت رو ازم برمی‌گردونی و منو نادیده می‌گیری. من زنی که می‌خوای نیستم.»

گوش‌دادن به کیوکو که نپذیرفته‌شدن و رهاشدن‌اش را بیرون می‌ریزد، دشوار است. تعجبی ندارد که گاهی تعادلش را از دست داده و در اعتراضاتِ خشمگین یا افسردگی گیر می‌کند. اما حالا او شفاف و دقیق است. «وقتی منو نادیده می‌گیری و می‌ری سراغ قانونات، می‌میرم. هیچ‌وقت از این تنهاتر نبوده‌م.» حالا مستقیماً به چارلی نگاه می‌کند. «تو کنارم نیستی چارلی، پشت سرمم نیستی. واسه

همین وحشت می‌کنم. می‌شنوی چی می‌گم؟»

چارلی دستش را به‌سمت کیوکو دراز کرده و دست‌های او را می‌گیرد. چارلی آرام می‌گوید: «آره، آره، آره. شنیدنِ اینا غم‌انگیزه. من واقعاً ناراحتم.» و واقعاً هم ناراحت است. حضور احساسی‌اش به اندازهٔ صندلی‌ای که روی آن نشسته است، قابل لمس است. کیوکو آگاهیِ شفافش دربارهٔ احساسات عمیقش را به علامتِ دلبستگیِ واضحی برای معشوقش تبدیل کرده است. او عمیق‌ترین دردش را بروز داده است؛ کدِ اولیهٔ فقدان و ترسی که وقتی شریک زندگی‌مان پشت‌مان نیست، به صدا درمی‌آید. و چارلی صدایش را شنیده است.

هر دو طرف با واقعیت‌های احساسی‌شان رابطه برقرار کرده و سفرهٔ دل‌شان را برای یکدیگر باز کرده‌اند.

بازی و تمرین

چارلی کارهایی انجام می‌دهد که تفاوت بزرگی در نحوهٔ اتصال و درمیان‌گذاشتنِ احساسات عمیق‌ترش دارد. ببینید می‌توانید به یاد بیاورید یا به عقب برگردید و مثال‌هایی از موارد زیر پیدا کنید:

- چارلی شروع می‌کند به بررسی کردنِ لحظهٔ حال و این‌که ارتباط‌برقرارکردن با این احساسات چقدر دشوار است؟ چیزی مانع ابرازکردنِ احساساتش می‌شود؟
- چارلی چند دستگیرهٔ مربوط به گفت‌وگوی قبلی را پیدا می‌کند و تصاویر، عبارت‌ها، یا احساسات را زیر نور می‌گیرد. وقتی با دقت به آن‌ها نگاه می‌کند، می‌تواند متوجه شود که در حقیقت توصیفی از ترس، شرمساری یا غم و فقدان هستند.
- چارلی "اگر"های وحشتناک را مشخص می‌کند. اگر احساساتِ همسرش را بپذیرد، بدترین چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند، چه هستند؟ او پیامدهای فاجعه‌آمیزِ بدترینِ ترس‌های عمیقش را رو می‌کند؛ این‌که تنها و درمانده خواهد بود. این بخشِ کلیدیِ گفت‌وگوی ۴ است.
- چارلی ترسش را برای همسرش افشا می‌کند و روی این‌که درمیان‌گذاشتنِ آن‌ها با کیوکو چه حسی دارد، فکر می‌کند.
- حالا به افشاگریِ کیوکو نگاه کنید و سعی کنید به این سؤال‌ها جواب بدهید:
- بدترین لحظه برای کیوکو کدام لحظه بود؟
- نتیجه‌گیریِ مصیبت‌باری که می‌کند، چیست؟
- چهار مورد از کارهای چارلی در زمان غمگین‌بودنِ کیوکو را نام ببرید که ترس‌های دلبستگیِ کیوکو را تشدید می‌کنند. کیوکو آن‌ها را با کلماتِ کُنشیِ ساده توصیف می‌کند.
- دو احساسِ اصلیِ کیوکو کدام‌اند؟

به لحظه‌ای سخت در رابطه‌تان برگردید و دو دستگیرهٔ خودتان را پیدا کرده و آن‌ها را بنویسید. از شریک زندگی‌تان بخواهید همین کار را انجام بدهد. بعد کنار او بنشینید. کدام یک از شما بیش‌تر عقب‌نشینی کرده است؟ این شخص گفت‌وگو را آغاز کند. دلیلِ این موضوع این است که برای زوج‌هایی که فعالانه‌تر اعتراض می‌کنند و اغلب با رنج‌ها و ترس‌هاشان ارتباط بیش‌تری دارند، دشوارتر

است که بدون علائمی از درگیری و اشتغال از سمت معشوقِ خوددارترشان شروع به کندوکاو کنند. اگر شما طرفِ خوددارتر هستید، قدم‌های چارلی را دنبال کنید تا با ترس‌های اصلی‌تان ارتباط برقرار کنید، آن‌ها را در میان بگذارید و احساس‌تان را از افشاکردنِ آن‌ها بگویید.

اگر شما فردی که گوش می‌دهد، هستید، با گفتنِ این‌که این افشاگری‌ها چه حسی داشتند، واکنش نشان دهید. فهمیدنِ پیام آسان بود یا سخت؟ اگر سخت بود، در کدام نقطه گوش‌دادن دشوار شد؟ آن‌موقع چه احساسی ایجاد شد؟ احساسات را با هم بررسی کنید.

حالا فردی که گوش می‌داد، فرآیندِ افشاگری را تکرار کند.

این گفت‌وگو به‌طور ویژه‌ای برای زوج‌های مشوش مفید خواهد بود، اما برای آن‌ها که در رابطهٔ امن هستند، ارزشمند است. همهٔ ما ترس‌های دلبستگی داریم، حتا اگر در این لحظه اضطرار یا آزاری نداشته باشند.

مهم‌تر از همه، به یاد داشته باشید که این گفت‌وگو حساس است؛ هر دوِ شما در حال برملاکردنِ عمیق‌ترین آسیب‌پذیری‌هاتان هستید. هر دو باید به خطری که دیگری می‌کند، احترام بگذارید. به یاد داشته باشید: هر دوِ شما به این دلیل این گام‌ها را برمی‌دارید که برای یکدیگر خاص هستید و سعی می‌کنید پیوندِ خاصی بین خودتان ایجاد کنید.

به چه چیزی از تو بیش‌تر از همه نیاز دارم؟

این که بتوانیم ترس‌های دلبستگیِ اصلی‌مان را بیان کنیم، به‌طور طبیعی باعث پذیرفتنِ نیازهای دلبستگیِ اولیه‌مان می‌شود. ترس و اشتیاق دو روی یک سکه هستند.

بخش دومِ گفت‌وگوی ۴ شامل بیانِ مستقیمِ نیازهای دلبستگی‌ای است که فقط شریک زندگی‌تان می‌تواند آن‌ها را برطرف کند.

این گفت‌وگو می‌تواند برای‌تان آسان باشد، یا پر از شک و تردید. تصدیق و پذیرشِ واقعیتِ احساسیِ خودتان یک چیز است، اما اعتراف کردنِ آن برای شریک زندگی‌تان یک چیز دیگر. این پرش برای کسانی که تجربهٔ کمی از امنیت واقعی در کنار دیگران دارند، بسیار مهم است. پس چرا انجامش می‌دهیم؟ به این دلیل که مشتاق اتصال هستیم و درحالتِ‌تدافعی و انزواماندن، شیوه‌ای غمگین و پوچ برای زندگی کردن است. آناییز نین[۸۹] ـ نویسنده ـ این ایده را به‌زیبایی ابراز می‌کند: «و روزی رسید که ترسِ مخفی‌ماندن در جوانه، دردناک‌تر از ترسِ شکفتن بود.»

رزماری، یک مراجعه‌کننده، آن‌را به شیوه‌ای دیگر بیان می‌کند. «ما تو کانادا هاکی بازی می‌کنیم. گاهی حتا به زندگی به چشم هاکی نگاه می‌کنیم!» رزماری، بازیگری مشتاق، به‌سمت همسرش ـ آندره ـ برمی‌گردد و به او می‌گوید: «من یه ماسک به صورتم زده‌م. اما اگه بخوام تو بفهمی چه نیازی دارم و ازت چیزی رو که می‌خوام، درخواست کنم، باید برش دارم. بخش‌هایی از من می‌گن این‌طوری‌اعتراف کردن دقیقاً مثل اینه که بخوام کسی بزنه تو صورتم، مثل اتفاقی که ماه پیش تو بازیِ هاکی برام افتاد. نگه‌داشتنِ ماسک به این خاطر نیست که دوستِ ندارم یا همسر بدی هستی. به این خاطره که من همیشه نقشِ دفاع رو بازی می‌کنم؛ این که برگردم و بپرسم. این یه وضعیتِ کاملاً جدیده. ترسناکه. اما اگه بخوام صادق باشم، پشت ماسکم هیچی نیستم. اون‌طوری هم نمی‌تونم بازی رو ببرم.»

حالا برگردیم به چارلی و کیوکو و ببینیم آن‌ها چطور راه‌شان را از میانِ این بخشِ مهمِ گفت‌وگوی ۴ باز کردند. به چارلی کمک می‌کنم و می‌گویم: «همین حالا از کیوکو چی می‌خوای تا به قول خودت احساس "امنیت و اطمینان" کنی؟ مشتاقِ چی هستی چارلی؟ می‌تونی به کیوکو بگی دقیقاً ازش چی

می‌خوای؟» او یک لحظه سبک‌سنگین می‌کند، بعد برمی‌گردد سمت کیوکو و می‌گوید: «نیاز دارم بدونم وقتی همسرِ ایده‌آل نیستم و گیجم و نمی‌دونم باید چی کار کنم، هنوزم می‌خوای باهام باشی؟ شاید با این‌که ناراحتی هنوزم منو می‌خوای؛ حتا اگر کلافه شم، اشتباه کنم و احساساتت رو جریحه‌دار کنم. نیاز دارم بدونم که ترکم نمی‌کنی. وقتی افسرده یا خیلی عصبانی هستی، به نظر می‌رسه همین الانشم رفتی. آره، درسته.» و بعد انگار که ناگهان متوجه خطری که کرده، شده باشد، رویش را برمی‌گرداند و مضطربانه دست می‌کشد روی زانویش. آرام می‌گوید: «پرسیدنش برام خیلی سخته. تا حالا هیچ‌وقت از کسی همچین چیزی نپرسیده‌م.»

احساساتِ شفافِ چارلی، کیوکو را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او آرام اما قاطعانه جواب می‌دهد: «من پیشتم چارلی. همهٔ چیزی که می‌خوام اینه که با تو باشم. به یه شوهرِ بی‌نقص نیازی ندارم. اگه بتونیم این‌طوری با هم صحبت کنیم، می‌تونیم بازم به‌هم نزدیک شیم. این تمامِ چیزیه که همیشه می‌خواستم.» چارلی آرام و کمی گیج به نظر می‌رسد. او می‌خندد و می‌گوید: «اوه! حالا خوبه. این واقعاً منطقیه.» کیوکو هم با او می‌خندد.

وقتی نوبتِ کیوکو می‌شود که نیازهایش را بیان کند، بحث را این‌طور شروع می‌کند که حالا می‌فهمد اشتیاقش برای قوت قلب و آرامش، مناسب و حتا طبیعی است. این موضوع به او کمک می‌کند دربارهٔ چیزی که از چارلی می‌خواهد، فکر کند. اما ناگهان از مسیر خارج می‌شود و در حالی که به سقف نگاه می‌کند، می‌گوید: «فکر کنم می‌خوام اون...» کیوکو را متوقف می‌کنم و از او می‌خواهم به عمیق‌ترین احساساتش گوش بدهد، صندلی‌اش را به‌سمت چارلی برگرداند و مستقیم به او نگاه کند و با او حرف بزند.

کیوکو برمی‌گردد سمت چارلی و نفس عمیقی می‌کشد. «می‌خوام قبول کنی که من از تو احساساتی‌ترم و این ایرادی نداره. من به‌خاطر این‌که از منطق و بایدها آرامش نمی‌گیرم، ناراحتم. می‌خوام کنارم بمونی و بیای نزدیک، که وقتی احساس قدرت نمی‌کنم، نشون بدی برات مهم‌ام. می‌خوام منو بغل کنی و بهم بگی برات ارزش دارم. فقط می‌خوام با من باشی. این همهٔ چیزیه که نیاز دارم.»

کنارت احساس امنیت کنم. می‌خوام بهم فضای حرکت کردن بدی. که وقتی بهت می‌گم دارم کلافه می‌شم، بشنوی. این‌که سعی کنی قدم‌های منو با خودت هماهنگ کنی، جواب نمی‌ده. بعد از تموم این سال‌ها، می‌خوام باور کنی که نمی‌ذارم بری، نمی‌ذارم جفت‌مون بریم. رقصیدن‌مون با هم دوست‌داشتنیه. می‌خوام بهم کمک کنی در کنارت احساس امنیت کنم و بعد دستت رو به سمتم دراز کنی. بعد می‌تونم به سمتت بچرخم و اون‌وقته که می‌تونیم برقصیم.»

وقتی نوبت دیوید است که به جای هدایت کردنِ اضطرابِ دلبستگی‌اش به‌سمت اظهار نظرهای خصمانه دربارهٔ دایان، در مورد نیازهایش صحبت کند، دربارهٔ ترسش از فقدان و جنبهٔ دیگرِ این ترس ـ اشتیاقش برای برقراری رابطه ـ صحبت می‌کند. پیامِ او منسجم است، پیامی که همسرش را در نظر می‌گیرد و به‌روشنی عمیق‌ترین احساسات و نیازهایش را منعکس می‌کند. این گفت‌وگو امن است. خبری از خشمِ واکنشی یا خودداری با اداهای روشنفکری نیست. او حالا می‌تواند دستش را به سوی همسرش دراز کند.

او این‌طور شروع می‌کند: «نمی‌دونم چطوری اینو بگم. مثل وقتیه که تو ارتش بودم و از هواپیما می‌پریدم. فقط این‌جا چتر نجاتی وجود نداره! من آدمِ نگرانی هستم دایان. یاد گرفته‌م همه‌ش مراقب خطر باشم. گمونم برام سخته یه‌راست وارد وضعیتِ کنترل کردن نشم. اما حالا می‌دونم چطور کنترل کردن‌ام کار رو برات سخت کرده و فراری‌ت داده.» برای چند لحظه ساکت می‌شود، بعد ادامه می‌دهد: «برای همین یه بخش‌هایی از من همیشه نگرانِ اینه که نتونی واقعاً دوسَم داشته باشی. همیشه واسه این اعتراف بهت فشار می‌آرم؛ اعتراف به این‌که برات اهمیت دارم. همیشه دنبال این قوت قلبم. می‌خوام آدما با وجود تمام مشکلاتم و اخلاقی که دارم، دوسم داشته باشن. اما پرسیدنش برام خیلی سخته. این‌جا تو وضعیتِ سقوط‌آزادم! به این یقین نیاز دارم. و پرسیدنش برام سخته. می‌تونی با وجود تمام مشکلاتم دوسَم داشته باشی؟»

چهرهٔ دایان نشان می‌دهد که درد و ترسِ دیوید را می‌فهمد. او به‌سمت دیوید خم می‌شود و آرام می‌گوید: «من دوستِ دارم دیوید. از وقتی شونزده سالم بود دوستِ داشتم. حالا نمی‌دونم چه جوری باید از دوست‌داشتن‌ات دست بکشم. وقتی این‌طوری حرف می‌زنی، می‌خوام تا ابد بغلت کنم.»

هر دو لبخند می‌زنند.

فیلیپه و تابیتا با دایان و دیوید متفاوت‌اند. هر دوِ آن‌ها ازدواجِ اولِ ناموفقی داشته‌اند و هر دو وقت خیلی زیادی را برای شغل‌های جذاب و بسیار موفق‌شان صرف می‌کنند. بحرانِ رابطهٔ پنج‌ساله‌شان این است که هر بار می‌خواهند با هم در یک خانه زندگی کنند، فیلیپه نظرش را تغییر می‌دهد. هر دو خیلی روشنفکر و پخته‌اند و وقتی تنشی ایجاد می‌شود تمایل به عقب‌نشینی دارند. فیلیپه کلاه‌شاپوی گران‌قیمت‌اش را تا روی چشم‌هایش پایین می‌کشد و می‌رود سراغ دوستی‌های افلاطونی و مذهبی با زن‌های دیگر، در حالی که تابیتا کت‌دامن‌های شیک و کارهای هنری می‌خرد و خودش را در جنونِ پروژه‌های کاری غرق می‌کند. هر دو از این که نمی‌توانند از یکدیگر جدا شوند، متعجب‌اند. تابیتا بالاخره به فیلیپه اولتیماتوم داده است: یا با هم زندگی می‌کنیم یا این رابطه تمام می‌شود.

موضع اولیهٔ فیلیپه مشخص می‌شود. «من از احساسِ نیاز به آدما خوشم نمی‌آد. خیلی وقت پیش به این نتیجه رسیدم که این کار حماقته. من دوستای زیادی دارم و تنهایی حالم خیلی خوبه. اصلاً نمی‌دونم چطوری باید این چرت‌وپرت‌های عشقولانه رو انجام بدم.» حالا به تابیتا می‌گوید: «می‌فهمم هر بار که واقعاً به هم نزدیک می‌شیم، وقتی موضوع تعهد پیش می‌آد، یه بخش‌هایی از من وحشت می‌کنن و در رو می‌کوبن. فکر می‌کنم خیلی وقت پیش تصمیم گرفتم همهٔ تخم‌مرغ‌هام رو تو یه سبد نذارم، هیچ‌وقت به کسی این قدرت رو ندم که اذیتم کنه، که دوباره خُردم کنه. حتا حالا که دارم اینو می‌گم، یه دریا اشک و آه منتظرمه. نیاز دارم بدونم که هیچ‌وقت روت رو برنمی‌گردونی و منو پس نمی‌زنی. می‌تونم خودم رو ببینم که یه پسر کوچولوام که وقتی مادرش مریض شد، بهش گفتن بره پی کارش. وقتی احساس می‌کنم بهت نیاز دارم، یه‌جورایی اون پسر کوچولو کسیه که به من می‌گه فرار کنم. می‌خوام بهت اجازه بدم بیای جلو. می‌تونی کمکم کنی اعتماد کردن رو یاد بگیرم؟ می‌تونی بهم بگی هرچی که بشه روت رو ازم برنمی‌گردونی؟»

تابیتا می‌تواند این کار را انجام بدهد و وقتی این زوج وارد رابطهٔ عمیق‌تری می‌شوند، به انجامِ این کار ادامه بدهد. وقتی نوبت او می‌شود که درگیر گفت‌وگو بر پایهٔ دردسترس‌بودن، تفاهم و درگیرشدن شود، می‌تواند بگوید: «تو یه سطحی می‌دونم که ترس‌ت تو رو ازم دور می‌کنه. اما باید بدونم

اون‌قدری برات مهم هستم که با ترس‌ت بجنگی. نمی‌تونم با تمام این عدم یقین کنار بیام. خیلی آزاردهنده‌ست. می‌خوام رو خودمون و رابطه‌مون وقت بذاری. من دوستِ دارم و فکر می‌کنم تو هم می‌تونی بهم اعتماد کنی. اما به اون ثبات نیاز دارم، جوری که بتونم روت حساب باز کنم. گفتنش برام سخته. می‌ترسم به اندازهٔ کافی خوب و بی‌نقص نباشم. به این فکر می‌کنم که شاید تقصیرِ منه که هنوزم می‌ترسی و شاید زیادی ازت انتظار دارم. واقعاً استحقاقش رو دارم؟ خب داشته باشم یا نه، می‌خوام تعهد بدی که برات مهم می‌مونم! نمی‌تونم بدون اون جای امنْ ریسک بیش‌تری بکنم. خیلی ترسناکه، خیلی دردناک. می‌خوام ریسک کنی و سفرهٔ دلت رو برام باز کنی. ناامیدت نمی‌کنم.»

فیلیپه که به‌طرز مشهودی تحت تأثیر کلماتِ تابیتا قرار گرفته است، آرام جواب می‌دهد: «آره. گمونم می‌خوای با من باشی. و استحقاقش رو داری که این ریسک رو بکنم. من تو ترسِ خودم گیر کرده‌م و از بازکردنِ سفرهٔ دلم وحشت دارم. اما نمی‌تونم تو رو از دست بدم. واسه همین دارم وقت می‌ذارم. ترسناکه اما من این‌جام.»

وقتی فیلیپه می‌تواند این قوت قلب را به‌شیوه‌ای مهرآمیز به تابیتا بدهد، این رابطه به پایه و اساسی مطمئن برای هر دوِ آن‌ها تبدیل می‌شود.

عصب‌شناسیِ هماهنگی و توازن

تحقیقِ من نشان می‌دهد که هر بار زوجی گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" را انجام می‌دهند، اتصالِ عاطفیِ عمیقی برای یک لحظه اتفاق می‌افتد.

فیزیکدان‌ها دربارهٔ تشدید ـ لرزشی موافق بین دو عنصر که به آن‌ها اجازه می‌دهد به‌طور ناگهانی علامت‌ها را هماهنگ کرده و با توازنِ جدیدی رفتار کنند ـ صحبت می‌کنند. این همان لرزشی است که در حین گوش‌دادن به نقطهٔ اوجِ سوناتای باخ ـ وقتی صد نُتِ موسیقیایی به‌هم می‌رسند ـ می‌شنوم. تک‌تک سلول‌های بدنم واکنش نشان داده و من و موسیقی را با هم یکی می‌کنند. وقتی لحظات مشابهی را بین یک مادر و فرزند، بین عشاق، بین افرادی که به‌دنبال یک رابطهٔ عمیق هستند و آن‌را پیدا می‌کنند می‌بینم، واکنشم همیشه یکسان است: احساسِ شادیِ ناگهانی می‌کنم.

آن احساسِ اتصال، نه‌تنها در احساسات‌مان بیان می‌شود، بلکه در تمام سلول‌هامان ظهور می‌کند. وقتی شریک‌های زندگی نسبت به یکدیگر همدلانه واکنش نشان می‌دهند، سلول‌های عصبیِ خاصی، به اسم نورون‌های آینه‌ای، در قشرِ پیش‌پیشانیِ مغزشان به صدا درمی‌آیند. به نظر می‌رسد این نورون‌های یکی از مکانیسم‌های اساسی‌ای هستند که به ما اجازه می‌دهند چیزی را که شخصِ دیگری تجربه می‌کند، احساس کنیم. در مقایسه با درک‌کردنِ تجربهٔ کسی از طریق قوهٔ ادراک‌مان، این سطحِ متفاوتی از درک است. وقتی رفتارِ کسی را نگاه می‌کنیم، این سلول‌های مغزی طوری به حرکت درمی‌آیند که انگار خودمان در حال انجام‌دادنِ آن کارها هستیم. نورون‌های آینه‌ای بخشی از میراثِ عمومیِ طراحی‌شده برای اتصال‌مان هستند و ما را برای عشق و عشق‌ورزی آماده می‌کنند.

وقتی در سال ۱۹۹۲، محققی که داشت نقشهٔ مغزِ میمونی را ترسیم می‌کرد و همزمان بستنی‌قیفی می‌خورد، متوجه شد مغز میمون طوری واکنش نشان می‌دهد که انگار خودش در حال خوردنِ بستنی‌قیفی است، عصب‌پژوهان به‌طور اتفاقی نورون‌های آینه‌ای را کشف کردند. نورون‌ها به ما اجازه می‌دهند که از نیت‌ها و احساسات باخبر شویم، تا کسی را به درون‌مان بکشانیم. حالا عصب‌پژوهان با وام‌گرفتن از فیزیک، از وضعیتِ تشدیدهای همدلانه صحبت می‌کنند. این موضوع خیلی انتزاعی به نظر می‌رسد. معنای آن برای عاشقان این است که قدرت محسوسی در نگاه‌کردن به یکدیگر وجود

دارد. این کار به حضور عاطفی و تشخیص‌دادنِ نشانه‌های غیرکلامیِ شریک زندگی‌مان کمک می‌کند. انکار، سطحی از درگیری و همدلی ایجاد می‌کند که در گفت‌وگوهای غیرمستقیم از دست می‌رود. نورون‌های آینه‌ای به ما اجازه می‌دهند احساسِ ابرازشده توسط دیگری را دیده و آن‌را در بدن‌مان حس کنیم. این تأییدِ علمیِ مفهومِ دلبستگی‌ست که می‌گوید رابطهٔ حقیقی دربارهٔ "حس کردنِ آن‌چه دیده می‌شود" است.

چارلی و کیوکو در اولین جلسه‌شان همخوانی نداشتند. به‌سختی به یکدیگر نگاه می‌کردند و به نظر می‌رسید به زبان‌های مختلفی صحبت می‌کنند. بااین‌حال در طول گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر"، با ناراحتیِ چارلی، کیوکو هم ناراحت شد و با خوشحالیِ او، کیوکو هم خوشحال. درواقع آهنگِ احساسیِ چارلی به یک قطعهٔ دونفره تبدیل شد. به نظر می‌رسید که این نوع تفاهمْ احساسِ همدلی باشد، چیزی که همهٔ ما به معنای واقعیِ کلمه برای یکدیگر و با هم احساس می‌کنیم و بنابراین به‌طور طبیعی مهرآمیزتر رفتار می‌کنیم.

قطعاً این همان اشتغالِ ذهن، جسم و احساسی است که عاشقانِ شاد در زمان عشق‌بازی یا یک مادر و کودک وقتی به هم خیره می‌شوند، یکدیگر را لمس یا با هم زمزمه می‌کنند، احساسش می‌کنند. آن‌ها با همنواییِ احساسی حرکت می‌کنند، بدون فکر آگاهانه یا کلامِ گفته‌شده. آرامش و شادی وجود دارد. نورون‌های آینه‌ای تمام توضیح‌ها نیستند. تعداد قابل‌توجهی از تحقیقاتِ اخیر به درکِ ما از پایه و اساسِ نوروشیمیاییِ دلبستگی می‌افزایند. این تحقیقات نشان می‌دهند که در لحظاتِ درگیریِ احساسی‌واکنشی، سیلی از اکسی‌توسین به مغزهامان هجوم می‌آوَرَد. اکسی‌توسین یا همان هورمون نوازش که فقط توسط پستانداران تولید می‌شود، به آرامش و رضایت مرتبط است و به نظر می‌رسد دریایی از شادی، آرامش و آسایش ایجاد می‌کند.

وقتی محققان عادت‌های جفت‌گیریِ وُل‌های مرغزار[۹۰] را مقایسه می‌کردند، قدرتِ اکسی‌توسین را کشف کردند. در یک گونه، نرها و ماده‌ها تک‌همسر هستند، نوزادهاشان را با هم بزرگ می‌کنند و پیوندهای ابدی شکل می‌دهند. در گونهٔ دیگر، نرها و ماده‌ها رویکردِ حضورِ یک‌شبه دارند و نوزادها را رها می‌کنند تا از خودشان دفاع کنند. مشخص شده است که

جونده‌های وفادارْ اکسی‌توسین تولید می‌کنند، اما انواع بی‌قیدشان این‌طور نیستند. بااین‌حال وقتی دانشمندان به وُل‌های تک‌همسر مادهٔ شیمیایی‌ای دادند که اثرِ اکسی‌توسین را خنثی می‌کرد، آن‌ها رابطهٔ جنسی داشتند اما با همسران‌شان نمی‌ماندند. و وقتی دانشمندان به همان جونده‌ها اکسی‌توکسینِ بیش‌تری دادند، چه جفت‌گیری می‌کردند، چه نه، با هم پیوندِ محکمی برقرار می‌کردند.

در انسان‌ها وقتی در نزدیکی یا تماس فیزیکی با نگارهٔ دلبستگی هستیم، اکسی‌توسین آزاد می‌شود، به‌خصوص در لحظاتِ احساسیِ شدید. کریستین اوناس‌موبرگ[۹۱]، یک متخصصِ نوروانددوکرینولوژی[۹۲] سوئدی، کشف کرد که فقط فکرکردن دربارهٔ عزیزان می‌تواند باعثِ هجومِ اکسی‌توسین شود. اکسی‌توسینْ آزادشدنِ هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد. مطالعاتِ مقدماتی نشان می‌دهند که اکسی‌توسین در انسان‌ها، تمایل به اعتمادکردن و تعامل با دیگران را افزایش می‌دهد. این یافته‌ها به توضیح‌دادنِ مشاهدهٔ من کمک می‌کند، این‌که وقتی زوج‌های مشوش یاد می‌گیرند یکدیگر را محکم در آغوش بگیرند، به دست‌درازکردن به‌سمت یکدیگر ادامه می‌دهند و سعی می‌کنند این لحظاتِ تغییردهنده و آرامش‌آور را دوباره و دوباره خلق کنند. معتقدم تعامل‌هایی که بر پایهٔ دردسترس‌بودن، تفاهم و درگیرشدن هستند، این معجونِ عشقِ نوروشیمیایی را که طی سال‌ها تکامل صیقل خورده است، فعال می‌کنند.

بازی و تمرین

دوباره توصیفِ چارلی و کیوکو و پرشِ بزرگ‌شان به‌سمت رابطهٔ امن را بخوانید.

خودتان روی یک رابطهٔ امنِ گذشته با معشوق، پدر یا مادر یا یک دوست صمیمی تمرکز کنید. حالا تصور کنید آن شخص روبه‌روی شماست. به او می‌گفتید عمیق‌ترین نیازِ دلبستگی‌تان چیست؟ فکر می‌کنید او چطور جواب می‌داد؟

حالا رابطهٔ قدیمی‌ای را تصور کنید که در آن احساسِ اتصالِ امنی نمی‌کردید. واقعاً از این شخص چه چیزی می‌خواستید؟ سعی کنید جواب را در یک یا دو جمله بیان کنید. او چطور واکنش نشان می‌داد؟

حالا به رابطهٔ فعلی با شریک زندگی‌تان برگردید. به این فکر کنید که برای داشتنِ احساسِ امنیت و دوست‌داشته‌شدن، بیش‌تر از همه به چه چیزی نیاز دارید. بعد به‌طور واقعی این گفت‌وگو را با شریک زندگی‌تان آغاز کنید.

در این‌جا فهرستی از عبارت‌هایی که زوج‌ها در این گفت‌وگو از آن‌ها استفاده می‌کنند، آورده شده. اگر به شما کمک می‌کند، می‌توانید عبارتی را که بیش‌تر از همه مناسبِ شماست انتخاب کرده و به شریک زندگی‌تان نشان بدهید.

نیاز دارم احساس کنم که:

- برای تو خاص هستم و تو واقعاً برای رابطه‌مان ارزش قائلی. به این قوت قلب نیاز دارم که من برای تو در اولویت هستم و هیچ چیزی برایت از خودمان مهم‌تر نیست.
- تو مرا به عنوان همسر یا معشوق می‌خواهی و خوشحال کردن‌ام برایت خیلی مهم است.
- با تمام شکست‌ها و نقص‌هایم دوستم داری و مرا می‌پذیری. لازم نیست بی‌نقص باشم.
- به من نیاز داری و می‌خواهی کنارت باشم.
- من در امانم چون به احساساتم، رنج‌هایم و نیازهایم اهمیت می‌دهی.
- می‌توانم روی تو حساب کنم، به این‌که پشتم هستی و وقتی بیش‌تر از همه به تو نیاز دارم، ترکم نمی‌کنی.

- حرف‌هایم را می‌شنوی و به من احترام می‌گذاری. لطفاً مرا نادیده نگیر و درباره‌ام فکرهای بد نکن. به من فرصتی بده تا یاد بگیرم چطور با تو باشم.
- خیالم راحت است که وقتی صدایت می‌کنم، به سمتم می‌آیی.
- می‌توانم از تو بخواهم محکم در آغوشم بگیری و درک کنی چیزی که از تو می‌خواهم، خیلی برایم سخت است.

اگر انجام‌دادنِ این کار خیلی سخت است، گام کوچک‌تری بردارید و دربارهٔ این حرف بزنید که تنظیمِ صریح و بیان‌کردنِ نیازهاتان چقدر دشوار است. به شریک زندگی‌تان بگویید راهی وجود دارد تا در این موضوع به شما کمک کند یا نه؟ این گفت‌وگو دربرگیرندهٔ ماجرای احساسی و کلیدیِ زندگی‌هامان است، بنابراین گاهی لازم است به آرامی راه‌مان را به سمتش باز کنیم.

اگر شما کسی هستید که گوش می‌کند و مطمئن نیستید که چطور باید واکنش نشان بدهید یا برای واکنش‌نشان‌دادن بیش‌ازحد مضطرب‌اید، فقط این موضوع را مطرح کنید. رمز و رازِ این کار، حاضربودن است نه واکنش‌نشان‌دادن به هر طریقی. تأییدکردن روی این‌که پیام شریک زندگی‌تان را شنیده‌اید و سپاسگزارید که حرفش را با شما در میان می‌گذارد و این‌که می‌خواهید واکنش نشان بدهید، گام اولِ مثبتی است. بعد می‌توانید توضیح بدهید که چطور ممکن است شروع کنید به برآورده‌کردنِ نیازهای طرف مقابل‌تان.

با شریک زندگی‌تان در این مورد بحث کنید که کدام یک از داستان‌های زوج‌های دیگر ـ دیوید و دایان یا فیلیپه و تابیتا ـ بیش‌تر از همه با شما همخوانی داشتند.

بعد از این‌که شما دو نفر گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" را انجام دادید، گزاره‌های کلیدی‌ای را که هر کدام بیان کردید، بنویسید. احتمالاً همسرِ مؤنث این تمرین را آسان‌تر می‌بیند. بسیاری از تحقیقات نشان داده‌اند که زنان خاطرات زنده‌تر و قوی‌تری از حوادثِ احساسی در ذهن‌شان نگه می‌دارند. به نظر می‌رسد این بازتابِ تفاوت‌های فیزیولوژیک در مغز باشد، نه نشانه‌ای از سطحِ درگیری در رابطه. اگر لازم است، در این‌جا زن می‌تواند کمی به مرد کمک کند.

گزاره‌های کلیدی به شما دو نفر کمک می‌کنند ماجرهای درونی و بیرون‌تان را شفاف‌تر کرده و شما را

در گفت‌وگوهای آتیِ "محکم در آغوشم بگیر" هدایت می‌کنند.

گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" یک اتفاقِ پیونددهندهٔ مثبت است و پادزهری برای لحظاتِ عدمِ اشتغال و چرخه‌های منفی ارائه کرده و به شما کمک می‌کند تا با هم و به‌عنوان دو هم‌تیمی با دنیا روبه‌رو شوید. اما بیش‌تر از این، هر بار که می‌توانید چنین لحظه‌های تشدیدِ عاطفی‌ای خلق کنید، پیوند بین‌تان قوی‌تر می‌شود. قدرتِ چنین گفت‌وگوهایی برای برقراریِ رابطه و تغییرِ آن روشن است. همان‌طور که در گفت‌وگوهای بعدی خواهید دید، چنین بحث‌هایی روی همهٔ جنبه‌های یک رابطه مؤثر است.

گفت‌وگوی ۵: بخششِ آسیب‌ها

«همه می‌گویند بخششْ اقدامی ستودنی‌ست، تا زمانی که نوبت به خودشان می‌رسد.»

ـ سی.اس.لوئیس

کانراد و همسرش، هلن، غرق در گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" هستند و جوّی عاطفی بر فضا حاکم شده. کانراد به همسرش التماس می‌کند: «بذار بغلت کنم! بهم بگو چی می‌خوای؟» هلن برمی‌گردد سمتش اما یکهو چهره‌اش درهم می‌شود و به کفِ اتاق زل می‌زند. بعد بُریده‌بُریده می‌گوید: «ولی من اون‌جا بودم... رو پله‌ها... نشسته بودم و بهت گفتم دکتر می‌گه ممکنه منم داشته باشم... سرطان سینه. کل زندگی‌م منتظرش بودم، می‌دونستم بالاخره می‌آد سراغم. مادرم همین‌جوری مُرد... مادربزرگمم همین‌طور... و حالا نوبت منه.»

لحن صدایش تغییر می‌کند. سردرگم به نظر می‌رسد. «و تو شونه‌هام رو لمس کردی و از کنارم رد شدی.» شانه‌های خودش را لمس می‌کند؛ انگار هنوز دستِ کانراد را روی آن‌ها حس می‌کند. «گفتی "به خودت بیا. وقتی هنوز از چیزی مطمئن نیستی، دلیلی واسه این‌همه آشفتگی و ناراحتی نیست. آروم بگیر! می‌تونیم بعداً در موردش صحبت کنیم" و رفتی طبقهٔ بالا تو اتاق کارت، در رو بستی و چندین ساعت بیرون نیومدی. تو منو تنها گذاشتی و اجازه دادی رو اون پله‌ها بمیرم!»

باز هم لحن صدایش عوض می‌شود و این بار با لحنِ مسرت‌انگیزی می‌گوید که او و کانراد در درمانِ خود پیشرفتِ چشمگیری داشته‌اند و دیگر بحث و دعواشان به جایی نمی‌رسد که نیاز باشد مرا ببینند؛ درواقع اوضاع به‌حدی خوب شده که جای هیچ بحث و جدالی نیست. مکالمهٔ توی راه‌پله‌ها بیش از سه سالِ پیش اتفاق افتاده بود و حدس و گمانِ دکترها اشتباه از آب درآمده بود. هلن سرطان سینه نداشت.

کانراد هم برای جلوگیری از هر پیشامدِ دیگری، با ارزیابیِ همسرش موافقت می‌کند و می‌گوید که دورهٔ درمان به‌خوبی پیش می‌رود و دیگر بحث و مشاجره‌ای بین‌شان پیش نمی‌آید.

