

محکم در آغوشم بگیر
هفت گفت و گو برای یک عمر زندگی با عشق
نویسنده: دکتر سو جانسن
مترجم: سمانه پرهیزکاری
کانال تلگرام : @PDFsCom

@NelinBook

مقدمه

همواره مجذوب روابط شده‌ام. من در بریتانیا به دنیا آمدم، جایی که پدرم صاحب یک بار بود و من زمان زیادی را صرف تماشای آدم‌ها می‌کردم؛ آدم‌هایی که با هم ملاقات می‌کردند، حرف می‌زدند، چیزی می‌نوشتند، جارو جنجال راه می‌انداختند، می‌رقصیدند و برای هم دلبری می‌کردند. اما مرکز توجه‌ام در دوران جوانی، ازدواج والدینم بود. بدون این که کمکی از دستم ساخته باشد، شاهد این بودم که چطور زندگی مشترک و خودشان را از بین بردند. با این حال، می‌دانستم که عمیقاً عاشق هم هستند. پدرم در روزهای آخر زندگی‌اش، اشک‌های سوزانی برای مادرم ریخت، با این که بیش‌تر از بیست سال بود که از هم جدا شده بودند.

در واکنش به رنج پدر و مادرم قسم خوردم که هرگز ازدواج نکنم. به این نتیجه رسیدم که عشق 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 به سمت خودش کشید. این احساس مرموز و قدرتمند چه بود که پدر و مادرم را شکست داده بود، زندگی مرا پیچیده کرده بود و به نظر می‌رسید که منبع اصلی خوشی و رنج برای بسیاری از ماست؟ آیا راهی از میان این هزارتو وجود داشت تا بتوان عشق را درک کرد؟

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

بعدها در آخرین مرحله دریافت دکتری در روانشناسی مشاوره از دانشگاه بریتیش کلمبیا^۱ در ونکوور^۲، شروع به کار با زوج‌ها کردم. بی‌درنگ جذب شدت کشمکش‌های آن‌ها شدم، و همین‌طور شیوه بیان روابطشان بر حسب زندگی و مرگ.

من از موفقیت قابل توجه‌ام در درمان افراد و خانواده‌ها لذت می‌بردم، اما مشاوره دادن به دو شریک

زندگی که در حال جنگ بودند، شکستم داد. ظاهراً هیچ کدام 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 بحث کردن مؤثر به آن‌ها آموخته شود.

به نظر می‌رسید عشق تماماً درباره چیزهای غیر قابل مذاکره بود. نمی‌توانید برای نزدیکی و ارتباط چانه‌زنی کنید. این‌ها نه واکنش‌هایی عقلانی، که واکنش‌هایی هیجانی‌اند. پس به سادگی به تجربیات زوج‌ها تکیه کردم و اجازه دادم که آن‌ها ریتم و الگوهای هیجانی در رقص عشقِ رمانتیک را به من بیاموزند. با کمک مشاور پایان‌نامه‌ام، لیز گرینبرگ^۳، شروع کردم به شکل دادنِ روش جدیدی از زوج‌درمانی که بر اساس این لحظات بود. ما آن را درمان هیجان‌محور^۴ (EFT) می‌نامیم. ما پروژه‌های تحقیقاتی اجرا کردیم و به تعدادی زوج نسخه در حال تکمیلِ درمان هیجان‌محور را ارائه دادیم؛ و برای بقیه زوج‌ها رفتاردرمانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مذاکره را به کار گرفتیم؛ و بعضی‌ها هم هیچ درمانی دریافت نکردند. نتایج درمان هیجان‌محور به شکل 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 به شکل 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 پر قدرتی به جوش و خروش می‌آمدند؟ چرا مردم این همه تقلا می‌کردند تا عزیزشان را وادار به واکنش کنند؟ چرا درمان هیجان‌محور کارساز بود و چطور می‌توانستیم آن را بهتر کنیم؟

یک روز، موقع بحث با همکارم توی یک بار - همان جایی که برای اولین بار شروع به یاد گرفتن درباره

روابط انسانی کرده بودم - 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 روابط عشقی سالم فقط چانه‌زنی‌های منطقی‌اند. بر اساس این تفکر، همه ما بیش‌ترین منفعت را با کم‌ترین هزینه 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 نیاز درونی برای ارتباط احساسی امن مربوط می‌شن؛ درست مثل جان بالبی^۶ - روانپزشک بریتانیایی - که درباره نظریه دلبستگی‌ش راجع به مادرها و بچه‌ها می‌گه. همین اتفاق برای آدم‌های بالغ هم می‌افته.» سرشار از شور و هیجان، بحث را رها کردم. ناگهان منطق بدیعی که پشت شکایت‌های پرحرارت و حالت تدافعی و مستأصلانه زوج‌هایم بود را درک کردم. همه این‌ها نیاز پنهان ما برای داشتن کسی بود که به او تکیه کنیم. فرد عزیزی که بتواند ارتباط احساسی قابل اتکا و راحتی به ما عرضه کند. به این باور رسیدم که کشف یا بازکشف کرده‌ام که عشق چیست و چطور می‌توانیم آن را 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 ازدواج خودم هم دید شفاف‌تری پیدا کنم. فهمیدم که در این هیجانات، ما در احساساتی گیر افتاده‌ایم که بخشی از برنامه 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 آن چه زوج‌درمانی و آموزش کم داشت، دیدگاه علمی واضح نسبت به عشق بود.