پیشامدهای کوچک، پیامدهای بزرگ

قبلاً هم از این نوع قطع ارتباط‌های ناگهانی دیده‌ام. زوجین در حال پیشرفت هستند، در رابطه‌ها شور و احساسْ جریان دارد و ناگهان... بنگ! یکی از طرفین مسئله‌ای را پیش می‌کشد که گاهی اوقات خیلی هم جزئی به نظر می‌رسد. ناگهان انگار فضای اتاق از اکسیژن خالی می‌شود. نورِ امید به تاریکیِ یأس تبدیل می‌شود.

چطور ممکن است یک مسئلهٔ جزئی چنین قدرتِ دگرگون‌کننده‌ای داشته باشد؟ خب ظاهراً مسئله حداقل از دیدِ یکی از زوجین، جزئی نیست بلکه پیشامدی اندوه‌بار است.

من با تجربهٔ چندین دهه تحقیق و درمان، کشف کرده‌ام که مسائلِ خاص، فقط روی نقطه‌ضعفِ ما دست نمی‌گذارند، یا فقط به احساسات‌مان آسیب نمی‌زنند؛ آن‌ها جوری تا اعماق وجودمان را می‌سوزانند که دنیامان آشفته می‌شود. آن‌ها تروما[۹۳]ی روابط هستند. تروما در فرهنگ لغت این‌طور تعریف می‌شود: زخمی که ما را به ترس و ناامیدی می‌کشانَد؛ طوری که همهٔ فرضیات‌مان از قابلیتِ پیش‌بینی و کنترل به چالش کشیده می‌شود.

زمانی که جودث هرمن[۹۴]، استاد روانپزشکی در مدرسهٔ پزشکیِ هاروارد، درگیرِ پرونده‌ای مربوط به یک "آسیبِ روابطِ انسانی" بود، گفت زخم‌های تروماتیک[۹۵] بسیار شدید هستند. درواقع هیچ ترومایی بزرگ‌تر و شدیدتر از زخم‌خوردن از طرف کسانی که انتظار داریم از ما محافظت و پشتیبانی کنند، نیست.

هلن و کانراد به‌طور مستقیم با یک ترومای رابطه روبه‌رو شده بودند. با وجود این که مشاجرهٔ توی راه‌پله به بیش از سه سالِ پیش برمی‌گشت، آثارش هنوز پابرجا بود و احتمالِ هر گونه نزدیک‌شدنِ هلن به شوهرش را غیرممکن می‌کرد. درواقع از آن زمان هلن نسبت به کانراد بدخلق و خسته شده بود، صحنهٔ مشاجره را به‌وضوح برای خودش یادآوری می‌کرد و باعث می‌شد نسبت به کانراد بی‌علاقه شود و از نزدیک‌شدن به او دوری کند. گوش‌به‌زنگی، مرور گذشته و کناره‌گیری، از شاخص‌های رایجِ استرسِ تروماتیک هستند. وقتی هلن سعی داشت در مورد احساساتش حرف بزند، کانراد این پیشامد را جزئی تلقی کرد و او را ـ رنجورتر از قبل ـ تنها گذاشت. پس وقتی کانراد از هلن خواست دوباره

خودش را به خطر بیندازد و به آغوشش برگردد، هلن سریعاً زمانی را به یاد آورد که چقدر از بودنِ با کانراد آسیب دیده بود. و انگار کسی به او هشدار داده باشد، از کانراد کناره گرفت. من به این، لحظهٔ "دیگر هرگز" می گویم. جای تعجبی نیست که گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" به نتیجه‌ای نرسد. جف سیمپسون[۹۶] از دانشگاه مینه‌سوتا[۹۷] و استیون راولز[۹۸] از دانشگاه ای اند امِ تگزاس[۹۹]، محققینِ روابطِ عاطفی، مشاهده کردند که عدم دریافت پاسخ احساسی از جانبِ معشوقِ خود در مواقع ترس و اضطراب، می‌تواند کل رابطه را به‌هم بزند. و صدها پیامدِ دیگر هم به همراه دارد که در یک چشم‌به‌هم‌زدن، امنیت رابطهٔ عاشقانه را تخریب می کنند. قدرتِ چنین پیشامدهایی در پاسخ‌های منفی و عاری از احساسی است که به این پرسش‌های همیشگی داده می‌شود.

"آیا وقتی بیش‌تر از هر وقتِ دیگری به کمکت نیاز دارم، کنارم می‌مانی؟ آیا به رنجِ من توجه می کنی؟" وقتی به حمایتِ فوری از سمت معشوق‌مان احساسِ نیاز می کنیم، جای هیچ‌گونه سازش یا ابهامی نیست. جوابْ یکی از این‌هاست: ناکامی یا خوشبختی. این لحظات می‌تواند تمام ذهنیاتِ مثبت‌مان از عشق و قابل‌اعتمادبودنِ طرف مقابل‌مان را نابود کند، رابطه را پر از غم‌واندوه کرده و فراتر از آن، این پیوندِ آسیب‌پذیر را بیش از پیش تضعیف کند. تا زمانی که این پیشامدها به وجود می‌آیند و حل می‌شوند، امکانِ نزدیکیِ واقعی و درگیریِ عاطفی وجود نخواهد داشت. وقتی من و همکارانم برای اولین‌بار مباحثِ مربوط به گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" را شروع کردیم، فکر می کردیم زخم‌هایی که باعث ازبین‌رفتنِ یک رابطه می‌شوند، فقط مربوط به خیانت است. وقتی به بررسیِ پروندهٔ یک زوجِ آسیب‌دیده مشغول بودیم، هیچ دلیلی ـ جز خیانت ـ برای این آسیب به ذهن‌مان نرسید. فرانسین به جوزف ـ که با یکی از همکارانش سَروسِری داشت ـ گفت: «ما توی رابطه‌مون تلخی‌های زیادی داشتیم و خیلی اذیت شدیم. اینو می‌تونم بپذیرم که وقتی دوقلوها به دنیا اومدن به‌خاطر کمبودِ جنسی و توجه رفتی سراغ اون زن. حتا این رو هم درک می کنم که چطور رابطه‌ت با اون زن ـ که تازه فاش شده ـ برات جذابه. مشکل اصلی‌م این رابطهٔ پنهونی‌ت نیست. اون چیزی که نمی‌تونم هضمش کنم، طرزِ بیانِ این قضیه‌ست. مدام بهش فکر می کنم. تو دیدی که چقدر داغون بودم. قشنگْ کفِ زمین افتاده بودم و حالم از همیشه بدتر بود، ولی تو چی کار کردی؟ منو سرزنش

کردی. همهٔ ویژگی‌های بدم رو دونه‌دونه گفتی و همین‌جوری ادامه دادی که زندگی‌ت بدون من چه جوری شکل می‌گیره. انگار اصلاً من اون‌جا نبودم. اصلاً منو به حساب نیاوردی. همین فکره که راحتم نمی‌ذاره. اگه منو دوست داشتی، پس چرا همچین کاری کردی؟»

واضح است که فرانسین از چیزی فراتر از بی‌وفایی و خیانتِ جوزف ناراحت است. من به این درک رسیده‌ام که هرچند زوج‌های آسیب‌دیده از خیانت رنج می‌برند، اما بیش‌تر از آن، از این‌که شریک زندگی‌شان ترک‌شان کرده است، ناراحت‌اند. معمولاً این گلایه را از هم دارند که "چطور تونستی منو تو همچین لحظهٔ حساسی تنها بذاری؟" زوجینْ معمولاً زمانی از تروما‌ی رابطه رنج می‌برند که تحتِ فشارِ عاطفیِ شدید قرار می‌گیرند و به وجودِ هم نیازِ بیش‌تری پیدا می‌کنند؛ مثلاً موقع سقط جنین، مرگ والدین، ازدست‌دادنِ ناگهانیِ شغل یا تشخیص و درمانِ یک بیماریِ حاد.

زوج‌هایی که مسببِ این گونه آسیب‌ها هستند، معمولاً از روی قصد و بدخواهی این کار را نمی‌کنند و درواقع شاید قصد خوبی هم داشته باشند. بیش‌ترِ آن‌ها نمی‌دانند چطور باید نیازهای عاطفیِ شریک زندگی‌شان را برطرف کنند و به او آسودگی‌خاطر ببخشند. بعضی‌ها هم درگیرِ فرونشاندنِ استرس‌های خود هستند. همان‌طور که سم با ناراحتی به همسرش گفت: «وقتی اون‌همه خون رو دیدم، وحشت‌زده شدم. حتا یه لحظه هم به ازدست‌دادنِ بچه فکر نکردم. همهٔ فکرم این بود که تو داری می‌میری و از دستت می‌دم. داشتم دنبال راه‌حل می‌گشتم. گذاشتمت رو صندلی‌عقبِ تاکسی و خودم رفتم جلو بشینم و به راننده آدرس بیمارستان رو بدم. نمی‌دونستم اون لحظه ازم چه توقعی داری.»

زوج‌ها معمولاً سعی دارند با نادیده‌گرفتن و دفنِ آسیب‌های رابطهٔ خود، آن‌ها را حل کنند. این کار، اشتباه بزرگی است. هر آسیبی به‌راحتی فراموش شده و زخم‌های ناشی از آن می‌تواند بهبود پیدا کند (در صورتی که در گفت‌وگوهای ویرانگرمان آن‌ها را پیش نکشیم)، اما تروماهای حل‌نشده باقی می‌مانند. درماندگی و ترسِ ناشی از این آسیب‌ها تقریباً ماندگار است؛ آن‌ها غرایزِ زنده‌ماندنِ ما را شکل می‌دهند. واقعیتی که باید برای حفظ زندگی‌مان آن‌را کشف کنیم، این است که هوشیار باشیم و بدانیم که چیزی خطرناک‌تر از اعتمادکردن نیست و باید آن‌را جدی بگیریم. این هوشیاری به زوج‌های

آسیب‌دیده کمک می‌کند تا درگیرِ رابطهٔ عاطفیِ عمیق‌تری نشوند و اجازه ندهند تروماها وخیم‌تر شوند. هرچه هلن بیش‌تر از کانراد می‌خواست که به‌خاطر تنهاگذاشتن‌اش توی راه‌پله عذرخواهی کند، رفتارِ کانراد غیرمنطقی‌تر می‌شد، و این به حسِ تنهاییِ هلن دامن می‌زد و بیش‌تر عصبانی‌اش می‌کرد.

گاهی زوج‌ها موفق می‌شوند جلوی تروماها را بگیرند، اما این کار به رابطه‌ای سرد و بی‌احساس ختم می‌شود و این جلوگیری فقط برای مدتی دوام پیدا می‌کند. وقتی به نزدیکیِ عاطفی نیاز پیدا می‌کنیم، احساساتِ جریحه‌دارشده بروز پیدا می‌کنند. لری، یک مدیرِ اجراییِ قدرتمند، چندین سال به همسرش سوزان بی‌توجهی کرده بود. او از زمان بازنشستگی، سعی می‌کرد به سوزان عشق بورزد. آن‌ها در رابطه‌شان پیشرفت کرده بودند، اما موقع گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر"، وقتی لری می‌خواست سوزان را نوازش کند، او از کوره در رفت و به لری گفت که بعد از آن کارش توی آشپزخانهٔ خانه‌شان در خیابان موریس، تصمیم گرفته دیگر هیچ‌وقت اجازه ندهد لری به او نزدیک شده و اذیتش کند.

لری اصلاً نمی‌داند سوزان در مورد چه چیزی صحبت می‌کند، اما این‌را می‌داند که هفده سال است دیگر در خیابان موریس زندگی نمی‌کنند! سوزان هنوز اتفاقی را که در یک بعدازظهرِ گرم رخ داده بود، فراموش نکرده است. او به‌خاطر تصادف با ماشین افسرده بوده، ناراحتیِ جسمی داشته و از سروکله‌زدن با سه فرزند کوچک‌شان کلافه شده بود. لری به خانه برگشته و او را در حال گریه‌کردن کفِ آشپزخانه دیده. با وجود این‌که سوزان در حالت طبیعی زن خودداری بود، از همسرش خواسته که او را بغل کند. و لری در جواب به او گفته بهتر است به خودش بیاید و بعد رفته سراغ تماس‌های تلفنی‌اش. سوزان به لری می‌گوید: «بعدش دیگه گریه نکردم، فقط سردم شد. به خودم گفتم دیگه اصلاً همچین اشتباهی نمی‌کنم و توقع ندارم بهم توجه کنی. درعوض از خواهرام کمک می‌گیرم. و تو همهٔ این سال‌ها متوجه نشدی! و حالا، یهویی بهم نیاز پیدا کردی و می‌خوای باهات خوب باشم؟!»

تنها راهِ درمانِ این آسیب‌ها، رویارویی با آن‌ها و حل‌شان به کمک یکدیگر است. ترجیحاً بلافاصله باید اقدام کرد. این‌را زمانی بهتر درک کردم که وقتی در یک مهمانیِ تابستانه کنار دریاچه، همراه شوهرم

در حال پذیرایی از مهمان‌ها بودم، آپاندیسِ پسرِ هشت‌ساله‌ام وضعیتِ حادی پیدا کرد. درحالی که به جان سفارش می‌کردم بی‌خیالِ مهمانی شود و با ما بیاید، به‌سرعت خودم را به نزدیک‌ترین بیمارستان رساندم. در آن بیمارستانِ محلیِ کوچک امکانِ عملِ جراحی نبود و ما مجبور بودیم مسافت طولانی و خسته‌کننده‌ای را تا شهر طی کنیم. تا به مقصد رسیدیم، اوضاع وخیم‌تر شد. جراح با عجله پسرم را معاینه کرد و گفت که همان لحظه باید عمل شود. دوباره با شوهرم تماس گرفتم. او همچنان کنار دریاچه بود. دو ساعت بعد وقتی به پسرم نگاه کردم که تا چه حد نیازمند مراقبت شدید بود، شوهرم را انتهای راهرو دیدم که با حالتی ناموزون به سمت‌مان می‌آمد. آتشی درونم به پا شد. او از این ترسیده بود که من احساسِ ترس و تنهایی کرده باشم. عصبانیت و استرسم را درک کرد و علت تأخیرش را توضیح داد و خیالم را راحت کرد. با این وجود، می‌خواستم مطمئن شوم که از درونم خبر دارد. ما در هفته‌های بعد و قبل از بهبودِ کاملِ این آسیب، چندین‌بار در مورد این پیشامد صحبت کردیم.

برای هلن و کانراد فرآیندِ بهبودِ رابطه توی دفتر من، و زمانی شروع می‌شود که کانراد این حقیقت را فاش می‌کند که بعد از رهاکردنِ هلن توی راه‌پله، یک ساعت توی اتاق خودش گریه کرده بود. درواقع فکر کرده بود نشان‌دادنِ ترس و ضعف در مقابل هلن، او را ناامیدتر می‌کند. کانراد تا به امروز احساسِ شرمساریِ خود را مخفی نگه داشته بود، درحالی که سعی داشت به همسرش اطمینان‌خاطر بدهد که آسیبی نخواهد دید.

اولین هدفِ زوج‌ها، بخشش است. بخشش هم مثل عشق، اخیراً در ردیفِ یکی از موضوعاتِ موردِ بررسیِ دانشمندان قرار گرفته است. بیش‌ترِ محققان از "بخشش" به‌عنوان تصمیمی اخلاقی یاد می‌کنند. فراموش‌کردنِ رنجش‌ها و بخشیدنِ رفتارهای بدِ یک شخص، اقدامی صحیح و به‌جاست. اما این تصمیم به‌تنهایی نمی‌تواند اعتماد را در شخصِ آسیب‌دیده و رابطه ایجاد کند. چیزی که زوج‌ها نیاز دارند، نوعی گفت‌وگوی التیام‌بخش است که نه‌تنها باعث بخشش شود، بلکه باز هم انگیزهٔ اعتماد را درون‌شان ایجاد کند. هدفِ نهایی، تجدیدِ اعتماد است.

حدود پنج سال قبل، سعی کردم رابطهٔ بین بخشش و مصالحه را به تصویر بکشم. همراه با شاگردان و همکارانم، ویدئوهای جلساتِ مشاوره را نگاه کردم و دیدم که چطور بعضی از زوج‌ها وارد لحظهٔ "دیگر

هرگز" شده و همان‌جا می‌مانند و بعضی دیگر روی آن آسیب کار می‌کنند. فهمیدیم که زوج‌ها باید بتوانند گفت‌وگوهای ۱ تا ۳ را مدیریت کنند و قبل از واردشدن به گفت‌وگوی "بخششِ آسیب‌ها"، امنیتی اساسی در رابطهٔ خود ایجاد کنند.

اخیراً پروژه‌ای دیگر درکِ ما را از ترومای روابط گسترده‌تر کرده است. پی برده‌ایم که تروماها همیشه آشکار نیستند و پیشامدها به خودیِ خود اهمیت ندارند، بلکه مسئلهٔ مهمْ آسیب‌پذیری‌های ناشی از آن‌هاست. برای بعضی زوج‌ها، ممکن است یک لاس‌زدن از رابطه‌ای عاشقانه و پنهانی بدتر باشد. همچنین به این واقعیت پی برده‌ایم که ممکن است زوجین به‌طور همزمان از چندین تروما رنج ببرند که هرچه تعدادشان بیش‌تر باشد، تجدید اعتماد دشوارتر می‌شود. نکتهٔ قابل‌توجه این است که شما باید آسیبِ واردشده به شریک زندگی‌تان را جدی بگیرید و تا زمانی که ریشهٔ مشکل را پیدا نکرده‌اید، از او سؤال بپرسید. حتا اگر آن آسیب به‌نظر شما جزئی بوده و بیش‌ازحد توسط طرف مقابل‌تان بزرگ شده باشد.

مری و رالف گفت‌وگوهای ویرانگرِ خودشان را شناسایی کرده‌اند و حالا می‌توانند در مورد زخم‌های ناشی از آن صحبت کرده و آن لحظاتِ سخت را دوباره زنده کنند. اما مری از شروع گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" دوری می‌کند. او درعوض، به عکس‌های جلفِ رالف و منشی‌اش در یک مهمانی ـ که رالف توی کشویی در خانه‌شان گذاشته بود که می‌دانست مری همیشه آن‌را مرتب می‌کند ـ پیله کرده. رالف عذرخواهی می‌کند و می‌پذیرد که مهمانی کمی از کنترل خارج شده بود و آن عکس‌ها جالب نبودند، اما اصرار داشت که کار خلافی از او سر نزده و واقعاً درک نمی‌کند که چرا مری تا این حد ناراحت شده است. بعد سعی می‌کند به‌دقت به داستانِ مری گوش بدهد و آخرسر متوجه می‌شود که مری مدام این جمله را تکرار می‌کند: «درست بعد از اون لحظه.» رالف می‌پرسد: «مرورِ اینا چه اهمیتی داره؟»

مری به گریه می‌افتد. «چه جوری می‌تونی همچین سؤالی بکنی؟ یادت نمی‌آد؟ درست بعد از اون بحث‌های وحشتناک بود که برگشتی بهم گفتی "تو خیلی خودتو از من دریغ می‌کنی." و ازم خواستی خودم رو برات آماده کنم. منم این کار رو کردم، هر کاری که خواستی. ولی تو اصلاً بهم توجه نکردی.

اصلاً نگفتی که خوشت اومده! حتا یه بار. ولی توی اون عکسا خیلی خوش بودی و انگار داشت بهت خوش می‌گذشت. اون دخترا مثل من خجالتی نبودن. من همهٔ تلاشم رو کردم که شبیه دخترای توی عکس بشم اما انگار اصلاً به چشمت نیومد. و آخرین چیزی که فهمیدم این بود که با این که می‌دونستی من میزت رو تمیز می‌کنم ولی حتا یه‌ذره هم فکر نکردی ممکنه با دیدنِ اون عکسا چه حالی بشم! تو اصلاً منو نمی‌بینی!» حالا دیگر رالف می‌دانست که همسرش چه دردی می‌کشد. او سعی کرد مری را نوازش کرده و آرام‌اش کند.

مری و رالف، هر دو، جسارت و ارادهٔ کافی را برای بررسیِ این پیشامد به خرج دادند و فهمیدند مشکلِ کار کجاست. گاهی تا زمانی که با شریک زندگی‌مان به بررسیِ پیشامدی نپردازیم، نمی‌فهمیم که دقیقاً از چه چیزی رنج می‌بریم. هرچند گاهی توضیح و نشان‌دادنِ علتِ اصلیِ رنجش‌مان به کسی که خودْ مسببِ آن شده، کار بسیار سختی است. اما اگر رنجِ خود را به نیازها و ترس‌های عاطفی‌مان نسبت دهیم، منطقی‌تر به نظر می‌رسد.

شش قدم تا بخشش

مراحلِ مربوط به گفت‌وگوی بخششِ آسیب‌ها کدام‌اند؟

۱. زوجِ آسیب‌دیده باید آشکارا و به ساده‌ترین شکل ممکن در مورد درد و رنج‌شان صحبت کنند. این کار همیشه ساده نیست. این کار یعنی پرونده‌ای علیه شریک زندگی‌تان بسازید و دردِ خود را با جزئیات، و موقعیتی را که در آن بوده‌اید با تمرکز بر آن تشریح کنید و همین‌طور توضیح بدهید که چطور احساس امنیتی که در کنار شریک‌تان داشتید، از بین رفته است. وقتی توضیح در مورد آسیب سخت باشد، سعی می‌کنیم با پرسیدنِ سؤالاتِ زیر که باعث بروز احساسات‌شان می‌شود، به آن‌ها کمک کنیم:

آیا در مواقعی که احساسِ نیازِ شدید می‌کردم، از این توجه محروم بودم؟ آیا احساس تنهایی و طردشدگی کردم؟ آیا وقتی به‌شدت نیاز داشتم که از مهم‌بودنِ احساساتم مطمئن شوم، از طرفِ شریک زندگی‌ام احساس بی‌ارزشی کردم؟ آیا به جای این‌که شریکم جایگاه امنی برای تکیه‌کردن باشد، بیش‌تر منبع خطری برای من بود؟ این سؤال‌ها مستقیماً به ماهیتِ آسیب‌های عاطفی منجر می‌شوند.

رجوع به برانگیختنِ احساسات برای درکِ آسیب‌تان، ممکن است سخت باشد. و به همین اندازه هم برای شخصِ مقصر سخت است که به نگرانیِ دیگری گوش دهد. پیداکردنِ گفت‌وگوهای ویرانگر و زخم‌های ناشی از آن به هریک از شما کمک می‌کند تا به حرف هم گوش کنید، حتا اگر حرفی که طرف مقابل‌تان می‌زند، باعث رنجش‌تان شود. وقتی هر دوِ شما بتوانید از آسیب‌ها، نیازها و ترس‌هایی که درونِ خود دارید به‌راحتی حرف بزنید، به آرامش می‌رسید و می‌توانید به هم کمک کنید.

ورا و تد بعد از ماه‌ها متهم‌کردنِ یکدیگر، بالاخره با هم صحبت می‌کنند. ورا می‌گوید: «اشکالی نداره اگه برات سخت بود که با من بیای شیمی‌درمانی. می‌دونم که با دیدنِ این صحنه‌ها یادِ وقتی می‌افتی که دوازده‌ساله بودی و مادرت ـ تنها کسی که ازت مراقبت کرده بود ـ رو می‌دیدی که داره به‌خاطر سرطان می‌میره. چیزی که نفسم رو بند می‌آره اینه که وقتی رسیدم خونه شروع کردم به گریه‌کردن و بهت گفتم دیگه نمی‌تونم ادامه بدم، اما تو هیچی نگفتی. هیچ کاری نکردی. بعدش خواهرم اومد،

یادته؟ اون خیلی ناراحت شد و زد زیر گریه. و تو از رو صندلی‌ت بلند شدی تا آروم‌ش کنی. اونو بغل کردی و تو گوشش یه چیزی گفتی.»

ورا به هق‌هق می‌افتد و ادامه می‌دهد: «اما این کار رو واسه من نکردی. نوازشت و لمس دستات رو ازم دریغ کردی. اون شب به خودم گفتم اگه بمیرمم دیگه ازت توقع همچین کاری ندارم. اما هنوز دردش تو دلمه و احساس تنهایی می‌کنم.» تد به ورا زل می‌زند و همان لحظه رنج و عصبانیت‌اش را درک می‌کند. پیامِ دردناکی‌ست اما حداقل منطقی به نظر می‌رسد. ورا زخم را آشکار می‌کند و تد آن‌را می‌بیند. حالا درمان شروع شده است.

۲. زوج‌ها از نظر احساسی فعال می‌مانند و رنجِ یکدیگر را شناسایی کرده و نقشِ خود را در آن می‌فهمند. تا زمانی که زوج‌ها این رنج را به‌خوبی نشناخته‌اند، نمی‌توانند از آن رهایی پیدا کنند. آن‌ها بارها و بارها به شریکِ خود اعتراض و خواسته‌هاشان را مطرح می‌کنند. درکِ عواطف روشی بسیار منطقی‌ست. اگر نتوانی آسیبی را که به من زدی ببینی، پس چطور انتظار داری با تو احساس امنیت کنم؟

در مباحثِ قبلیِ مربوط به تروما، ممکن بود شخصِ آسیب‌رسان احساس خجالت کرده و خودش را سرزنش کند. این مسئله به درکِ این موضوع کمک می‌کند که در عشق، اشتباهاتْ اجتناب‌ناپذیر هستند. همهٔ ما گاهی دل‌مان می‌خواهد شریک زندگی‌مان ما را به‌سمت خودش بکشاند. همهٔ ما ممکن است احساسِ پریشانی کنیم. گاهی احساسِ ترس و عصبانیت می‌کنیم و نمی‌توانیم شریک زندگی‌مان را آرام کنیم. هیچ محبوبِ بی‌عیب و معشوقِ کاملی وجود ندارد. همهٔ ما دچار لغزش می‌شویم و درحالی‌که درسِ عشق‌ورزیدن را می‌آموزیم، باعثِ رنجشِ یکدیگر می‌شویم.

شاید یکی از طرفین تابه‌حال پیام‌های عاطفی را تجربه نکرده و به‌تازگی توانسته درد و رنجِ طرفِ مقابلش را درک کند. یادآوریِ این نکته ضروری‌ست که با وجود این که ممکن است پیشامدْ مربوط به گذشته باشد، اما شخصِ آسیب‌رسان می‌تواند باعث شود که در آینده روی رابطه تأثیر بگذارد. کمک به شخصِ آسیب‌دیده برای درکِ پاسخِ شخصِ آسیب‌رسان به پیش‌بینیِ آینده کمک می‌کند. و زنده‌نگه‌داشتنِ احساسات به شریک‌تان کمک می‌کند تا با رنج به شیوهٔ متفاوتی برخورد کند.

تد می‌گوید: «حالا دارم می‌فهمم. دفعه‌های آخری که در مورد این موضوع حرف زدیم، می‌تونستم بهت بگم که وقتی اسم سرطان رو شنیدم، ذهنم از کار افتاد. مثل وقتی بود که فهمیدم مادرم مریضه. اما تو حق داری. اون روز دیدی که بلند شدم و رفتم خواهرت رو دلداری بدم؛ درصورتی که تو به این دلگرمی نیاز داشتی...» ورا هق‌هق‌کنان سرش را تکان می‌دهد و تد شاهدِ این صحنه و لحنِ آرامِ خودش است. «برات غیرقابل‌تحمل بود.» و ورا باز هم به نشانهٔ تأیید سر تکان می‌دهد. «حتا از وقتی که از ناراحتی واسه مادرم ذهنم از کار افتاده بود هم بدتر بود. من دلداری‌ت ندادم و الانم واقعاً این کار رو نکردم، حتا وقتی دیدم ناراحتی. اما می‌دونی چرا؟ چون فکر می‌کنم تو خیلی قوی هستی، قوی‌تر از من. می‌دونم مسخره به نظر می‌آد، اما فکر می‌کنم دلداری‌دادن به خواهرت واسه من کارِ آسون تری بود، چون هر وقت بهت نگاه می‌کنم فقط ناتوانی و ضعفِ خودم رو می‌بینم. چون برام خیلی مهمی.» ورا یک لحظه فکر می‌کند و بعد لبخندِ تردیدآمیزی می‌زند.

۳. زوجین کم‌کم برخلافِ عبارتِ "دیگر هرگز" رفتار می‌کنند. درحالی‌که آن‌ها متن گفت‌گوشان را اصلاح می‌کردند، من به این موضوع فکر کردم. ورا کم‌کم از منطقهٔ امنِ خودش بیرون می‌آید و عمقِ تنهایی، اندوه و ناامیدی‌اش را با تد در میان می‌گذارد. ورا به او می‌گوید: «روزِ بعد از اون اتفاق، من به این نتیجه رسیدم که همهٔ اینا برات سخته. مطمئن نبودم که اگه این کار رو بکنم، برات مهم باشه یا نه. پس جنگیدن با سرطان بی‌فایده بود. فقط احساس ناامیدی می‌کردم.» و همان‌طور که حرف می‌زند به چهرهٔ تد نگاه می‌کند. آسیب‌دیده به نظر می‌رسید. تد به او می‌گوید: «نمی‌خوام همچین حسی داشته باشی و به ناامیدی فکر کنی؛ ناامیدی به‌خاطر این‌که بهت دلگرمی ندادم. این وحشتناکه.»

۴. حالا شریک‌های آسیب‌رسان مسئولیتِ آسیبی که به دیگری وارد کرده‌اند را به عهده می‌گیرند و احساس ندامت و پشیمانی می‌کنند. این ندامت را نباید مثل یک عذرخواهیِ سرد و تدافعی بیان کرد. گفتنِ جمله‌ای مثل "متأسفم، خوبه؟" نه‌تنها پشیمانی را ابراز نمی‌کند، بلکه فقط باعث بی‌اهمیت‌به‌نظررسیدنِ رنجِ شریک‌مان می‌شود. اگر می‌خواهیم طرف مقابل‌مان ما را باور کند باید طبق روشی که در مرحلهٔ شماره ۳ گفته شد، به دردِ دل او گوش کنیم. باید نشان دهیم که دردِ او روی ما هم تأثیر می‌گذارد. وقتی تد رو به ورا کرده و حرف می‌زند، می‌توانید ناراحتی و پشیمانی را از صدا و

چهره‌اش بخوانید. او به ورا می‌گوید: «من واقعاً ناامیدت کردم، این‌طور نیست؟ ازت حمایت نکردم. خیلی متأسفم ورا. من اجازه دادم با دشمنت رو در رو بشی. قبولش برام سخته. نمی‌خوام به خودم به‌عنوان کسی ـ به‌عنوان شوهری ـ نگاه کنم که تو رو این‌جوری ناامید کرده. اما این کار رو کردم. حق داشتی عصبانی شی. فکر نمی‌کردم حمایتِ من تو اون موقعیت تااین‌حد تأثیر داشته باشه. اما حالا درک می‌کنم که آسیبِ بدی بهت رسوندم. نمی‌دونستم باید چی کار کنم، واسه همین مُردد بودم و هیچ کاری نکردم. اگه اجازه بدی می‌خوام جبران کنم.»

به نظر می‌رسد ورا خیلی تحت تأثیر عذرخواهیِ تد قرار گرفته است. کدام یک از رفتارهای تد چنین تأثیری ایجاد کرده است؟ اول از همه، رفتارش نشان می‌دهد که رنجِ ورا را درک می‌کند و برایش اهمیت دارد. دوم، به همسرش می‌گوید که عصبانیت و رنجشِ او منطقی و طبیعی است. سوم، می‌پذیرد کاری که مرتکب شده تا چه حد دردناک بوده است. چهارم، ابراز تأسف می‌کند. به همسرش می‌گوید که چقدر از رفتارِ خود وحشت‌زده و ناامید است. پنجم، ورا را خاطرجمع می‌کند که در صدد جبران و التیامِ زخمِ اوست.

این می‌شود یک عذرخواهیِ خارق‌العاده و درخشان. برای عذرخواهی از دخترم به‌خاطر ضربهٔ عاطفی‌ای که به او وارد کرده بودم، باید تلاشِ زیادی می‌کردم تا بتوانم تقریباً شبیه تد این کار را انجام بدهم. عذرخواهیِ تد را نمی‌توان فقط ابرازِ ندامت و پشیمانی دانست، رفتارِ او بیش‌تر شبیه دعوت به تجدیدِ رابطه است.

۵. حالا زمان مناسبی برای گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" با تمرکز بر آسیبِ عاطفی است. شریک‌های آسیب‌دیده می‌توانند نیازِ خود را برای خاتمه‌دادن به تروما شناسایی کنند. حالا می‌توانند نیازِ خود را به طرف مقابل‌شان بگویند تا با روشی متفاوت نسبت به زمانِ وقوعِ پیشامد، نیازِ یکدیگر را برآورده کنند. این کار شکل جدیدی از پیوندِ عاطفی به وجود می‌آوَرَد که مثل مرهمی روی آن حسِ تنهایی و جداییِ ناشی از پیشامد عمل می‌کند. ورا به تد این‌گونه پاسخ می‌دهد: «من اون‌موقع به دلگرمی و پشتیبانی‌ت نیاز داشتم. به نوازشت. الانم بهش نیاز دارم! اون احساسِ ترس و ناتوانی هنوز تو وجودمه. وقتی به برگشتنِ سرطان یا حتا فاصلهٔ بین‌مون فکر می‌کنم، به دلگرمی‌ت نیاز دارم.» تد

جواب می‌دهد: «می‌خوام رو من حساب کنی و بدونی که پشتتم. هر کاری لازم باشه برات می‌کنم. من خیلی تو زمینهٔ همدردی با آدما ماهر نیستم ولی دارم یاد می‌گیرم. نمی‌خوام احساسِ تنهایی و ترس کنی.» حالا این یک گفت‌وگوی التیام‌بخشِ اِی. آر.اِی است.

۶. در این مرحله زوجین داستانِ جدیدی می‌سازند که شاملِ پیشامدِ آسیب‌زننده، چگونگیِ رخ‌دادن‌اش، تخریبِ اعتماد و ارتباط و شکل‌گیریِ گفت‌وگوهای ویرانگر است. مهم‌تر از آن، داستان شرح می‌دهد که آن‌ها چگونه با تروما مواجه شدند و شروع به التیامِ آن کردند. این کار مثل بافتنِ مجددِ تاروپودهای یک قالیچه است. حالا آن‌ها به‌عنوان یک تیم سعی دارند یاد بگیرند که چگونه از این آسیب درس گرفته و از آسیب‌های دیگر جلوگیری کنند.

ادامهٔ التیام‌بخشی نیازمندِ اجرای تشریفاتی برای خاطرجمع کردنِ شخصِ آسیب‌دیده است. مثلاً بعد از یک رابطهٔ پنهانی، شخصِ آسیب‌رسان باید توافق کند که هر گونه تماس با معشوقهٔ قبلی را با شریکِ آسیب‌دیدهٔ خود در میان بگذارد و یا با تماسِ روزانه، شریکش را در جریان کارهای خود قرار دهد. تد در نقطه‌ای از این گفت‌گو، به همسرش می‌گوید: «جالب این‌جاست که فقط به این دلیل دلداری‌دادن به خواهرت برام آسون‌تر بود که به اندازهٔ تو برام مهم نبود! من به‌خاطر این گندکاری و اشتباه ناراحت نیستم.

می‌دونم چرا وقتی این اتفاق افتاد، دیگه مثل گذشته نیومدی سمتم؛ مثل وقتی که به‌خاطر جریان سرطان ترسیده بودی. می‌فهمم که چقدر از نظر احساسی از هم دور و دورتر می‌شدیم. می‌دونم چقدر جرئت می‌خواد که همهٔ اینا رو بازم باهام مطرح کنی. و وقتی قبلاً سعی کردی این کار رو بکنی، کمکت نکردم. کمک کردم؟ سعی کردی یه‌خُرده از خشم و ناراحتی‌ت رو نشون بدی و دیدم که دلت می‌خواست بزنی خونه رو خراب کنی! خیلی حس خوبی دارم وقتی می‌بینم می‌تونیم این چیزا رو با هم در میون بذاریم و تو آسیبی که به‌مون وارد شده فرو نریم.» ورا در جواب می‌گوید: «خیلی خوشم اومد وقتی گفتی با نشون‌دادنِ یه علامت بهت کمک کنم. این گفت‌وگوی محکم در آغوشم بگیره تد. گمونم واقعاً داری منو درک می‌کنی و بهم اطمینان می‌دی که دیگه اصلاً همچین اتفاقی نمی‌افته.»

تد و ورا به‌آرامی این مراحل را طی کردند. اما زوج‌های دیگر مشکلِ بیش‌تری داشتند. اگر

گفت‌وگوهای ویرانگرْ مزمن هستند و اعتماد و امنیت به صفر رسیده است، ممکن است لازم باشد گفت‌وگوی "بخششِ آسیب‌ها" چندین بار تکرار شود. این تکرار برای پیشامدهای تروماتیکِ متعدد هم صدق می‌کند. حتا در چنین مواردی، معمولاً یک آسیبْ چشمگیرتر از بقیه است. و وقتی این آسیبْ التیام پیدا کند، بقیه هم مثل خانه‌ای پوشالی فرو می‌ریزند.

از طرفی دیگر، پیشامدهای خاص و به‌خصوص روابطِ عاشقانهٔ پنهانی، فرآیندِ بخشش را پیچیده‌تر می‌کنند. رنجش‌های بی‌شماری در این روابط هست. اما این‌جا هم معمولاً لحظه‌ای وجود دارد که خلاصهٔ کلِ آسیب‌هاست. فرانسین و جوزف را به یاد دارید؟ چیزی که باعث فروپاشیِ رابطه‌شان شده بود، طرزِ بیانِ خیانت بود. آن رابطهٔ پنهانی، کوتاه بود. روابط طولانی، ضربه‌های بدتری وارد می‌کنند. فریبکاریِ عمدیِ طولانی‌مدت، احساسِ شریک‌مان از شناخته‌شدن و آشنایی را سُست می‌کند. در نتیجه نمی‌توانیم واقعیتِ خودمان را تشخیص دهیم و مطمئن شویم که واقعیتْ کدام است. همان‌طور که به فرزندان‌مان می‌گوییم «بهتره به غریبه‌ها اعتماد نکنید.»