اما وقتی سعی کردم دیدگاه‌هایم را منتشر کنم، بیش‌تر همکارانم با من موافق نبودند. اول گفتند که هیجان چیزی‌ست که آدم‌های بالغ باید کنترلش کنند. قطعاً هیجان زیادی مشکل اساسی بیش‌تر 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: به دام افتاده، هم‌وابسته، ادغام‌شده، یکی شده. در مجموع می‌توان

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

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

پیام درمان هیجان محور ساده است: بی‌خیال جروب‌های بیهوده شوید، سال‌های اول کودکی‌تان را تحلیل کنید، اداهای زیادی رمانتیک در بیاورید 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 نیاز یک بچه به پدر و مادرش برای تغذیه، تسکین و حمایت. دلبستگی‌های انسان بالغ شاید بیش‌تر متقابل و کم‌تر بر محور تماس فیزیکی باشد، اما ذات پیوند احساسی همان است. درمان هیجان محور بر ایجاد و تقویت این پیوند احساسی میان شریک‌های زندگی تمرکز می‌کند و این کار را با شناسایی و تغییر لحظات کلیدی‌ای که یک رابطه عاشقانه بالغانه را پرورش می‌دهند، به انجام می‌رساند: درک کردن، هماهنگ بودن و علاقه‌مند بودن به یکدیگر.

امروزه درمان هیجان محور انقلابی در زوج‌درمانی است. مطالعات منسجمی طی پانزده سال گذشته نشان داده‌اند که ۷۰ تا ۷۵ درصد از زوج‌هایی که درمان هیجان محور را می‌گذرانند، از آشفتگی بهبود پیدا می‌کنند و در روابطشان شاد هستند. این نتایج ظاهراً ماندگار است، حتی بین زوج‌هایی که خطر طلاق به شدت آن‌ها را تهدید می‌کند. انجمن روانشناسی آمریکا درمان هیجان محور را به عنوان شیوه‌ای از زوج‌درمانی که به شکل عملی اثبات شده است، به رسمیت می‌شناسد.

هزاران درمانگری که درمان هیجان محور را تعلیم دیده‌اند در آمریکای شمالی و صدها درمانگر دیگر در اروپا، انگلیس، استرالیا و نیوزیلند هستند. درمان هیجان محور در چین، تایوان و کره آموزش داده می‌شود. اخیراً سازمان‌های بزرگ از جمله ارتش آمریکا و کانادا و اداره آتش‌نشانی شهر نیویورک در

معرفی درمان هیجان محور برای اعضای آشفته و شرکای زندگی شان از من کمک خواسته‌اند. پذیرش و کاربرد در حال گسترش درمان هیجان محور باعث آگاهی روبه‌رشدی در عموم مردم درباره این رویکرد شده است. خیلی‌ها از من نسخه ساده و عمومی درمان هیجان محور را درخواست می‌کنند، نسخه‌ای که آدم‌ها بتوانند بخوانند و در روابط خودشان به کار گیرند. و این کتاب به همین منظور است.

کتاب «محکم در آغوش بگیر» نوشته شده تا توسط تمام آن‌هایی که به دنبال عشق 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 کره 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 توانایی تعامل 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 از دست دادن عشق مان می‌شویم. این بخش همچنین انفجار عظیم تحقیقات اخیر درباره روابط نزدیک را مستند و ترکیب می‌کند. همان‌طور که هوارد مارکمن^۸ از مرکز مطالعات ازدواج و خانواده در دانشگاه دنور^۹ می‌گوید: «در این زمانه آموزش زوج‌ها و زوج‌درمانی، حکم پرتاب سفینه به ماه را دارد.» ما بالاخره داریم درباره روابط خصوصی و عمیق، علمی ایجاد می‌کنیم؛ درباره این که چگونه مکالمات و کارهای مان منعکس‌کننده عمیق‌ترین نیازها و ترس‌های ماست و باعث می‌شود بالارزش‌ترین روابط مان را به وجود بیاوریم یا از بین ببریم. این کتاب دنیایی جدید و فهمی تازه از این که چگونه باید عشق ورزید و به خوبی عاشق بود را به عشاق ارائه می‌دهد.

بخش دوم نسخه کارآمد و عملی درمان هیجان محور است. این بخش هفت گفت‌وگویی را معرفی می‌کند که لحظات معروف در یک رابطه عاشقانه را در خود دارند و به شما می‌آموزد که چگونه این لحظات را شکل دهید تا پیوندی محکم و ماندگار ایجاد کنید. بخش پیشینه‌های موردی و

بازی و تمرین در هر گفت‌وگو، درس‌هایی از درمان هیجان‌محور را در روابط شما عملی می‌کند. بخش سوم به قدرت عشق می‌پردازد. عشق توانایی بیکرانی در کمک به بهبود زخم‌های ویرانگر دارد؛ زخم‌های ویرانگری که گاهی زندگی به ما می‌زند. عشق حس ارتباط با جهان بزرگ‌تر را افزایش می‌دهد. تفاهم محبت‌آمیز پایه یک جامعه متمدن و دلسوز واقعی است.

برای این که موقع خواندن کتاب راهنمایی داشته باشید، در انتهای کتاب فهرستی از واژگان را آورده‌ام. من شکل‌گیری درمان هیجان‌محور را مدیون تمام زوج‌هایی هستم که طی سال‌ها دیده‌ام و در سرتاسر این کتاب از داستان‌هایشان 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 تلاش من برای انتقال دانشم به دیگران است.

من مشاوره به زوج‌ها را در اوایل دهه 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 قلبی 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 هیجان 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 ماجراجویی باشکوهی تبدیل کنید. مسیری که در این کتاب توضیح داده شده، حکم همین ماجراجویی را برای من داشته است. اریکا جونگ^{۱۰} نوشته: «عشق همه چیز است و واقعاً ارزشش را دارد که برایش بجنگی، برایش شجاعت به خرج بدهی و همه چیز 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

بخش اول: دریچه‌ای تازه به عشق

عشق، یک دیدگاه جدید انقلابی

«ما در پناه یکدیگر زندگی می‌کنیم.»

- ضرب‌المثل سلطنتیک

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 ترواً 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!» بی‌حد و اندازه 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 ناظران بی‌عاطفه، عشق اتحادی‌ست که برای دو طرف سود دارد و بر پایه لطف‌هایی‌ست که رد و بدل می‌شوند و یک چانه‌زنی بده‌بستانی‌ست. بقیه که به پیشینه عشق بیش‌تر توجه می‌کنند، آن‌را به‌عنوان یک رسم اجتماعی - 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 بیش‌تر آدم‌ها، عشق احساسی مرموز و مبهم بوده و هنوز هم هست؛ احساسی که می‌گذارد توصیفش کنی، اما زیر بار تعریف خاصی نمی‌رود. در دهه اول قرن هجدهم، بنجامین فرانکلین^{۱۱} که دانشجویی دانا در حوزه‌های مختلف بود، فقط توانست تصدیق کند عشق «قابل تغییر، ناپایدار و تصادفی» است. کمی اخیرتر، مریلین یالوم^{۱۲} در کتاب دانشمندان‌اش درباره تاریخچه زن به‌عنوان همسر، شکست‌اش را پذیرفت و عشق را «ترکیب سرمست‌کننده رابطه و احساسی که هیچ‌کس نمی‌تواند تعریف کند» نامید. توصیف مادرم به‌عنوان یک گارسون انگلیسی از عشق، «پنج دقیقه بامزه» بود که اگرچه کمی عیب‌جویانه است، اما می‌تواند درخور باشد.

با این حال امروزه ما دیگر نمی‌توانیم عشق را به‌عنوان نیروی مرموز و فراتر از بینش مان تعریف کنیم.

عشق زیادی مهم شده. به هر حال، در قرن بیست و یکم، یک رابطه عاشقانه به رابطه احساسی مرکزی در زندگی بیش تر آدم‌ها تبدیل شده.

یک دلیلش این است که ما به شکل فزاینده‌ای در انزوای اجتماعی زندگی می‌کنیم. نویسندگانی مثل رابرت پاتنم^{۱۳} در کتابش به نام بولینگ به تنهایی^{۱۴} اشاره می‌کند که ما دچار فقدان خطرناک "سرمایه 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 اجتماعات حمایت‌گر با حضور خانواده‌ای که در آن به دنیا آمده‌ایم یا دوستان صمیمی دوران کودکی زندگی نمی‌کنیم. ما ساعات بیش تر و بیش تری کار می‌کنیم، مسافت‌های طولانی تر و طولانی‌تری را طی می‌کنیم و بنابراین فرصت‌های کم‌تر و کم‌تری برای شکل دادن روابط نزدیک و صمیمی داریم. معمولاً زوج‌هایی که در کار می‌بینم، در اجتماعاتی دونفره زندگی می‌کنند. بیش تر افراد در پیمایش ۲۰۰۶ بنیاد ملی علوم اظهار کردند که تعداد افراد موجود در دایره محرم اسرارشان رو به کاهش است. شاعر ایرلندی، جان اودونوهو^{۱۵}، این اتفاق را این‌طور توصیف می‌کند: «تنهایی عظیم و سُرپی‌رنگی وجود دارد که مثل زمستانی یخی روی انسان‌های زیادی سایه می‌اندازد.»

حالا به ناچار از افرادی که عاشق‌مان هستند تقاضای ارتباط احساسی و حس تعلق را داریم که مادر بزرگ من می‌توانست از کل یک روستا به دست بیاورد. این ترکیب، جشن عشق رمانتیکی است که فرهنگ عامه ما پرورش داده. فیلم‌ها در کنار سریال‌های تلویزیونی و نمایش‌ها، ما را با تصاویری از عشق رمانتیک به عنوان رابطه‌ای بی‌عیب و نقص اشباع می‌کنند، در حالی که روزنامه‌ها، مجلات و اخبار تلویزیون، حریصانه درباره جست‌وجویی بی‌پایان برای داستان عاشقانه و عشق میان بازیگران و افراد مشهور گزارش می‌دهند. پس جای تعجبی ندارد که مردمی که اخیراً در آمریکا و کانادا مورد پیمایش قرار گرفته‌اند، رابطه عاشقانه رضایت‌مندانه را به عنوان هدف اول خود و بالاتر از موفقیت مالی و شغلی رضایت‌مندانه انتخاب کرده‌اند.

پس لازم است بفهمیم که عشق چیست، چطور آن را به وجود بیاوریم و چطور ماندگارش کنیم. خوشبختانه، در طول دو دهه گذشته، فهم جدید انقلابی و هیجان‌انگیزی از عشق در حال ظهور بوده

است.

ما حالا می دانیم که عشق، اوج تکامل و قاطع ترین مکانیزم بقا برای بشر است، نه به این دلیل که ما را تحریک می کند تا جفت گیری و تولیدمثل کنیم، ما بدون عشق هم قادر به این کار هستیم! بلکه چون عشق ما را به سمتی می کشاند که از نظر احساسی با اندک افراد ارزشمند دیگری پیوند بخوریم که به ما پناهگاهی امن در برابر طوفان های زندگی عرضه می کنند. عشق محافظ ماست و طراحی شده تا حفاظت احساسی فراهم کند و ما بتوانیم با ناملایمات زندگی کنار بیاییم.

این محرک برای دلبستگی احساسی - تا کسی را پیدا کنیم که بتوانیم برگردیم و به او بگوییم «محکم در آغوشم بگیر» - در ژن ها و بدن ما قرار گرفته است. عشق مثل میل به غذا، پناهگاه یا رابطه، پایه ای برای زندگی، سلامتی و شادی است. ما به دلبستگی احساسی به افراد اندک دیگری نیاز داریم که قابل تعویض نیستند تا از نظر فیزیکی و ذهنی سالم بمانیم.

نظریه 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 این که 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 شناسایی کودکانی کردند که از نظر فیزیکی سالم بودند، اما لاقید و بی‌عاطفه به نظر می‌رسیدند و نمی‌توانستند با دیگران ارتباط برقرار کنند. دیوید لوی^{۱۶} که مشاهداتش را در مقاله‌ای در سال ۱۹۳۷ گزارش داد، رفتارِ چنین کودکانی را به "قحطی احساسی" نسبت داد. رنه اسپیتز^{۱۷}، تحلیل‌گر امریکایی در دههٔ چهل عبارت "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. به عنوان یک روانشناس و یک انسان، اگر قرار بود به کسی برای ارزشمندیِ تفکراتش جایزه‌ای می‌دادم، آن جایزه را به جای فروید^{۱۸} یا هر کس دیگری که برای مردم اسمی آشناست، به جان بالبی می‌دادم. بالبی رشتهٔ مشاهدات و گزارش‌ها را جمع کرد و آن‌ها را به شکل یک نظریهٔ منسجم و استادانهٔ دل‌بستگی در هم تنید.