آسیب‌ها را می‌توان بخشید اما آن‌ها هرگز به‌طور کامل از بین نمی‌روند. درعوض به‌عنوان تجدیدِ رابطه با داستان‌های عاطفیِ زوج‌ها گره می‌خورند.

بازی و تمرین

۱. اولین قدم برای التیامِ آسیبِ عاطفی، شناخت و به‌زبان‌آوردنِ آن است. به پیشامدی در گذشته فکر کنید که در آن از شخصی که خیلی برای شما مهم بوده ـ جز شریک زندگی‌تان ـ ضربه خورده‌اید. تروما ممکن است یکی از مواردِ مذکور و یا کم‌اهمیت‌تر از آن‌ها باشد. مهم‌ترین منشأ آن آسیب چه بود؟

توجه، واکنش خاصِ او یا عدم واکنش از سوی او؟ در پیشامد بالا، ورا می‌گوید: «بدترین لحظه، جایی بود که فهمیدم تد تو اون زمانِ پرتنش، بهتر می‌تونست به دیگران دلگرمی بده تا به من.» در پیشامدِ خودتان، در مورد این شخصِ مهم زندگی‌تان به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ مثلاً آیا فهمیدید که او به شما توجه نمی‌کند، برایش مهم نیستید و ممکن است ترک‌تان کند؟ وقتی آسیب دیده بودید، در انتظارِ چه چیزی بودید؟ اگر بیانش سخت است، فکر کنید بهترین واکنشی که از جانبِ او انتظار داشتید، چه بود؟ در آخر چه اقدامِ محافظه‌کارانه‌ای کردید؟ مثلاً آیا بحث را عوض کرده و از اتاق خارج شدید؟ یا حالت تهاجمی به خود گرفته و از او توضیح خواستید؟

از خودتان بپرسید: آیا از حمایتِ او محروم بودم؟ آیا درد و ترسم را نادیده گرفت؟ آیا احساسِ طردشدگی یا کم‌ارزشی کردم؟ آیا ناگهان فکر کردم که این فرد می‌تواند منشأ خطر باشد و از من سوءاستفاده کرده یا به من خیانت کند؟

وقتی این حسِ ناشی از آسیبِ گذشته به شما دست داد، آن‌را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. مارسی برای شریکش، ایمی، توضیح می‌دهد که وقتی به مادرش گفته بود نامزدی‌اش را به‌هم زده، او چه واکنشی نشان داده بود. «یادم می‌آد که ناامیدی تو چهره‌ش موج می‌زد. بهم گفت "ترجیح می‌دم وانمود کنم که اصلاً چیزی نگفتی. نمی‌خوام چیزی بدونم. این که چه جوری داری زندگیِ مسخره و احمقانه‌ت رو اداره می‌کنی، به خودت مربوطه." حس کردم یکی با مشت زد تو سینه‌م. فکر کنم همهٔ اون ناکامی‌ها رو احساس کردم و قطعاً حسِ کم‌ارزشی بهم دست داد. اون‌جا رو ترک کردم. چیزی بود که دیگه اتفاق افتاده بود و من تصمیم‌ام رو برای رابطه‌م گرفته بودم. دیگه هیچ‌وقت مسائل شخصی‌م رو باهاش مطرح نکردم. اون نمی‌خواست منو بشناسه. فقط فاصله‌م رو باهاش حفظ کردم. فکر کنم دلم می‌خواست منو بپذیره و بهم دلگرمی بده. خیلی احساس سردرگمی کردم. درواقع تا یه

مدت طولانی دیگه اجازه ندادم کسی تا حدی بهم نزدیک شه که بتونه بهم آسیب بزنه.»

۲. بررسی کنید که عذرخواهی، تا چه اندازه برای‌تان کار آسان و یا سختی است. برای این توانایی، از یک تا ده به خودتان امتیاز بدهید. کسبِ امتیاز ده به این معنی‌ست که به‌راحتی نقاط ضعف و اشتباهِ خود را می‌پذیرید. آیا زمانی را به یاد دارید که به هر یک از روش‌های زیر، پشیمانیِ خود را از چیزی به زبان آورده باشید:

- عذرخواهیِ چهارثانیه‌ایِ "خروجی کجاست؟" «خب بابتِ اون موضوع متأسفم. شام چی بخوریم؟»

- به‌حداقل‌رساندنِ مسئولیتِ عذرخواهی. «خب شاید من این کار رو کرده باشم، اما...»

- عذرخواهیِ تحمیلی. «گمونم قراره بگم...»

- عذرخواهیِ ابزاری. «هیچی رو تو تأثیر نداره، پس...»

این‌ها عذرخواهیِ رمزی هستند که گاهی‌اوقات برای آسیب‌های جزئی مناسب‌اند، اما به‌طور کلی این عذرخواهی‌ها در آسیب‌های موردِ بحثِ ما، فقط مایهٔ رنجشِ بیش‌تر می‌شوند.

۳. می‌توانید زمانی را به خاطر بیاورید که به یکی از افراد موردعلاقه‌تان آسیب زده باشید؟ زمانی که از حمایت یا دلگرمیِ شما محروم شده‌اند و یا حتا احساس طردشدگی به آن‌ها دست داده است... یا مثلاً زمانی که از دیدِ آن‌ها خطرناک به نظر رسیده باشید.

آیا می‌توانید آسیبی را که به آن‌ها رسانده‌اید تأیید کنید؟ چه چیزی می‌توانید بگویید؟ کدام بخش از تأییدِ آسیب برای‌تان سخت است؟ زوج‌ها معمولاً از اظهارات زیر موقع صحبت درمورد آسیب به شریکِ خود استفاده می‌کنند:

- «من خودم رو عقب کشیدم. ناامیدت کردم.»

- «درد و رنجت و این‌که بهم نیاز داشتی رو ندیدم. خیلی سردرگم، وحشت‌زده و عصبانی بودم و فکرم مشغول بود.»

- «نمی‌دونستم چی کار کنم. همه‌ش احساس حماقت می‌کردم و در مورد همه‌چی نگران بودم.»

- در مورد همهٔ آن پنج عناصر در عذرخواهیِ تد از ورا فکر کنید. تد به درد و رنجِ همسرش توجه می‌کند. می‌گوید که ناراحتی و آسیب‌دیدنِ ورا منطقی است. او خودش را مسئولِ واکنش‌های آسیب‌رسان و

همین‌طور رفتارش می‌داند. و همسرش را خاطرجمع می‌کند که به او التیام می‌بخشد. عملی کردنِ کدام یک از اقداماتِ تد برای شما سخت‌تر است؟

فکر می‌کنید تأییدِ شما چه تأثیری روی احساسِ شخصِ آسیب‌دیده دارد؟ چه کمکی به او می‌کند؟

۴. حالا سراغ آسیبی خاص در رابطهٔ کُنونی‌تان بروید. می‌توانید این کار را به‌تنهایی انجام دهید یا درحالی‌که شریک‌تان هم به شما گوش داده و درک می‌کند. اگر درمیان گذاشتنِ این مسئله برای‌تان سخت است، می‌توانید با آسیبِ جزئیِ تازه‌ای شروع کنید، و بعد اگر مایل باشید، می‌توانید این تمرین را دوباره و با آسیبی مهم‌تر تکرار کنید. تا جایی که ممکن است، مسئله را روشن کنید. صحبت دربارهٔ آسیب‌های بزرگ و مبهم، کار دشواری‌ست. قطعاً زمانی که با آسیب‌های روحیِ زیادی مواجه بوده‌اید، دورانِ سختی را گذرانده‌اید. آیا آن آسیبْ مسئله‌ساز می‌شد؟ درد و رنج از کجا نشأت می‌گرفت؟ اولین احساسی که به شما دست می‌داد چه بود؟ دربارهٔ رابطه چه تصمیمی گرفتید و برای حفاظت از خود چه حرکتی کردید؟

مری به جیم می‌گوید: «موقعی بود که اون دوره‌های جدید رو شروع کرده بودم و هنوز از خودم مطمئن نبودم. یه شب بعد از شام دلم رو به دریا زدم و نظرت رو در مورد همهٔ کشمکش‌ها و کارهایی که تا حالا کرده بودم پرسیدم. واقعاً امیدوار بودم که بدونی تا الان چقدر پیش رفتم و بهم بگی که به توانایی‌م ایمان داری. اما انگار اصلاً صدام رو نشنیدی. یه‌جورایی احساسِ طردشدگی کردم. نشون ندادم که چقدر ناراحتم، این‌که چقدر به تشویقت نیاز داشتم. پس تصمیم گرفتم رؤیام رو فقط برای خودم نگه دارم. الان من اون بخش از زندگی‌م رو جدا نگه می‌دارم، جدا از زندگیِ دونفره‌مون.»

۵. حالا ببینید می‌توانید این‌را به شریک زندگی‌تان بگویید که وقتی با آن پیشامدِ تلخ مواجه شدید، منتظرِ چه واکنشی بودید و در صورت عدم دریافت پاسخ، چه حسی داشتید. همچنین ممکن است به او بگوید چه می‌شود اگر همین الان خطر کنید و انتظاری که داشتید را پیش بکشید. حین انجام این کار، از سرزنش کردنِ او به‌خاطر آن آسیب خودداری کنید. این کار فقط گفت‌وگوتان را خراب می‌کند. به‌عنوان شخصِ شنونده، به آسیب‌پذیریِ شریک زندگی‌تان گوش کنید و احساسی را که درون‌تان بیدار می‌کند با او در میان بگذارید. معمولاً وقتی به حرف‌های شخصِ موردعلاقه‌مان که در مورد

نیازهایش حرف می‌زند گوش می‌کنیم، با ملاحظه به او پاسخ می‌دهیم.

۶. اگر شما همان کسی هستید که به شریک زندگی‌تان آسیب رسانده‌اید، ببینید چگونه می‌توانید دلیلِ آن رفتارتان در زمانِ پیشامد را به او توضیح دهید. ممکن است لازم باشد حتا خودتان هم خیلی تلاش کنید تا دلیلِ آن رفتارتان را کشف کنید. به این کار به‌عنوان قدمی برای قابل‌پیش‌بینی کردنِ واکنش‌هاتان نسبت به شریک زندگی‌تان نگاه کنید. ببینید می‌توانید به شریکِ خود کمک کنید تا به اندازه‌ای احساسِ امنیت کند که احساساتِ آسیب‌پذیرش را با شما در میان بگذارد؛ طوری که به تصویری روشن از مفهومِ پیشامد در سطحِ نیازهای عاطفی برسید؟

۷. آیا به‌عنوان شخصِ آسیب‌رسان، حالا می‌توانید تجربهٔ شریک‌تان را درک کنید، مسئولیتِ آسیبی که وارد کردید را بپذیرید و مهم‌تر از آن، عذرخواهی کنید؟ انجامِ این کار سخت است. ابرازِ ناامیدی از رفتارِ خود دشوار است. اعتراف به بی‌احساس و بی‌توجه‌بودن، کارِ شرم‌آوری‌ست. شاید وقتی به خودمان اجازهٔ عذرخواهی بدهیم که تحت تأثیرِ آسیب‌پذیری و ترسِ طرف مقابل‌مان قرار بگیریم. اگر با صداقت بتوانیم این کار را بکنیم، به عزیزان‌مان هدیهٔ بزرگی بخشیده‌ایم.

۸. آیا به‌عنوان شخصِ آسیب‌دیده می‌توانید عذرخواهیِ طرف مقابل‌تان را بپذیرید؟ در این صورت هر دوِ شما به مرحلهٔ جدیدی وارد می‌شوید. اعتمادْ دوباره شروع به شکل گرفتن می‌کند. در صورت رخ‌دادنِ چنین اتفاقاتی در آینده، می‌توانید آسوده‌خاطر باشید که شریک‌تان از روی احساسات به شما پاسخ می‌دهد. و شریکِ پشیمانِ شما حالا می‌تواند عشقی را که در آن پیشامدِ ناگوار گم شده بود، به شما تقدیم کند.

۹. در آخر، این گفت‌وگوها را به‌شکل داستانی کوتاه در مورد آن پیشامدِ ناگوار، تأثیرش روی رابطه‌تان و این‌که چطور آن‌را حل کردید و دیگر تکرارش نمی‌کنید درآورید و آن‌را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید.

اگر قادر به تصورِ این بازی و تمرین نیستید، می‌توانید نظر شریک‌تان را درمورد میزانِ سختی و ناملموس‌بودنِ گفت‌وگوی بخشش، بپرسید. روشِ دیگر این است که در مورد یک آسیب و التیامِ آن و این‌که در صورت طی کردنِ مراحل قبل، گفت‌وگو چگونه خواهد بود، چند سطر بنویسید. بعد آن‌را با

یکدیگر به اشتراک بگذارید.

درکِ آسیب‌های عاطفی و دانستنِ این که می‌توانید در صورت نیاز به بخشش، آن‌را پیدا کرده و ببخشید، به شما این قدرتِ باورنکردنی را می‌دهد تا رابطه‌ای مستحکم و پایدار بسازید. هیچ رابطهٔ بدون آسیبی وجود ندارد. اما در صورتی که از توانایی‌ِ خود در الیتام‌بخشی به یکدیگر مطمئن هستید، می‌توانید با شور و شوقِ بیش‌تری رابطهٔ خود را ادامه دهید.

گفت‌وگوی ۶: پیوندِ عاطفی از طریق رابطه و لمس

«ما به جای ایجاد عشقی کامل، وقتِ خود را با جست‌وجوی معشوقی کامل، هدر می‌دهیم.»

ـ تام رابینز[۱۰۰]

اوایلِ یک رابطه، شور و هیجان به‌آسانی پدیدار می‌شود. تقریباً هر واژه، نگاه و لمس، از غریزهٔ ما سرچشمه می‌گیرد. غریزه است که ما را به‌سمت هم می‌کشاند. اما بعد از اولینِ هجومِ فریبندهٔ این میل، رابطه چه جایگاهی در زندگی دارد؟ جز ایجاد کشش، آیا رابطه می‌تواند ما را در کنار هم نگه دارد و باعث تداوم ارتباط‌مان شود؟ قطعاً بله. درواقع رابطهٔ خوب، تجربهٔ یک پیوندِ عاطفیِ قوی است. شور و شوقِ عاشقی، تازه چاشنیِ کار است. تمایل به رابطهٔ جنسی در یک رابطهٔ طولانی‌مدت، وعدهٔ اصلی‌ست.

اما معمولاً به رابطه از این زاویه نگاه نمی‌کنیم. همهٔ ما تحت تأثیر فرهنگ و بزرگانِ خود در این زمینه آموخته‌ایم که به میل جنسی، تنها به‌عنوان یک حسِ زودگذر نگاه کنیم و نه یک نیروی پایدار. همیشه به ما گفته‌اند که شراره‌های آتشِ میل جنسی که در ابتدا به‌خوبی می‌درخشند، سرانجام خاموش می‌شوند؛ درست مثل روابط‌مان که اوایل پر از هیجان بوده و بعدها به یک دوستیِ ملال‌آور و کسل‌کننده تبدیل می‌شوند.

علاوه بر این، به ما یاد داده‌اند که رابطهٔ جنسی هدفی پایان‌پذیر است. و هدفِ آن، خاموش کردنِ عطش جنسی، ترجیحاً با ارگاسمی چشمگیر است. ما به جنبه‌های فیزیکی، حالات، تکنیک‌ها و ابزاری که به افزایشِ لذت جسمی‌مان کمک می‌کنند، توجه می‌کنیم و معتقدیم که این نوع رابطه تنها یک ارضای فیزیکیِ آنّی است.

درواقع پیوندِ عاطفیِ سالم و رضایتِ کاملِ جنسی به‌هم مرتبط‌اند، روی هم تأثیر گذاشته و مکملِ یکدیگرند. پیوند احساسیْ رابطهٔ جنسیِ ایده‌آل، و رابطهٔ جنسیِ ایده‌آلْ پیوندِ احساسیِ عمیق‌تری ایجاد می‌کند. وقتی زوج‌ها از نظر احساسی نفوذپذیر و پاسخگو باشند، رابطه به نمایش صمیمانه و ماجراجوییِ امنی تبدیل می‌شود. زوج‌های خوشبخت احساس آزادی می‌کنند و از این‌که در برابر احساسِ خود، در آغوشِ هم تسلیم شوند ترسی ندارند. آن‌ها نیازهای جنسی‌شان را کشف و برآورده

می‌کنند و عمیق‌ترین خوشی‌ها، امیال و آسیب‌پذیری‌هاشان را با هم در میان می‌گذارند. این‌طور است که معاشقهٔ واقعی پدیدار می‌شود.

داشتنِ رابطهٔ رضایت‌بخش تا چه حد در پایداریِ یک رابطه مهم است؟ رابطهٔ جنسی بخشِ جدایی‌ناپذیری از یک رابطهٔ شاد، و نه فراتر از آن است. باری[۱۰۱] و امیلی‌مک‌کارتی[۱۰۲]، اساتید رابطهٔ جنسی از دانشگاه امریکا در ایالت واشینگتن، در این زمینه تحقیقاتی انجام داده‌اند. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که زوج‌های شاد فقط ۱۵ تا ۲۰ درصد از خوشحالیِ خود را به رابطهٔ جنسی نسبت می‌دهند اما زوج‌های ناراضی، علتِ ۵۰ تا ۷۰ درصد از استرسِ خود را مشکلات جنسی می‌دانند. زوج‌های راضی، رابطه را به‌عنوان یکی از چندین اسبابِ شادی و صمیمیت به حساب می‌آورند، درحالی‌که زوج‌های ناراحت رابطهٔ جنسی را از اهداف خود می‌شمارند و معمولاً آن‌را منشأ اصلیِ مشکلات‌شان می‌دانند.

واقعاً چرا رابطهٔ جنسی برای زوج‌های ناراضی، چنین مسئلهٔ بزرگی‌ست؟ چون این اولین چیزی‌ست که در زمانِ سُستیِ یک رابطه، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در هر حال مشکلِ اصلی این نیست. به مشکلاتِ جنسی به‌عنوان یک هشدار در رابطهٔ خود نگاه کنید. درواقع مشکلِ اصلی این است که ارتباط بین زوج‌ها سُست می‌شود و دیگر از نظر عاطفی احساس امنیت نمی‌کنند. و این به نوبهٔ خود به فروکش‌شدنِ میل جنسی و رضایتِ جنسیِ کم‌تر، رابطهٔ کم‌تر و آسیبِ عاطفی منجر می‌شود و این‌ها نیز رابطهٔ عاطفی را سُست‌تر از قبل کرده و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند.

درکِ این مسئله خیلی ساده است. طبق گفتهٔ هری هارلو[۱۰۳] در کتابش تحت عنوانِ "عشق‌ورزیدن را بیاموزید"، پریمات[۱۰۴]ها به واسطهٔ رابطهٔ چهره‌به‌چهره و عطوفت‌آمیزی از سایر جانداران تفکیک می‌شوند که در آن آسیب‌پذیرترین سطوح بدن‌شان به حالتی کاملاً مسالمت‌آمیز روی هم قرار می‌گیرد. ما اصلاً در آن لحظه احساس ترس نکرده و محتاطانه رفتار نمی‌کنیم.

امنیتِ پیوندِ عاطفیِ ما در آن لحظه، رابطه‌مان در زمان هم‌آغوشی و غیر از آن‌را تعریف می‌کند. بسته به این‌که تا چه حد با رابطه، احساس امنیت و راحتی می‌کنیم و به وجودِ معشوقِ خود نیازمندیم، اهداف‌مان در هنگامِ نزدیکی تغییر می‌کند. من این اهداف را به سه نوع تقسیم می‌کنم: رابطهٔ جنسیِ

مطلق، رابطهٔ جنسیِ اطمینان‌بخش و رابطهٔ جنسیِ همزمانی.

رابطهٔ جنسیِ مطلق

در رابطهٔ جنسیِ مطلق، هدفْ کاهش تنش و احساس خوب از مهارت جنسی است. این برای کسانی اتفاق می‌افتد که اعتمادکردن را اصلاً بلد نیستند و با شریکِ خود احساسِ راحتی نمی‌کنند. تمرکزِ این نوع رابطه روی احساس و عمکرد است. پیوند با شخصی دیگر در اولویت دوم قرار دارد. این نوع رابطهٔ جنسیِ غیرشخصی، حکم زهری در رابطهٔ عاشقانه را دارد. طرفْ بیش‌تر احساس می‌کند از او سوءاستفاده شده تا این‌که به‌عنوان یک انسان مورد توجه قرار گرفته باشد.

ماری درحالی‌که به حرف‌های شریک زندگی‌اش ـ کایل ـ گوش می‌دهد، به من می‌گوید: «من براش حکمِ یه عروسکِ باربی رو دارم. رابطه‌مون خالی از احساسه. اون منو به اوج تنهایی می‌بره.» کایل در تأیید حرفش می‌گوید: «منم همچین حسی دارم.» ماری ادامه می‌دهد: «اما قبلاً تو تخت به هم نزدیک‌تر بودیم. از وقتی دعواها شروع شد، احساس ناامیدی کردم. عواطفم رو از دست دادم و رابطه‌مون بیش‌تر جنبهٔ فیزیکی پیدا کرد. دیگه تو رو فقط به‌عنوان یه "زن" می‌دیدم. این جوری بهتره. حداقل بلدم چه جوری رابطهٔ جنسی داشته باشم. نزدیکیِ احساسی سخت‌تره. وقتی تو رو به‌عنوان "ماری" می‌بینم و به همهٔ مشکلات‌مون فکر می‌کنم، ناراحت می‌شم. پس فقط رو رابطهٔ جنسی تمرکز می‌کنم. لااقل حالم رو واسه چند لحظه بهتر می‌کنه.»

کایل از لحاظ احساسی ضعیف عمل می‌کند؛ چراکه نحوهٔ نزدیکی را بلد نیست. اما دیگران ـ به‌خصوص اگر از سوی شریک‌های قبلیِ خود خیانتی دیده باشند ـ با اختیارِ خود یا بر حسب عادت، از نظر احساسی کناره‌گیری می‌کنند. آن‌ها رابطه‌ای را ترجیح می‌دهند که در تحریک و نهایتاً ارگاسم خلاصه می‌شود و احتمال دارد روابط جنسیِ کوتاه‌مدت که معمولاً یک شب دوام دارد را تجربه کنند. بر اساسِ تحقیقاتِ انجام‌شده توسط جف سیمپسون ـ روانشناسِ دانشگاهِ مینه‌سوتا ـ و همکارانش، این‌طور افراد از هر نوع اقدامی که باعث درگیریِ عاطفی شود، دوری می‌کنند. خیلی‌ها با فعالیت دوجانبهٔ شریک‌های جنسی برای کاهش خستگی موافقت می‌کنند اما تابع قاعدهٔ "هم‌آغوشی ممنوع" هستند. با این وجود، بدون‌شک مردِ شایستهٔ رابطهٔ عملکردگرا، جیمز باند است. او به‌مدت چهار دهه با زنانی که همیشه دشمنانِ مجازیِ بالقوه و غیرقابل‌اعتماد بوده‌اند، سروکار داشته. او فقط یک بار

به‌طور همزمان از لحاظ احساسی و جنسی درگیر می‌شود (باند با آن زن ازدواج می‌کند ولی او در روز عروسی‌اش به قتل می‌رسد).

به نظر می‌رسد رابطهٔ جنسیِ مطلق فقط بین مردها مرسوم است. ممکن است به‌دلیل تحریکِ شدیدِ جنسی توسط هورمون تستوسترون بوده و یا خاستگاه فرهنگی داشته باشد. همیشه به مردها گفته‌اند که بروزِ احساسات نشانهٔ ضعفِ شماست. آن‌ها معمولاً به‌دلیل بی‌اطلاعی از حدومرزِ احساسات، از بروزِ آن خودداری می‌کنند. همین‌طور این نوع رابطه ممکن است به‌دلیل سیستمِ جنسیِ مردها باشد. به یاد دارم کسی می‌گفت: «مردها شبیه مایکروویو هستن و زن‌ها شبیه آرام‌پز.» مرد تنها با چند ثانیه برقراریِ ارتباط جنسی و نزدیکی می‌تواند به خواسته‌اش برسد، اما زن به زمانِ بیش‌تری نیاز دارد و اکتفاکردن به این زمانِ کم برایش دشوار است. او نیاز دارد با شریکِ خود به تبادل احساسات بپردازد و به نیازهای او پاسخ داده شود. او برای یک رابطهٔ جنسیِ خوب به ارتباط و پیوند نیاز دارد.

عدمِ درگیریِ عاطفی برای زن و مرد، امکانِ رسیدن به یک رابطهٔ عمیق را غیرممکن می‌کند. بر اساس یافته‌های عُمری گیلات[۱۰۵]، روانشناسِ دانشگاه کانزاس، جوانانی که درگیرِ روابطِ غیرعاطفی با شریک‌های جنسیِ متعدد می‌شوند، به اندازهٔ کافی از رابطهٔ خود لذت نمی‌برند. در این نوع رابطه هیجان وجود دارد اما میلِ جنسی کوتاه است. این یک تجربهٔ تک‌بُعدی‌ست، بنابراین در صورت ادامه‌داربودن، به یک تازگیِ دائمی در شریک‌های جنسیِ جدید یا تکنیک‌های تازه نیاز دارد. اسم این بازی، هیجانِ هرچه بیش‌تر و بیش‌تر است.

رابطهٔ جنسیِ اطمینان‌بخش

رابطهٔ جنسیِ اطمینان‌بخش زمانی پیش می‌آید که می‌خواهیم مطمئن شویم طرف مقابل‌مان مشتاق بوده و برای‌مان ارزش قائل است، این‌که رابطهٔ جنسی فقط بهانه‌ای برای کنارِهم‌بودن است. هدف از این نوع رابطه برطرف کردنِ ترس‌های پیوندِ عاطفی است. این نوع رابطه نسبت به رابطهٔ جنسیِ مطلق از درگیریِ عاطفیِ بیش‌تری برخوردار است، اما اصلی‌ترین احساسی که باعث تحریک جنسی می‌شود، نگرانی است. تحقیقاتِ گیلات حاکی از این است که هرچه بیش‌تر نگرانِ وابستگی به دیگران باشیم، بیش‌تر به هم‌آغوشی و محبت برای رابطهٔ جنسی نیازمندیم. مندی به من می‌گوید: «رابطه با فرانک خوبه. اما اگه راستش رو بخوای، بیش‌تر به هم‌آغوشی و اطمینان‌خاطر نیاز دارم. اگه منو بخواد، احساس آسودگی خاطر می‌کنم. اما اگه منو نخواد، فکر می‌کنم مشکل از منه و می‌ترسم.» وقتی رابطه برای‌مان حکمِ یک قرصِ ضدنگرانی را داشته باشد، دیگر نمی‌تواند تحریک‌کننده باشد.

رابطهٔ جنسیِ اطمینان‌بخش می‌تواند رابطهٔ جنسی را برای مدتی حفظ کند، اما از طرفی ممکن است باعثِ ایجادِ آسیب و شروعِ اختلافات شود. وقتی میل جنسی بین زوج‌ها به‌خوبی ایجاد نشود، بلافاصله آسیب و اختلاف به وجود می‌آید. اگر چنین نوع رابطه‌ای شکل بگیرد، زوج‌ها مدام به فکر ارتباط جنسی می‌افتند یا آن‌قدر در انتظارِ این رابطه می‌مانند تا میل‌شان از بین برود. وقتی صمیمیتِ فیزیکی فقط به‌منظور کاهشِ ترس‌های پیوندِ عاطفی شکل بگیرد، می‌تواند باعث جدایی زوج‌ها شود.

کوری به همسرش اِماندا می‌گوید: «خب رابطهٔ زیاد چه اشکالی داره؟» اماندا به من نگاه می‌کند. چهرهٔ هر دومان پر از خستگی و ناامیدی است. کوری این وضعیت را می‌بیند و رویش را برمی‌گرداند. ناراحت و مغلوب به نظر می‌رسد. «تنها زمانی که باهات احساس امنیت می‌کنم، وقتیه که بغلمی. این‌جوریه که می‌فهمم دوسَم داری و منو می‌خوای. وقتی در موردش فکر می‌کنم، می‌دونم این‌همه تقلاکردن واسه رابطی جنسی خیلی زیاده. هرچی بیش‌تر سعی می‌کنم جذبت کنم، تو کم‌تر خوشت می‌آد. واقعیت اینه که فکرِ ازدست‌دادنت خیلی ذهنم رو درگیر کرده. از زمانِ جدایی‌مون تو سالِ گذشته، همیشه می‌ترسم و رابطهٔ جنسی یه‌جورایی برام حکمِ یه محافظ رو داره.» اماندا صندلی‌اش را به او نزدیک می‌کند و دستش را می‌اندازد دور گردن کوری. کوری به‌مدت کوتاهی در آغوشِ او آرام

می‌گیرد و با تعجب می‌گوید: «هی! تو بغلم کردی! یعنی داری می‌گی که درکم می‌کنی؟» اماندا گونهٔ او را می‌بوسد. وقتی کوری می‌فهمد که باز هم می‌تواند آن صمیمت و راحتیِ به‌آغوش کشیدنِ اماندا را تجربه کند، رابطه‌شان تغییر کرده و زندگیِ جنسی‌شان بهبود پیدا می‌کند.

رابطهٔ جنسیِ اطمینان‌بخش معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که زوج‌ها در حال گفت‌وگوهای ویرانگر هستند و آن امنیتِ همیشگی و نوازشِ آرامش‌بخش ـ اساسی‌ترین عواملِ پیوندِ عاطفی ـ وجود ندارد. اَلِک که رابطهٔ ده‌ساله‌اش با نان در حال فروپاشی است، با تأسف می‌گوید: «رابطهٔ جنسی حکم مکانی رو داشت که اون جا می‌تونستیم با هم باشیم. اما اون الان می‌خواد بهم عشق بورزه. همیشه احساس سرخوردگی می‌کنم. هر وقت به این فکر می‌کنم که اون چه جوری به رابطه با من توجهی نمی‌کنه، آسیب می‌بینم. اون می‌گه من خیلی زیاده‌خواهم و تو یه اتاقِ دیگه می‌خوابه. درواقع رابطهٔ جنسی که هیچ، اصلاً دیگه همدیگه رو لمس هم نمی‌کنیم.»

وقتی زوج‌ها می‌گویند که دیگر تحملِ کم‌محلی و بی‌توجهیِ شریک‌شان را ندارند یا رابطه‌ای با هم ندارند، نگران می‌شوم. اما وقتی می‌گویند حتا تماس فیزیکی هم ندارند، می‌فهمم که درگیرِ مشکلی بسیار جدی هستند.

پوست که ما آن‌را با خودمان حمل می‌کنیم، عظیم‌ترینِ ارگانِ حسی در بدن‌مان است. نوازشِ گرم و ملایمت‌آمیزِ پوست و احساساتی که به‌دنبال آن بیدار می‌شوند، برای خیلی از ماها مسیری مجلل به سوی روابط عاشقانه است. لمسْ دو نیروی اساسی را در ما بیدار می‌کند: رابطهٔ جنسی و نیازمان به قرارگرفتن در آغوشِ یک شخصِ خاص. همان‌طور که مردم‌شناس، مرحوم اشلی مونتاگو[۱۰۶] در کتابش با عنوانِ "لمس" یادآور می‌شود، تماسِ پوست‌به‌پوست، زبانِ رابطه و زبانِ پیوندِ عاطفی است. لمسْ تحریک می‌کند و همچنین تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است.

بر اساس مشاهداتِ تیفانی فیلد[۱۰۷] ـ روانشناسِ رشد از دانشگاهِ ماساچوست ـ در جهان، مردم امریکای شمالی کم‌ترین تماسِ جسمی را با هم دارند و از عطشِ لمس رنج می‌برند. ما انسان‌ها از طلوع تا غروب خورشید به نوازش نیاز داریم. در بین کودکان، کمبودِ بغل کردن و نوازش، عاملِ کاهشِ رشدِ مغز و توسعهٔ هوشِ هیجانی ـ یعنی تواناییِ سازماندهیِ احساسات ـ است. احتمالاً مردها نسبت به

عطشِ لمس، آسیب‌پذیرترند. فیلد همچنین اشاره می‌کند که حتا از زمانِ تولد، دخترها نسبت به پسرها، بیش‌تر در آغوش گرفته شده و نوازش می‌شوند. مردها نسبت به زن‌ها، کم‌تر به نوازش واکنش نشان می‌دهند اما آن‌ها هم به اندازهٔ زن‌ها تشنهٔ نوازش‌اند. مردها به‌دلیل شرایط فرهنگی (مردانِ واقعی بغل نمی‌کنند) یا عدم مهارت (نحوهٔ درخواست‌کردن را نمی‌دانند)، درخواستِ هم‌آغوشی نمی‌کنند. هر وقت زن‌ها با مراجعه به من از زیاده‌روی همسرشان در رابطهٔ جنسی شکایت می‌کنند، یادِ همین موضوع می‌افتم. من در جواب می‌گویم اگر رابطهٔ جنسی تنها فرصت برای هم‌آغوشی با همسرم باشد، چه‌بسا که من هم این‌گونه رفتار می‌کردم.

تری می‌گوید: «من دوست دارم مارجوری بهم توجه کنه و نوازشم کنه. می‌خوام حس کنم که اونم دوست داره بهش نزدیک شم. می‌خوام احساس کنم اونم منو می‌خواد و مشتاقه. نه فقط از لحاظِ جنسی، بلکه فراتر از اون.» مارجوری مخالفت می‌کند و می‌گوید: «نه! تو فقط یه رابطهٔ سریع می‌خوای و تمام!» تری در جواب می‌گوید: «شاید من یاد گرفته‌م که این‌جوری درخواستم رو مطرح کنم.» ما نباید نیازهای پیوندِ عاطفی و روابطِ احساسی‌مان را به اتاق‌خواب ببریم. با این کار، زندگیِ جنسی‌مان، تحت فشار آن نیازها، به‌هم می‌ریزد.

بهترین راه برای داشتنِ یک رابطهٔ جنسیِ خوب، رابطه‌ای امن است که در آن زوج‌ها بتوانند به وسیلهٔ گفت‌وگوهای اِی. آر.اِی و نوازشِ صمیمانه با هم رابطه برقرار کنند. حتا متخصصینِ رابطهٔ جنسی هم معتقدند که عنصرِ سازندهٔ یک رابطهٔ جنسیِ سالم، لذتِ بدون تقاضاست. به همین دلیل، به زوج‌ها پیشنهاد می‌کنم به‌مدت چند هفته از رابطه دوری کنند. با منع رابطهٔ جنسی، هیچ‌یک از زوجین عصبانی و ناامید نمی‌شوند، درعوض هر دو می‌توانند همهٔ تأثیراتِ نوازش را کشف کنند. خوگرفتن به درخواست برای نوازش، باعثِ عمیق‌ترشدنِ رابطهٔ زوج و آشناییِ بیش‌ترِ آن‌ها با بدن‌شان می‌شود. و به این ترتیب، آن‌ها به بخشی از رابطهٔ "تنها برای تو، تنها با تو" تبدیل می‌شوند.

رابطهٔ جنسیِ همزمانی

رابطهٔ جنسیِ همزمانی به رابطه‌ای گفته می‌شود که در آن واکنش‌پذیری و پذیرشِ احساسی، نوازشِ صمیمانه و کشفِ جنسی، همزمان با هم اتفاق بیفتد. درواقع رابطهٔ جنسی باید همین‌طور باشد. این همان رابطه‌ای است که شریک‌های جنسی را تأمین کرده و بین‌شان پیوندِ عاطفی برقرار می‌کند. وقتی زوجین پیوندِ احساسیِ امنی داشته باشند، صمیمیتِ جسمانی می‌تواند همهٔ آن اشتیاق و خلاقیتِ اولیه و بقیهٔ عناصر را فراهم کند. زوجین ممکن است لحظه‌ای صمیمی و مشتاق و لحظه‌ای دیگر خشن و عصبی باشند. ممکن است در اولین رابطه فقط به خالی‌شدنِ خودشان فکر کنند و بارِ دوم، به‌آرامی به سفرِ خود به سوی هدفی که لئونارد کوهن[۱۰۸] در شعرِ خود آن‌را "هزاران بوسهٔ عمیق" می‌نامد، حرکت کنند.

من اولین‌بار از واژهٔ "همزمانی" در گفت‌وگوی ۴ برای توضیحِ هماهنگیِ احساسیِ زوج‌ها استفاده کردم. در این‌جا می‌خواهم از این واژه برای هماهنگیِ فیزیکی هم استفاده کنم. دن استرن[۱۰۹] ـ روانپزشک از دانشکدهٔ پزشکیِ کُرنل[۱۱۰] ـ هم زمانی که مشاهده می‌کند زوج‌های بدون اختلاف از یکدیگر راضی هستند، حالاتِ درونی و مقاصدِ یکدیگر را درک می‌کنند و به نیازهای جنسیِ هم پاسخ می‌دهند ـ درست مثل مادری که با نوزادِ خود مأنوس است ـ از این واژه استفاده می‌کند. نوزاد چشمانش را باز می‌کند و با خوشحالی جیغ می‌زند؛ مادر قربان‌صدقه‌اش می‌رود و صدایش را با جیغِ خوشحالیِ نوزاد هم‌آوا می‌کند. عاشق سرش را برمی‌گرداند و آهی می‌کشد، معشوق رویش را برمی‌گرداند تا ردِ آن آه را بگیرد. این همزمانی، حسی پنهان از تفاهمی عمیق را تولید می‌کند و جوهرهٔ پیوند از لحاظِ احساسی، فیزیکی و جنسی است. امنیتِ احساسیْ همزمانیِ فیزیکی و همزمانیِ فیزیکیْ امنیتِ احساسی را شکل می‌دهد.