بالبی که پسر 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 این که 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 گفته حرفه‌ای که معمای مشکلات بیماران در تضادهای درونی آن‌ها و رؤیایپردازی‌های ناخودآگاه‌شان است، طغیان کرد. بالبی اصرار داشت که مشکلات اساساً بیرونی هستند و ریشه در روابطِ واقعی با افرادِ واقعی دارند.

بالبی با کار کردن 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 کنار آمدن 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 به شدت مضطرب داشت. با این حال بالبی اجازه 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 احساسی زود هنگام، کلیدِ رشدِ شخصیت و شیوهٔ همیشگی یک فرد برای ارتباط با دیگران است. در سال ۱۹۴۴، بالبی اولین مقاله را در حوزهٔ خانواده‌درمانی به نام چهل و چهار دزدِ نوجوان^{۲۴} منتشر کرد و در آن اشاره کرد که «پشتِ ماسکِ بی‌تفاوتی، بدبختیِ نامحدودی است و پشتِ بی‌عاطفگیِ ظاهری، یأس». مجرمانِ کم‌سن و سالِ بالبی در حالتِ «دیگه هیچ وقت 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 اروپایی 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 به سمت واکنش‌هایی تمایل دارد که به بقا کمک می‌کنند. بالبی به این نتیجه رسید که نزدیک‌نگه داشتنِ دیگرانِ باارزش، تکنیکِ بقای هوشمندانه‌ای بود که توسط تکامل، درونِ ما قرار

گرفته بود.

نظریهٔ بالبی رادیکال بود و با سروصدا رد شد. در واقع تقریباً باعث شد از جامعهٔ روانپزشکی بریتانیا بیرون انداخته شود. عقیدهٔ معمول بر این اساس بود که نوازش از سوی مادر و بقیهٔ اعضای خانواده بچه‌ها را به شدت وابسته بار می‌آورد و به بزرگسالانی بی‌کفایت تبدیل می‌کند. حفظ یک فاصلهٔ منطقی و مشخص، راه مناسبی برای تربیت بچه‌ها بود. این فاصلهٔ مشخص حتا وقتی کودک، 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 اجتماعی جوانی به نام جیمز رابرتسون^{۲۶}، فیلمی به نام کودکِ دوساله‌ای به بیمارستان می‌رود^{۲۷} ساختند و به شکل تصویری، اعتراضِ خشمگینانه، وحشت و یأسِ دخترِ کوچک را از تنهاماندن در بیمارستان نشان دادند. رابرتسون فیلم را با این امید به جامعهٔ سلطنتی پزشکی 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: این که ما به نزدیکی 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 این که این فرد کنارمان باشد حساب باز می‌کنیم.

این آزمایش "موقعیت بیگانه" نام گرفت و به معنای واقعی کلمه باعث تولید هزاران مطالعهٔ علمی شد و روانشناسی رشد را متحول ساخت. محققِ مادر و فرزندِ را به اتاقی ناآشنا دعوت می‌کند. بعد از

چند دقیقه، مادر بچه را با محققى که سعی می‌کند راحتیِ مورد نیاز را فراهم کند تنها می‌گذارد. سه دقیقه بعد، مادر برمی‌گردد. این جدایی و دوباره کنار هم بودن یک بار دیگر تکرار می‌شود. بیش‌تر بچه‌ها وقتی مادرشان از اتاق بیرون می‌رود ناراحت می‌شوند. آن‌ها خودشان را تکان می‌دهند، گریه می‌کنند و اسباب‌بازی‌ها را پرت می‌کنند. اما بعضی‌ها انعطاف‌پذیریِ احساسیِ بیش‌تری نشان می‌دهند. آن‌ها سریع و به شکل مؤثر خودشان را آرام می‌کنند و وقتی مادرشان برمی‌گردد، به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند و وقتی مطمئن می‌شوند که مادرشان هنوز همان اطراف است، شروع می‌کنند به بازی کردن. به نظر می‌رسد آن‌ها مطمئن هستند که در صورت نیاز مادرشان آن‌جا خواهد بود. با این حال، بچه‌هایی با انعطاف‌پذیری 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. در حالی که مادرانِ بچه‌هایِ عصبانی در رفتارشان قابل پیش‌بینی نیستند و مادرانِ بچه‌هایِ بی‌علاقه، خشک‌تر و بی‌توجه‌ترند. در این مطالعات ساده درباره قطع ارتباط و ارتباط مجدد، بالبی عملاً عشق را دید و شروع به رمزگشایی از الگوهایش کرد. نظریه بالبی چند سال بعد و وقتی او سه‌گانه مشهوری درباره دل‌بستگی، جدایی و فقدان انسان تولید کرد، رواج بیش‌تری پیدا کرد. همکار بالبی، هری هارلو^{۲۹} که روانشناسی در دانشگاه ویسکانسین^{۳۰} بود، با گزارش 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 آن قدر تشنه 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 می‌کردند. آزمایش‌های هارلو به‌طور کلی سمی بودنِ انزوای زود هنگام 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 توانایی حل مشکل یا درک اشاراتِ اجتماعیِ دیگران را در خود ایجاد کنند. آن‌ها افسرده و خودتخریب‌گر می‌شدند و قادر به جفت‌گیری نبودند.

نظریه 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 نزدیکی احساسی و فیزیکی امن و دائمی دارند و ما با نادیده گرفتن این موضوع، هزینه گزافی می‌پردازیم.

عشق و بزرگسالان

بالبی در سال ۱۹۹۰ درگذشت. او آن قدر زنده نماند تا دومین انقلابی را ببیند که جرقه‌اش با کار او بود: به کارگیری نظریهٔ دلبستگی برای عشق 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 رفتاری مشابه کودکان بی‌خانمان را نشان می‌دادند و این نیاز، نیرویی است که روابط بزرگسالان را شکل می‌دهد. اما باز هم نظراتش رد شد. هیچ‌کس انتظار نداشت یک مرد انگلیسی کم‌حرف از طبقهٔ مرفه و محافظه‌کار، معمای عشق رمانتیک را حل کند! فکر می‌کردیم دیگر همه چیز را دربارهٔ عشق می‌دانیم. عشق به سادگی شیفتگی جنسی پنهان و کوتاه‌مدت و همان غریزهٔ اساسی فروید است که شکل دیگری به خود گرفته. یا شکلی از نیاز برای تکیه کردن به دیگران است، یا حالتی اخلاقی است؛ فداکاری و از خود گذشتگی، و بیش‌تر از این که به نیاز داشتن یا دریافت محبت مربوط باشد، به بخشندگی مربوط است.

با این حال، دیدگاه دلبستگی نسبت به عشق، به شدت خارج از مرزهایی بود. یا شاید هنوز هم هست. که تفکرات مسلم روانشناختی و اجتماعی در فرهنگ مان از بزرگسالی دارد: این که بالغ شدن یعنی مستقل و خودکفایشان. مفهوم جنگجوی آسیب‌ناپذیری که به تنهایی با زندگی و خطر مواجه می‌شود، مدت‌هاست که در فرهنگ مان تنیده شده. جیمز باند^{۳۱} را در نظر بگیرید که یک مرد نمادین غیرقابل نفوذ است و همچنان بعد از چهار دهه به قوت خود باقی است. روانشناس‌ها از واژه‌های یکپارچه، هم‌وابسته، هم‌زیست یا حتی یکی شده استفاده می‌کنند تا افرادی را توصیف کنند که ظاهراً قادر نیستند خودکفا باشند یا خودشان را با دیگران ثابت می‌کنند. در مقابل، بالبی دربارهٔ "وابستگی مؤثر" حرف زد و این که چطور این توانایی که از گهواره تا گور برای حمایت احساسی به دیگران رو بیاوریم، نشانه و منبعی از قدرت است.

تحقیقاتی که وابستگی بزرگسالان را مستند می‌ساختند، درست قبل از مرگ بالبی آغاز شدند. فیل شیور^{۳۲} و سیندی هازان^{۳۳}، روانشناسان اجتماعی که آن موقع در دانشگاه دنور 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 مانتین^{۳۴} به شکل محلی منتشر شد. بزرگسالان در جواب‌هاشان از نیاز به نزدیکی 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 مورد علاقه‌شان در کشف دنیا پشت‌شان است، اعتماد به نفس بیش‌تری پیدا می‌کنند. آن‌ها به شیوه‌های متفاوت برخورد با شرکای زندگی‌شان هم اشاره کردند. وقتی به شریک زندگی‌شان اعتماد داشتند، می‌توانستند به سادگی 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 درباره 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. کار آن‌ها آغازگر سیلی از تحقیقات بود. حالا صدها مطالعه پیش‌بینی‌های بالبی درباره وابستگی بزرگسالان را تأیید می‌کنند و شما می‌توانید ارجاع به آن‌ها را در این کتاب پیدا کنید. نتیجه کلی: حسی از ارتباط ایمن بین شرکای رمانتیک، کلید روابط عاشقانه مثبت و منبع عظیم قدرت برای افرادی است که در این روابط قرار دارند. سایر نتایج قابل توجه‌تر عبارتند از:

- در کل وقتی احساس امنیت می‌کنیم که با نزدیکی احساس راحتی می‌کنیم و در مورد تکیه به عزیزان مان اطمینان خاطر داریم، در طلب حمایت بهتر هستیم، و همین‌طور در حمایت کردن. 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 درباره رابطه‌شان پر کردند و بعد در اتاقی نشستند. به زن‌ها هشدار داده شد که به زودی در فعالیتی شرکت می‌کنند که برای بیش‌تر 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 ناراحتی خود به خاطر تکلیفی که قرار بود به زودی انجام بدهند را صریحاً ابراز کنند و از شریک‌شان حمایت بطلبند. زن‌هایی که معمولاً نیازهای دلبستگی خود را انکار کرده و از نزدیکی خودداری کرده بودند، در این لحظات بیش‌تر کنار کشیدند.

مردها به دو شیوه به شریک زندگی شان واکنش نشان دادند: آن‌هایی که خودشان را در روابط، انسان امنی توصیف کرده بودند، حتا بیش‌تر از حد معمول حامی شدند، شریک زندگی شان را نوازش کردند، به آن‌ها لبخند زدند و آرام‌شان کردند. آن‌هایی که خودشان را به خاطر نیازهای دلبستگی معذب توصیف کرده بودند، وقتی شریک زندگی شان نیاز خود را بروز می‌داد، کم‌تر همدلی می‌کردند، به اضطراب آن‌ها بهایی نمی‌دادند، صمیمیت کم‌تری نشان می‌دادند و تماس فیزیکی کم‌تری داشتند. - وقتی حس می‌کنیم به شکل بی‌خطری به شریک زندگی مان 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 بریلان^{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 زندگی شان تکیه کنند، احساس خشم کم‌تری را گزارش کردند و نسبت به طرف مقابل‌شان نیت بدخواهانه کم‌تری داشتند. آن‌ها خودشان را با بروز خشمی کنترل‌شده‌تر توصیف کردند و اهداف مثبت‌تری مثل حل مشکلات و ارتباط مجدد با شریک زندگی شان را اعلام کردند.