واکنش‌پذیری بیرون از تختخواب هم ادامه دارد. زوج‌هایی که به‌هم نزدیک هستند، می‌توانند آسیب‌پذیری‌ها و تمایلات جنسیِ خود را بدون ترس از سرخورده‌شدن، بروز بدهند. همهٔ ما از این می‌ترسیم که به نحوی در تختخواب ضعیف عمل کنیم. کری می‌گوید: «بهم نگاه کن. سرتاپام پُرِ کک‌مکه. تا حالا کسی رو دیدی که کلِ بدنش پرِ کک‌مک باشه؟ ازشون متنفرم! و وقتی بهش فکر

می‌کنم، دلم می‌خواد برق رو خاموش کنم.» شوهرش، اندی، لبخند می‌زند و آرام می‌گوید: «ممکنه مایهٔ خجالت باشه اما من کک‌مک‌هات رو دوست دارم. اونا بخشی از وجودِ تو هستن. من می‌خوام باهات باشم. من زنِ مدل نمی‌خوام. من عاشق پوست‌های خال‌دارم. درست مثل خودت که می‌گی به نظرت مردهای کچل جذاب‌ترن. همین‌طوره، مگه نه؟» کری با لبخند موافقت‌اش را اعلام می‌کند. زوج‌های راضی و عاشق در زمانِ رابطه، احساسِ راحتی کرده و درد و غم‌هاشان را رها می‌کنند. آن‌ها با صراحت و بدون احساسِ خجالت یا حقارت، در مورد چیزهایی که باعث تحریک یا دلسردی‌شان می‌شود، صحبت می‌کنند. دبورا دیویس[۱۱۱] ـ روانشناسِ دانشگاه نوادا[۱۱۲] ـ و سیندی هازان[۱۱۳] از دانشگاهِ کُرنل، در تحقیقاتِ خود پی بردند که زوج‌های دارای پیوندِ عاطفیِ موفق، با صراحتِ بیش‌تری می‌توانند در مورد نیازها و ترجیحاتِ خود صحبت کنند و تمایلِ بیش‌تری به تجربهٔ رابطهٔ جنسی با معشوق‌شان دارند. در فیلم‌های سینمایی، زوج‌ها هرگز به صحبت دربارهٔ آن‌چه در تخت انجام می‌دهند، نیازی ندارند. اما رابطه بدون احساسِ امنیت در صحبت با یکدیگر، درست مثل فرودآوردنِ یک بوئینگ ۷۴۷ بدون راهنمایی گرفتن از کتاب راهنما یا برج مراقبت است.

الیزابت با خوشحالی از شبی برایم می‌گوید که شوهرِ بیست‌وپنج‌ساله‌اش، جف، در مورد یکی از فانتزی‌های موردعلاقه‌اش که آن شب از یک خانمِ باکلاس آموخته بود، با او بحث می‌کرد. یکهو صدایش بم‌تر می‌شود و با لهجهٔ فرانسوی به‌مدت یک ساعت نقشِ زنِ فرهیختهٔ آن شب را برای همسرِ محسورشده‌اش بازی می‌کند. بعد به جف می‌گوید: «اون شب خیلی به من لطف کردی. اصلاً فکر نمی‌کردم از این کارها هم بلد باشی.» جف می‌زند زیر خنده و می‌گوید: «منم فکرش رو نمی‌کردم که تو این‌جوری باشی. اما تو خیلی با خودت فرق داشتی. اون همسرکوچولوی خجالتیِ من کجا رفته بود؟» الیزابت می‌خندد و جواب می‌دهد: «اما برای من بهترین قسمتِ رابطه، وقتیه که بغلم می‌کنی. اون‌طوری حس می‌کنم خیلی برات باارزشم.»

در یک رابطهٔ امن، هیجان از تلاش کردن برای حفظِ لحظاتِ تازهٔ امیالِ فریبنده به وجود نمی‌آید، بلکه از خطری نشأت می‌گیرد که در تجربهٔ لحظه‌به‌لحظه و همیشگیِ پیوندِ فیزیکی و عاطفی، می‌پذیریم. با این صراحت می‌توان فهمید که رابطه با شریک زندگی‌تان، همیشه یک ماجراجوییِ جدید است.

حضورِ احساسی، رهنمودی برای یک رابطهٔ رضایت‌بخش است و نه جست‌وجوی تازگیِ بی‌پایان برای مقابله با خستگی. جای تعجب نیست که بررسیِ اخیر توسط ادوارد لومن[۱۱۴] از دانشگاه شیکاگو در امریکا نشان می‌دهد همسرانی که سال‌ها از رابطه‌شان می‌گذرد و امنیتِ احساسی به وجود آورده‌اند، رابطهٔ جنسیِ بیش‌تر و رضایت‌بخش‌تری دارند.

وقتی متخصصین توصیه می‌کنند که فقط روابط تازه‌ای که در اوج خوشحالی و لذت هستند، می‌توانند رابطهٔ هیجان‌انگیزی را تجربه کنند، به زوج مسن‌تری که زمانِ بیش‌تری از ازدواج‌شان گذشته فکر می‌کنم؛ زوجی که می‌دانم چطور با هم تانگوی آرژانتینی می‌رقصند! آن‌ها خیلی با هم خوب‌اند. حرکات‌شان کاملاً منظم، سرزنده و به‌طور شگفت‌انگیزی تحریک‌کننده است. چنان با هم هماهنگ و نسبت به هم پاسخگو هستند که حتا اگر رقصی فی‌البداهه باشد، از یک گام هم عقب نمی‌مانند. آن‌ها با زیبایی و مهارتی خاص و متحد با هم گام برمی‌دارند.

حلِ مشکلاتِ جنسی

بیش‌ترِ زوج‌های مضطرب، درگیرِ گفت‌وگوهای ویرانگر می‌شوند. زن‌ها معمولاً احساسِ تنهایی و طردشدگی می‌کنند. آن‌ها یا به رابطهٔ جنسیِ اطمینان‌بخش روی آورده، یا کلاً از رابطهٔ جنسی دوری می‌کنند. مردها احساسِ ناامنی می‌کنند و به رابطهٔ جنسیِ مطلق کشیده شده، یا با مشکلات جنسی روبه‌رو می‌شوند. معمولاً وقتی یک زوج قادر به برقراریِ امنیت در رابطهٔ خود باشند، زندگیِ جنسی‌شان خودبه‌خود یا با تلاش بهبود پیدا می‌کند. لذت و صمیمتِ مشترک از رابطهٔ جنسیِ احیاشده، به‌همراه فورانِ هورمون اکسی‌توسین، به بهبودِ بیش‌ترِ این رابطه کمک می‌کند.

وقتی الن بالاخره موفق شد به هنری بفهماند که نمی‌تواند با او به ارگاسم برسد، احساسِ امنیتِ بیش‌تری کرد. الن سال‌ها فقط تظاهر می‌کرد. با این حرفْ به هنری توهین و بی‌احترامی نمی‌شود، بلکه او احساسِ راحتی و دلگرمی می‌کند. او همچنین به کتابخانه سری می‌زند و به هلن می‌گوید که تقریباً ۷۰ درصدِ زن‌ها نمی‌توانند فقط با رابطهٔ جنسی به ارگاسم برسند.

بیایید به‌دقت بررسی کنیم که ارتباط و پیوند چگونه در یک رابطه به‌هم گره می‌خورند. امیالْ دائمی نیستند. طبیعتاً میلِ جنسی بنا به هزاران دلیل مثل حوادث، فصل و وضعیتِ سلامتی کم‌وزیاد می‌شود. در هر صورت اگر با صراحت در موردش صحبت نکنیم، ما را آشفته کرده و مشکلات رابطه‌مان را دوچندان می‌کند. خیلی از زوج‌ها می‌توانند کاهشِ رابطهٔ جنسی را تحمل کنند، اما فکرِ این‌که شریک‌شان میلی به نزدیک‌شدن ندارد، آن‌ها را آزرده‌خاطر می‌کند. این‌ها احساساتی هستند که بیش‌ترِ شریک‌های جنسی ـ حتا آن‌هایی که احساسِ امنیت می‌کنند ـ با آن‌ها مواجه‌اند. مشکلِ لورا و بیل هم همین است.

آن‌ها درست بعد از این‌که لورا از افسردگیِ بعد از بیکارشدن‌اش خلاص شده بود، به من مراجعه کردند. دکترِ لورا که می‌داند یک رابطهٔ سالم بهترین مراقبت در برابر عودِ افسردگی است، متوجه مشکلاتِ او با شوهرش می‌شود و برای یک بررسی، آن‌ها را می‌فرستد پیش من. لورا از نگرانی‌هایش می‌گوید: «ما خیلی همدیگه رو دوست داریم. بیل قبلاً خیلی رابطهٔ جنسی می‌خواست. منم خوشم می‌اومد. اگه نمی‌خواستم، می‌تونستم "نه" بگم و اونم می‌پذیرفت. اما حالا ـ تو چند سال اخیر ـ دیگه

اصلاً نمی‌آد سراغم. تا خودم پیش‌قدم نشم، رابطه‌ای در کار نیست. این خیلی ناراحتم می‌کنه. ما حدود بیست سال با هم بوده‌یم. یعنی به‌خاطر اینه که الان سنم بالاتر رفته و براش اونقدرا جذاب نیستم؟ به این نتیجه رسیده‌م که بهتره وقتی اون خوابه برم تو تخت تا شاهدِ این صحنه‌ها نباشم.» بیل جواب می‌دهد: «اما این‌جوری از هم دورتر می‌شیم. من فقط دیگه مثل قبل اون حسِ شدید رو ندارم. می‌دونی که این روزا کار تقریباً همهٔ توانم رو ازم گرفته. ولی باید بدونی تو هنوزم واسه من تنها زنِ جذابی. من این‌جا جز ناراحتیِ تو، مشکلی نمی‌بینم.»

این یکی از مواقعی است که گفت‌وگوی اِی. آر.اِی اهمیت زیادی دارد. سؤال این‌جاست که آیا لورا می‌تواند با مشکلش کنار بیاید و بیل را درک کند؟ و در مقابل، بیل هم صدای اعتراضِ او را بشنود و به او پاسخ دهد؟ لورا به من می‌گوید: «وقتی با هم دعوا می‌کنیم، درگیرِ نوعی لج‌ولج‌بازی می‌شیم، اما می‌تونیم با هم صحبت و مشکل رو حل کنیم. گمونم زندگیِ خوبی داریم. اما حرف‌زدن راجع‌به رابطهٔ جنسی برامون سخته. ما سعی‌مون رو کردیم، اما نتونستیم کامل حلش کنیم.» از آن‌جا که آن‌ها قبلاً توانسته‌اند جنبه‌های منفیِ روابط‌شان را ببینند و بیش‌تر نسبت به آن‌ها پاسخگو باشند، پیشنهاد می‌کنم به همان نحو درمورد زندگیِ جنسی‌شان هم صحبت کنند.

از آن‌ها در مورد توقعاتِ رابطه‌شان می‌پرسم. بیل دوست دارد هر دو هفته یک بار یا چیزی در همین حدود باشد. لورا هر ده روز یک بار را ترجیح می‌دهد. همه با هم می‌خندیم. مشکل به یکباره کمرنگ‌تر می‌شود. اما بعد کمی بیش‌تر تمرکز می‌کنیم. به گفتهٔ بیل، به نظر می‌رسد لورا کمی حساس و از رابطه دور شده است. او می‌گوید: «اگه یه شب از لورا بخوام بیاد پیشم و بغلم کنه، معمولاً این کار رو نمی‌کنه. وقتی بهش فکر می‌کنم، بدجوری کمبودش رو حس می‌کنم.» لورا شروع می‌کند به گریه‌کردن. «نمی‌خوام بغلت کنم، چون نمی‌خوام بعدش به اون نقطه‌ای برسم که فکر می‌کنم یه‌جورایی می‌خوای رابطه رو شروع کنی و بعد ناامید بشم. حس می‌کنم حتا از حرف‌زدن در موردش می‌ترسم. فقط ازم می‌پرسی به اوج رسیده‌م یا نه، و وقتی می‌گم "راستش نه"، مکالمه‌مون تموم می‌شه.» من عصبانیتِ قابل‌پیش‌بینی و اقدامِ او برای حفاظت از خودش را درک می‌کنم. معتقدم که این عدم توانایی در صحبت‌کردن دربارهٔ تغییراتِ زندگیِ جنسی، سرآغازِ مشکلاتِ بینِ آن دو است.

از آن‌ها می‌خواهم بیش‌تر در مورد آسیبِ روحی‌شان حرف بزنند. لورا بعد از کمی کلنجاررفتن با خودش، حرفِ دلش را بیرون می‌ریزد. «یه بخشی از رنج‌ام اینه که تو دیگه منو به‌عنوان یه زن نمی‌بینی. من هنوزم زنتم، فقط کمی چین‌وچروکم بیش‌تر شده و چاق‌تر شدم. خیلی برام دردآوره که دیگه برات جذاب نیستم و به چشمت نمی‌آم. مثل یه دوست عادی بغلم می‌کنی. دیگه مثل قبل بهم توجه و محبت نمی‌کنی.»

بیل با دقت گوش می‌کند و با این سؤال به همسرش دلگرمی می‌دهد: «مشکلِ اصلی‌ت همینه؟ احساسِ طردشدگی می‌کنی و این‌که برام جذاب نیستی؟» لورا آه می‌کشد و هق‌هق‌کنان سرش را به نشانهٔ تأیید تکان می‌دهد. او ادامه می‌دهد: «برای داشتن یا نداشتنِ رابطه شک دارم. گاهی‌اوقات فکر می‌کنم اگه خودم نیام سمتت، این جنبهٔ زندگی‌مون به‌کلی فراموش می‌شه و تو بی‌خیالش می‌شی. وقتی بهش فکر می‌کنم دیوونه می‌شم. به خودم می‌گم " باشه، دیگه پیش‌قدم نمی‌شم. اصلاً بره به جهنم!" اما بعد بازم احساس ناراحتی می‌کنم.» دستش را روی قلبش می‌گذارد. بیل به او نزدیک شده و دستش را می‌گیرد.

به او می‌گویم: «آسیبْ معمولاً به معنای ناراحتی، عصبانیت و ترسه. احساس می‌کنی برای بیل رابطهٔ جنسی با تو اون‌قدرا مهم نیست. درسته؟ چیزِ دیگه‌ای هم هست؟» لورا با تکان‌دادنِ سرش ادامه می‌دهد: «اگه نیام سمتت تا خودم بهت پیشنهاد بدم، همهٔ این احساسات رو تجربه می‌کنم. اگه این کار رو بکنم...» ساکت می‌شود و لب‌هایش را می‌گزد. «گفتنش خیلی سخته. ولی نباید خیلی سخت باشه، ما زندگیِ خوبی داریم و من قوی‌ام. اما این‌که خودم بخوام بیام سراغت، برام خیلی دردآوره. مثل پریدن از رو یه صخره می‌مونه. قبلاً مجبور نبودم همچین کاری کنم. و وقتی تو آروم لبخند می‌زنی و می‌گی خسته‌ای و می‌گیری می‌خوابی، از درونْ داغون می‌شم. وانمود می‌کنم مسئلهٔ مهمی نیست، اما گفتنش به تو واقعاً برام گرون تموم می‌شه.» بیل زیرلب می‌گوید: «من اینو نمی‌دونستم.»

از لورا می‌پرسم: «همهٔ احساساتِ مربوط به نیازی که به بیل داری، چی بهت می‌گن؟» رو به بیل می‌گوید: «نیاز دارم بهم اطمینان بدی که واقعاً برای من و رابطه‌مون ارزش قائلی... این‌که هنوزم بهم نیاز داری... این‌که هنوزم جذبِ من می‌شی. نیاز دارم یه مواقعی رو به کنارِهم‌بودن اختصاص بدیم تا

خیالم راحت شه که بامن‌بودن برات تو اولویته. می‌خوام مثل قبل بهم نشون بدی که هنوز مال منی.» بیل مشتاقانه جواب می‌دهد و با عجله به او می‌گوید که از این وضع خیلی ناراحت بوده است. این که لورا را دوست دارد و با شوق در طول روز به او فکر می‌کند. «اما من اصلاً فکر نمی‌کردم که پیشنهاددادن انقدر برات سخت باشه. خیلی متأسفم. نگران بودم که اگه با خستگی بیام سمتت، کارم رو خوب انجام ندم. پس تا وقتی که مطمئن نمی‌شدم، خودمو عقب می‌کشیدم.» هر دو شروع می‌کنند به خندیدن، و دفعاتی که این اتفاق افتاده بود را با هم بررسی می‌کنند. آخرسر هم یکدیگر را در آغوش می‌گیرند.

این گفت‌وگو همهٔ آن چیزی بود که لورا و بیل برای برگرداندنِ رابطه‌شان به منطقه‌ای امن و نزدیکی به هم، نیاز داشتند. اما نقشِ یک زنگِ بیداری را هم داشت. به آن‌ها پیشنهاد کردم یک گزارش جنسی تهیه کنند تا بتوان بر اساس آن عدمِ احتمالِ رابطه را تعیین کرد. بیل به لورا در این کار کمک کرد. او دیگر بیش‌ترِ اوقات خودش برای رابطه پیش‌قدم می‌شد. همچنین حواسش را جمع کرد تا به لورا اطمینان دهد که وقتی پیشنهادِ هم‌آغوشی می‌دهد، بیل او را تحسین می‌کند. بیل به لورا گفت که دوست داشته لورا به او پیشنهاد بدهد، و این که دوست نداشته لورا از نزدیکی با او امتناع کند. او مجدداً به همسرش گفت که عاشق و مجذوبِ اوست.

از آن به بعد، آن‌ها به این گونه روابطشان بیش‌تر توجه کردند. همان‌طور که به بیل و لورا در آخرین جلسه گفتم، تکنیکِ جنسی فقط لذت‌بردن است و نه یک هیجانِ واقعی! آن‌ها بهترین دستورالعملِ رابطهٔ جنسی ـ یعنی توانایی‌ِ ایجادِ نزدیکی، خوگرفتن به هم و هماهنگیِ احساسی ـ را پیدا کردند.

بازی و تمرین

به‌تنهایی

آیا در این فصل، پیام یا جمله‌ای بوده که شما را به تأمل در زندگیِ جنسی‌تان واداشته باشد؟ چه احساسی در شما ایجاد کرد؟ آن‌را یادداشت کنید. این احساس که ممکن است یک احساس فیزیکی و یا احساسی مثل عصبانیت باشد، چه پیامی در مورد زندگیِ جنسی‌تان به شما می‌دهد؟

آیا با شریک زندگی‌تان در تختخواب احساس امنیت و نزدیکی می‌کنید؟ چه چیزی باعث می‌شود چنین حسی داشته باشید؟ وقتی چنین حسی نداشته باشید، شریک‌تان از چه طریقی می‌تواند به شما کمک کند؟

نوع رابطهٔ جنسی‌تان کدام است؟ مطلق، اطمینان‌بخش یا همزمانی؟ در هر رابطه‌ای ممکن است این سه نوع بروز پیدا کند. اما اگر مدام درگیرِ رابطهٔ جنسیِ مطلق یا اطمینان‌بخش می‌شوید، این حاملِ پیامی در مورد احساسِ امنیتِ شما از رابطه‌تان است.

چهارتا از مهم‌ترین توقعات‌تان در تختخواب چیست؟ به‌دقت در مورد جواب‌تان فکر کنید. گاهی آن چیزی که اول تصور می‌کنیم، درست نیست. زوج‌ها اظهار می‌کنند که مهم‌ترین توقع آن‌ها از همسران‌شان بعد از رابطهٔ جنسی، درآغوش گرفتن است، اما هرگز در مورد این خواسته با شریک زندگی‌شان صحبت نکرده‌اند.

آیا احساس می‌کنید به اندازهٔ کافی شریک زندگی‌تان را درآغوش گرفته و نوازش می‌کنید؟ تنها یک نوازش برای ایجاد پیوند، راحتی و میل جنسی کافی‌ست. چه زمانی به درآغوش گرفته‌شدن نیاز دارید؟

با شریک زندگی‌تان

آیا می‌توانید سرِ این موضوع به توافق برسید که چند درصد از روابط جنسی‌تان ایده‌آل بوده است؟ توجه داشته باشید که در تحقیقاتِ انجام‌شده، زوج‌ها حداقل در ۱۵ تا ۲۰ درصد از روابط جنسی‌شان با ناکامی روبه‌رو شده‌اند. وقتی رابطهٔ جنسی نیاز جسمی‌تان را برآورده نمی‌کند، به‌عنوان یک زوج چه کاری از دست‌تان برمی‌آید؟ وقتی از نظر احساسی رضایت‌بخش نیست، چه اقدامی می‌کنید؟ در این موقعیت، چه کمکی از دست شریک‌تان ساخته است؟ با هم چنین شرایطی را به‌شکل یک فیلم به تصویر بکشید. بازیِ "عالی" را شروع کنید. به ترتیب زیر شروع می‌شود:

اگه تو تخت عالی بودم، می‌تونستم/ترجیح می‌دادم.....، و بعد تو بیش‌تر احساسِ..... می‌کردی.

بررسی کنید که آیا می‌توانید حداقل چهارتا از جواب‌های زیر را مطرح کنید؟ بعد با هم دربارهٔ این صحبت کنید که چطور می‌توانید از نظر رابطهٔ جنسی در تختخواب و بیرون از آن، عالی باشید.

آیا هر دوِ شما می‌توانید در مورد زمانی فکر کنید که رابطهٔ جنسیِ واقعاً رضایت‌بخشی داشته‌اید؟ داستانِ این اتفاق را با کامل‌ترین جزئیات برای شریک زندگی‌تان تعریف کنید. به یکدیگر بگویید که از گوش‌دادن به این داستان‌ها چه چیزی یاد گرفته‌اید.

به همهٔ نمودهای جنسی در رابطه‌تان فکر کنید. آیا فقط مایهٔ سرگرمی، یا بهانه‌ای برای نزدیکی، تخلیهٔ فیزیکیِ مستقیم، روشی راحت برای کنارآمدن با استرس و ناراحتی، مسیری به سوی عشق و فرار از دنیای مادی، ماجراجویی، مکانی برای پیوند احساسی و یا انفجارِ امیال است؟ آیا از تجربهٔ همهٔ این‌ها با شریک زندگی‌تان احساس امنیت می‌کنید؟

قبلاً فکر می‌کردیم داشتنِ یک رابطهٔ جنسیِ تحریک‌آمیز و رابطه‌ای امن، با هم در تضاد باشند. اما حالا می‌دانیم که روابطِ امن برای تحریک‌آمیزترین روابطِ ماجراجویانه، حکمِ یک تخته‌شیرجهٔ انعطاف‌پذیر را دارد. و درعوض، صراحت، پاسخگویی و متعهدبودن در رابطهٔ فیزیکی، به استحکامِ پیوندِ عاطفی‌تان کمک می‌کند. گفت‌وگوی بعدی که آخرین گفت‌وگو هم است، نکاتِ بیش‌تری را در مورد زنده‌نگه‌داشتنِ رابطهٔ عاشقانه توضیح می‌دهد.

گفت‌وگوی ۷: عشق‌تان را زنده نگه دارید

«هر کسی که از ازدواج خسته شده، حتماً به عمق رابطه توجهی نمی‌کند.»

ـ شوهرِ یکی از همکارانم

از یکی از شادترین زوج‌ها در پایان جلسه‌ای بسیار مثبت، این سؤال را می‌پرسم: «تغییراتِ باورنکردنی‌ای رو که تو رابطه‌تون ایجاد شده می‌بینید؟» اینز با موهای قرمز ـ که همیشه شاداب است ـ در جواب می‌گوید: «بله. اما می‌تونیم این احساس رو حفظ کنیم؟ خواهرم زیاد خوش‌بین نیست. اون بهم می‌گه "تو فکر می‌کنی رابطه‌ت با فرناندو رو دوباره به دست آوردی. اما پایه و اساسِ ازدواج، عادته. مثل شیر تاریخ‌انقضا داره. شش ماه نشده بازم برمی‌گردی به همون رابطهٔ مزخرف. نمی‌تونی عشق رو کنترل کنی. ماهیت‌اش همینه." وقتی این حرف رو می‌زنه، می‌ترسم. شاید واقعاً بازم اختلافات و تنهایی‌هامون شروع شن.»

جلسه همان لحظه به پایان می‌رسد، اما درحالی‌که یادداشت‌هایم را می‌نویسم، توی سرم دو صدا می‌شنوم. یکی از آن‌ها نقل‌قولی از فیلسوف یونانی ـ هراکلیت[۱۱۵] ـ است که می‌گوید: «همه‌چیز جریان دارد، هیچ‌چیز متوقف نمی‌شود.» با خودم فکر می‌کنم با توجه به میزان بالای برگشتِ زوج‌های تحت درمان به رابطه‌شان، این جمله در مورد عشق صحت دارد. شاید خواهرِ اینز، واقع‌بین است. اما بعد صدای دوم از شاعر چینیِ قرنِ یازدهم ـ سوتونگ‌پو[۱۱۶] ـ در سرم شدت می‌گیرد: «تا سال‌ها بعد، آن شبِ مهتابی را به یاد دارم که در میان برآمدگیِ صنوبرهای کم‌جان، کنار هم بودیم.» شاید لحظاتِ پیوندِ عاطفیِ عمیق، آن‌قدر قدرتمند هستند که عاشقان را تا سال‌های سال کنار هم نگه دارند.

تحقیقات‌مان نشان می‌دهد که زوج‌ها حتا در دوره‌های پراسترسِ زندگیِ هم، رضایت و شادی‌ای را که در جلساتِ ای.اف.تی (تکنیکِ رهاییِ احساسات) ساخته‌اند، حفظ می‌کنند.

بعد به جوابِ سؤالِ اینز می‌رسم. در جلسهٔ بعدی به او می‌گویم: «همه‌چیز در جریانه و تغییر می‌کنه، اما در مورد روابط عاشقانه دیگه نمی‌شه گفت که ماهیتِ عشق همینه. ما یاد می‌گیریم که چطور عشق رو ایجاد و اون رو حفظ کنیم. شکل‌دادنِ این عشق توی رابطه‌تون، به خودت و فرناندو بستگی داره. اگه مدام به رابطه‌تون رسیدگی نکنید، بهبودهایی که به وجود آورده‌ید از بین می‌ره. اما عشق مثل یه زبانه.

اگه به اون زبان صحبت کنید، روزبه‌روز روون‌تر می‌شه. در غیر این صورت، فراموش می‌شه.»
گفت‌وگوهای اِی. آر.اِی زبانِ عشق هستند. آن‌ها به رابطه‌تان پناهگاهِ امنی می‌بخشند، توانایی‌تان را در انعطاف‌پذیری و مکاشفه افزایش می‌دهند و عشق‌تان را زنده و پویا نگه می‌دارند. گفت‌وگوی ۷ همچون نقشهٔ جاده‌ای‌ست که عشق را به آینده هدایت می‌کند. این مراحلْ شاملِ موارد زیر است:

- مرور و انعکاسِ نقاط حساسی که در رابطه‌تان باعث ناامنی و غرق‌شدن در گفت‌وگوهای ویرانگر می‌شود. با این کار، راه‌های میان‌بُر برای بازگشت به رابطهٔ امن‌تان را شناسایی خواهید کرد.
- جشن گرفتنِ لحظاتِ مثبت، چه کوچک و چه بزرگ. برای این کار، اول از همه باید لحظاتِ روزمره‌ای را که در آن صراحت و واکنش‌پذیری و درکِ تأثیرِ مثبت‌تان بر یکدیگر تقویت می‌شود را منعکس کنید؛ و دوم، نقاط عطفی را که در رابطهٔ اخیرتان، در آن‌ها عشق‌تان شدت گرفته، به زبان بیاورید.
- تشریفاتی را برای لحظاتِ جدایی و تجدیدِ رابطه در زندگیِ روزمرهٔ خود در نظر بگیرید تا پیوند، حمایت و واکنش‌پذیری‌تان را تشخیص دهید. این تشریفاتْ روشی برای حفظِ امنیتِ رابطه‌تان در این جهانِ آشفته و بی‌قاعده است.
- به یکدیگر کمک کنید تا مسائلِ رابطهٔ عاطفی را در اختلافاتِ مختلف و مشاجره‌ها شناسایی کنید و تصمیم بگیرید که چگونه این مسائل را خنثی کرده و امنیتِ احساسی و اعتماد را به وجود بیاورید. این کار به شما این امکان را می‌دهد تا مشکلات را ـ بدون این‌که مانعی به وجود بیاورند ـ حل کنید. به این کار، استراتژیِ امنیت می‌گوییم. با برقراریِ امنیتِ احساسی، طرف مقابل‌تان می‌تواند هر مشکلی را به‌روشی ملایم‌تر و بدون حالتِ تدافعی مطرح کند و دیگری ـ حتا اگر با دیدگاه شریک‌اش موافق نباشد ـ می‌تواند در طول بحث، درگیریِ احساسیِ خود را حفظ کند.
- خلقِ داستانِ رابطهٔ انعطاف‌پذیر. این داستانْ شرحِ چگونگیِ ساختنِ رابطه‌تان، دوامِ آن و عشقی‌ست که ایجاد کرده‌اید. این مورد توضیح می‌دهد که چگونه درگیر مشاجره و فاصله شده‌اید و چگونه گسستگی‌ها را حل کرده، به رابطهٔ قبلیِ خود برگشته و آسیب‌ها را بخشیده‌اید. درواقع داستانی‌ست در مورد بارها و بارها عاشق‌شدن.
- خلقِ داستانِ عشقِ آینده. این داستان تعیین می‌کند که دوست دارید در پنج یا ده سال آینده،

وضعیتِ رابطه‌تان چگونه باشد و این‌که از شریک زندگی‌تان انتظار دارید به چه نحوی برای تحققِ این عشق کمک کند.

گفت‌وگوی ۷ بر این پایه بنا شده که عشق فرآیندِ پیوسته‌ای از پیوندِ احساسیِ جست‌وجو، ازدست‌دادن و دستیابیِ مجدد است. پیوندِ عشق، یک چیزِ کاملاً زنده است. اگر به آن توجهی نشود، به‌تدریج از بین می‌رود. در دنیایی که روزبه‌روز سریع‌تر پیش می‌رود و ما هم باید هر روز تردستی‌های جدیدی برای نجات زندگی‌مان یاد بگیریم، همیشه باید هوشیار بوده و به نیاز شریک‌مان به برقراریِ ارتباط توجه کنیم. این گفت‌وگو از شما می‌خواهد که با عشق‌تان سنجیده و آگاهانه رفتار کنید.

حالا ببینیم در عمل چه تأثیری دارد.

مسیرهای انحرافیِ خطرناک

شناساییِ لحظاتِ کوتاهِ خطر برای فرناندو و اینز کارِ راحتی است. آن‌ها سال‌ها رقص پولکای اعتراض را انجام داده بودند؛ پولکایی که با زیاده‌رویِ فرناندو در نوشیدن و تهدیدهای آتشین و لاس‌زدن‌های انتقام‌جویانهٔ اینز، ناملایمانه‌تر شده بود. حالا اینز در این گفت‌وگو به فرناندو می‌گوید: «وقتی ساکت می‌شی و ازم دوری می‌کنی، این سکوتْ دیوونه‌م می‌کنه. دلم می‌خواد بتونم بهت بگم "هی فرناندو! می‌شه لطفاً همین‌جا پیشم بمونی؟ فکر می‌کنی بتونی صدام رو بشنوی؟" این کار واقعاً بهم کمک می‌کنه... و بدونِ اون، فکر نکنم بتونم از شرِّ این اضطراب خلاص شم.» فرناندو در جواب به او می‌گوید که می‌خواهد اینز مستقیماً عصبانیت‌اش را به او بگوید و این‌که به جای این اولتیماتوم‌ها چیزی را که دقیقاً باعث رنجش‌اش شده به زبان بیاورد. هر دو موافقت می‌کنند که این مسیرهای فرعی می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا تعادلِ احساسی‌شان را حفظ کرده و از این سردرگمی‌های منفی دوری کنند.

یک زوجِ دیگر، کریستین و دارِن، به‌خاطر بی‌وفاییِ دارن در شرف طلاق بودند. کریستین به دارن می‌گوید: «گمونم تونسته‌م اون رابطهٔ پنهونی‌ت رو ببخشم. اما حالا می‌خوام بدونی که حتا کوچیک‌ترین اشاره به این‌که رابطهٔ جنسی‌مون به اندازهٔ کافی رضایت‌بخش نیست، باعث می‌شه خودمو ازت قایم کنم. برای یه لحظه، ترسِ این‌که تو همیشه بیش‌تر از توانم ازم انتظار داری، از دلم بیرون می‌ره و دیگه بهم غلبه نمی‌کنه، اما بازم تو اون لحظه تو دلم آشوبه.» دارن جواب می‌دهد: «درک می‌کنم. وقتی اون شب همچین حرفی زدم، همه‌ش به‌خاطر طرز بیانِ ناشیانه‌م بود که می‌خواستم بگم تو رو می‌خوام. الان چه جوری می‌تونم جبران کنم؟» کریستین که ظاهراً آرام گرفته، زیرلب می‌گوید: «شاید باید همین الان بهم بگی که رابطهٔ خوبی داریم و از بودن با من خوشحالی.» دارن لبخند می‌زند و می‌گوید: «حتماً.»

جشن گرفتنِ لحظاتِ پیوستگی

خیلی از ماها روش‌های خاصی که دوست داریم شریک‌مان ما را نوازش کرده و کلمات و حالاتی فی‌البداهه ـ که می‌توانند حسِ تعلق را درون‌مان ایجاد کنند ـ با او در میان نمی‌گذاریم. فرناندو با کمی دستپاچگی اعتراف می‌کند که وقتی اینز بعد از پایانِ ماجراهایی که گذرانده‌اند، او را این‌طور به همکارش معرفی کرده "و اینم از عزیزترین کسم، شوهرم"، قند توی دلش آب شده است. «حس کردم خیلی براش ارزشمندم.» او هر روز به این جمله فکر می‌کند.

هیچ‌کس نقاط عطفی را که در آن‌ها عشقْ ناگهان به اوج می‌رسد فراموش نمی‌کند. این لحظاتِ اِی. آر.اِی ماندگارند و باید با هم تقسیم‌شان کنیم. کای به دان می‌گوید: «یکی از اون لحظاتِ کلیدی که تو کمرنگ کردنِ اختلافات‌مون خیلی تأثیر داشت، همون شبیه که با گذشتِ چهل‌وپنج سال از ازدواج‌مون، بهم گفتی چقدر وقتی دستت رو می‌گیرم، برات لذت‌بخشه. تو همیشه دستت رو به طرفم دراز می‌کنی و من گاهی اون رو می‌گیرم، گاهی‌ام نه. وقتی بهم گفتی که چقدر این کار برات ارزش داره، و باعث می‌شه فکر کنی به‌هم نزدیکیم و هر کاری بخوایم می‌تونیم بکنیم، تحت تأثیر قرار گرفتم. یهو تو رو به چشم کسی دیدم که بهم نیاز داره، نه اون مردِ سلطه‌جویی که برام قانون تعیین می‌کنه.»

در جلسه‌ای دیگر، با یک زوج در این مورد بحث می‌کردیم که چگونه افسردگیِ لورنس، زندگی‌شان را به‌هم زده است. او به همسرش، نانسی، می‌گوید: «فکر نکنم بدون تو از پسش برمی‌اومدم. با وجود این‌که منزوی شده بودم، تو بازم کنارم موندی. اون روز که رفتم واسه مصاحبهٔ کاری و کار رو به یکی دیگه واگذار کردن، وقتی برگشتم خونه و حس کردم بزرگ‌ترین شکستِ دنیا رو خورده‌م، یادته بهم چی گفتی؟» نانسی سرش را تکان می‌دهد. «منو بوسیدی و گفتی "تو مردِ منی. هرچی بشه مهم نیست. با هم درستش می‌کنیم. دوستِ دارم.» همیشه این رفتارت یادم می‌مونه و وقتی اوضاع به‌هم می‌ریزه و به خودم شک می‌کنم، بهم کمک می‌کنه.»

حتا زمانی که زوجین در حال گفت‌وگوهای ویرانگر هستند، یکی از آن‌ها با دیگری احساسِ همدردی کرده و این مرا متحیر می‌کند. تشویق‌شان می‌کنم که وقتی برای تجدید رابطه‌شان در تقلا هستند، این لحظه را مثل نوری در دلِ تاریکی حفظ کنند. ماکسین که از دستِ ریک به‌خاطر سکوت‌هایش

عصبانی است، آرام به شوهرش می گوید: «تو خیلی آروم به نظر می‌آی، اما درواقع ترسیدی. تو همون پسرکوچولوی تنهای تو عکسِ رو شوفاژی. تنهاترین پسرِ دنیا. تو هیچ‌وقت به جایی تعلق نداشتی. و حالا با منی، پرحرف ترین زنِ دنیا، و این اذیتت می کنه. تو هم می‌ری تو خودت و ساکت می‌شی. خیلی ناراحت‌کننده‌ست. در هر صورت احساس تنهایی می کنی.» ریک هم لحظاتی را به یاد آورد که احساس تنهایی و نادیده‌شدن می کرد، این که هرچند همسرش از دستش عصبانی بود، ولی باز هم او را دوست داشت.

بخشِ اصلیِ زنده‌نگه‌داشتنِ عشق‌تان، شناساییِ این لحظاتِ کلیدیِ پیوستگی به طریقی است که هر دو بتوانید آن‌ها را ببینید؛ درست مثل وقتی که از لحظاتِ خوشایندِ زندگی‌تان عکس می گیرید. این لحظاتْ یادآورِ چگونگیِ وضعیتِ رابطه است و نشان می‌دهد که نزدیکی با هم چه حسی دارد.

همین‌طور روش‌های ساده‌ای را به ما یادآور می‌شود که با آن‌ها می‌توانیم دنیای شریک‌مان را با نیروی توجه‌مان تغییر دهیم.

ثبتِ لحظاتِ جدایی و تجدیدِ رابطه با تشریفات

تشریفاتْ قسمتِ اصلیِ احساسِ تعلق کردن هستند. تشریفاتْ آیین‌هایی تکراری و تعمدی هستند که اوقات یا پیوندهای بخصوص را شناسایی می کنند. تشریفاتْ ما را از نظر احساسی و فیزیکی درگیر می کند؛ به‌طوری که همیشه در لحظاتِ مثبتِ زندگی باقی بمانیم.