- ارتباط ایمن با فرد موردعلاقه باعث افزایش قدرت است. میکولینسر در مجموعه مطالعاتی نشان داد که وقتی ما حس می‌کنیم به شکل 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، افراد با حس امنیت بیش‌تر، صفت‌های مثبت را انتخاب کردند. و وقتی درباره نقاط ضعف از آن‌ها سؤال شد، به راحتی 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 اطلاعات جدید ذهن 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 منفی

فرد را ارزیابی کنند. شرکت کنندگانی که با شریک‌شان ارتباط بهتری داشتند، راحت‌تر اطلاعات جدید دربارهٔ فرد را درک کردند و ارزیابی خود را بازبینی کردند. وقتی با کسی احساس امنیت و ارتباط می‌کنیم، دید بازتری نسبت به تجربیات جدید داریم و انعطاف‌پذیری در باورها آسان‌تر است. کنجکاوی ناشی از امنیت است؛ و انعطاف‌ناپذیری به خاطر حساس بودن به تهدیدهاست. هرچه بیش‌تر بتوانیم سراغ شریک زندگی مان برویم، بیش‌تر می‌توانیم جدا و مستقل باشیم. هرچند این موضوع به دید فرهنگی 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 اعتماد به نفس بیش‌تری داشتند و احتمال بیش‌تری در رسیدن به اهداف‌شان وجود داشت.

وفور شواهد

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

داشتن پیوندهای نزدیک با دیگران برای تمام جنبه‌های سلامت ما - ذهنی، احساسی و فیزیکی حیاتی است. لوئیس هاو کلی^{۴۲} از دانشگاه شیکاگو^{۴۳} محاسبه می‌کند که تنهایی فشار خون را تا جایی بالا می‌برد که خطر حمله قلبی و سکته دوبرابر می‌شود. جیمز هاوس^{۴۴}، جامعه‌شناسی از دانشگاه میشیگان^{۴۵} اظهار می‌کند که انزوای احساسی برای سلامتی خطرناک‌تر از سیگار کشیدن یا فشار خون بالاست، در حالی که ما درباره این دو خطرِ آخر به همه هشدار می‌دهیم! شاید این یافته‌ها بازتاب‌دهنده این گفته قدیمی باشد: «رنج مسلم است... و رنج کشیدن به تنهایی، غیرقابل تحمل.»

اما فقط این مهم نیست که در زندگی ما روابط نزدیکی داریم یا نه. کیفیت این روابط هم مهم است. روابط منفی سلامت ما را تحلیل می‌برد. در کیولند^{۴۶}، محققان در دانشگاه کیس وسترن رزرو^{۴۷} از مردانی با سابقه آنژین و فشار خون بالا پرسیده‌اند: «آیا همسران 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 زندگی شادی داشتند، فشار خون‌شان بالا برود و سطح بالاتری از هورمون‌های استرس داشته باشند. و مطالعه دیگری دریافت زنانی که حمله قلبی داشته‌اند، اگر در زندگی زناشویی‌شان اختلافی وجود داشته باشد، احتمال بیش‌تری برای حمله قلبی دیگر در آن‌ها وجود دارد.

جیم کوین^{۴۸}، روانشناسی در دانشگاه پنسیلوانیا^{۴۹} نتیجه گرفته که در افرادی با نارسایی احتقانی

قلبی، وضعیت ازدواج و کیفیت زندگی زناشویی بیمار، پیشگوی خوبی درباره زنده ماندن بعد از چهار سال و شدت علائم بیماری و میزان اختلال است. شاعرانی که قلب را نماد عشق می دانستند، مطمئناً با این نتیجه گیری دانشمندان لبخند به لب شان می آید؛ این که قوت قلب آدم ها نمی تواند از قدرت روابط عاشقانه شان جدا شود.

فشار و اندوه در رابطه به شکل معکوس بر سیستم های ایمنی و هورمونی ما و حتی توانایی مان در بهبود تأثیر می گذارد. در آزمایشی حیرت انگیز، جانیس کیکولت گلیسر^{۵۰}، روانشناسی از دانشگاه ایالتی اوهایو^{۵۱}، از زوج هایی که تازه ازدواج کرده بودند، چند ساعت بعد از دعواشان نمونه خون می گرفت. او متوجه شد که هر چه شریک های زندگی متخاصم تر و تحقیر کننده تر باشند، سطح هورمون های استرس بالاتر و سیستم ایمنی ضعیف تر است. این اثرات تا بیست و چهار ساعت پایدار بودند. در تحقیقی جالب تر، کیکولت از پمپ خلأ استفاده کرد تا روی دستان زنان داوطلب تاول های ریزی ایجاد کند، بعد از آن ها می خواست تا با شوهرهاشان دعوا کنند. هر چه دعوا وخیم تر بود، مدت طولانی تری طول می کشید تا دست زنان خوب شود.

کیفیت رابطه عاشقانه ما نشان می دهد که چقدر از نظر ذهنی و احساسی سالم هستیم. ما در بیش تر جوامع مرفه مان، اضطراب و افسردگی مَسری داریم. تضاد با انتقاد خصومت آمیز از طرف عزیزان، تردیدها مان نسبت به خودمان را افزایش می دهد و حسی از درماندگی به وجود می آورد که آغازگر افسردگی ست. ما به کسب اعتبار از سوی عزیزان مان نیاز داریم. محققان می گویند آشفتگی ازدواجی خطر افسردگی را ده برابر می کند!

این خبر بدی ست. اما خبر خوب هم وجود دارد.

صدها مطالعه نشان می دهند که روابط عاشقانه مثبت با دیگران، از ما در برابر استرس محافظت می کند و کمک می کند بهتر با چالش ها و ضربات روحی در زندگی کنار بیاییم. محققان گزارش می دهند که زوج هایی با دلبستگی احساسی شدیدتر، بیش تر از زوج هایی با ارتباط کم تر می توانند با خطراتی مثل حملات موشکی کنار بیایند. آن ها کم تر مضطرب می شوند و بعد از حمله مشکلات فیزیکی کم تری دارند.