دینْ همیشه از تشریفات استفاده کرده است. تحقیقی معروف از روانشناس سرشناس، آلفرد توماتیس[۱۱۷]، عضوِ گروهِ راهبانِ افسردهٔ کلینیکی را به خاطر دارم. بعد از بررسی‌های فراوان، محققان نتیجه گرفتند که افسردگیِ گروه از ترکِ تشریفاتِ گردهمایی برای خواندنِ سرودهای گریگوریان[۱۱۸] که دو بار در روز برگزار می‌شد، نشأت می گرفت. آن‌ها حسِ باهم‌بودن و خواندن در کنار یکدیگر و هماهنگی را از دست داده بودند. خلقِ موسیقیِ زیبا در کنار یکدیگر، نوعی بازشناسیِ ارتباطِ آن‌ها و لحظاتِ مشترکِ شادی بود.

ملاقات و جدایی در میان همهٔ پریمات‌ها، لحظاتِ پیوندِ کلیدی هستند؛ این‌را از طریق دورانِ کودکیِ فرزندان‌مان درک می کنیم. در لحظهٔ خداحافظی ـ برحسب عادت ـ آن‌ها را می‌بوسیم و وقتی برمی گردند، در آغوش‌شان گرفته و سلام‌احوالپرسی می کنیم. پس چرا برای بازشناسیِ رابطهٔ عاشقانه‌مان به همین روش عمل نکنیم؟ حرکاتِ کوچک و منظمی که حاملِ پیامِ "تو برایم مهم هستی" هستند، نقشِ مهمی در حفظِ سلامتِ یک رابطه دارند.

گاهی شریک‌ها در بازشناسیِ این تشریفات، جدایی و تجدیدِ دیدار دچار مشکل می‌شوند.

وقتی از جول می‌خواهم تا چنین تشریفاتی را در ازدواجش با اِما شناسایی کند، ناراحت به نظر می‌رسد. او می گوید: «فقط می‌دونم که وقتی می‌آم خونه، سگم دور و برم می‌پلکه و بهم سلام می کنه. منم همیشه می‌شینم و کمی نوازشش می کنم، ولی گمونم در مورد اِما کمی کوتاهی می کنم. نمی‌دونم دقیقاً کدوم رفتارِ آگاهانه و مکررِ روزانه‌م باعث شده رابطه‌مون تا حالا حفظ بشه.» اِما درحالی که سرش را می‌خاراند، نیشخندی می‌زند و می گوید: «دیوونه! تو فقط سگ رو نوازش نمی کنی! جز وقتی که از هم فاصله گرفته بودیم، همیشه می‌اومدی تو آشپزخونه و آروم می گفتی "خورشیدِ خانمِ من چطوره؟" منم این‌جور مواقع کِیف می کنم.» یوئیل که انگار خیالش راحت شده، به همسرش می گوید:

«راست می‌گی ها. خوبه. پس از این به بعد باید بیش‌ترش کنم.»

چیزی را که بازشناسی نکنید، از بین خواهد رفت. گاهی شریک‌های رنجیده به‌تلخی از فقدانِ این تشریفات شکایت می‌کنند.

کتی به نیک می‌گوید: «صبح که داری می‌ری سر کار، نمی‌آی سمتم و باهام کاری نداری. راستش دیگه اصلاً خداحافظی هم نمی‌کنی. انگار هم‌اتاقی هستیم. تو دوتا دنیای کاملاً جدا زندگی می‌کنیم، و تو این‌طوری راحتی.» آن‌ها بعد از چندین گفت‌وگوی اِی. آر.اِی تصمیم گرفتند تشریفاتی را با توافقِ هم طراحی کنند و با سؤالاتی از یکدیگر، توقعات‌شان را در طول روز بیان کنند. گاهی این تشریفات را به زندگیِ خانوادگی هم می‌کشانیم. یکشنبه‌شبی را به یاد دارم که شامِ دونفره‌مان با واردشدنِ بچه‌هامان به یک رویدادِ خانوادگی تبدیل شد. همچنین به یاد دارم چندین سال بعد پسرم با شکایت گفت: «من سرم شلوغه. آخه چرا باید همچین شامِ یکشنبه‌شبی داشته باشیم؟» دخترِ کوچکم با تمسخر جواب داد: «خنگول! چون یکشنبه‌ست و ما یه خونوادهٔ خاصیم.»

من به زوج‌ها در طراحیِ تشریفاتِ پیوندشان ـ به‌خصوص در بازشناسیِ لحظاتِ دیدار و جدایی یا اوقاتِ کلیدیِ تعلق‌داشتن ـ کمک می‌کنم. این‌ها لحظاتِ طراحی‌شدهٔ تعمدی هستند که رابطه را تقویت می‌کند. در این‌جا چندین مثال وجود دارد که روزبه‌روز به تعدادشان افزوده می‌شود.

- در آغوش گرفتنِ یکدیگر، در حال پیاده‌روی، موقع خوابیدن، ترک خانه و بازگشت. به‌طور مکرر و منظم.
- نوشتنِ نامه و یادداشت‌های کوتاه برای هم، به‌خصوص وقتی از هم دور می‌شوید یا زمانی که بعد از یک دعوا یا فاصلهٔ طولانی به هم برمی‌گردید.
- شرکت در گردهمایی‌های معنوی یا تشریفات، مثل دورهمی‌های شبانه برای صرف شام، کاشتِ گل در باغچه، دعاخواندن یا برگزاریِ مراسم‌های مذهبی در کنار هم.
- برقراریِ تماس‌های تلفنیِ روزانه و جویای حالِ هم‌شدن.
- ایجادِ تشریفاتِ مشترکِ شخصی، یعنی زمانی برای برقراری ارتباط و مسائلِ شخصی و نه برای حلِ مشکلات یا بحث‌های واقع‌گرایانه. به‌طور مثال تشریفاتی که پیت و تیمارا برای پیوندِ روزانه‌شان دارند،

وقتی شروع می‌شود که یکی‌شان می‌پرسد: «خب حالا حالت چطوره؟» یا «اوضاعِ ما دوتا چطوره؟» تا مسائلِ دیگر را وارد گفت‌وگو نکنند. سارا و نِد، یک زمانِ مخصوصِ هفتگی تنظیم کرده‌اند. آن‌ها جمعه‌شب بعد از شام، حدود حداقل نیم‌ساعت از وقت‌شان را صرفِ نوشیدنِ قهوه می‌کنند. به این کار "زمانِ باهم‌بودن" می‌گویند.

- تنظیمِ یک زمانِ بخصوص، فقط برای باهم‌بودن. مثل خوردنِ صبحانه توی تخت در صبحِ روزِ تعطیل و بدون حضور بچه‌ها یا تغییر برنامه برای خوردنِ هر روزِ صبحانه در کنار هم.
- تعیینِ یک قرارِ شبانه، حتا یک شب در ماه.
- تنظیمِ کلاسی برای یادگیریِ یک چیزِ جدید یا حتا انجامِ پروژه با هم، سالی یک بار.
- بازشناسیِ روزهای خاص مثل سالگردها و تولدها به‌روش شخصیِ خودتان. وقتی حس می‌کنم ممکن است در انجامِ چنین قدردانی‌هایی از اشخاصِ مورد علاقه‌ام کوتاهی کنم، همیشه به خودم یادآوری می‌کنم که آن‌ها نمادهای عینیِ این حقیقت هستند که در ذهنِ من حضور دارند و معنای پیوندِ امن هم همین است.
- توجه به تلاش‌ها و پیروزی‌های روزانهٔ شریک‌تان و قدردانی از آن‌ها در زمانی خاص. همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، اظهارنظرهای کوچک مثل «می‌دونم خیلی برات سخت بود اما از پسش براومدی» یا «هیچ‌کس به اندازهٔ تو نمی‌تونست رو اون پروژه کار کنه» یا «واقعاً تلاش‌هات برای یه همراهِ‌خوب‌بودن رو دیدم» همیشه تأثیرگذارتر از توصیه‌های عینی هستند. ما معمولاً فرزندان‌مان را تشویق می‌کنیم اما از تقدیر از شریک زندگی‌مان غافل می‌شویم.
- اختصاصِ زمانی برای قدردانی از شریک و رابطه‌تان در جمع. این کار را می‌توان به‌صورت یک مراسم مثلِ تجدیدِ پیمان یا با یک تشکرِ ساده از شریکِ خود در مقابلِ جمع یا کمک‌کردن به او برای رسیدن به هدفی شخصی انجام داد.

بعضی از زوج‌ها به این نوع تدارکات برای تغییر سبک زندگی که هر گونه نزدیکی و ارتباطی را غیرممکن می‌کند، نیاز دارند. شان و ایمی که هر دو برای تبدیلِ کناره‌گیریِ دوجانبه به رابطهٔ نزدیک‌تر تلاش می‌کردند، دریافتند که تقاضاهای کاری، رفت‌وآمدهای طولانی و فعالیت‌های بچه‌ها به‌حدی

زیاد بود که حتا آخرهفته هم نمی‌توانستند بیش‌تر از ده دقیقه کنار هم باشند.
کارِ بیش‌ازحد و خستگیِ ناشی از آن، بخشی از فرهنگ‌مان شده و فکر می‌کنیم یک مسئلهٔ طبیعی است. جولیت شور، استاد جامعه‌شناسی از دانشگاه بوستون، در کتابش تحت عنوان "امریکایی‌های پرمسئولیت" می‌گوید مردم ایالت متحده و همچنین کانادا، معتادبه‌کارترین ملت جهان هستند، و نسبت به کشورهای دیگر از نظر روز و ساعات کاری جلوترند.
چینی‌ها سه هفته تعطیلیِ اجباری دارند. اروپایی‌ها شش هفته. اما شان یک امریکایی بود. او همهٔ آخرهفته‌ها کار می‌کرد، برای هر حسابداری یا بحران مالی آماده‌باش بود و لپ‌تاپ‌اش را در تعطیلاتِ خانوادگی‌اش ـ که فقط دو هفته در سال بود ـ با خودش می‌بُرد. سسیل اَندروس، رهبرِ جنبشِ ساده‌گراییِ داوطلبانه، در تحقیق خود گزارش می‌کند که زوج‌های امریکای شمالی، به‌طور متوسط دوازده دقیقه از روزشان را صرف صحبت با یکدیگر می‌کنند. برای شان و ایمی این زمان دقیقاً پنج یا شش دقیقه بود که آن‌هم معمولاً در مورد برنامه‌ریزی و امور خانگی بود. معاشقه مسئلهٔ بی‌اهمیتی بود. آن‌ها همیشه خسته بودند.
آن‌ها تصمیم گرفتند رابطه‌شان را در اولویت قرار دهند. بر اساس حساب‌کتاب‌های شان، می‌توانستند پس‌اندازِ اصلی‌شان را حفظ کنند. این یعنی کم‌کردنِ فعالیت‌های بچه‌ها، تعیینِ یک تاریخِ ماهیانه، تعیینِ زمانی برای معاشقه در صبحِ روزِ تعطیل و خوردنِ صبحانه با هم. ایمی توی خانه کار می‌کند، پس شان در طول روز به او زنگ می‌زند و حالش را می‌پرسد. اگر کسی از ایمی بپرسد چه کسی پشت تلفن است، او می‌گوید: «تعمیرکارِ رابطه!» این زوج، زمانِ باهم‌بودن را فراهم کرده‌اند و راه‌های سنجیده و برنامه‌ریزی‌شده‌ای را برای تقویتِ رابطه‌شان یافته‌اند که باعث رشد و عمیق‌ترشدنِ این رابطه می‌شود.

اول از همه امنیت

تفکیکِ مسائلِ زناشویی از مسائلِ کاری ـ طوری که مانعی سر راه هم نباشند ـ بخشِ کلیدیِ حفظِ تداومِ رابطه است. در اولین تحقیق‌مان که در سال ۱۹۸۰ با استفاده از اِی. اِف. تی انجام شد، پی بردیم زوج‌هایی که در کمک به یکدیگر و ایجادِ پیوندِ امن‌تر مهارت داشتند، به‌سرعت در حلِ مشکلاتِ روزمره‌ای که باعثِ تخریبِ رابطه‌شان می‌شد هم ماهر شدند. آن‌ها به یکباره همکاری، صراحت و انعطاف‌پذیری را یاد گرفته بودند. ما فهمیدیم این تغییرات به این خاطر بود که مشکلاتِ معمولی همین‌ها بودند. آن‌ها دیگر سِن‌هایی نبودند که ترس‌های پیوندِ شریک‌ها و نیازهای برطرف‌نشده روی‌شان اجرا شود.

جیم و مری در مورد سفرهای غواصیِ جیم بحث می‌کردند؛ بحث‌هایی که هیچ گفت‌وگوی ویرانگری در آن‌ها نبود. اما تا همین چند وقت پیش، بحث در مورد این سفرها و مردسالاری و ریسک‌پذیریِ دیوانه‌وارِ جیم، مری را آشفته و عصبانی می‌کرد. حالا هر وقت از مشکلات‌شان در مورد سفرهای غواصی حرفی به میان می‌آمد، جیم اول از مری می‌پرسید که آیا به احساسِ امنیت در این گفت‌وگو و درمیان گذاشتنِ احساساتش نیاز دارد؟

مری این رفتارِ همسرش را تحسین می‌کند و می‌گوید کمی می‌ترسد. او دیگر وقتی جیم به سفر می‌رود احساس طردشدگی نمی‌کند، اما هنوز کمی اضطراب دارد. می‌گوید یکی از رفقای جیم در بی‌دقتی زبانزد است. جیم او را خاطرجمع می‌کند که نکات ایمنی‌ای را که با هم توافق کرده‌اند، رعایت کرده و همچنین می‌گوید که اگر مری خیلی نگران است، از سفرش صرف‌نظر می‌کند. مری که به آسودگی خاطر رسیده، این‌را می‌پذیرد که این سفر برای شوهرش خیلی اهمیت دارد. بعد با یکدیگر مشکلاتِ مهمِ مربوط به سفرِ جیم را در ده دقیقه حل می‌کنند.

من زوج‌ها را تشویق می‌کنم تا به‌عنوان بخشی از برنامه‌ریزی‌شان برای آینده، یکی از مشکل‌های کنونی‌شان ـ مثلاً این که از همسرشان بخواهند بیش‌تر به مسائل توجه کند ـ را در نظر بگیرند و در ابتدا یک گفت‌وگوی اِی. آر.اِی در مورد این مسئله داشته باشند و نیازهای پیوندِ عاطفی و ترس‌هاشان را با هم درمیان بگذارند. می‌توانند مشکل عملی را مشخص کنند و راه‌حل‌هایی را به‌صورت یک تیم برای

آن ارائه دهند. جنت همیشه به شوهرش، موریس، شکایت می کرد که او هرگز پسرشان را کنترل نمی کند. موریس فوراً نگرانی‌های او را نادیده گرفته و بی خیال می‌شد. حالا جنت از آسیب‌پذیری‌هایش می گوید. «حس می کنم مادرِ خوبی نیستم. خیلی برام سخته که واسه بچه‌م محدودیت تعیین کنم، اون جوری حسِ یه زنِ بدجنس و درعین‌حال ترسو رو دارم. از همهٔ این کارها حالم بد می‌شه. انگار تمومی نداره: تعیین قوانین، سروکله‌زدن با سهل‌انگاری‌هاش، صحبت‌کردن با مسئول‌های مدرسه، گوشزدکردن همهٔ اینا. خب عصبانی می‌شم، چون به کمک نیاز دارم. خودم تنهایی از پسِ همهٔ این کارها برنمی‌آم. و وقتی بی‌خیالی‌ت رو می‌بینم، بدجوری احساس تنهایی می کنم. می‌شه لطفاً هر جور شده کمک کنی این کار رو با هم انجام بدیم؟»

موریس که حالا حتم دارد همسرش برای او اهمیت قائل بوده و به او متکی است، صدایش را می‌شنود و به ناراحتی‌اش پاسخ می‌دهد. هر دو می‌پذیرند که وظایفِ پدرمادری به آن‌ها فشار آورده و به حمایتِ هم نیاز دارند. آن‌ها مشکلِ پسرشان را وقت‌گذرانیِ بیش‌ازحد با دوستانش می‌دادند و تصمیم می گیرند برایش محدودیت‌هایی قائل شوند. آن‌ها به‌خصوص در مورد نحوهٔ حمایتِ یکدیگر در گفت‌وگو با پسرشان ـ وقتی به محدودیت‌ها توجهی نمی کند ـ صحبت کردند.

گفت‌وگو در مورد نحوهٔ پدرمادری کردن، قابل مدیریت است. جمله‌ای که باعثِ بروزِ خشمِ شدید یا کناره‌گیریِ نومیدانه شود، هرگز به راه‌حل‌های مؤثر منجر نمی‌شود. پایه و اساسِ حلِ مسئلهٔ خوب، تمرکز و انعطاف‌پذیری است. امنیتِ احساسی رویکردِ تیم را بهتر کرده و باعثِ حلِ مسئله می‌شود. تحقیقاتِ بی‌شماری، امنیتِ احساسی و ارتباطِ امن را به توانایی‌ِ ما در اظهارِ نیازها، همدردی با دیگران، تحملِ ابهام و منطقی‌فکرکردن پیوند می‌دهد. معقولانه است که اول به مسائلِ پیوندِ عاطفی که باعثِ ایجادِ مشکل می‌شوند و بعد به یافتنِ راه‌حلِ مؤثر فکر کنیم. گاهی شفاف‌سازی، موسیقیِ احساسیِ کلِ مشکل را تغییر می‌دهد.

وقتی هیلی همسرش ـ دان ـ را تحت فشار قرار می‌دهد که در دوره‌های درمانِ نازایی شرکت کند، دان طفره می‌رود. آن‌ها این مشکل را از جهاتِ مختلفی از جمله دعوا سرِ قدرت، تفاوت در علاقه‌شان به بچه‌دارشدن، خودخواهیِ دان، نیازمندیِ هیلی و عدم سازگاری‌شان به‌عنوان یک زوج، بررسی

کردند. این درواقع یک مشکلِ کلافه‌کننده است که طیِ یک گفت‌وگوی اِی. آر.اِی تغییر کرده و کوچک‌تر می‌شود. دان حالا می‌تواند این‌را به زبان بیاورد که وسواسِ هیلی برای بچه‌دارشدن تا چه حد باعث شده احساسِ غیرمفیدبودن کند. او می‌گوید: «می‌خوام بدونم که تو منو واسه خودم می‌خوای.» وقتی هیلی و دان موفق شدند در مورد این موضوع صحبت کنند و دان مطمئن شد که تمایلِ هیلی به بچه‌دارشدن تنها بخشی از عشقش نسبت به اوست، مشکل به مسئلهٔ زمان‌بندی تبدیل می‌شود. دان متوجه می‌شود که اگر یک سال دیگر با هم بمانند و رابطه‌شان را منسجم‌تر کنند، تمایل پیدا می‌کند تا اقداماتِ درمانی برای بچه‌دارشدن را انجام دهد. هیلی هم موافقت می‌کند.

خلقِ یک داستانِ انعطاف‌پذیر در رابطه

وقتی زوج‌ها گرفتارِ گفت‌وگوهای ویرانگر هستند، معمولاً هیچ داستانِ منطقی‌ای جز نوعی "چی داره سرمون می‌آد؟" وجود ندارد. داستان‌های زوج‌ها ممکن است درهم‌برهم و یک‌طرفه باشد. به من می‌گویند که همه‌چیز خوب است و بعد به خشم و سرزنشِ عاری از احساسِ یکدیگر ختم می‌شود. آن‌ها جویای محبت و توجه هستند، اما بعد داستان‌های بی‌توجهی‌هاشان نسبت به هم را افشا می‌کنند. بی‌ثباتیِ احساسات، توانایی آن‌ها در خلقِ یک داستانِ منظم را تخریب می‌کند. اما وقتی به حرفِ هم گوش می‌دهند و احساسِ هم را درک می‌کنند، تعادلِ فیزیولوژیکی و احساسیِ خود را حفظ می‌کنند؛ طوری که می‌توانند اطلاعاتِ ذهنی‌شان را دسته‌بندی کرده و داستان‌های منطقی در مورد احساسات و روابط‌شان خلق کنند.

ما از داستان‌ها برای درک زندگی‌مان و همچنین به‌عنوان الگوهایی برای راهنمایی در آینده استفاده می‌کنیم. داستان‌سازی می‌کنیم و بعد داستان‌ها ما را می‌سازند. وقتی زوج‌ها با هم احساس امنیت کنند، می‌توانند داستانی شفاف از رابطه‌شان خلق کرده و تعیین کنند که چگونه از این قطع رابطه‌ها رهایی یافته و رابطه‌شان را محکم‌تر کنند. این داستان نه‌تنها گذشته‌شان را به روشی معقولانه خلاصه می‌کند، بلکه نقشه‌ای کلی از آینده برای‌شان فراهم می‌آورد.

داستانِ انعطاف‌پذیرِ رابطهٔ شما باید نحوهٔ مواجه‌تان با ناامنی در رابطه و بیرون‌آمدن‌تان از این باتلاق را در خود داشته باشد.

وقتی نیکول و برت به دیدنم آمدند، داستانِ وحشیانهٔ رابطه‌شان را برایم تعریف کردند؛ داستانی که در آن هیچ‌کدام حرفِ دیگری را قبول نداشت. هر کدام‌شان در دنیایی جداگانه زندگی می‌کرد و رفتارِ هیچ‌کدام هم منطقی نبود. اما چند ماه بعد ـ وقتی امنیت رابطه‌شان بیش‌تر شده بود ـ می‌توانستند داستانی شفاف و منطقی از چگونگیِ حلِ مشکل و اصلاحِ زندگیِ زناشویی‌شان خلق کنند. آن‌ها اسم داستان را "چگونه نیکول و برت مشکلات و فاصله‌ها را از بین بردند و یک هم‌آغوشیِ نهایی خلق کردند" گذاشتند.

برت شروع می‌کند به حرف‌زدن: «خب ما خیلی زود عاشق شدیم، و با وجود این‌که نمی‌دونستیم

داریم چی کار می‌کنیم و هیچ کدوم‌مون حتا با پدر و مادرمون هم رابطهٔ واقعی و خوبی رو تجربه نکرده بودیم، خوب پیش رفتیم. ما همدیگه رو دوست داشتیم. اما بعد از تولد سه‌تا دخترمون، همهٔ عشقِ بین‌مون یهویی سرد و تکراری شد. قلمرو نیکول خونه بود و قلمرو من هم کار و ورزش. هر روز از هم دور و دورتر می‌شدیم. گمونم یه‌جورایی تقصیر من بود. من به اندازهٔ کافی حمایتش نمی‌کردم و فقط به کارم و دوستام می‌رسیدم.»

نیکول هم آرام شروع می‌کند به حرف‌زدن: «من کاملاً سردرگم بودم، واسه همین مدام تو کارات دخالت می‌کردم. بعد به پولکای "حملهٔ نیکول" و "کناره‌گیریِ برت" رسیدیم؛ اون‌قدر که تنها چیزی که می‌دیدیم این بود که چقدر اون یکی بداخلاقه. آخرش فهمیدیم داریم همدیگه رو از دست می‌دیم و خیلی تلاش کردیم تا بتونیم بپذیرم و آسیب‌ها و نیازهامون رو به هم بگیم. ما فهمیدیم که هر دومون احساس تنهایی می‌کنیم.»

برت داستان‌شان را این‌طور تفسیر می‌کند: «گمونم بزرگ‌ترین چیزی که به‌مون کمک کرد این بود که فهمیدیم اون‌قدرا هم با هم متفاوت نیستیم. فقط نحوهٔ بیانِ ناراحتی‌مون فرق می‌کرد. باید می‌دونستم که فاصله‌گیری‌م از نیکول چقدر می‌تونه بهش آسیب بزنه و اونو بترسونه. وقتی حرف دلش رو بهم زد، احساساتم به‌کلی در موردش تغییر کرد.»

نیکول لبخندی تحویل شوهرش می‌دهد و در ادامه می‌گوید: «نقطهٔ عطف برای من اون وقتی بود که بهم گفتی از شنیدنِ همهٔ نواقصی که تو رفتارِ من پیدا کردی خسته‌ای و این‌که داشتی از دوست‌داشتنِ من ناامید می‌شدی و غصه می‌خوردی. نمی‌خوام این کار رو بکنی. پس هر دومون یه راهی واسه نقاط ضعف‌مون پیدا کردیم، به هم کمک کردیم و یه فرصتِ جدید به هم دادیم. وقتی به عقب برگشتیم و در مورد شب تولد آخرین بچه‌مون صحبت کردیم، بهم کمک کردی تا از همهٔ اون آسیب‌ها و رنجش‌ها خلاص شم. پذیرفتی که طبقِ انتظارم در مقابل مریضی‌ای که برام پیش اومده بود ازم حمایت نکردی. این خیلی برام ارزشمند بود و تونستم دوباره بهت اعتماد کنم.»

برت رو به من می‌خندد. «گمونم دیگه از هم گله‌ای نداشته باشیم. انگار خیلی چیزا به دست آوردیم. آره... حس می‌کنم زنم رو دوباره به دست آوردم. روشِ نزدیک‌شدن به هم رو دوباره پیدا کردیم و

خوشحالم که می‌تونیم دربارهٔ نحوهٔ موفقیت‌مون صحبت کنیم. این بهم اعتمادبه‌نفس می‌ده.»
برت و نیکول در خلقِ این داستان کمک زیادی به هم نکردند. گاهی زوج‌ها را وادار می‌کنم تا عناصرِ داستان‌شان را بگویند. در صورت نیاز به کمک، توصیه می‌کنم با استفاده از نکات زیر به هم کمک کنید:

- سه صفت یا تصویر که بتوان با آن‌ها ناامنی و نقاطِ منفیِ رابطه‌تان را توصیف کرد. مثلاً: به‌بن‌بست‌رسیده، فرسوده، یک میدانِ مین.
- دو فعل که نشان دهد چگونه هر کدام‌تان قدم‌های منفی برداشته‌اید و الگو را تغییر داده‌اید. مثلاً: من هُلت دادم، تو دور شدی، اما یاد گرفتیم با هم در مورد ترس و نحوهٔ کمک به هم صحبت کنیم.
- یک لحظهٔ کلیدی که یکدیگر را متفاوت دیده‌اید، احساسات جدیدی را تجربه کرده‌اید و توانسته‌اید به هم کمک کنید. مثلاً: اون شنبه‌شبی که از پیاده‌روی برگشتم رو یادم نرفته. اومدم تو اتاق و دیدم داری گریه می‌کنی. حالتِ چهره‌ت واقعاً منو تحت تأثیر قرار داد. ناراحتی‌مون رو حس کردم و اومدم سمتت تا دوباره به هم نزدیک شیم. من به کمکت نیاز داشتم. باید به هم کمک می‌کردیم.
- سه صفت، احساس یا تصویر که بیانگرِ رابطهٔ کنونی‌تان باشد. مثلاً: زنده، رضایت‌بخش، پرنشاط، پربرکت، دست‌دردست‌هم.
- کاری که با هم انجام می‌دهید و به رشد و تداوم رابطه‌تان کمک می‌کند. مثلاً: درآغوش گرفتنِ هم.

ماریون و استیو ـ بعد از عبورِ رابطه‌شان از مشاجره‌های بی‌شمار به پیوندِ احساسیِ سالم ـ این داستان را مطرح کردند. ماریون می‌گوید: «اولش رابطه‌مون سرد بود و احساسِ تنهایی می‌کردیم. هر وقت استیو در رو محکم می‌بست، فوراً خودم رو ازش دور می‌کردم. هر دومون اون یکی رو مقصر می‌دونستیم. اما اون روز ـ وقتی دیدیم جدی‌جدی داریم طلاق می‌گیریم ـ فهمیدیم هر دومون از این‌که همدیگه رو از دست بدیم، می‌ترسیم. پس به هم کمک کردیم و خطرهای کوچیکی رو برای اعتماد به هم پذیرفتیم.»

حالا استیو می‌گوید: «حرف‌زدن در مورد زمانی که همه‌چیز یهو تغییر کرد، جالب‌ترین قسمتِ این اتفاق بود. واسه من، لحظهٔ کلیدی وقتی بود که ماریون گریه کرد و بهم گفت همیشه فکر می‌کرده به

نظرم خوشگل، باهوش یا به اندازهٔ کافی جذاب نیست. اون خیلی متأسف بود که من احساسِ تنهایی می‌کردم. می‌گفت می‌خواسته بیاد و باهام باشه اما می‌ترسیده. فکر نمی‌کنم تا حالا بیش‌تر از اون لحظه بهش احساس نزدیکی کرده باشم. من هیچ‌وقت احساسِ درونی‌ش رو درک نکرده بودم. این‌که وقتی انقدر ازم دور شده، قصدِ آسیب‌رسوندن به منو نداشته. هیچ‌وقت نتونستم تأثیری که حرفای ناملایمم تو روحیه‌ش گذاشته بود رو درک کنم، این‌که چقدر احساس حقارت می‌کرد.»

می‌پرسم: «تو چطور ماریون؟ تا حالا پیش اومده که احساسِ جدیدی بهت دست داده باشه و تو رو به فضای دیگه‌ای بُرده باشد؟» جواب می‌دهد: «اوه! آره. یه شب که داشتیم در مورد زورگوییِ اون و ازکوره‌دررفتنِ من صحبت می‌کردیم، با ناراحتی بهم نگاه کرد و گفت "خب ترجیح می‌دم از دستم عصبانی بشی تا این‌که اصلاً بهم توجه نکنی. وقتی عصبانی هستی، لااقل می‌دونم برات ارزش دارم" و من درکش کردم. حالا هر وقت می‌خوام به چیزی شک کنم، اون لحظه یادم می‌آد و آروم می‌شم. شوهرِ عزیز و قدرتمندم اینو ازم می‌خواد. جالبه، نه؟» سرش را به طرفی کج می‌کند و می‌خندد؛ انگار رازِ بزرگی را کشف کرده. این رازی‌ست که دنیایش را تغییر می‌دهد.

استیو و ماریون هیچ مشکلی با شرحِ تصویرِ کنونی از رابطه‌شان ندارند. هر دو موافق‌اند تصویری که وضعیت رابطهٔ کنونی‌شان را نشان می‌دهد، همان تصویری‌ست که نحوهٔ برخوردِ آن‌ها با هم و درآغوش گرفتن‌شان را نشان می‌دهد. ماریون می‌گوید از وقتی توانسته‌اند رابطه‌شان را نجات دهند، اعتمادبه‌نفس‌اش بیش‌تر شده. حالا او تا حدی با استیو احساسِ نزدیکی می‌کند که به او شادیِ آرامش‌بخشی می‌دهد. استیو کلماتش را با دقت انتخاب می‌کند. او می‌گوید: «وقتی خطر رو می‌پذیره و بهم نزدیک می‌شه، قند تو دلم آب می‌شه. احساس فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کنم. یعنی داریم به سطح جدیدی از اعتماد می‌رسیم؟» به او می‌گویم که به نظرم همه‌چیز به‌خوبی پیش می‌رود. از او می‌خواهم که از ماریون هم این‌را بپرسد، و ماریون هم با گشاده‌رویی و لبخند جواب می‌دهد.

بعد در مورد چگونگیِ وقوعِ زمانی که دل‌شان برای اشاره‌های هم تنگ می‌شود، صحبت می‌کنیم. پاسخ به این سؤال و برگشتن به دورهٔ منفیِ زندگی برای‌شان خیلی سخت است. حالا دقیقاً می‌توانند چرخشِ احساساتِ منفی را در گفت‌وگوهای ویرانگرشان متوقف کنند. استیو به ماریون می‌گوید:

«داریم کنترل احساسات‌مون رو از دست می‌دیم و آسیب می‌بینیم.» ماریون به من می‌گوید: «تنها راهی که این‌جور مواقع بهم کمک می‌کنه اینه که یه نفسِ عمیق بکشم و بی‌خیالِ ماجرا شم. به استیو می‌گم "این ترسناکه. باید آروم‌تر حرکت کنیم."» می‌پذیرند که باید به حرفِ هم گوش بدهند و در صورت مواجه‌شدن با آن احساساتِ منفی، یکدیگر را حمایت کنند.

از آن‌ها می‌خواهم یکی از کارهایی را که برای حفظ چرخهٔ مثبتِ دستیابی به رابطهٔ محکم و پایدار انجام می‌دهند، نام ببرند. در جوابم می‌گویند هرچند روز یک بار برای هم یادداشت‌های عاشقانه می‌نویسند و آن‌ها را روی بالشِ هم، کیف یا داشبورد می‌چسبانند. کارِ جالبی است! ماریون و استیو با همهٔ دعواهاشان، موفق شدند به کمک هم، اعتمادبه‌نفسِ ازدست‌رفته‌شان را بازیابند.

خلقِ داستانِ عشقِ آینده

از زوجین می‌خواهم داستانِ عشقِ آیندهٔ خود را بسازند و در مورد رؤیاهای شخصی‌شان طی پنج تا ده سال آینده صحبت می‌کنیم. هرچه در رابطه با شریک زندگی‌مان، پناهگاهِ امنی‌تری داشته باشیم، هرچه خاطرجمع‌تر و صریح‌تر باشیم، می‌توانیم ماجراجوتر هم باشیم. وقتی در کنار شریک زندگی‌مان هستیم، به خودمان ایمانِ بیش‌تری پیدا می‌کنیم و رؤیاهامان شکل جدید و وسیع‌تری می‌گیرد. در این داستان، زوجینْ بینشِ خود از آیندهٔ رابطه‌شان را بیان می‌کنند. بعد از یکدیگر طلبِ حمایت کرده و توضیح می‌دهند چگونه می‌توانند در کنار هم آن‌را به تحقق برسانند.

استیو به ماریون می‌گوید: «می‌خوام یه شرکت واسه خودم داشته باشم، حتا اگه کوچیک باشه. اما بدون حمایت تو نمی‌تونم از پسش بربیام. می‌خوام جوری این کار رو انجام بدم که توجه‌م بهت کم نشه و ازت غافل نشم. ایده‌هات خیلی به دردم می‌خورن.» وقتی نوبت به ماریون می‌رسد، به شوهرش می‌گوید که شاید بتواند بالاخره مدرکش را بگیرد. و در صورت کمکِ استیو به او در نگهداری از بچه‌ها در طول کلاس‌های شبانه‌اش، ممنون می‌شود. بعد هم می‌گوید: «چطوره پنج سال دیگه دوباره بچه‌دار شیم؟» استیو با شنیدنِ این جمله، از روی عصبانیت چشم‌هایش را می‌چرخاند و تظاهر می‌کند دارد از روی صندلی می‌افتد. اما موافقت می‌کند که دربارهٔ این موضوع با هم حرف بزنند؛ با وجود این‌که از این موضوع نگران است. ماریون هم می‌پذیرد و قول می‌دهد که به شرط‌وشروطاش گوش کند.

بعد در این مورد صحبت می‌کنیم که رابطهٔ آینده‌شان را چگونه پیش‌بینی می‌کنند؟ هر دو می‌خواهند نزدیکی‌شان را از نو بسازند و روش‌هایی را که با کمک آن‌ها توانستند به یکدیگر بیش‌تر توجه کنند، توسعه دهند. ماریون به استیو می‌گوید که دوست دارد زندگیِ جنسی‌شان بهبود پیدا کند و از او می‌خواهد با هم کتاب‌هایی در این مورد بخوانند. آن‌ها می‌خواهند وقت بیش‌تری را با هم و با بچه‌هاشان، و وقت کم‌تری را با بقیهٔ اعضای خانواده سپری کنند. برای ماریون سخت است، اما توانایی‌ِ این‌را دارد که به حرف‌های همسرش گوش کند و نسبت به ایده‌های او پذیراتر باشد. او به استیو محدودیت‌هایش را می‌گوید. او نمی‌تواند بی‌خیالِ مناسبت‌های دینی با خانواده‌اش شود و شوهرش

هم به این خواستهٔ او احترام می‌گذارد. ماریون به من نگاه می‌کند و می‌گوید: «خوب پیش رفتیم، مگه نه؟ تا چند ماه پیش نمی‌تونستیم حتا واسه یه بقالی‌رفتن با هم به توافق برسیم، چه برسه به همچین تغییراتی و برنامه‌ریزی واسه آینده.» این‌همه تغییر، نتیجهٔ برقراریِ رابطهٔ احساسیِ امن است.

آخرسر از آن‌ها می‌پرسم وقتی پیر شدند، دوست دارند در مورد رابطه‌شان، به نوه‌هاشان چه بگویند؟ استیو می‌گوید: «دوست دارم به‌شون بگم همسرِ خوبی بوده‌م و واقعاً واسه خوشحالیِ همسرم تلاش کرده‌م. این که اون نورِ زندگی من بوده، درست مثل همین حالا.» ماریون در این لحظه قدرت تکلم‌اش را از دست می‌دهد و فقط با چشمانی پر از اشک، زیرلب می‌گوید: «منم همین‌طور.»

حفظِ تغییراتِ مثبت: ایجاد الگوهای جدید

بعد از رفتنِ ماریون و استیو، روزهای اولیهٔ اِی. اِف. اِی را به یاد آوردم. آن زمان به این نکته توجه نمی‌کردیم که از زوج‌ها در مورد روش‌هایی که برای حفظِ تغییراتِ مثبت استفاده کرده‌اند، سؤال بپرسیم. من فکر می‌کردم اگر عشق را درک کنید، نیازهای پیوند عاطفی‌تان را بپذیرید و به گفت‌وگوهای اِی. آر.اِی راه پیدا کنید، این لحظات به‌حدی اعتیادآور خواهند بود که زوج‌ها مدام آن‌را تکرار خواهند کرد. نیازی نبود که مدام برای تازه‌نگه‌داشتن عشق‌تان برنامه‌ریزی کنید. اما مراجعه‌کنندگانم درسِ متفاوتی به من آموختند. وقتی به روشی جدید برای برقراریِ ارتباط با شریک‌تان دست می‌زنید، بد نیست که آن احساساتِ جدید، ادراک و پاسخ‌ها را با حکایتی که همهٔ این موارد را دربرمی‌گیرد، یکی کنید. داستانِ رابطهٔ انعطاف‌پذیر به شما روشی منسجم از انعکاسِ بخشِ احساسیِ رابطه‌تان می‌دهد؛ احساساتی که همیشه و بدونِ درنظرگرفتنِ تمرکزتان، آشکار است.

زوج‌ها به من می‌گویند حفظ تغییراتِ مثبتی که ایجاد کرده‌اند و الگوسازیِ آن‌ها به‌عنوان پناهگاهی امن که با هم و به کمک هم ساخته‌اند و بارها خواهند ساخت، برای‌شان راحت‌تر است.

همچنین زوج‌ها می‌توانند از این مدل‌های مثبت در زمان ارتباط‌های متقابلِ لحظه‌به‌لحظه، به‌خصوص در زمان مواجهه با مشکلات، کمک بگیرند. این‌طور می‌توانند در زمانِ مواجهه با مشکل، آسیب‌ها را محدود کنند، با شک و تردیدها کنار بیایند و رابطه‌شان را حفظ کنند. من در حین پرواز بر فراز آسمان‌ها و ترس از سقوط، با یادآوریِ این‌که قبلاً هم توانسته‌ام با این موضوع کنار بیایم و سالم فرود آمده‌ام، آرام می‌گیرم.

داستانِ رابطهٔ انعطاف‌پذیر هم تقریباً به همین صورت است. ماریون به من می‌گوید: «گاهی حس می‌کنم کلِ بدنم داد می‌زنه " فرار کن!" و این درست شبیه رابطهٔ پدرم و شوهر اولمه. بعدش ریسک‌هایی رو به یاد می‌آرم که به‌خاطر استیو پذیرفتم و خوب هم بود. همین بهم کمک می‌کنه که بازم این کار رو انجام بدم تا این‌که رهاش کنم. گاهی یه حسی بهم می‌گه اون باید پاسخگو باشه و تو نباید خودت ازش بخوای. اما بعد یادم می‌آد که استیو بهم گفت اگه من کمکش نکنم و بهش اعتمادبه‌نفس ندم، نمی‌دونه چی کار کنه. انگار یه چیزی درونم می‌گه "تو باتلاق گیر کرده‌م" اما

بعدش این تصاویرِ مثبت رو یادم می‌آد و می‌فهمم که فقط تو یه استخرِ کوچولوام. و این که در کنارِ استیو امنیت کامل دارم.»

الگوهای جدیدِ پیوندِ مثبت، نه‌تنها روش‌های مرسومِ دیدن و جواب‌دادن به شریک‌هامان ـ بلکه الگوهای روابطی که از هزاران تعامل با شریک‌ها و عاشقانِ گذشته توسعه می‌یابد ـ را به چالش می‌کشد. آن‌ها دیدگاه‌مان را نسبت به روابطِ نزدیک و ماهیت‌مان را به‌عنوان انسان تغییر می‌دهند. در مورد افکارِ تردیدآمیز و بی‌اعتمادی‌ای صحبت می‌کنم که از گذشته‌مان نشأت می‌گیرد و حتا خودمان هم از آن‌ها خبر نداریم تا این که ترس و احساسِ ناامنی نسبت به شریک زندگی‌مان بیدار می‌شود. استیو می‌گوید: «گاهی وقتی که نمی‌تونم بهش نزدیک شم، به همین نقطهٔ منفی می‌رسم و یه چیزی بهم می‌گه رابطه‌مون مزخرفه. این که "نمی‌تونی بهش اعتماد کنی" یا "حتا اگه تلاش کنی، یه احمقی." تنها راهِ زندگی کردن، دیدنِ کناره‌گیریِ تو و کنترلِ خودمه. و بعدش با هم دشمن می‌شیم. اما این روزا، ما می‌تونیم با هم رابطه برقرار کنیم و وقتی این فکرا به ذهنم می‌آن، هنوزم یه بخشی از وجودم آرومه و این داستانِ رابطهٔ انعطاف‌پذیر تو وجودمه. شایدم بیش‌تر شبیه یه فیلم باشه تا داستان. در مورد تصاویری که توی داستان ساختیم فکر می‌کنم. دیگه اون تلخیِ گذشته رو ندارن. فکر می‌کنم این بهم کمک می‌کنه تا نسبت به همسرم و بقیهٔ مردم، پذیراتر باشم.»

جان بالبی معتقد بود ما از هزاران تعاملِ کوچکی که با معشوق‌هامان داریم الهام می‌گیریم و مدل‌های عشقی را در ذهن‌مان می‌سازیم. این مدل‌ها انتظارات و واکنش‌هامان را در زمان حال هدایت می‌کنند. در صورتی که مدل‌هامان از گذشتهٔ شفاف، منسجم و مثبت باشد، خوب است. اما اگر منفی، گیج‌کننده و بی‌نظم باشد، تأثیر منفی دارد. ما همیشه روی معلوماتِ قبلی‌مان تعصب داریم. اگر تعصبْ منفی باشد، ما را در گذشته حبس کرده و مثبت و پذیرابودن در برابر عشق‌مان را دشوار می‌کند. مدل‌های منفی به ما می‌گویند که نزدیکی خطرناک و وابستگی به دیگری احمقانه است، یا این که بی‌ارزشیم و نباید انتظار داشته باشیم دوست‌مان داشته باشند. مدل‌های مثبت می‌گویند دیگران اصولاً قابل‌اعتمادند، ما دوست‌داشتنی و مستحق توجه هستیم. وقتی یاد بگیریم تعامل‌های امن و عاشقانه را با شریک‌مان تقویت کنیم و تجربه‌های جدید را با مدل‌هایی که ارتباط‌مان با دیگران

را تأیید می‌کنند، ادغام کنیم، به دنیای جدیدی قدم می‌گذاریم.

اگر به تحقیقاتی مانند پروژهٔ مری مین، روانشناسِ دانشگاهِ کالیفرنیا، دقت کنیم که روی افراد بالغی انجام شده بود که نسبت به دیگران احساسِ درونیِ اعتماد و امنیت داشتند، متوجه می‌شویم علتِ کیفیتِ زندگیِ این افراد این نیست که آن‌ها در گذشته رابطه‌ای شاد با شریک و سرپرست‌هاشان داشته‌اند، بلکه به این دلیل است که آن‌ها می‌توانند احساسات‌شان را بروز دهند، روابط گذشته‌شان را راحت بیان کنند، تجربه‌های خوب و بدشان را منعکس کنند و آن‌ها را درک کنند. وقتی شریک‌ها را به کارکردن روی ادغامِ حرکتِ جدی‌شان به سوی دیدگاهی که به معنای عشق و عاشقی است، تشویق کنیم، درواقع آن‌ها را به تشکیلِ مجددِ طرح‌های ناخودآگاهی برای ارتباطِ نزدیک با دیگران دعوت می‌کنیم. این طرح‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا به جای جنگیدن با هم به‌خاطر مسائل گذشته، امروزشان را بسازند.

ممکن است در یکی از جلساتِ مشاوره‌ام بگویم: «می‌دونم آمیگدالِ شما ـ یعنی بخشِ احساسیِ مغزتون ـ به پیام‌های جدید گوش می‌کنه و با روش متفاوتی جواب می‌ده، اما آیا امکان داره این اطلاعات رو تنظیم و جدول‌بندی کنه و توی کورتکسِ پیش‌پیشانی ـ یعنی همون بخشِ منطقیِ مغزتون ـ واسه آینده ذخیره‌ش کنه؟» دان سیگل[۱۱۹] در کتابش با عنوان "از سیر تا پیازِ پدرمادری کردن" بیان می‌کند که مدل‌های ذهنی در مغزمان با الگوهای شلیکِ عصبی، جایگزین می‌شوند. نورون‌ها پیام را به یکدیگر منتقل می‌کنند و وقتی پیام‌ها چندین بار تکرار شدند، طبق گفتهٔ روانشناسِ کانادایی، دونالد هب[۱۲۰]، نورون‌ها با هم شلیک می‌کنند و بعد به هم متصل می‌شوند. اگر تجربه‌های جدیدْ انعکاس یافته و درک شوند، می‌توانند مغزمان را شکل دهند.

بنابراین ماریون و استیو درگیرِ ترجمهٔ تعامل‌های جدید به مسیرهای جدید در مغزشان هستند؛ مسیرهایی که روش‌های مثبت‌دیدن و توجه به یکدیگر را تقویت می‌کند. من فکر می‌کنم همهٔ روش‌های زنده‌نگه‌داشتنِ عشق ـ که در این گفت‌وگو توضیح داده شده ـ به نورون‌ها کمک می‌کند تا به‌هم متصل شده و شبکهٔ عصبی‌ای از امید و ایمان خلق کنند که به زوج‌ها در حفظ رابطهٔ آینده‌شان کمک می‌کند.

و در آخر این‌که تمامیِ این بررسی، تشریفات و داستان‌سازی‌ها روش‌های ساده‌ای برای تشویقِ زوج‌ها به توجه مستمر به رابطه‌شان است. این توجه، اکسیژنی است که رابطه را زنده و سالم نگه می‌دارد. رابرت کرن[۱۲۱]، در کتابش با عنوان "یکی‌شدن" به ما یادآوری می‌کند که داشتنِ عشقی قوی و بادوام که به عاشقان از نظر احساسی و عقلانی کمک کند، به باهوشی و جذابیت نیازی ندارد. فقط باید با تمام وجود، در صحنهٔ عاشقی حضور داشته باشیم. اگر از پسِ این کار بربیاییم، عشق ـ علاوه بر تداوم ـ روزبه‌روز چون گُل شکوفا می‌شود.

بازی و تمرین

- در حال حاضر هیچ نقطهٔ خطرناک یا انعکاسِ مشکلات یا نگرانی‌ای در رابطه‌تان وجود دارد؟ آیا می‌توانید آخرین‌باری که به این نکته پی بردید را بیان کنید؟ بدن‌تان به شما این پیام را می‌دهد که "حالا حس خوبی بهم نمی‌ده"؟ و ناگهان با سیل احساسات روبه‌رو می‌شوید؟ می‌توانید این احساسات را نام ببرید؟ آیا شریک زندگی‌تان می‌تواند به شما کمک کند؟ چه چیزی باعث آرامش خاطرتان شده و گسترشِ چرخهٔ منفی را متوقف می‌کند؟ می‌توانید این‌را با شریک‌تان در میان بگذارید؟

- می‌توانید لحظاتِ مثبتِ رابطه‌تان را شناسایی کنید؟ ممکن است خیلی کوچک باشند. اما تا زمانی که قلب‌تان را زیر و رو کرده و لبخند روی لب‌تان می‌نشانند، می‌توان روی‌شان حساب کرد. آیا شریک‌تان هم از این لحظات خبر دارد؟ به او بگویید.

- آیا لحظه‌ای کلیدی در رابطه‌تان وجود داشته که وقتی به سطحِ جدید رسیده است، خودتان یا شریک‌تان این خطر را کرده باشید که نسبت به هم واکنشِ بیش‌تری نشان دهید؟ چگونه اتفاق افتاده؟ چه کاری انجام دادید که به چنین اتفاقی منجر شد؟ گاهی اولین بوسه، برگشت به یکدیگر بعد از یک دعوای مفصل، یا لحظه‌ای که عشق‌مان به سمت‌مان آمد و نیازمان را برطرف کرد.

- آیا تشریفاتی برای تأکید بر حسِ تعلق، جدایی و تجدید رابطه دارید؟ آیا به سلام و خداحافظی اهمیت می‌دهید؟ ببینید آیا می‌توانید این تشریفات را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. آیا می‌توانید تشریفاتِ رابطهٔ جدیدی بسازید که کمک کند نسبت به هم پذیراتر و واکنش‌پذیرتر بوده و به هم اهمیتِ بیش‌تری بدهید؟

- به بحثِ حلِ مسئله‌ای فکر کنید که همیشه با ناامیدکردنِ شما و شریک زندگی‌تان به پایان می‌رسد. ببینید آیا می‌توانید نیازهای پیوندِ عاطفی و ترسِ خود را که فقط در چنین بحثی به وجود می‌آیند، بنویسید؟ چگونه می‌توانید این‌را به شریکِ خود بگویید؟ برای کمک در این زمینه چه کار می‌تواند بکند؟ اگر این کمک را دریافت کردید، فکر می‌کنید چه تأثیری روی بحث‌تان داشته باشد؟

- همراه با شریک‌تان، شروعِ داستانِ رابطهٔ انعطاف‌پذیرتان را بسازید؛ داستانی که باید شامل این موارد

باشد: چگونه وارد گفت‌وگوی ویرانگر شده و از آن خارج شدید؟ از این که گفت‌وگوی اِی. آر.اِی را ایجاد کردید و حس رابطه‌تان را دوباره نو کردید، چه آموختید؟ اگر در داستان‌پردازی خیلی سختی کشیده‌اید، با شریک‌تان صحبت کنید و از عناصری که قبلاً در این گفت‌وگو ذکر شد، استفاده کنید. مثلاً: سه صفت برای توصیفِ رابطه‌تان انتخاب کنید. بحث در مورد مثال‌های مذکور در این گفت‌وگو هم می‌تواند سودمند باشد.

- با هم یک داستانِ عشقِ آینده بسازید؛ توصیفِ رابطه‌ای که دوست دارید در پنج تا ده سال آینده داشته باشید. کاری را تعیین کنید که می‌توانید شخصاً برای نزدیک‌ترشدن به این رؤیا انجام دهید و آن‌را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. در راهِ رسیدنِ شما به این رؤیا، چه کمکی از دست او برمی‌آید؟

- چه کارِ کوچکی می‌توانید بکنید که شریک زندگی‌تان حس کند دوست دارید با او بمانید؟ از او بپرسید که این موضوع چه تأثیری می‌تواند روی رابطه‌تان داشته باشد؟

حالا سفری را به سوی علمِ عشق گذرانده‌اید. این علم می‌گوید عشق والاتر از آن چیزی‌ست که در رمانتیک‌ترین ترانه‌های عاشقانه می‌خوانند. اما عشقْ نیرویی رمزآلود و اسرارآمیز نیست که مثل آن ترانه‌های عاشقانه ما را از پا بیندازد. عشق رمزِ حیاتِ ماست و منطقی هنرمندانه در خود دارد که حالا قادر به درکش هستیم. یک رابطهٔ عاشقانهٔ کاملاً رضایت‌بخش، رؤیا نیست، بلکه هدفی دست‌یافتنی برای همهٔ ما انسان‌هاست. همان چیزی که هر چیزی را تغییر می‌دهد.

بخش سوم: قدرتِ «محکم در آغوشم بگیر»

درمان زخم‌های تروماتیک ـ قدرتِ عشق

«گفت‌وگو با همسرم تسکینی‌ست برای اتفاقاتی که این‌جا رخ داده؛ مثل اولین نفسی که بعد از کُلی زیرِآب‌بودن می‌کشی.»

ـ جوئل بیوکنن، سربازِ امریکایی در عراق. مجلهٔ واشینگتن‌پست، ۱۲ فوریهٔ ۲۰۰۶

هر وقت چند نفر دور هم جمع می‌شوند تا داستان‌هایی را برای تجربه و درکِ بهترِ جهان تعریف کنند، همیشه توی داستان‌هاشان هیولا، اژدها، و ارواح وجود دارند. اسم‌های مختلفی برای آن‌ها استفاده می‌شود: جادوگر وحشی، اژدهای چهارسر، فرشتهٔ مرگ. این موجودات نشان‌دهندهٔ این احساسِ ما هستند که زندگی تا چه حد می‌تواند خطرناک و غیرقابل‌پیش‌بینی باشد. وقتی این هیولاها ظاهر می‌شوند، ما تنها یک راهِ نجات داریم: حمایت و یاریِ دیگران. حتا زمانی که همه‌چیز ناامیدکننده به نظر می‌رسد، آرامش و قدرتی در ایجادِ رابطه وجود دارد. بیلی جول[۱۲۲] در آهنگش به اسم "شب‌به‌خیر سایگون"[۱۲۳] از زبانِ یک سرباز در ویتنام آواز می‌خوانَد. هم‌سرایان می‌خوانند: «و ما ـ همه با هم ـ شکست می‌خوریم.» و آهنگْ به جای پایانی غمناک، با حالت تأیید و پذیرش به پایان می‌رسد. سربازانی که با زنجیر عشق و رفاقت به‌هم متصل هستند، با دیوهایی روبه‌رو خواهند شد که اگر به‌تنهایی با آن‌ها روبه‌رو می‌شدند، اتفاق دیگری می‌افتاد.

دورانِ کودکیِ من در کلاس کاتولیک، خیلی امن بود. بااین‌حال رؤیاهایی از برزخ و دیوِ چشم‌سفید وجود داشتند که خیلی شبیه خواهرترزا ـ مدیر مدرسهٔ من ـ بود؛ همان که صدایم می‌زد تا راجع‌به جرم‌هایی مثل دزدیدنِ خط‌کشِ تیفانی آموس و کتک‌زدن‌اش وقتی هیچ‌کس آن‌جا نبود، توضیح دهم. عادت داشتم به همهٔ مقدسات ـ گروه ناجیانِ شخصی‌ام ـ دعا کنم. آن‌ها با لباس‌های آبی و سفید، و دقیقاً شبیه مادربزرگِ انگلیسی‌ام بودند. لشکرِ مادربزرگ‌هایم همیشه برای نجاتِ من سر می‌رسیدند!

وقتی زندگی خطرناک و غیرقابل‌پیش‌بینی می‌شود، ما متوجه می‌شویم که تا چه حد به کمک دیگران در حلِ چالشی که سرنوشت سر راه‌مان قرار داده، نیاز داریم. بعد از مبارزه ـ وقتی زخمی و مجروح شده‌ایم ـ و غروری که می‌خواستیم به آن چنگ بزنیم فرو ریخته است، نیازمان به کسانی که به ما

اهمیت می‌دهند، به‌شدت حس می‌شود. روابطِ عاطفیِ ما بر نحوهٔ برخوردمان با تروما و بهبودیافتن از آن تأثیر می‌گذارد، و از آن جایی که همه‌چیز دایره‌وار در جریان است، تروما بر روابطِ ما با افرادی که دوست‌شان داریم تأثیر می‌گذارد.

واژهٔ تروما از یک کلمهٔ لاتین به معنای "زخم" گرفته شده است. نظریهٔ قدیمی در روانشناسی این بود که فقط تعداد کمی از ما در زندگی‌مان در معرض ترومای واقعی قرار گرفته‌ایم. اما حالا دریافته‌ایم که استرسِ تروماتیک تقریباً به اندازهٔ افسردگی شایع است. در نظرسنجیِ گستردهٔ اخیر گزارش داده شد که بیش از ۱۲ درصد از زنانِ امریکایی در مرحله‌ای از زندگی‌شان دچار استرسِ پس از سانحه بودند. تروما به هر حادثهٔ وحشتناکی گفته می‌شود که بلافاصله دنیا را ـ طوری که ما آن‌را می‌شناسیم ـ تغییر می‌دهد و در ما احساسِ درماندگی و مغلوب‌بودن به جا می‌گذارد. پیش‌تر دربارهٔ روابطی که تروما ایجاد می‌کند ـ هرچند ناخواسته ـ توسط زوجین در گفت‌گوی بخش ۵ ـ نادیده‌گرفتنِ آسیب‌ها ـ صحبت کردیم. حالا دربارهٔ آسیب‌های جدی‌تری که توسط افراد و اتفاقات در خارج از روابط عاطفی‌مان ایجاد می‌شود، صحبت می‌کنیم. طی سال‌ها، من و همکارانم افرادی را دیده‌ایم که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، افرادی که قربانیِ تجاوز یا حمله بوده‌اند، والدینی که فرزندشان را از دست داده‌اند و کسانی که با بیماریِ سخت یا حوادثِ وحشتناک روبه‌رو بوده‌اند. همچنین مأموران پلیسی را دیده‌ایم که از مرگ دوستان‌شان غمگین بوده‌اند، آتش‌نشان‌هایی که به‌خاطر ناتوانی در نجات‌دادنْ به‌شدت افسرده شده‌اند، و سربازانی که پژواک‌های جنگ آن‌ها را رها نمی‌کند.

اگر شریکِ زندگیِ خوبی داشته باشید، یک تکیه‌گاهِ امن در نابه‌سامانی‌ها دارید. اگر از نظر احساسی تنها هستید، در یک سقوط آزادید. داشتنِ فردی که بتوانید برای ارتباط و حمایت به او تکیه کنید، بهبودیافتن از تروما را آسان‌تر می‌کند. کریس فریلی[۱۲۴] و همکارانش در دانشگاه ایلینوی در مطالعهٔ خود از بازماندگانی که در حادثهٔ یازده سپتامبر داخل یا نزدیکِ مرکزِ تجارتِ جهانی بوده‌اند، شواهدی را دال بر این مسئله پیدا کردند. هجده ماه بعد، کسانی که از تکیه به دیگران خودداری کرده بودند، در مقایسه با افرادی که با اطمینان خاطر با عزیزان‌شان در ارتباط بودند، بیش‌تر درگیرِ یادآوریِ

صحنه‌های گذشته، حساسیتِ بیش‌ازحد و افسردگی بودند. درواقع به گزارشِ دوستان و اقوام‌شان، به نظر می‌رسید بازماندگانی که به اطرافیانِ خود تکیه کرده بودند، بعد از حادثه بهتر خود را وفق داده‌اند.

اگر ما نمی‌توانیم به‌خوبی با دیگران ارتباط داشته باشیم، تلاش‌هامان برای کنارآمدن با تروما کم‌تر ثمربخش خواهد بود و ثروتِ اصلیِ ما ـ روابطِ عاطفی‌مان ـ شروع به تنزل می‌کند. از طرف دیگر، روبه‌رو شدن با هیولا در کنار عزیزان‌مان، بهترین فرصتِ درک کردنِ قدرت و تاب‌آوری‌مان را فراهم می‌کند. و ایستادن کنار یکدیگر، پیوندِ ما را با شریک زندگی‌مان محکم‌تر خواهد کرد.

محبوس کردنِ احساسات

حتا اگر به‌طور غریزی بدانیم که برای درمانِ آسیب‌های تروما به عشق نیاز داریم، همیشه آسان نیست که آزادانه این نیاز را مطرح کنیم و در جست‌وجوی آن باشیم.

معمولاً برای پشت‌سرگذاشتنِ موقعیتِ خطرناک، مجبوریم احساسات‌مان را محبوس کنیم. این موضوع به‌ویژه در مورد افرادی صدق می‌کند که هر روز از نظر شغلی در معرض آسیب قرار دارند. یک آتش‌نشانِ نیویورکی به من می‌گوید: «وقتی ما واسه مهارِ آتیش می‌ریم، به‌خصوص اگه آتیشِ زیادی باشه، هیجان‌زده می‌شم. موقع نجاتِ آدما تو خیابونا فریاد می‌زنیم. ما کارمون رو خوب بلدیم. تو آتیش، فقط باید عمل کرد. جایی واسه ترس یا شک وجود نداره. اگه این احساس رو داشتید، باید بذاریدش کنار.»

مشکلْ بعداً از راه می‌رسد. بعضی‌اوقات قبول کردنِ این که آسیب دیده‌ایم، سخت است. فکر می‌کنیم این موضوع ما را می‌بَرَد زیر سؤال یا اعتبارمان را به‌عنوان یک انسان کم می‌کند. خیلی از ما این ترس‌ها و تردیدها را درون‌مان حبس می‌کنیم و فکر می‌کنیم اجازه‌دادن به بروزِ این احساسات، نشانهٔ ضعف است و قدرتِ ما را موقع برگشتِ هیولا تضعیف می‌کند. بعضی از ما فکر می‌کنیم محبوس کردنِ هیولا داخل یک جعبه، تنها راهِ محافظت‌کردن از زندگیِ شخصی‌مان است. سربازها از قانونِ سکوت می‌گویند و این که چطور باید تجربیاتِ نظامی را فراموش کنند تا نه‌تنها از خودشان، بلکه از عزیزان‌شان محافظت کنند. آن‌ها به انجام این کار تشویق می‌شوند. یک کشیشِ ارتش به من گفت: «ما به سربازها می‌گیم "با همسرهاتون در مورد تجربه‌های بد حرف نزنید، این فقط اونا رو می‌ترسونه و به‌شون آسیب می‌زنه" و به همسرهاشون می‌گیم "در مورد جنگ از اونا سؤال نکنید. چون فقط دورانِ دردناکِ جنگ رو یادِ شوهرهاتون می‌ندازه."»

اما هیولاها توی جعبه‌ها نمی‌مانند. آن‌ها بالاخره بیرون می‌آیند. چنین رویدادهایی جهان‌بینی و دیدگاهِ ما را نسبت به خودمان تغییر می‌دهند. تروما فرضیاتِ ما مبنی بر این که جهان عادلانه و زندگی قابل‌پیش‌بینی است را از بین می‌بَرَد. بعد از چنین تجربه‌هایی، رابطهٔ ما با کسانی که دوست‌شان داریم و نشانه‌های احساسی‌ای که برای آن‌ها می‌فرستیم، متفاوت خواهد بود. ما با گرمای نفسِ هیولا تغییر

کرده‌ایم. یک صلح‌طلبِ کانادایی که مجبور بود قتل‌عام زنان و کودکان را در افریقا تحمل کند و ببیند، وقتی به خانه برمی‌گردد می‌فهمد که نمی‌تواند همسر یا فرزندانش را در آغوش بگیرد. انگار فرزندانش چهرهٔ کودکانی را برایش تداعی می‌کردند که مُرده بودند. او به‌حدی سرافکنده و شرمنده بود که نمی‌توانست این‌را به همسرش بگوید. او قرنطینه شده بود. همسرش با درماندگی می‌گوید که او انگار هرگز به خانه برنگشته و اظهار ناراحتی می‌کند که همسرش از لحاظ احساسی و روانی آن‌جا حضور ندارد. او نمی‌تواند همسرش را حس کند.

یک سرباز که تازه از عراق برگشته و بعد از یک جراحیِ سخت، دوران نقاهت را در خانه سپری می‌کند، وقتی همسرش برای خرید از خانه بیرون می‌رود به‌شدت و به‌شکل غیرقابل‌توضیحی خشمگین می‌شود. او به همسرش می‌گوید که دیگر نمی‌تواند به او اعتماد کند و رابطهٔ آن‌ها به پایان رسیده. همسرش کاملاً گیج و ناامید است. سردرگمیِ او زمانی تغییر می‌کند که شوهرش بالاخره دربارهٔ جراحت‌اش در زمینِ جنگ با او حرف می‌زند. درحالی‌که روی تخت بیمارستان غرقِ خون بوده ـ خونی که بیش‌ترش مالِ او نبود ـ دعاهای آخر را برایش خوانده بودند و تنهایش گذاشته بودند. ناگهان همسرش متوجه می‌شود که شوهرش تا چه اندازه ممکن است از غیبتِ ناگهانیِ او آسیب ببیند. همین‌طور وقتی شوهرش به او می‌گوید که دردش مجازاتِ عادلانه‌ای برای اشتباهاتش در زمانِ مأموریت است، دلیلِ خودداریِ او از خوردنِ داروهای مسکن را متوجه می‌شود.

ما باید بتوانیم احساسات‌مان را دوباره زنده کرده و آن‌ها را با عزیزان‌مان قسمت کنیم. پس عزیزان‌مان هم ـ حتا برای یک لحظه ـ باید چهرهٔ هیولا را ببینند. این تنها راهی است که آن‌ها واقعاً می‌توانند رنج و نیازِ ما را درک کرده، محکم ما را در آغوش بگیرند و به درمانِ ما کمک کنند. صلح‌طلبِ کانادایی و سربازی که در عراق زخمی شده بود، همان کاری را که شما در این کتاب یاد گرفتید انجام دادند. آن‌ها با حمایتِ شریک زندگی‌شان، به خودشان اجازه دادند تا دنیای احساسی‌شان را لمس کنند و آن‌را با دیگران در میان بگذارند. آن‌ها تمام جزئیاتِ این آزمون‌های سخت را با دیگران در میان نگذاشتند، بلکه یاد گرفتند منشأ این درد و کشمکش را به عزیزان‌شان ابراز کنند.

این زوج‌ها موفق شدند درک کنند که چطور تجربهٔ همسرشان آن‌ها را تغییر داد، به چه چیزی برای

درمان نیاز داشتند، و چگونه می‌توانستند به بهترین نحو از همسرشان تقاضای ارتباط و آرامش کنند. همسرانِ این مردها توانستند ابراز کنند که تا چه حد دورانِ مأموریتِ نظامیِ آن‌ها برای‌شان سخت بوده و چقدر از این که همسرشان بعد از بازگشت، عصبانی و سرد بوده ناراحت بودند. وقتی با سربازها و همسران‌شان صحبت می‌کنیم، هر دوِ آن‌ها را جنگجو می‌بینیم؛ یکی در میدان جنگ جنگیده بود و دیگری در خانه.

چه ما آن‌چه را برای‌مان رخ داده به‌صراحت به اشتراک بگذاریم و چه نه، تروما همیشه یک مسئلهٔ دونفره است. زوجین وقتی همسرشان را در حال کشمکش با زخم‌هایش می‌بینند، احساسِ درد و استرس می‌کنند و همچنین برای رابطهٔ تغییریافته‌شان غمگین می‌شوند. مارسی، که شوهرش یک آتش‌نشان است، به من می‌گوید: «بعد از یه آتیش‌سوزیِ بزرگ ـ که توی اون چهار نفر از دوستاش فوت شدن ـ کابوس‌های من شروع شد. همیشه توی کابوس‌ها یه پلیس می‌اومد دم خونه‌مون و من می‌فهمیدم که هال مُرده. غرقِ عرق از خواب می‌پریدم، تو تخت محکم بغلش می‌کردم و آروم گریه می‌کردم که بیدار نشه. می‌دونستم تحملِ اتفاقی که افتاده بود، خیلی براش سخت بود. وقتی شروع کردیم و درباره‌ش حرف زدیم، اوضاع خیلی بهتر شد. اون بهم گفت که آسیب دیده اما هنوز آتش‌نشان‌بودن رو دوست داشت. بعد من بهش گفتم گاهی همسرِیه‌آتش‌نشان‌بودن خیلی سخته.»

کارول، که دو سال پیش بدجور تصادف کرده و هنوز دچار دردِ شدید و معلولیت است، وقتی همسرش ـ لورا ـ یواشکی گریه می‌کند اما دربارهٔ احساساتش حرفی نمی‌زند، خیلی عصبی می‌شود. او لورا را به‌خاطر سردبودن سرزنش می‌کند. بالاخره لورا آرام می‌گوید: «خب من گم شده‌م. نمی‌تونم از پسِ این‌همه چیز بربیام. ملاقات‌های پزشکی، وکلا، تشخیص‌های مختلف، مراقبت‌کردن از بچه‌ها. و خیلی ناراحتم از این که از تو به‌خاطر صدمه‌دیدن دلخورم. چطور می‌تونم بهت بگم که وقتی تو داری عذاب می‌کشی، منم دارم عذاب می‌کشم؟ و این که وقتی تو عصبانی می‌شی، تنها کاری که می‌تونم بکنم اینه که اون‌جا رو ترک کنم تا تو کم‌تر عصبانی شی و کم‌تر درد بکشی. گمونم باید قبول کنی که این اتفاق فقط واسه تو نیفتاده. این اتفاقیه که واسه ما افتاده. این حادثه زندگیِ منو برای همیشه تغییر داده. منم قدردانی می‌خوام.»

تبدیل‌شدن به فردِ محبوب

چگونه یک رابطهٔ امن می‌تواند به ما کمک کند تا با تروما کنار بیاییم؟

دان و میویس از طریق چند دکتر و به‌خاطر نگرانیِ دکترها از عدم بهبودیِ دان از سکتهٔ شدیدی که سه سال پیش کرده بود ـ به‌خاطر دعواهای مکررشان ـ به دفتر من آمدند. عواقبِ بیماریِ دان خیلی بد بودند. دانِ چهل‌وشش‌ساله، شغلش را از دست داده بود و این زوج حتا خانه‌شان را تقریباً از دست داده بودند. دان که به‌مدت یک سال بعد از سکته توانایی تکلم را از دست داده بود، حالا می‌توانست حرف بزند اما با صدای خیلی آرام و به‌سختی هم راه می‌رفت. وسط‌های جلسه متوجه شدم که این زوج اصلاً به کمک من نیاز ندارند. آن‌ها یکدیگر را داشتند! آن‌ها بامحبت و مشتاق بودند. میویس با افتخار تعریف می‌کرد که دان با ساختنِ مبل و صندلی کسب‌وکارِ جدیدی راه انداخته است. از آن‌ها پرسیدم که چطور با سکته کنار آمدند. میویس می‌گوید: «خب ما فقط همدیگه رو محکم بغل کردیم و دو ماهِ تموم گریه کردیم. همه ازمون می‌خواستن برنامه‌های مشخصی داشته باشیم اما ما فقط می‌خواستیم با هم غصه بخوریم. خیلی چیزا از دست رفته بود.»

میویس و دان با مهیاکردنِ یک فضای امنِ سوگواری برای یکدیگر، به بهبودِ هم کمک می‌کنند. اوایل هر دو نابود شدند اما با هم توانستند این فقدان را بپذیرند. دان تعریف می‌کند که میویس همیشه به او اطمینان داده که با او می‌مانَد و این‌که به قدرت و توانایی او در پیداکردنِ راهی برای حلِ همهٔ این مشکلات ایمان دارد. رو به میویس گفتم: «تو پناهگاه و مایهٔ تسلیِ دان هستی... و منبع اعتمادبه‌نفس و امید... و این به اون کمک کرده که قدم‌به‌قدم رو به جلو پیش بره.»

میویس با پشیمانی اعتراف می‌کند که همیشه مهربان و دلسوز نبوده و گاهی او هم مثل دان ناامید و عصبانی می‌شده. «یه روز کنترلم رو از دست دادم و داد زدم که اون باید هر جور شده راه بره. دیگه نمی‌تونستم مراقب همه‌چی باشم. و اون کل روز بهم نگاه نکرد و باهام حرف نزد.» دان لبخند می‌زند و اضافه می‌کند: «واسه همین شب بهش گفتم که من یه فلجِ به‌دردنخورم... و اون انقدر زیبا بود که راحت می‌تونست مردِ دیگه‌ای رو کنارش داشته باشه. اما اون گفت عاشق منه، حتا اگه کاملاً فلج باشم.»

وقتی دان برای ادامه‌دادن انرژی ندارد، میویس آن‌را برایش فراهم می‌کند. میویس همیشه جنبه‌های مثبتِ همسرِ آسیب‌دیده‌اش را می‌بیند و به او اطمینان می‌دهد که هنوز برایش باارزش است، هر جوری که باشد. او بی‌وقفه به شوهرش می‌گوید که حتماً بهبود پیدا می‌کند و زندگیِ جدیدی می‌سازد. او مانع از سقوط شوهرش به گودالِ ناامیدی و افسردگی می‌شود و دلیلِ ادامه‌دادن به تلاش را برای همسرش فراهم می‌کند.

من متوجه شدم که اگرچه دان آرام صحبت کرده و بعضی کلمات را بریده‌بریده ادا می‌کند، اما داستانی که آن‌ها برای من تعریف می‌کنند یک ساختهٔ مشترک است. می‌دانیم که بخشی از درمانِ تروما توانایی فهمِ واقعهٔ ترسناک و تبدیلِ آن به یک داستانِ منسجم است؛ داستانی که به هرج‌ومرج معنا می‌بخشد و باعثِ ایجادِ تصویری ذهنی از کنترلِ جدید می‌شود. وقتی یکی از زوجین معنایی منفی به حوادث می‌دهد، دیگری برای آرامش‌دادن به میدان می‌آید و تصویرِ بزرگ‌تر را نشان می‌دهد. میویس می‌گوید: «بعد از چند ماه ـ وقتی حمایت‌های پزشکی کمرنگ شدن ـ من خیلی تحت فشار قرار گرفتم. فکرِ این‌که نکنه دوباره حالِ دان بد شه، دست از سرم برنمی‌داشت. تنها چیزی که می‌تونستم بهش فکر کنم، قرص‌های دان و جلوگیری از عواملِ بروزِ دوبارهٔ سکته بود. پس ما نشستیم و راجع‌به همهٔ چیزایی که دکترا گفته بودن، صحبت کردیم و نتیجه گرفتیم که به‌احتمال زیاد سکته به‌خاطر فشار خون بالا و سابقهٔ خونوادگی اتفاق افتاده. درسته، اونا سابقهٔ خونوادگی دارن. پس ما عموی هشتادوهفت‌ساله‌اش ـ اَستن ـ رو انتخاب کردیم و نحوهٔ زندگی‌کردن‌اش رو بررسی کردیم. ما چهارتا تغییر ایجاد کردیم و تصمیم گرفتیم زمینه‌ها رو پوشش بدیم تا از بروزِ دوبارهٔ بیماری جلوگیری کنیم. لیستی از تمام کارهایی که واسه کناراومدن با بیماری انجام داده بودیم و همین‌طور نتیجهٔ اونا تهیه کردیم. بعد از اون بود که دیگه کم‌تر نگران بودم.» مهم ترین کاری که آن‌ها انجام داده بودند، مواجهه با هیولا و شکستِ آن ـ با هم ـ بود.

یک رابطهٔ امن از طریق موارد زیر در درمان و بهبودِ تروما به ما کمک می‌کند:

- تسکین‌دادنِ درد و آرامش‌دادن به ما. درواقع نزدیکیِ فیزیکی و عاطفی سیستمِ عصبی‌مان را آرام می‌کند و به ما کمک می‌کند دوباره تعادل خود را ـ فیزیولوژیکی و عاطفی ـ به دست بیاوریم. برای یک

همسرِ آسیب‌دیده، دلگرمی‌دادنِ همسرش به اندازهٔ هر دارویی قدرتمند و به‌شدت موردنیاز است. گاهی ما همدردی نمی‌کنیم، چون می‌ترسیم و فکر می‌کنیم که واکنشِ عاطفی‌مان به‌نوعی همسرمان را بیش‌تر تضعیف می‌کند. ما قدرتِ عشقی را که باید نثار شریک زندگی‌مان کنیم درک نمی‌کنیم.