کاری به سادگی گرفتن دست شریک زندگی مان می تواند به شدت روی ما تأثیر بگذارد و عملاً نورون های عصبی را در مغز مان آرام کند. جیم کوان^{۵۲}، روانشناسی از دانشگاه ویرجینیا^{۵۳}، به زنان بیماری که قرار بود از مغزشان ام آر آی گرفته شود گفت که وقتی چراغ قرمزی در دستگاه روشن شود، آن ها شاید شوک الکتریکی خفیفی در پای شان حس کنند و شاید هم حس نکنند. این اطلاعات مراکز استرس را در مغز بیماران روشن کرد. اما وقتی شریک زندگی دست بیمار را می گرفت، احساس استرس کمتری ثبت می شد. و وقتی شوک به آن ها وارد می شد، درد کمتری حس می کردند. این اثر به شکل قابل توجهی در شادترین روابط قوی تر است؛ یعنی روابطی که شرکای زندگی در آن ها نمرات بالایی در فداکاری گرفته اند و محققان به آن ها زوج طلایی می گویند. تماس با شریک عزیز زندگی عملاً به عنوان حائلی در برابر شوک، استرس و درد عمل می کند.

کوان ادعا می کند کسانی که عاشق شان هستیم، تنظیم کننده های پنهان فرآیندهای بدنی و زندگی احساسی ما هستند. وقتی عشق کار ساز نیست، ما ضربه می خوریم. به گفته نائومی آیزنبرگر^{۵۴}، روانشناسی از دانشگاه کالیفرنیا^{۵۵}، در واقع "احساسات جریحه دار شده" عبارتی کاملاً درست است. مطالعات او روی تصاویر مغزی نشان می دهد طرد شدن و محرومیت، آغازگر جریان های مشابهی در همان بخش از مغز - یعنی کمر بند پیشین - می شود که درد فیزیکی دلیل آن است. در واقع، هر بار که ما از نظر احساسی از افرادی که به ما نزدیک هستند دور می شویم، این بخش از مغز روشن می شود. وقتی این مطلب را خواندم، یاد تجربه فیزیکی خودم از غم و اندوه افتادم. بعد از این که شنیدم مادرم فوت کرده، حس می کردم خرد و خمیر شده ام، انگار واقعاً یک کامیون مرا زیر کرده بود. در این مواقع وقتی با شریک زندگی مان رابطه خوب و نزدیکی داشته باشیم، در آغوشش می گیریم و غرق در هورمون های نوازش اکسی توسین و وازوپرسین می شویم. این هورمون ها ظاهراً مراکز پاداش را در مغز روشن می کنند و ما را سرشار از مواد شیمیایی آرامش و شادی مثل دوپامین می کنند و هورمون های استرسی مثل کورتیزول را خاموش می کنند.

ما راهی طولانی در فهم عشق و اهمیت اش طی کرده ایم. در سال ۱۹۳۹، زن ها عشق را به عنوان پنجمین عامل در انتخاب همسر رتبه بندی کرده بودند. تا دهه نود، عشق در فهرست زن ها به صدر

آمد. حالا دیگر دانشجویان می گویند که انتظار کلیدی آن ها از ازدواج "امنیت احساسی" است. عشق نه چیزی غیر ضروری در زندگی، بلکه نیازی اساسی مثل اکسیژن و آب است. وقتی آن را درک کنیم و بپذیریم، راحت تر می توانیم به عمق مشکلات روابطمان نفوذ کنیم.

عشقِ ما کجارت؟

عشقِ ما کجارت؟

قطع ارتباط

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

- 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 شنیدن 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 برنامه‌ریزی درستی براش نکرده بودی خریدیم، با این که 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 این که فقط براشون خطونشون کشید!» کریس رویش را برمی‌گرداند. او با صدای آرامی صحبت می‌کند و می‌گوید بچه‌ها را باید تربیت کرد ولی جسی نمی‌تواند به درستی بچه‌ها را تربیت کند. تمام وقت با هم جروب‌بحث می‌کنند. آخر سر 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 این که صبر کری تمام می‌شود و با گریه می‌گوید نت با شخص دیگری رابطه برقرار کرده و این کاریک خیانت است و او را بهت زده 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. بعد این همه مدت باید مسئله رو فراموش کنی و منو ببخشی.» کری می‌گوید: «این قضیه تموم نشده.» بعد صدایش را تا حد زمزمه پایین می‌آورد: «تو به من هیچ اهمیتی نمی‌دی و می‌خوای یه شبه همه چی مثل قبل شه.» زن شروع می‌کند به گریه کردن و مرد نگاهش را به زمین می‌دوزد.

من از همه زوج‌ها می‌پرسم به نظر خودشان مشکل اصلی رابطه‌شان کجاست و چه راه‌حل احتمالی‌ای

برای حل آن وجود دارد. بیش‌تر مشاوران و روان‌درمانگران قبول دارند که جواب زن و شوهرها به این سؤال، اصل مشکل نیست. مشکل اصلی همیشه ناگفته می‌ماند. 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 سؤال من کمی فکر می‌کنند و بعد جواب می‌دهند. سالی می‌گوید جین سعی می‌کند همه را تحت کنترل خودش بگیرد و راه حل این مشکل این است که او یاد بگیرد کمی به دیگران میدان بدهد و هر کسی اختیار و آزادی خودش را داشته باشد. کریس می‌گوید شخصیت او و جسی با هم فرق دارد، برای همین نمی‌توانند در تربیت فرزندان شان هم نظر 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 زمینه مسائل جنسی کمک کند تا آن‌ها دوباره به رابطه زناشویی خود برگردند.

این زن و شوهرها سعی می‌کنند در اندوه و ناامیدی‌ای که دچارش شده‌اند، معنایی برای زندگی خود پیدا کنند ولی نمی‌دانند اصل موضوع کجاست. توضیحاتی که می‌دهند فقط بخشی از مشکل است و قسمت اصلی آن ناگفته می‌ماند. اگر از روان‌درمانگران سؤال کنیم، می‌گویند زوج‌ها برای تسلط بر زندگی 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 این جاست که این زن و شوهرها از نظر عاطفی از هم دور افتاده‌اند و در کنار هم احساس امنیت نمی‌کنند. بیش‌تر آن‌ها به این مسئله توجهی ندارند که دلیل اصلی دعواها قطع ارتباط عاطفی است. بیش‌تر زوج‌ها وقتی با هم دعوا می‌کنند، در واقع 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 دعوایی 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.