- به ما کمک می‌کند امیدوار باشیم. روابطِ ما دلیلِ ادامه‌دادن به مبارزه را برای‌مان فراهم می‌کنند. دان آرام به من می‌گوید: «اگه میویس از پیشم رفته بود، من کم می‌آوردم.» این میویس بود که یک سال بعد از سکتهٔ دان به او ابزارِ نجاری داده بود! این ابزارها شروعِ یک شغلِ کاملاً جدید را برای دان رقم زد و میویس خیلی به او افتخار می‌کرد.

- به ما اطمینان می‌دهد فردِ "جدید"ی که به آن تبدیل شده‌ایم، هنوز هم دوست‌داشتنی و باارزش است. ما نیاز داریم بشنویم که درگیرِاتفاقاتِ‌بدوپیچیده‌شدن نشانهٔ شکست نیست.

- به ما کمک می‌کند تا اتفاقی را که افتاده، درک کنیم. با درمیان‌گذاشتنِ داستان‌هامان می‌توانیم معنایی پیدا کرده و آشفتگی را به نظم تبدیل کنیم و دوباره کنترلِ زندگی‌مان را به دست بیاوریم.

پیوندِ عاطفی برای بهبودْ حیاتی است. درواقع کارشناسانِ تروما، به‌شدت هم‌نظرند که بهترین عاملِ پیش‌بینی‌کنندهٔ تأثیرِ هر ترومایی، وخامتِ حادثه نیست، بلکه توانایی‌ِ کمک‌گرفتن و آرامش‌گرفتن از دیگران است.

اما همهٔ ما نمی‌توانیم به‌خوبیِ دان و میویس با هیولا کنار بیاییم. همان‌طور که در فصل‌های قبل متوجه شدیم، ما معمولاً دلایلِ دلبستگیِ یکدیگر را از دست می‌دهیم. تمایل به ارتباط و تسلیِ عاطفی را نمی‌بینیم؛ دست‌به‌عمل می‌شویم و مسائل عملی و منطقی را حل کرده، اما همسرمان را تنها و مجروح رها می‌کنیم. نیازِ ما، اشتیاقِ ما برای ارتباط، احساسِ تنهایی‌مان وقتی پناهگاهِ امنی نداریم، و ازدست‌دادنِ تعادلِ احساسی، همهٔ این‌ها با آشفتگیِ احساسی‌ای که حادثهٔ هولناک در ما ایجاد کرده تشدید می‌شوند. و وقتی نمی‌توانیم ارتباط پیدا کنیم، آشفتگیِ احساسی عمیق‌تر می‌شود.

پژواک‌های تروما

گاهی احساسات‌مان و علامت‌هایی که می‌فرستیم، اشتباه گرفته می‌شوند، چون پژواک‌های تروما خیلی بلندند. این صداها می‌توانند شریک زندگی‌مان را وحشت‌زده و سردرگم کنند. برگشتن به صحنه‌های گذشته، حساسیتِ شدید، واکنش‌پذیریِ بیش‌ازحد، زودرنجی و عصبانیت، ناامیدی و گوشه‌گیریِ شدید نشانه‌های تروما هستند. افرادی که در معرض پژواک‌های تروما قرار دارند، معمولاً از بازگوکردنِ اتفاقی که افتاده، خودداری می‌کنند. آن‌ها احساس می‌کنند که باید خودشان تنهایی با آن مقابله کنند یا این که شریک زندگی‌شان آن‌را درک نخواهد کرد. شریک آن‌ها هم این علائم را به خود نسبت می‌دهد و غمگین می‌شود و حالت تدافعی می‌گیرد.

زینا و ویل دربارهٔ آن‌چه شبِ گذشته اتفاق افتاده بود و مانع رابطه‌شان شده بود، بحث می‌کنند. ویل از امتناعِ زینا دلخور است و زینا ساکت است و گریه می‌کند. بالاخره زینا به ویل می‌گوید که وقتی روی تخت دراز کشیده بود و صدای قدم‌های او را که از پله‌ها بالا می‌آمد شنیده بود، ناگهان خودش را توی گاراژی که به او تجاوز شده بود حس کرده بود. او دوباره صدای قدم‌های سنگینی را که از پشت سر به او نزدیک می‌شدند شنیده بود و وحشت کرده بود. در این لحظه آخرین چیزی که برایش اهمیت داشت، رابطه بود. به‌محض این‌که او این موضوع را به ویل می‌گوید، چهرهٔ ویل از خشمگین‌بودن به مهربان‌بودن تغییر می‌کند. اعترافِ زینا بسیار مهم بود، چون مانع از این شد که ویل امتناعِ او را یک اهانتِ شخصی بپندارد و ناراحت شود و فکر کند این مسئله تأییدِ این حسِ زینا بود که او همیشه باید آماده‌باش باشد. زینا به او توضیح می‌دهد که بدنش واکنش نشان داده بود، طوری که انگار هنوز در خطر بود، هرچند می‌دانست جایش توی خانه امن است. ویل قادر است به زینا که به‌خاطر ازدست‌دادنِ احساسِ امنیت و کنترل‌اش اشک می‌ریزد، دلداری دهد.

طبیعی‌ست که سیستم عصبیِ ما ـ بعد از دیدنِ هیولا ـ برای مدتی با شوک می‌لرزد. مغزِ ما هوشیار و مواظبِ نشانه‌های خطر است و با کوچک‌ترین دودلی تحریک می‌شود. ما نه‌تنها فلاش‌بک‌ها را داریم، بلکه احساسِ برانگیخته‌شدن هم می‌کنیم. نمی‌توانیم بخوابیم و به‌راحتی و به‌طور غیرقابل‌پیش‌بینی عصبانی می‌شویم. متأسفانه این عصبانیت معمولاً به‌سمت شریک زندگی‌مان هدایت می‌شود و

شریک‌مان هم عصبی و نگران می‌شود. استرسِ تروماتیک کلِ رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تد که سه مأموریت را در عراق به پایان رسانده، وقتی یک رانندهٔ دیگر به سمتش می‌راند و او مجبور می‌شود به‌سمت شانهٔ جاده حرکت کند، کنترل‌اش را از دست می‌دهد. لبه‌های جاده در عراق خیلی خطرناک‌اند. تد رانندهٔ متخلف را چندین کیلومتر با سرعت بالا دنبال می‌کند و بعد در یک لحظه به سپرِ عقبِ ماشینِ او ضربه می‌زند. وقتی همسرش ـ دورین ـ از او می‌خواهد سرعتش را کم کند و آرام باشد، تد به او فحش می‌دهد و بدوبیراه می‌گوید. مدت‌ها بعد متوجه اشتباهش می‌شود و معذرت‌خواهی می‌کند. آن‌ها با هم در مورد راه‌های مختلف برای مدیریتِ چنین موقعیت‌هایی صحبت می‌کنند. مرزِ بین مضطرب‌شدن و عصبانیت باریک است و در بهترین شرایط هم به‌راحتی پاره می‌شود. بعد از تروما، این مرزْ باریک‌تر هم می‌شود. برای تد سخت است که با حرفِ دورین مبنی بر این‌که خُلقِ بدش او را می‌ترسانَد کنار بیاید. آن‌ها دربارهٔ این موضوع صحبت می‌کنند و به این نتیجه می‌رسند که دورین از چند کلمه می‌تواند استفاده کند تا به تد یادآوری کند که خشم دارد کنترلِ همه‌چیز را در دست می‌گیرد و به او کمک کند تا آرام شود. آن‌ها این‌طور به هم نزدیک‌تر می‌شوند.

مُنزوی‌ماندن

تنهاماندن بعد از تروما و سرکوب کردنِ تمامِ احساسات در تلاش برای کنترلِ آشفتگی‌های احساسی، برای بازماندگان و روابطِ آن‌ها فاجعه‌بار است. این مسئله شریکِ بازمانده را در گردابِ وحشت و ناامنی می‌اندازد و پیوندِ زوجین را سُست می‌کند. همچنین بین بازمانده و تمامیِ احساساتِ مثبتِ شفابخش، مثل لذتِ نزدیک‌بودن به یک عزیز، دیوار می‌کشد. سرکوب کردنِ احساساتْ دشوار است، و بازماندگان معمولاً به مواد مخدر یا الکل متوسل می‌شوند تا به کمک آن از آشفتگی رهایی یابند، که این کار بیش‌تر از هر چیزی فرصتِ هر گونه ارتباطِ عاطفی را از بین می‌بَرَد.

جو، یک پلیسِ باسابقه که در یک تیراندازیِ بی‌رحمانه دوستش را از دست داده بود، بعد از این حادثه به مدت سه ماه در مرخصیِ استعلاجی بود. وقتی در جشن تولد شش‌سالگیِ دخترش، یک دوست به ملاقات او آمد، متوجه منزوی‌بودنِ شدیدِ او شد. دوستش گفت او خیلی خوش‌شانس است که خانواده‌ای دارد که او را خیلی دوست دارند و این حتماً به او در کنارآمدن با مرگ دوستش کمک خواهد کرد. جو هم خوش‌شانس‌بودن‌اش را پذیرفت. اما او دیگر هیچ احساسی نداشت. آن شب، جو توانست سفرهٔ دلش را پیش همسرش ـ مگان ـ باز کند. او به مگان گفت که احساس می‌کند مرگِ دوستش تقصیر اوست. او شرمنده بود و می‌ترسید چیزی را احساس کند. عشق و احترامِ همسرش قوی‌ترین پادزهر را برای چنین شرم و ترسی به او داد.

جو و مگان توانستند به رابطه‌شان برگردند اما چه اتفاقی می‌افتد اگر بازماندگانِ تروما از لحاظ احساسی خاموش بمانند؟ پژواک‌های تروما هیچ‌وقت از بین نمی‌روند. ادامهٔ پژواک‌ها به‌تدریج باعثِ سست‌شدنِ ارتباط و اعتماد به عزیزان می‌شود. زوجین باید قبول کنند که اجتناب‌ورزیدن از ابرازِ احساسات، رابطهٔ آن‌ها را تا گفت‌گوهای ویرانگر تنزل می‌دهد. من هشدار داده بودم: «این جا یه تله‌ست جو. هرچی بیش‌تر احساس استرس و عدم کنترل کنی، بیش‌تر منزوی می‌شی. اون جوری درمان سخته. زندگی می‌شه پیداکردنِ راه‌هایی واسه سرد و بی‌حس‌بودن و دوری از هیولا. و اگه تو نتونی احساسی داشته باشی همسرت طرد می‌شه. اون نمی‌تونه ازت حمایت کنه. درواقع اون تنهاست. رابطه‌تون دچار تزلزل می‌شه و تو اینو می‌بینی و بیش‌تر مضطرب می‌شی. مثل یه چرخه

می‌مونه.»

ناامیدی‌ای که بازماندگانِ تروما احساس می‌کنند، معمولاً به انجامِ کارهایی از طرف آن‌ها منجر می‌شود که شریک زندگی‌شان را ـ درست زمانی که بیش‌تر به او نیاز دارند ـ از آن‌ها دور می‌کند.

جین و اد هر دو به بیرونِ پنجرهٔ اتاقِ من زل زده‌اند. این چهارمین جلسهٔ آن‌ها با من است. در اولین جلسه جین به من گفت مشکل این است که او حس می‌کند تنهاست. در دعواهای اخیرشان، جین ـ که بیش‌تر متعهد و خواهان است ـ موجِ جدیدی راه انداخته بود. او گفته بود شاید تنها راهِ رهایی از رنجی که می‌کشد، خودکشی باشد. متأسفانه این اعتراضِ نهاییِ ناامیدکننده فاصلهٔ بیش‌تری بین او و اد ایجاد کرده بود. قبلاً همسرش منزوی بود اما حالا تهدیده‌شده و سردرگم است و بیش‌تر گوشه‌گیر شده.

جین اقرار می‌کند که مدام پاچهٔ اد را می‌گیرد و حرفِ مرا تأیید می‌کند که این اعتراضی به فاصله‌گرفتنِ مداومِ اد از اوست. همسرش به من می‌گوید کج‌خلقی‌های او را با دیربرگشتن از سر کار پاسخ می‌دهد. این زوجِ جوان تا دو سال پیش خوشبخت زندگی می‌کردند تا این‌که جین در را به روی مرد جوانی که یک دزدِ بی‌رحم از آب درآمده بود، باز کرد. او با بی‌رحمی به جین چاقو زده بود و جین تقریباً تا سر حد مرگ خونریزی کرده بود. جین چندین ماه در بیمارستان بستری بوده و به‌شدت درد می‌کشیده. اد فکر می‌کند که جین باید تا حالا به‌کلی این مسئله را پشت سر گذاشته باشد. اما کابوس‌های او از این حمله بدتر شده و او حالا دربارهٔ خودکشی صحبت می‌کند.

ما در مورد این چرخهٔ منفی صحبت می‌کنیم و این‌که تهدیدهای جین به خودکشی، فقط تمنای او از شوهرش برای کمک به او در رهایی از احساساتی‌ست که وجودش را پر کرده. من می‌توانم پژواک‌های تروما را در دعواهاشان بشنوم. اما اد موافق نیست. او به من می‌گوید: «خب قطعاً بعد از این‌که اون اتفاق افتاد، همه‌چی بین ما تغییر کرد. اما من نمی‌فهمم این به دعواهای همیشگیِ ما چه ربطی داره، مثل همین دعوای اخیرمون. اون به‌شدت قاطی کرد و عصبانی شد، فقط چون وقتی گلف بازی می‌کردم، یه دو ساعتی یادم رفته بود موبایلم رو روشن کنم. حالام نوبتِ این تهدیداشه: خودکشی! این یکی رو نمی‌تونم تحمل کنم.» بعد یک آهِ عمیق کشید و جین زد زیر گریه.

جین اصلاً نخواسته بود جزئیاتِ حمله را برای اد تعریف کند یا این‌که به او بگوید هنوز هم به لحظاتِ گذشته برمی‌گردد. او توسط همسرش به‌خاطر حماقت‌اش در بازکردنِ در به روی ضارب سرزنش می‌شود. ناگهان چیزی دربارهٔ تلفن در داستانِ آن روزِ وحشتناک به یاد آوردم. گفتم: «یه لحظه وایسا! تو به من گفتی موقع حمله ـ وقتی رو زمین افتاده بودی و داشتی بیهوش می‌شدی ـ یه تلفن رو قالیچهٔ نزدیکِ میز دیدی. درسته جین؟ اما بدنت جواب نمی‌داد و نمی‌تونستی خودت رو بهش برسونی.»
جین حرفم را تأیید کرد. من هم ادامه دادم: «و یادم می‌آد بهم گفتی هرچند داشتی بیهوش می‌شدی و فکر می‌کردی داری می‌میری، اما تمام تلاشت رو می‌کردی تا خودت رو به تلفن برسونی و به اد زنگ بزنی. به خودت می‌گفتی "اگه به اد زنگ بزنم اون می‌آد و نجاتم می‌ده"... درسته؟» جین می‌زند زیر گریه و زیرلب می‌گوید: «اما نتونستم خودمو به تلفن برسونم.» گفتم: «آره، ولی تلفنْ تنها امیدی بود که داشتی. مرزِ مرگ و زندگی‌ت بود. به‌خاطر همین حالا هر وقت بخوای به اد زنگ بزنی و موبایلش خاموش باشه، حس می‌کنی وحشتت عود کرده. درسته؟» جین گریه می‌کند و اد کنجکاوانه دست می‌کشد توی موهاش.
بعد جین و اد دربارهٔ این موضوع صحبت می‌کنند که چطور هر وقت چیزی جین را یادِ آن روز می‌اندازد، او با درماندگی سعی می‌کند با اد تماس بگیرد. و وقتی به او دسترسی پیدا نمی‌کند، بدنش طوری واکنش نشان می‌دهد که انگار دوباره کف زمین است و دارد می‌میرد. او به اد می‌گوید: «وقتی فهمیدم موبایلت خاموشه و من تنهام، وحشت کردم. قلبم تندتند می‌زد و نمی‌تونستم نفس بکشم.» او تلاش کرده بود تا از طریق تهدید به خودکشی، کاری کند تا اد ناامیدی و احساسِ روبه‌پایان‌بودنِ زندگی‌اش را درک کند. اما این تهدیدْ بیش‌ازحد ذهنِ اد را درگیر کرده بود و پاسخ‌دادن را برای او سخت‌تر کرده بود.
وقتی اد و جین قادرند گفت‌وگوهای اِی. آر.اِی را شروع کنند، پایگاهی امن ایجاد می‌کنند تا از طریق آن ترومای جین را حل کنند. اد متوجه می‌شود که دستِ‌کم گرفتنِ رنج و ترسِ جین کمکی نمی‌کند و این‌که اگر ذهنش درگیر شد، بهتر است موضوع را مطرح کند. به‌محض این‌که رابطه‌شان بهتر شود، اد کم‌تر احساس افسردگی می‌کند و کابوس‌ها و مرور خاطرات توسط جین کم‌تر می‌شود. اما مهم‌تر از

این، اد یاد گرفت که او می‌تواند چیزی را به جین بدهد که هیچ کسِ دیگر نمی‌تواند: آرامشِ دانستنِ این که ناراحتیِ او دیده و درک می‌شود، اطمینان از این که او در این وحشت تنها نیست، و حمایتی که باعث می‌شود به زندگی ادامه دهد.

اگرچه بازماندگانِ تروما، عاجزانه به حمایتِ عزیزان‌شان نیاز دارند، اما آن‌ها معمولاً طوری رفتار می‌کنند که این کمک را پس می‌زنند. این مسئله می‌تواند روابطِ عاطفیِ آن‌ها را برای ده‌ها سال ـ یا حتا تا آخر عمر ـ خدشه‌دار کند. اما اگر زوجین با یکدیگر با تروما روبه‌رو شوند، می‌توانند هیولا را سرنگون کنند.

زمانِ زیادی از جنگ ویتنام گذشته، دستِ‌کم برای آن‌هایی که مجبور نبودند بروند یا منتظرِ بازگشتِ کسی باشند. برای داگ انگار همین دیروز بود. او هنوز همان ستوانِ بیست‌وسه‌سالهٔ مغرور است که تکاورهای ارتشِ خود را در دلِ خطر رهبری کرد و همهٔ آن‌ها را سالم به خانه برگرداند. تقریباً همهٔ آن‌ها سالم برگشتند. داگ یک دائم‌الخمرِ بهبودیافته با حقوقِ ازکارافتادگی است و تا حالا چهار بار ازدواج کرده که این ازدواجِ آخرش هم زیاد خوب پیش نمی‌رود. او می‌گوید مطمئن است که همسرش ـ پائولین ـ قصد دارد او را ترک کند، و ممکن است حق با او باشد. بیش‌ترِ اوقات ـ وقتی آن‌ها با هم هستند ـ در گفت‌وگوی ویرانگرِ پولکای اعتراض اسیر می‌شوند؛ زنش شکایت می‌کند و او فرار می‌کند. پائولین که کمی از داگ جوان‌تر است و پیش از این ازدواج دیگری نداشته، با عصبانیت می‌گوید که آن‌ها در حال دورشدن از یکدیگر هستند. او به داگ می‌گوید: «من دوستِ دارم، اما زودجوش‌آوردنت منو نگران کرده. تو یا عصبانی هستی یا رفتی. تو از لحاظ عاطفی ناپدید می‌شی، اگه سعی کنم بهت بگم چقدر بهت نیاز دارم، می‌زنی بیرون. من هیچ حق انتخابی ندارم.» داگ با یک نیشخند به اطراف نگاهی می‌اندازد و می‌گوید: «دیدی گفتم، می‌دونستم می‌خواد بذاره بره. و من آماده‌م. باید برای کناراومدن با بدترین اتفاقاتِ ممکن آماده بود.»

شاید این شعارِ خوبی برای یک سرباز باشد، اما برای یک عاشق نه.

پائولین و داگ با جزئیاتِ بیش‌تری به گفت‌وگوی پولکای اعتراض‌شان می‌پردازند. گام‌ها سریع‌تر و افراطی‌تر از زوج‌های دیگری‌ست که دیده‌ام. سروکارداشتن با تروما چرخش جدیدی به چرخه‌های

منفی اضافه می‌کند. تلاش می‌کنم دلیلی پیدا کنم که چرا هر وقت داگ دربارهٔ چیزهایی که در ویتنام یاد گرفته حرف می‌زند، دعوای پولکای اعتراضِ آن‌ها شروع می‌شود. داگ می‌گوید: «راحته. هیچ‌وقت نترس و هیچ‌وقت اشتباه نکن. اگه اشتباه کنی یه نفر می‌میره... و این تقصیر توئه. این دو قانونْ زندگیِ منو نجات داد. اینا توی روحِ من حک شده‌ن.» درک‌کردنِ این موضوع سخت نیست که چطور این قوانینِ داگ به کناره‌گیریِ او و فوقِ‌حساس‌شدن به هر چیزی که باعث شود پائولین او را بی‌نقص در نظر نگیرد، منجر شده.

لحظهٔ کلیدیِ افشاگری در یکی از گفت‌وگوهای این زوج که در آن نقطه‌ضعف‌های یکدیگر را می‌گفتند، اتفاق افتاد. داگ نه‌تنها "قایم‌شدن در یک تونلِ تاریک و امن" را تأیید می‌کند، بلکه به پائولین می‌گوید ترسِ اصلی‌اش این است که او با شخصیتِ واقعی‌اش مواجه شود. پائولین هم می‌گوید: «من جیغ می‌زنم چون نمی‌تونم پیدات کنم. این وحشتناکه. من دوستِ دارم، زخم‌های ویتنام و همه‌چی رو.» داگ سریع جواب می‌دهد: «اگه می‌دونستی من اون‌جا چه کارایی کرده‌م، دیگه دوسَم نداشتی. من پسرا رو فرستادم خونه اما هیچ‌کس نباید کارایی رو که ما کردیم بکنه.» او فاش می‌کند که دربارهٔ آتش‌سوزیِ وحشتناک و دستورهایی که آن‌جا صادر کرده به هیچ‌کس چیزی نگفته، دستورهایی که ذهنِ او را احاطه و غرقِ شرمندگی کرده است. می‌گوید: «اگه می‌دونستی، می‌رفتی. هیچ‌کس نمی‌تونه همچین آدمی رو دوست داشته باشه.»

بعد از چند جلسهٔ دیگر، طی یک گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر"، داگ بالاخره می‌تواند حقایقِ اساسیِ شرمِ مخفی‌اش را برملا کند. او به پائولین همهٔ جزئیات را نمی‌گوید، فقط به اندازه‌ای که بدترین ترس‌اش را نشان دهد؛ این‌که هیچ‌کس نمی‌تواند او را دوست داشته باشد. پائولین با عشق و محبت جواب می‌دهد: «تو یه همسرِ خوب و دوست‌داشتنی هستی، تو تمامِ تلاشت رو کردی و کاری رو که وظیفه‌ت بود انجام دادی. و از اون موقع تا حالا تاوانِ همه‌چی رو پس دادی. و حالا من بیش‌تر دوستِ دارم، چون حرفِ دلت رو بهم زدی.»

داگ باید قانونِ شکست‌ناپذیریِ خودش را بشکند تا هرگز ضعف نشان ندهد. او توضیح می‌دهد که در جنگ، ترسْ فلج‌کننده است و تنها عملکردِ بی‌نقصْ ضامنِ امنیت است. او رو به همسرش می‌گوید:

«اگه بی‌نقصی، هیچ‌وقت کار اشتباهی انجام نده. فقط این‌طوریه که کُشتار تموم می‌شه. فقط این‌طوریه که برمی‌گردی خونه.» همسرش گریه می‌کند و به او می‌گوید: «اما تو هیچ‌وقت به اندازهٔ کافی بی‌نقص نیستی، پس هیچ‌وقت برنمی‌گردی خونه. حتا وقتی من این‌جا با آغوش باز ایستاده‌م، در تمنای تو.» این بار نوبت داگ است که به گریه بیفتد.

رابطهٔ داگ و پائولین وقتی واقعاً تغییر می‌کند که پائولین آرام به شوهرش می‌گوید: «می‌خوام بهم اجازه بدی نزدیک‌تر شم. من دوستِ دارم و می‌خوام تو هم دوسَم داشته باشی.» اما داگ این دعوت را نمی‌شنود؛ او صدای اتهام را می‌شنود. به کفش‌هایش خیره می‌شود و می‌گوید: «خب تو زیادی پرتوقعی.» چهرهٔ پائولین از ناراحتی درهم می‌شود، اما بعد داگ جلوی خودش را می‌گیرد و سرش را بلند کرده و او را نگاه می‌کند. می‌گوید: «چی گفتی؟ شنیدم گفتی که من کارم رو درست انجام ندادم ولی من داشتم رازم رو واسه تو فاش می‌کردم. اگه تو خوشحال بودی، همچین چیزایی ازم درخواست نمی‌کردی. اما تو چی گفتی به من؟» چند دقیقه بعد، داگ برای اولین‌بار متوجه می‌شود که این صدای ترسِ خودش است که به او می‌گوید "اون تو رو نمی‌خواد، تو همه‌چی رو لو می‌دی و اون ولت می‌کنه." این صدا حرف‌های محبت‌آمیزِ پائولین را پنهان و آن‌ها را به انتقاد تبدیل کرده بود. پائولین شوهرش را در آغوش می‌گیرد. داگ به او می‌گوید: «منم به تو نیاز دارم. به قوت قلبت نیاز دارم. منم می‌خوام همیشه پیش تو باشم.»

و این‌گونه بود که داگ، بعد از چهل سال، بالاخره به خانه رسید.

بزرگ‌ترین مانع

ترسِ مزمن و عصبانیت، آثارِ مشکل‌سازِ همهٔ تروماها هستند. اما به عقیدهٔ من، بزرگ‌ترین مانع در روابط، احساس شرمندگی‌ای است که بازماندگان را پریشان کرده. بعد از تروما، احساسِ ترس، گناه، یا بدبودن می‌کنیم. ما به‌خاطر اتفاقات بدی که برای‌مان رخ داده احساسِ مسئولیت می‌کنیم و خود را لایقِ توجه و مراقبت نمی‌دانیم. چطور می‌توانیم چیزی را بخواهیم که فکر می‌کنیم لیاقتِ آن‌را نداریم؟

یکی از مراجعه‌کنندگانم به اسم جین می‌گوید: «راستشو بخوای همهٔ این حرفا در مورد روابط، وقت‌تلف‌کردنه! کی دیگه می‌خواد با من باشه؟! از زمانِ تجاوز به بعد، من فقط یک آشغالِ حال‌به‌هم‌زن‌ام.» در این لحظات، به عزیزان‌مان نیاز داریم تا این احساساتِ سمّی را از ما دور کنند و به ما دلگرمی دهند. اد به همسرش می‌گوید: «تو واسه من باارزشی، من تقریباً تو رو از دست داده‌م. وقتی می‌شنوم اون حرف رو می‌زنی ناراحت می‌شم. تو آسیب دیدی. این شرمندگی نداره. حالا می‌دونم که باید تو رو محکم بغل کنم تا مجبور نباشی انقدر بترسی.»

ما می‌خواهیم شریک زندگی‌مان یک تکیه‌گاهِ امن و همین‌طور شاهدِ واقعیِ رنج‌مان باشد تا به ما اطمینان دهد مقصرِ اتفاقی که افتاده، نیستیم... این که به‌خاطر درمانده و آشفته‌بودن ضعیف نیستیم. یک رابطهٔ عاطفیِ امن در مواجهه با هیولا مانند سپرِ محافظ عمل می‌کند و به ما کمک می‌کند بعد از رفتنِ هیولا درمان شویم.

در پایانِ درمان، داگ تصمیم گرفت با تمام افرادی که با او در ویتنام بودند تماس بگیرد، هرچند خیلی نگران بود که آن‌ها او را به‌عنوان " ظالمِ زورگو" به یاد آورند. او به آن‌ها می‌گوید: «مشکلِ اصلی اینه که شما جنبهٔ منفی رو دیدین، چیزی که ما همه ازش می‌ترسیم. دنیای شما با دنیای بقیه فرق داره. فقط خودتونین و خودتون. گاهی ممکنه چند نفری پیدا شن و به‌تون کمک کنن.» او به‌سمت پائولین برمی‌گردد و می‌گوید: «ولی تو بیا داخل عزیزم، تو با همهٔ زشتی‌هام منو خواستی. با تو من دوباره به جایگاهِ خودم برگشتم.»

از دلِ رنج می‌توان قدرت و احساساتِ عمیق بیرون کشید؛ به شرط این که بلد باشیم از قدرتِ عشق استفاده کنیم. نویسنده و عارفِ مسیحیِ فرانسوی، پیر تیلار دو شاردن[۱۲۵]، نوشته است: «یک روز، بعد

از چیره‌شدن بر بادها، موج‌ها، جزرومد و جاذبه، از قدرتِ عشق استفاده می‌کنیم و برای دومین‌بار در تاریخ، انسانْ آتش را کشف می‌کند.» این آتش همانی نیست که می‌سوزانَد و می‌ترسانَد، بلکه آتشی‌ست که نور و گرما می‌بخشد. این عشق است که نه‌تنها روابطِ ما، بلکه دنیای ما را تغییر می‌دهد.

ارتباطِ نهایی، عشق به‌عنوان آخرین مرز

ـ با این همه، آیا به آن‌چه از زندگی می‌خواستی رسیدی؟

ـ بله، رسیدم.

ـ و چه می‌خواستی؟

ـ این‌که خودم را "محبوبم" صدا کنم، این‌که حس کنم روی زمینْ محبوب‌ام.

«ریموند کارور»

یادگرفتنِ این‌که چطور رابطهٔ عاشقانه را پرورش دهیم، کاری ضروری‌ست. رابطهٔ عاشقانه، صمیمیتی قابل‌اعتماد به وجود می‌آورد که به ما اجازه می‌دهد با زندگی کنار بیاییم و خوب زندگی کنیم، و این چیزی‌ست که به زندگیِ ما معنا می‌بخشد. وقتی در بستر مرگ هستیم، این کیفیتِ ارتباط با عزیزان‌مان است که بیش‌تر از همه برای‌مان اهمیت دارد. به‌طور غریزی می‌دانیم کسانی که اهمیتِ دل‌بستن را درک می‌کنند زندگیِ بهتری دارند. بااین‌حال جامعه ما را به رقابت تشویق می‌کند تا ارتباط‌برقرارکردن. حتا بعد از میلیون‌ها سال تکامل‌یافتن، ما به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌ایم که به‌طرز بی‌رحمانه‌ای دنبال تعلق‌داشتن و ارتباطِ صمیمانه هستیم. ما همچنان اصرار داریم بگوییم افرادِ سالم کسانی هستند که به دیگران نیازی ندارند. این موضوع به‌خصوص زمانی خطرناک‌تر می‌شود که دغدغهٔ انجام کارهای بیش‌تر در زمانِ کم‌تر و پُرکردنِ زندگی از مال و اموالِ بیش‌تر، باعثِ ازبین‌رفتنِ حسِ همبستگی در ما شود.

ما فرهنگِ تک‌زیستی را رواج می‌دهیم که با اصلِ بیولوژیکی‌مان مغایرت دارد. همان‌طور که توماس لوئیس و همکارانش در کتاب‌شان به اسم "فرضیهٔ عمومی عشق" می‌گویند، می‌دانیم که «اگر به نوزادِ انسان خوراک و پوشاک بدهیم اما ارتباطِ احساسی را از او دریغ کنیم، نوزاد خواهد مُرد.» اما به ما یاد داده‌اند که بزرگ‌ترها موجوداتی متفاوت‌اند. ما چطور به این‌جا رسیده‌ایم؟

جاناتان شی ـ روانکاو ـ در کتابش به اسم "ادیسه در امریکا" که در مورد شوکِ ناشی از جنگ نوشته شده، به ما یادآوری می‌کند که «تنها دو امرِ مهمِ انسانی وجود دارد: این‌که همهٔ ما درمانده و وابسته زاده می‌شویم، و این‌که همه فانی هستیم.» و این‌را می‌دانیم. تنها راهِ کنارآمدن با این آسیب‌پذیری این

است که دست دراز کنیم و یکدیگر را در آغوش بگیریم. بعد می‌توانیم با آرامش و قدرت، پا به این دنیا بگذاریم.

دیدگاهِ دلبستگی تأکید می‌کند که ما به ارتباطِ احساسی با دیگران نیازِ قطعی داریم. هزاران پژوهش در حوزهٔ روانشناسیِ رشدِ مادر و فرزند، ارتباطاتِ بزرگسالان، و تحقیقات در مورد علمِ عصب‌شناسیِ نوین تصدیق می‌کند که وقتی ما در رابطهٔ صمیمانه‌ای با دیگران قرار داریم، واقعاً به‌هم وابسته‌ایم. ما سیارات کوچکی نیستیم که جداگانه در کنار هم در گردش‌اند.

این وابستگیِ سالم مایهٔ اصلیِ رابطهٔ عاشقانه است. جسمِ عاشقان از طریق چیزی مثل "همنواییِ عصب‌ها" در هم می‌آمیزد. یکی از طرفین پیام‌هایی را به طرفِ مقابل ارسال می‌کند که باعثِ تغییر در سطحِ هورمون‌ها، عملکردِ قلبی‌عروقی، ریتمِ بدن، و حتا سیستمِ ایمنیِ او می‌شود. در رابطهٔ عاشقانه، اکسی‌توسین ـ هورمونی که در اثر هم‌آغوشی ترشح می‌شود ـ بدنِ دو فردِ عاشق را فرا می‌گیرد و به آن‌ها آرامش می‌دهد و باعث می‌شود حس کنند در دنیا هیچ مشکلی وجود ندارد. بدنِ ما برای چنین ارتباطی طراحی شده.

حتا هویتِ ما به‌نوعی با کسانی که با ما صمیمیتِ بیش‌تری دارند، هم‌نواست. یک رابطهٔ عاشقانه شناختِ ما از خود و اعتمادبه‌نفس‌مان را بیش‌تر می‌کند. همسرم اعتقاد داشت که می‌توانم این کتاب را بنویسم، و اگر من به باورِ او و حرف‌های دلگرم‌کننده‌اش اعتماد نمی‌کردم و جا می‌زدم، شما الان مشغولِ خواندنِ این کتاب نبودید. عزیزانِ ما قطعاً به ذهن و قلب‌مان وارد می‌شوند و ما را تغییر می‌دهند.

کیفیتِ عشقی که دریافت می‌کنیم، ما را در مسیر خاصی قرار می‌دهد. دقت کنید که بچه‌های یک‌ساله ـ وقتی در موقعیتی ناآشنا قرار می‌گیرند ـ چطور در آغوشِ امنِ مادر فرو می‌روند. طبق گفتهٔ جف سیمپسون ـ استاد دانشگاه مینه‌سوتا ـ می‌توان پیش‌بینی کرد که این بچه‌ها در دوران دبستان از نظر اجتماعی کارآمد خواهند بود و در بزرگسالی دوستی‌های صمیمانه‌ای خواهند داشت. همچنین یک ارتباطِ امن با مادر و صمیمیت در دوستی‌های اولیه، کیفیتِ روابطِ عاشقانهٔ این افراد را در سن بیست‌وپنج‌سالگی پیش‌بینی می‌کند. ما تاریخچهٔ روابطِ خود هستیم.

عشق چگونه عمل می‌کند؟

برای داشتنِ یک رابطهٔ عاشقانهٔ پایدار، باید عمیق‌ترین نیازها و آرزوهای خود را بررسی و آن‌ها را به‌طور واضح مطرح کنیم تا شریک زندگی‌مان بتواند پاسخگوی ما باشد. باید بتوانیم عشق و دوطرفه‌بودنِ آن‌را بپذیریم. از همه مهم‌تر این‌که باید رمز و رازِ دلبستگی را بشناسیم و قبولش کنیم و سعی نکنیم آن‌را دور بزنیم. در بسیاری از روابط عاشقانه، نیازها و ترس‌های مربوط به وابستگی، عوامل پنهانی هستند که روی رفتار تأثیر می‌گذارند ولی هرگز به زبان نمی‌آیند. وقتِ آن رسیده که به این عوامل اقرار کنیم تا بتوانیم عشقی را که تا این حد به آن نیاز داریم، شکل بدهیم.

برای به‌وجودآوردنِ عشق باید هم از نظر احساسی و هم از نظر جسمی، روراست و مشتاق باشیم. در مطالعاتی که توسط بیل میسون و سالی مندوزا از دانشگاه کالیفرنیا، روی میمونِ تی‌تیِ کوچک و پشمالو انجام گرفت، می‌توانیم بفهمیم که عشق شامل چه چیزهایی می‌شود. ماده‌ها از فرزندانِ خود پرستاری می‌کنند اما هیچ عملِ مادرانهٔ دیگری از خود بروز نمی‌دهند. آن‌ها نوزادانِ خود را تیمار یا نوازش نمی‌کنند. پرستارِ اصلی نرها هستند که هشتاد درصدِ مراقبت از کودک را به عهده دارند. این میمونِ نر است که فرزندش را در آغوش گرفته و با خود حمل می‌کند، از نظرِ احساسی همراه او و برایش یک پناهگاهِ امن است. به نظر می‌رسد وقتی مادر را از خانواده حذف می‌کنند، بچه‌میمون‌ها اهمیت چندانی نمی‌دهند، اما وقتی پدر از آن‌ها دور می‌شود، سطح هورمون کورتیزول ـ هورمون استرس ـ در بچه‌میمون‌ها بالامی‌رود.

بعضی از افرادی که رابطهٔ عاطفیِ سردی با همسرشان دارند به من می‌گویند: «من همه کاری می‌کنم تا بهش نشون بدم واسه‌م اهمیت داره. چمن‌ها رو کوتاه می‌کنم، پول خوبی درمی‌آرم، مشکلات رو حل می‌کنم، و سروگوش‌ام هم نمی‌جنبه. ولی آخرسر انگار این چیزا اصلاً مهم نیست و تنها چیزی که از نظر همسرم اهمیت داره اینه که ما در مورد مسائل احساسی حرف نمی‌زنیم و همدیگه رو بغل نمی‌کنیم. آخه چرا؟»

به آن‌ها می‌گویم: «چون این‌جوری خلق شدیم. ما به یه نفر نیاز داریم که واقعاً به‌مون توجه کنه، محکم بغل‌مون کنه، گاهی وقتا به‌مون نزدیک شه و اون‌قدر با احساس جواب‌مون رو بده که از خود

بی‌خود شیم، کسی که باهامون ارتباط برقرار کنه. هیچی با این قابل مقایسه نیست. تو هم به همچین چیزی نیاز داری. یادت رفته؟»

ارتباط‌داشتن شیرین است، درآغوش گرفتن عمیقاً تسکین‌دهنده و رضایت‌بخش است، چه خودمان آن‌را دریافت کنیم، چه آن‌را به طرفِ مقابل‌مان بدهیم. بیش‌ترِ ما عاشقِ بغل کردنِ بچه‌ها هستیم. این هم به اندازهٔ درآغوش گرفتنِ شریک زندگی‌مان به ما حس خوبی می‌دهد.

اما آیا دلبستگی و صمیمیت تنها موضوعِ مهم است؟ عشقِ بزرگسالان شامل مسائل جنسی و مراقبت از یکدیگر هم می‌شود. دلبستگی خطِ آخر است؛ چارچوبی‌ست که چیزهای دیگر روی آن ساخته می‌شوند. ارتباطاتِ متقابل کاملاً مشخص‌اند. روابطِ جنسی زمانی بهترند که ارتباطی امن وجود داشته باشد.

وقتی احساس صمیمیت و نزدیکی داشته باشیم، حس مراقبت و حمایتِ عملی به‌طور طبیعی ایجاد می‌شود. ارنست همینگوی می‌نویسد: «وقتی کسی را دوست دارید، دل‌تان می‌خواهد برایش کاری بکنید. دل‌تان می‌خواهد فداکاری کنید. دوست دارید به او خدمت کنید.» طبقِ تحقیقاتِ انجام‌شده، همسرانِ دارای امنیتِ عاطفی، نسبت به برطرف کردنِ نیازِ یکدیگر حساس‌ترند.

رز و بیل، یک زوجِ تحصیل‌کرده بودند که سرِ همه‌چیز با هم مشاجره می‌کردند، به‌خصوص ارتباطِ عاطفی و حمایتِ عملی. حتا بعد از مشاوره ـ با وجود پیشرفت زیادی که داشتند ـ سرِ این که رز از بیل خواسته بود شمارهٔ پزشک کودکان را توی گوشی‌اش ذخیره کند و او این کار را نکرده بود، با هم دعوا می‌کنند. و وقتی بچه‌شان مریض می‌شود، رز نمی‌تواند به دکتر زنگ بزند. آن‌ها بالاخره راهی برای تمام کردنِ جروبحث‌شان پیدا می‌کنند. رز به بیل می‌گوید: «وقتی نمی‌تونم شماره رو پیدا کنم ترس می‌افته به جونم. وقتی همچین چیزایی ازت می‌خوام، واقعاً نیاز دارم به حرفم گوش کنی.» حالا بیل حمایتش را ابراز می‌کند و می‌گوید: «می‌فهمم چی می‌گی. انگار داری ازم می‌پرسی "هوامو داری یا نه؟" باید بهم تکیه کنی. تو واسه بچه‌هامون مادرِ معرکه‌ای هستی. شمارهٔ دکتر رو تو گوشی‌م ذخیره کردم و واسه‌ت یه گوشی سفارش دادم که دیگه از این اتفاقا نیفته. کارِ دیگه‌ای هست که بتونم واسه‌ت انجام بدم؟» در جلسهٔ بعدی رز به بیل می‌گوید که دیگر بابتِ این که بعدازظهرها ـ موقع

درس‌خواندنِ بیل ـ باید از بچه‌ها مراقبت کند ناراحت نیست. حالا که به او احساسِ نزدیکیِ بیش‌تری می‌کند، واقعاً از این‌که برایش قهوه بخرد و به حرف‌هایش در مورد واحدهای درسی گوش کند، لذت می‌بَرَد. توانایی ایجادِ یک رابطهٔ امن باعث می‌شود حواس‌مان جمع شود که بتوانیم به‌طور عملی از عزیزان‌مان حمایت کنیم.

در یک رابطهٔ عاشقانه، وابستگیِ امن، روابطِ جنسی، و حمایت، همراه هم هستند. همسران زنجیره‌ای مثبت از صمیمیت، مسئولیت‌پذیری، توجه و اشتیاق را به وجود می‌آورند. چارلی در اولین جلسهٔ مشاوره‌اش رسماً اعلام کرد که برای طلاق وکیل گرفته. حالا ـ بعد از چند ماه ـ درحالی‌که همسرش ـ شارون ـ با خوشحالی سر تکان می‌دهد، به من می‌گوید: «خیلی با هم صمیمی‌تر شدیم. گمونم هیچ‌وقت تا این حد به هم نزدیک نبوده‌یم. دیگه عصبی نمی‌شم و حسودی نمی‌کنم. بهش اعتماد دارم. هر وقت به کمکش نیاز دارم می‌تونم بهش بگم، و اونم می‌تونه ازم کمک بخواد. وقتی این‌جوری احساسِ نزدیکی می‌کنیم، دلم می‌خواد مراقبِ شارون باشم. دوست دارم وقتی کمردرد داره کمکش کنم. من واسه‌ش یه تشک‌برقی خریدم. و اون داره بهم کمک می‌کنه سیگار رو ترک کنم. انگار یه رابطهٔ کاملاً جدید داریم.»

البته وقتی از عشق حرف می‌زنیم، باید این‌را هم بپذیریم که حتا اگر همه‌چیز خوب پیش برود، مشکلات تمامی ندارند. درست همان لحظه که همه‌چیز عالی جلو رفته، یکی از شما عوض می‌شود. اورسولا لو گویین[۱۲۶] ـ رمان‌نویس ـ به ما یادآوری می‌کند که «عشق مثل سنگْ ساکن نیست. باید آن‌را مثل نان پخت، و همیشه تر و تازه نگه داشت.» هدف از روش‌های آزادسازیِ احساسات این است که راهِ انجامِ این کار را به زوج‌ها نشان بدهد. نتیجهٔ بیست سال تحقیق نشان می‌دهد که ما به زوج‌های زیادی در بازسازیِ عشق‌شان کمک کرده‌ایم، تازه‌عروس‌دامادها و کسانی که مدت زیادی از ازدواج‌شان گذشته بود، زوج‌های خوشبخت و زوج‌های به‌شدت درمانده، سنتی و غیرسنتی، تحصیل‌کرده‌ها و کارگران، درون‌گرا و برون‌گرا. ما دریافته‌ایم که روش‌های بروزِ احساسات، نه‌تنها به درمانِ یک رابطه کمک می‌کند، بلکه روابطی را ایجاد می‌کند که باعثِ سلامتِ روان می‌شود. همسرانی که افسرده و عصبی هستند، از تجربهٔ ارتباطِ حمایت‌گرانه‌ای که رابطهٔ عاشقانه به آن‌ها

می‌دهد، سودِ زیادی می‌برند.

اگر بخواهم درس‌هایی را که از این زوج‌ها یاد گرفته‌ام خلاصه کنم، این درس‌ها چنین خواهند بود:

- نیازِ قطعیِ ما به صمیمیت با دیگران.

- گرسنگیِ احساسی واقعیت دارد. احساسِ تنهاماندن، محروم یا مطردشدن از نظر عاطفی، باعث ایجادِ رنج و ترسِ جسمی و روحی می‌شود.

- وقتی نیازهای اولیهٔ ما برای ارتباط‌برقرارکردن رفع نمی‌شوند، راه‌های خیلی کمی برای تسکینِ این رنج وجود دارد.

- تعادلِ عاطفی، آرامش و لذت، پیامدهای عشق‌اند. دلباختگیِ آتشین یک دروغ است و بس.

- در عشق یا رابطهٔ جنسی هیچ عملکرد بی‌نقصی وجود ندارد. وسواس در مورد عملکردِ طرفِ مقابل ما را به بن‌بست می‌رساند. چیزی که اهمیت دارد، حضور احساسی‌ست.

- در روابط هیچ‌گونه علت‌ومعلولی وجود ندارد. از خط صاف هم خبری نیست، هرچه هست تعدادی حلقه است که همسران به کمک هم ایجاد می‌کنند. ما یکدیگر را به داخلِ حلقه و مارپیچی از پیوستن‌ها و گسستن‌ها می‌کشانیم.

- احساسات به ما می‌گویند که دقیقاً به چه نیاز داریم؛ البته اگر به آن‌ها گوش کنیم و آن‌ها را به‌عنوان راهنما به کار بگیریم.

- همهٔ ما گاهی دچار ترس می‌شویم. تعادلِ خود را از دست می‌دهیم و حالتِ کنترلِ عصبی، کرختی یا انزوا پیدا می‌کنیم. رازش این است که در این حالت‌ها نمانید. دیدنِ شما در این حالت برای شریک زندگی‌تان سخت است.

- لحظه‌های کلیدیِ ایجادِ صمیمیت؛ زمانی که یکی از طرفین از دیگری تقاضایی می‌کند و او پاسخ می‌دهد. این شجاعتِ زیادی می‌طلبد اما جادویی و دگرگون‌کننده است.

- بخشیدنِ آسیب‌های روحی ضروری‌ست و تنها زمانی اتفاق می‌افتد که همسران بتوانند رنجِ خود را درک کنند و بدانند که شریک زندگی‌شان هم این رنج را حس می‌کند.

- شور و شوق دائمی در عشق کاملاً امکان‌پذیر است. شیداییِ سوزان و غیرعادی تنها در ابتدای رابطه

اتفاق می‌افتد. یک رابطهٔ عاشقانهٔ همراه با درک و لذت، درست مثل یک سمفونی‌ست.

- بی‌اعتنایی عشق را می‌کُشد. عشق به توجه نیاز دارد. آگاهی از نیازهای مرتبط با دلبستگیِ خود و پاسخ‌دادن به نیازهای شریک زندگی‌تان می‌تواند کاری کند که این رابطه ـ تا زمانی که مرگ شما را از هم جدا کند ـ طول بکشد.

- تمام کلیشه‌ها در مورد عشق ـ این که وقتی آدم‌ها عاشق می‌شوند آزادتر و زنده‌تر و قدرتمندترند ـ از آن‌چه که فکرش را می‌کنیم، واقعی‌ترند.

برخلافِ دانستنِ این چیزها، من هر بار که رابطه‌ام را با عزیزی از دست می‌دهم، باید این درس‌ها را از نو یاد بگیرم. هنوز هم باید در کسری از ثانیه انتخاب کنم؛ این که سرزنش کنم، خودم را کنترل کنم، محل را ترک کنم، انتقام بگیرم، ساکت بمانم، یا نفس عمیق بکشم و احساساتِ خودم و کسی که دوستش دارم را در نظر بگیرم، خطر کنم، ادامه دهم، اعتماد کنم یا دست نگه دارم؟

دایرهٔ بزرگ‌تر

وقتی عاشق و معشوق در یک رابطهٔ امن و قوی قرار می‌گیرند، چیزی فراتر از پیشرفتِ رابطه‌شان اتفاق می‌افتد. دایرهٔ واکنش‌های عاشقانه مثل حلقه‌های روی آبی که در آن سنگ انداخته باشند، بزرگ‌تر می‌شود. بودن در یک رابطهٔ عاشقانه علاقه و توجه ما را به دیگران ـ چه در خانواده و چه در جامعه ـ افزایش می‌دهد.

ماری اینزورث در تحقیقاتِ اولیه‌اش در مورد دلباختگی، دریافت که در اوایلِ سه‌سالگی، کودکانی که با مادرِ خود احساسِ امنیت بیش‌تری دارند، نسبت به دیگران همدلانه‌تر رفتار می‌کنند. وقتی نگرانِ امنیت در کنار عزیزان‌مان نباشیم، به‌طور طبیعی انرژیِ بیش‌تری برای دیگران داریم. آن‌ها را با دیدِ مثبت‌تری می‌بینیم، و مشتاقیم که با آن‌ها ارتباط عاطفی داشته باشیم. احساسِ دوست‌داشته‌شدن و امنیت ما را به انسان‌های مهربان‌تر و صبورتری تبدیل می‌کند.

روانشناسانی چون فیل شیور و ماریو میکولینسر در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که تنها مکث‌کردن و به‌یادآوردنِ دفعاتی که کسی به شما اهمیت داده، سریعاً خشمِ شما را نسبت به افرادی که با شما تفاوت دارند کم می‌کند، حتا برای مدتی کوتاه. این مُهرِ تأییدی‌ست بر روشِ مراقبهٔ بودایی برای افزایشِ شور و علاقه از طریقِ فکرکردن به دوست‌داشته‌شدن توسط دیگران. شارون بگلی[۱۲۷] ـ روزنامه‌نگار علوم پایه ـ در کتابش در مورد عصب شناسی و بودائیسم از دالایی لاما[۱۲۸] نقل قول می‌کند که اهالیِ تبت موقع احساسِ خطر، کلمهٔ "مادر" را برای آرامش گرفتن فریاد می‌زنند. به نظر می‌رسد این به اندازهٔ عبارتِ پرخاشگرانه‌ای که ما در امریکای شمالی استفاده می‌کنیم کارساز باشد.

عشقِ میانِ عاشق‌ومعشوق، عشقِ میانِ خانواده‌ها

دهه‌های زیادی‌ست که می‌دانیم خانواده‌های شاد در اثر روابطِ شاد میانِ همسران شکل می‌گیرند. وقتی دچار اضطراب زیادی هستیم و مدام با همسرمان دعوا می‌کنیم، روی رابطهٔ ما با فرزندان‌مان اثر می‌گذارد. بی‌شک دعوای میان پدر و مادرها برای فرزندان خوب نیست. وقتی سردرگم و عصبی هستیم، نحوهٔ تربیتِ فرزندمان دستخوشِ تغییر می‌شود. در بیش‌ترِ مواقع، خشن و ناسازگار می‌شویم. اما قضیه فراتر از تربیت کردن است. اگر درگیرِ رابطهٔ ناخوشایندی باشیم، معمولاً از نظر احساسی نامتعادل‌ایم و نمی‌توانیم به‌راحتی با جوان‌ترها ارتباط برقرار کنیم. و چون از نظر عاطفی کنارِ آن‌ها نیستیم، آن‌ها نمی‌توانند از راهنمایی‌های ما استفاده کنند. الیس می‌گوید: «من دارم به یه آدمِ گندِدماغ و بداخلاق تبدیل می‌شم. اتفاق‌هایی که بین من و فرانک می‌افته انقدر خسته‌م می‌کنه که دیگه برای بچه‌ها انرژی ندارم. وقتی کوچیک‌ترین بچه‌م به‌خاطر ترس از مدرسه‌رفتن گریه می‌کرد، سرش داد زدم. واقعاً در مورد این قضیه احساس بدی دارم. من عین عجوزه‌ها شدم و فرانک هم ازم دوری می‌کنه. به‌خاطر همه‌مون باید این مشکل رو حل کنیم.»

میزانِ بالای کشمکش در زندگیِ مشترک، معمولاً مشکلاتِ رفتاری و عاطفیِ فرزندان ـ مثل افسردگی ـ را افزایش می‌دهد. اما تنها کشمکش‌ها نیستند که روی بچه‌ها تأثیر می‌گذارند. دورشدنِ احساسیِ زوج‌ها از یکدیگر، به دورشدنِ آن‌ها از فرزندان‌شان منجر می‌شود. ملیسا استورج‌اپل[۱۲۹] ـ روانشناسِ دانشگاهِ راچستر ـ تأیید می‌کند که چنین چیزی مخصوصاً در مورد پدرها و فرزندان‌شان صدق می‌کند. مطالعاتِ او نشان می‌دهد که وقتی مردها از همسرِ خود کناره‌گیری می‌کنند، برای فرزندان‌شان هم غیرقابل‌دسترس می‌شوند.

اگر بخواهیم مثبت فکر کنیم، وقتی نسبت به همسرمان دلبستگی داشته باشیم، پدرمادرِخوب‌بودن برای‌مان راحت‌تر است و می‌توانیم یک پناهگاهِ امن برای فرزندان‌مان باشیم. فرزندان‌مان هم روش‌های درستِ مواجهه با احساساتِ خود و ارتباط با دیگران را یاد می‌گیرند. انبوهی از شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد کودکانی که امنیتِ عاطفیِ بیش‌تری دارند، شادترند، در جامعه کارآمدترند، و در مواجهه با اضطرابْ انعطافِ بیش‌تری از خود نشان می‌دهند. این که بهترین کاری که می‌توانید

برای فرزندتان بکنید ایجادِ یک رابطهٔ عاشقانه با همسرتان است، حقیقتی علمی‌ست، نه موضوعی تخیلی.

اما سال‌های زیادی‌ست که روانشناس‌ها به ما می‌گویند اگر بخواهیم پدر و مادرِ واقعاً خوبی باشیم، باید دورانِ کودکیِ پرعشقی را تجربه کرده باشیم و اگر این‌طور نباشد، باید برای کنارآمدن با آن از یک مشاور کمک بگیریم. تجربه به من می‌گوید حتا اگر مشکلاتِ عاطفیِ زیادی از دورانِ کودکی‌مان باقی مانده باشد و اصلاً هم با روانشناس صحبت نکنیم، یک ازدواجِ خوب می‌تواند از ما پدر و مادرِ بهتری بسازد. دبورا کوهن[۱۳۰] ـ روانشناسِ دانشگاهِ ویرجینیا ـ این موضوع را تأیید می‌کند. او می‌گوید مادرانی که عصبی‌اند و در مورد صمیمیت با همسرشان احساسِ امنیت ندارند، اگر با مردانِ مسئولیت‌پذیری ازدواج کنند و رابطهٔ امنی داشته باشند، می‌توانند رابطهٔ مثبت و دوستانه‌ای با فرزندان‌شان برقرار کنند. وقتی یکدیگر را دوست داشته باشیم، به هم کمک می‌کنیم که پدر و مادرِ خوبی باشیم.

وقتی با همسرتان رابطهٔ امنی دارید، می‌توانید آن‌را نه‌فقط به فرزندان‌تان، بلکه به همسرانِ آیندهٔ آن‌ها هم منتقل کنید. رند کانجر ـ روانشناسِ دانشگاهِ ایالتیِ آیووا ـ و همکارانش، طی چهار سال، صدونودوسه خانواده که فرزندِ نوجوان داشتند را بررسی کرده و دریافتند که میزانِ صمیمیت و حمایت‌گری میانِ والدین و کیفیتِ تربیتِ آن‌ها نشان می‌داد که پنج سالِ بعد فرزندان چقدر شریکِ رابطهٔ عاشقانهٔ خود را درک خواهند کرد. فرزندانِ پدر و مادرهای صمیمی‌تر، رابطهٔ صمیمی‌تر و حمایت‌گرانه‌تری با شریکِ خود داشتند و رابطهٔ آن‌ها شادتر بود. وقتی همسرمان را دوست داریم، الگویی از رابطهٔ عاشقانه به فرزندان‌مان و همسرانِ آن‌ها ارائه می‌دهیم. داشتنِ رابطهٔ بهتر میان همسران، فقط یک الویتِ شخصی نیست، بلکه برای دیگران هم سودبخش خواهد بود. رابطهٔ عاشقانهٔ بهتر یعنی خانواده‌های بهتر. و خانواده‌های بهتر یعنی جوامعِ مسئولیت‌پذیرتر.

جامعه

خانواده‌های با مهر و محبت، پایه و اساسِ جامعهٔ انسانی هستند. همان‌طور که روبرتو سوسا[۱۳۱]ی شاعر می‌نویسد: «درود بر عاشقان؛ آنان که دانه‌های شن ـ که قلبِ دریاها را در پناهِ خود می‌گیرند ـ مالِ آن‌هاست.» دایرهٔ تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به دیگران با نزدیکانِ ما یا حتا خانواده‌ای که آن‌ها در آینده تشکیل می‌دهند، تمام نمی‌شود، بلکه ادامه یافته و به ایجادِ جامعه و درنهایت دنیایی مهربان‌تر کمک می‌کند.

اگر بخواهیم دنیایی بسازیم که نیازِ ما به عشق را برطرف کند و بهترین رفتارِ ما را نشان دهد، درکِ این نیاز و نحوهٔ عملکردِ آن بسیار ضروری‌ست. انسان به ارتباط با دیگران نیاز دارد و برای آن برنامه‌ریزی شده. به‌طور طبیعی، ما فقط با عدهٔ خاصی روابطِ صمیمانه برقرار می‌کنیم، اما بعد یاد می‌گیریم که با دیگران، دوستان، همکاران، و اقوام و خویشان هم ارتباط داشته باشیم. وقتی در بهترین حالتِ خودمان هستیم، حمایت و توجه‌مان را معطوفِ دیگران می‌کنیم، چون می‌دانیم آن‌ها هم مثل ما انسان و آسیب‌پذیرند. درواقع از هم‌نشینی‌هایی که ما را از دنیای کوچک‌مان خارج و به بخشی از تمامِ دنیا تبدیل می‌کند، لذت می‌بریم.

من بعد از جنگ جهانی دوم در شهرِ کوچک و سطح‌پایینی در انگلیس به دنیا آمدم؛ جایی که نیاز به باهم‌بودن برای زنده‌ماندن کاملاً محسوس بود. همه به بار می‌آمدند، از روحانی گرفته تا ناخدا، روزنامه‌فروش، قاضی، پزشک، کارمند، زن‌های خانه‌دار و... روستایی‌های پیر تمامِ شب گوشه‌ای می‌نشستند و ورق‌بازی می‌کردند و در مورد سیاست حرف می‌زدند. بی‌خانمان‌هایی که از شهری به شهر دیگر سرگردان بودند، توی بار پناه می‌گرفتند و قبل از این‌که به حرکتِ خود ادامه دهند با نوشیدنی و غذای دستپختِ مادرم از آن‌ها پذیرایی می‌شد. سربازهایی را که حسابی آشفته و تحتِ تأثیرِ خاطرات جنگ بودند به اتاق‌پشتی می‌بُردند و از آن‌ها نگهداری می‌کردند. کسانی را که سوگوار بودند به آغوشی گرم، نوشیدنی و شاید نوای ناموزونِ پیانو ـ با تشکر از مادربزرگ ـ مهمان می‌کردیم. البته دعوا و عدم تفاهم، تعصب و اذیت و آزار همیشه وجود داشت. اما آخرسر همهٔ ما در کنار هم بودیم. می‌دانستیم به هم نیاز داریم و بیش‌ترِ مواقع، حداقل یک یا دو نفر بودند که می‌توانستند مهربان

باشند.

احساسِ همبستگی با یک فرد با حسِ دوست‌داشتنِ آن فرد همراه است. می‌توانیم مهربانی و شفقت نسبت به دیگران را در انجیلِ مسیحیان، قرآنِ مسلمانان، یا آموزه‌های بودا یاد بگیریم. اما به‌نظر من اول باید آن‌را در آغوشِ پرمهرِ شریک زندگی‌مان بیاموزیم. بعد شاید بتوانیم آن‌را آگاهانه و به‌طور فعال به دنیای بزرگ‌تری انتقال دهیم.

درحقیقت، قرن‌های زیادی‌ست که شاعران و پیامبران به ما اطمینان می‌دهند که اگر بیش‌تر یکدیگر را دوست داشته باشیم، زندگیِ بهتری خواهیم داشت. فقط کافی‌ست این کار را انجام دهیم. این پیامْ معمولاً به‌صورت قوانینِ اخلاقی و ایده‌های انتزاعی بیان می‌شود. مشکل این‌جاست که به نظر نمی‌رسد تأثیر چندانی داشته باشد، مگر این که از نظر عاطفی هم تحت تأثیر قرار گرفته و به فرد دیگری دلبستگی داشته باشیم. آن‌وقت می‌توانیم آسیب‌های روحی و ناراحتی‌های آن‌ها را درست مثل مشکلات خودمان، درک کنیم.

من هم مثل خیلی از مردم با پرداختِ مبالغِ اندک به قربانیانِ زلزله و دیگر فجایع کمک می‌کنم. اما واکنش‌نشان‌دادن به مشکلاتِ طاقت‌فرسا یا افرادِ ناشناس سخت است. برای من آسان‌تر و رضایت‌بخش‌تر است که هر ماه به خانواده‌های دو دخترِ کوچک در هند که تحتِ سرپرستیِ آژانسِ امدادِ بین‌المللیِ کانادا هستند کمک کنم. من عکسِ آن‌ها را دارم. اسمِ آن‌ها و روستاشان را می‌دانم. می‌دانم که حالا چندتا بز خریده‌اند و خانواده‌هاشان برای اولین‌بار آبِ پاکیزه دارند. آرزو دارم به دیدن‌شان بروم. با مادرانِ این بچه‌ها ـ که با چهره‌ای صبور در عکس‌هایی که هر چند ماه یک بار برایم ارسال می‌شود ـ کنارِ این بچه‌ها ایستاده‌اند، احساسِ نزدیکی می‌کنم. فناوریِ مدرن این ارتباط را ممکن ساخته و اجازه می‌دهد آدم‌ها ـ هر کجا که باشند ـ همدلی و مهربانیِ خود را نشان دهند.

سه سال پیش، در یک محلهٔ چشم‌نواز با خانه‌های قدیمیِ چوبی کنارِ رودی زیبا روی تپه‌های بیرونِ ایالت اتاوا، انجمنی به وجود آمد که جرقه‌اش توسط فردی به اسم رز لتوابا ـ یک پرستارِ اهلِ افریقای جنوبی ـ زده شد که یک روزِ یکشنبه در کلیسای کنار رودخانه شروع به سخنرانی کرد. او در مورد مادربزرگ‌هایی حرف زد که در یک محلهٔ فقیرنشین در ژوهانسبورگ زندگی می‌کردند و نوه‌هاشان را

که به بیماری ایدز مبتلا بودند، بزرگ می‌کردند و در چنان فقرِ فلج‌کننده‌ای به سر می‌بردند که مسواکِ بچه‌ها وسیله‌ای بسیار ارزشمند محسوب می‌شد، طوری که همیشه آن‌را قایم می‌کردند. چند مادربزرگِ این انجمن دور هم جمع شدند و هر کدام با یک مادربزرگِ اهلِ افریقای جنوبی وارد مراوده شده و شروع کردند به فرستادنِ پول برای خانواده‌ها. حالا صدوپنجاه گروهِ "مادربزرگ‌به‌مادربزرگ" در کانادا و امریکا وجود دارد.

کتابِ "سه فنجان چای" نوشتهٔ گرگ مورتنسون[۱۳۲] ـ کوهنورد و پرستارِ امریکایی ـ داستانِ یک همبستگیِ شخصی‌ست که به فعالیتی پُرمهر تبدیل شد. در سال ۱۹۹۳، مورتنسون بعد از تلاش برای بالارفتن از کوهِ کِی ۲، در کوه‌های پاکستان گم شد. سرانجام در حالی که تلوتلو می‌خورد، از روستای کورپه سردرآورد. روستاییان جانش را نجات داده و دوستیِ خاصی با او برقرار کردند. حاج‌علی ـ کدخدای روستا ـ برایش توضیح داد که در روستای کورپه وقتی برای اولین‌بار با کسی چای می‌خوری غریبه‌ای، دومین‌بار مهمانی، و سومین‌بار عضوی از خانواده.

مورتنسون عضوی از خانوادهٔ آن‌ها شد. او با به یادآوردنِ خواهرش ـ کریستا ـ که بعد از مدت‌ها دست‌وپنجه‌نرم کردن با بیماریِ صرع درگذشته بود، احساساتش تشدید شد. او خواهرش را در چهرهٔ کودکانِ کورپه می‌دید. زندگیِ آن‌ها هم مثل کریستا، پُر از کشمکش بود. مورتنسون خواست که از مدرسهٔ روستا بازدید کند. او را به محلی بردند که هشتادودو کودک روی زمین زانو زده و جدول ضرب را با چوبی روی خاک می‌نوشتند. در کورپه ساختمانی برای مدرسه وجود نداشت، و چون روستایی‌ها توانِ پرداختِ حقوقِ یک دلار در روز را نداشتند، بیش‌ترِ وقت‌ها معلمی هم نبود.

مورتنسون در گزارش‌اش می‌نویسد: «انگار قلبم از جا کنده شده بود.» او به حاج‌علی قول داد که آن‌جا یک مدرسه بسازد.

در طول دوازده سال، مورتنسن و مؤسسهٔ او بیش از پنجاه‌وپنج مدرسه در کوه‌های افغانستان و پاکستان ساخت که بسیاری از آن‌ها به دختران اختصاص داده شد. مورتنسن می‌گوید که با هزینهٔ یک موشک، می‌توان صدها مدرسه ساخت که آموزش متناسبی را ارائه دهند. این‌طور با جداییِ همیشگیِ "ما و آن‌ها" که تنها افراطی‌گری را تقویت می‌کند، مقابله می‌کنیم. این واکنشی‌ست که قدرتِ مهربانی

و دوستی را نشان می‌دهد.

این داستان‌ها به من امیدِ این‌را می‌دهند که ما می‌توانیم در مورد عشق چیزهای زیادی یاد بگیریم، آن‌را با همسران و خانوادهٔ خود پرورش دهیم، و بعد با مهربانی و شجاعتی که به ما یاد می‌دهد، راهی برای انتقالِ آن به دنیای بیرون پیدا کنیم تا شاید بتوانیم چیزی را تغییر دهیم. جودیث کمپ‌بل می‌گوید: «وقتی قلب‌تان با شما حرف می‌زند، از حرف‌هایش یادداشت بردارید.» این داستان‌ها با مردمی آغاز شد که با گشاده‌رویی و از ته دل به گرفتاری‌های دیگران پاسخ دادند. آن‌ها قدرتِ واکنش‌های احساسی و ارتباطِ شخصی را در ساختنِ دنیایی بهتر، نشان دادند.

دیدگاهی که در مورد عشق و دوست‌داشتن در این کتاب آمد، با اندیشه‌های راهبان تناسب دارد که اعتقاد داشتند عشق باید با آگاهی از این صورت بگیرد که همهٔ موجوداتِ زنده به هم وابسته‌اند، هر یک بخشی از دیگری و نیازمندِ دیگری‌ست.

به‌نظر من اگر ما به‌عنوان یک گونه از جانداران، بخواهیم در این سیارهٔ سبز و آبیِ آسیب‌پذیر زنده بمانیم، باید یاد بگیریم از توهمِ جدابودن، رها شده و بفهمیم که متقابلاً به دیگران وابسته‌ایم. ما این‌را در عمیق‌ترین روابط‌مان یاد می‌گیریم.

تمام‌کردنِ کتابی که در مورد عشق و دوست‌داشتن است، آسان نیست. این کتاب جزئیاتی در مورد علمِ عشق و کمک به زوج‌ها برای ایجادِ رابطه‌ای امن و بادوام ارائه داده است. ولی ما هرگز قادر نخواهیم بود که به‌طور کامل عشق را درک کنیم. هرچه بیش‌تر کشف کنیم، بیش‌تر به این موضوع پی می‌بریم که چیزهای زیادی نمی‌دانیم. همان‌طور که ادوارد استلین کامینگزِ[۱۳۳] شاعر می‌گوید: «همیشه جوابی پرمعناتر است که به سؤالِ پرمعناتری ختم می‌شود.»

یادداشت‌ها

[←۱]

British Columbia

[←۲]

Vancouver

[←۳]

Les Greenberg

[←۴]

Emotionally Focused Therapy

[←۵]

University of Ottawa

[←۶]

John Bowlby

[←۷]

Dr. Spock

[←۸]

Howard Markman

[←۹]

University of Denver

[←۱۰]

Erica Jong

[←۱۱]

Benjamin Franklin

[←۱۲]

Marilyn Yalom

[←۱۳]

Robert Putnam

[←۱۴]

Bowling Alone

[←۱۵]

John O'Donohue

[←۱۶]

David Levy

[←۱۷]

René Spitz

[←۱۸]

Freud

[←۱۹]

Trinity College

[←۲۰]

Cambridge

[←۲۱]

Ronald Fairbairn

[←۲۲]

Child Guidance Clinics

[←۲۳]

Melanie Klein

[←۲۴]

Forty-four Juvenile Thieves

[←۲۵]

Charles Darwin

[←۲۶]

James Robertson

[←۲۷]

A Two-Year-Old Goes to Hospital

[←۲۸]

Mary Ainsworth

[←۲۹]

Harry Harlow

[←۳۰]

University of Wisconsin

[←۳۱]

James Bond

[←۳۲]

Phil Shaver

[←۳۳]

Cindy Hazan

[←۳۴]

Rocky Mountain News

[←۳۵]

Jeff Simpson

[←۳۶]

University of Minnesota

[←۳۷]

Mario Mikulincer

[←۳۸]

Bar-Ilan University

[←۳۹]

Brooke Feeney

[←۴۰]

Carnegie Mellon University

[←۴۱]

Pittsburgh

[←۴۲]

Louise Hawkley

[←۴۳]

University of Chicago

[←۴۴]

James House

[←۴۵]

University of Michigan

[←۴۶]

Cleveland

[←۴۷]

Case Western Reserve University

[←۴۸]

Jim Coyne

[←۴۹]

University of Pennsylvania

[←۵۰]

Janice Kiecolt-Glaser

[←۵۱]

Ohio State University

[←۵۲]

Jim Coan

[۵۳←]

University of Virginia

[۵۴←]

Naomi Eisenberger

[۵۵←]

University of Colifornia

[۵۶←]

Primal panic

[۵۷←]

Theory of attachment

[۵۸←]

Joseph LeDoux

[۵۹←]

Jaak Panksepp

[۶۰←]

John Gottman

[۶۱←]

Ted Huston

[۶۲←]

emotion focused therapy: eft

[۶۳←]

accessibility

[←۶۴]

responsiveness

[←۶۵]

engagement

[←۶۶]

. Polka؛ رقصی نسبتاً پرجنب‌وجوش که به‌صورت دونفره انجام می‌شود.

[←۶۷]

Frank McCourt

[←۶۸]

Teacher Man

[←۶۹]

John Gottman

[←۷۰]

University of Washington, Seattle

[←۷۱]

. به روایت افسانه‌های یونانی، جعبه‌ای بود با محتوای تمامیِ بلاها و شوربختی‌های ناشناختهٔ بشریت.

[←۷۲]

Thomas Lewis

[←۷۳]

Fari Amini

[←۷۴]

Richard Lannon

[←۷۵]

A General Theory of Love

[←۷۶]

. آمیگدال قسمتی از دستگاه کناره‌ای (لیمبیک) در مغز است که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد. آمیگدال علاوه بر نقش اصلی در درک احساسات و ایجاد پاسخ به آن‌ها، در تعدیل درد نیز دخالت دارد.

[←۷۷]

Joanne Davila

[←۷۸]

State University of New York at Stony Brook

[←۷۹]

Prefrontal Cortex

[←۸۰]

Joseph LeDoux

[←۸۱]

Harry Harlow

[←۸۲]

Deborah Blum

[←۸۳]

نوعی نوشیدنی تقطیری است که از تقطیر نیشکر به دست می‌آید.

[۸۴←]

جملهٔ مشهوری از سریال پیشتازان فضا (Star Trek)

[۸۵←]

In the Cut

[۸۶←]

Meg Ryan

[۸۷←]

EFT: Emotional Freedom Techiques

[۸۸←]

هیجان و احساساتِ غیرقابل کنترل.

[۸۹←]

Anaïs Nin

[۹۰←]

Vole: نام عمومیِ گروهی از جوندگان شبیه موش.

[۹۱←]

Kerstin Uvnas-Moberg

[۹۲←]

Neuroendocrinologist: نورواندوکرینولوژی دانشِ مطالعهٔ برهمکنشِ دستگاه عصبی و غدد درون‌ریز (اندوکرین) و تراوش‌های آن‌هاست.

[۹۳←]

Trauma

[۹۴←]

Judith Herman

[۹۵←]

Traumatic

[۹۶←]

Jeff Simpson

[۹۷←]

Minnesota

[۹۸←]

Steven Rholes

[۹۹←]

Texas A&M University

[۱۰۰←]

Tom Robbins

[۱۰۱←]

Barry

[۱۰۲←]

Emily McCarthy

[۱۰۳←]

Harry Harlow

[←۱۰۴]

یکی از راسته‌های پستانداران از فروردهٔ جفت‌داران است که شامل تمامی میمون‌ها، کپی‌ها و انسان می‌شود.

[←۱۰۵]

Omri Gillath

[←۱۰۶]

Ashley Montagu

[←۱۰۷]

Tiffany Field

[←۱۰۸]

Leonard Cohen

[←۱۰۹]

Dan Stern

[←۱۱۰]

Cornell

[←۱۱۱]

Deborah Davis

[←۱۱۲]

Nevada

[←۱۱۳]

Cindy Hazan

[←۱۱۴]

Edward Laumann

[←۱۱۵]

Heraclitus

[←۱۱۶]

Su Tung-p’o

[←۱۱۷]

Alfred Tomatis

[←۱۱۸]

Gregorian

[←۱۱۹]

Dan Siegel

[←۱۲۰]

Donald Hebb

[←۱۲۱]

Robert Karen

[←۱۲۲]

Billy Joel

[←۱۲۳]

Goodnight Saigon

[←۱۲۴]

Chris Fraley

[←۱۲۵]

Pierre Teilhard de Chardin

[←۱۲۶]

Ursula Kroeber Le Guin

[←۱۲۷]

Sharon Begley

[←۱۲۸]

لقبی که به رهبرِ دینیِ بوداییانِ تبت داده شده است.

[←۱۲۹]

Melissa Sturge Apple

[←۱۳۰]

Deborah Cohen

[←۱۳۱]

Roberto Sousa

[←۱۳۲]

Greg Mortenson

[←۱۳۳]

Edward Estlin Cummings