آشفتگی اصلی ۵۶

نظریه پیوند^{۵۷} به ما می گوید کسی که او را دوست داریم در زندگی پناهگاه ماست. وقتی آن شخص از نظر عاطفی در کنار ما نباشد، حس می کنیم در این جهان بی دفاع و تنها رها شده ایم. هجمه ای از احساسات - عصبانیت، اندوه، آسیب دیدن و از همه مهم تر ترس - به سراغ مان می آید. این اتفاق کاملاً طبیعی ست. احساس قطع ارتباط با کسی که او را دوست داریم، باعث احساس ناامنی می شود و آمیگدال مغز مثل ساعت شماتپه داری به صدا درمی آید و پیغام می دهد. ژوزف لودو^{۵۸} متخصص مرکز علوم اعصاب و روان دانشگاه نیویورک می گوید این منطقه یعنی آمیگدالای مغز که بادامی شکل است، در واقع مرکز اصلی ترس در وجود ماست و باعث می شود سریع و بدون فکر، بر اساس واکنش آن دست به عمل بزنیم.

همه ما وقتی با والدین یا همسرمان اختلاف نظری داریم یا جروبخت می کنیم، تا حدی احساس ترس داریم ولی کسانی که به طور کلی احساس امنیت می کنند، سریع از این وضعیت خارج می شوند، چون می دانند اگر از شریک زندگی شان بخواهند، دوباره اوضاع را آرام کرده و عشق خود را به آنها نشان می دهند. به این ترتیب ترس و نگرانی شان از بین می رود و متوجه می شوند چیزی واقعاً آنها را تهدید نمی کند ولی برای کسانی که ارتباط چندان نزدیکی با هم ندارند و از این بابت احساس امنیت نمی کنند، این ترس ها فلج کننده اند. یاک پانکسپ^{۵۹} متخصص اعصاب و روان دانشگاه واشینگتن می گوید چیزی به نام آشفتگی شدید، اولیه یا اصلی بر ما حاکم می شود و در این موقعیت ما یکی از این دو کار را می کنیم؛ یا سعی می کنیم از شریک زندگی مان بخواهیم تا دوباره اوضاع را آرام کند و بابت عشقی که به ما دارد به ما اطمینان بدهد و این وابستگی مان را عمیق تر می کند، یا برای این که خودمان را آرام کنیم، از او دور می شویم و وانمود می کنیم به او نیازی نداریم. یا به او می گوییم: «به من نگاه کن و کنارم باش چون بهت نیاز دارم» یا «نمی دارم به من آسیب بزنی چون خودم رو به راحتی پیدا می کنم و اوضاع رو تو دستم می گیرم.»

ما این راهکار را به طور ناخودآگاه برای مقابله با ترس ناشی از قطع ارتباط در پیش می گیریم. اوایل معمولاً به نظر می رسد مؤثر و مفید است ولی هرچه اضطراب در ارتباطها افزایش پیدا می کند، 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 زندگی مان را دوست داریم، چرا وقتی درخواستِ محبت می‌کند نباید به درخواستش توجه کنیم و به او پاسخِ درستی بدهیم؟ چون در بیش‌تر موارد ارتباطِ درستی با هم نداریم، از هم دور افتاده‌ایم و هر کس مشغول کارهای خودش است. ما بلد نیستیم با زبانِ پیوند صحبت کنیم و به درستی 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 خواسته‌ ما چیست. یا با زبانی با هم صحبت می‌کنیم که به جای اعلام نیاز به محبت، خشم و درماندگی مان نمایان می‌شود و این نشان می‌دهد به ارتباطی که بین ما هست، اعتمادی نداریم. به جای این که از یکدیگر درخواست کنیم، از یکدیگر توقع می‌کنیم و در نتیجه به جای این که به آغوش هم بیاویزیم، با هم دعوا می‌کنیم. بعضی از ما سعی می‌کنیم نیاز طبیعی مان به ایجاد پیوند و علاقه را کم کنیم و نیازمان را پنهان می‌کنیم. بارزترین جلوه این اشتباه، تمرکز روی مسئله جنسی است. پیام‌های مبهمی که به یکدیگر می‌دهیم باعث می‌شود در زندگی جنسی مان ناکامل باشیم و شریک زندگی مان هم نمی‌تواند به درستی به آن پاسخ بدهد.

گفتارِ مخرب

هر چه مدت 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: این که دنبال مقصر بگردیم، این که بدون توجه به مشکلات خودمان به طرف مقابل اعتراض کنیم، و این که 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.

زن و شوهری به نام‌های کارول و جیم بعد از این که مدت‌ها به خاطر بی‌خیالیِ مرد در حفظ تعهداتی که می‌داد با هم دعوا کرده بودند، سراغ من آمدند. کارول آن روز هم داشت سر آخرین عهدشکنی شوهرش به او غر می‌زد. مرد با زن قرار سینما رفتن گذاشته بود ولی سر وقت آن جا 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 بی‌خیال همه چی می‌شم. اصلاً برمی‌گردیم می‌ریم خونه.» کارول برای انتقام گرفتن 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 این قدر در این بحث بی‌فایده فرو رفته‌اند که فقط از خودشان می‌پرسند آخرین باری که جیم بدقولی کرده، کی بوده؟ چند ماه پیش یا چند هفته پیش؟ هر دو سر این مسئله با هم جروبحث می‌کنند که چرا اوضاع این‌طور شده؟ این که حرف چه کسی درست و حرف چه کسی نادرست است؟ چون فقط به این فکر می‌کنند که وضعیت پیش‌آمده واقعاً تقصیر مرد است یا زن الکی غر می‌زند؟ روز دیگری که به دفتر من آمده بودند، کارول می‌گفت جیم حاضر نیست در مورد ارتباطشان با او

حرف بزند. جیم می گفت: «هر وقت در این مورد حرف می زنیم با هم دعوا مون می شه. حرف زدن فایده‌ای نداره چون هر کدومون فقط حرف‌های خودمون رو تکرار می کنیم و این واقعاً احمقانه‌ست. همیشه نتیجه می گیریم که همه تقصیرها گردن منه. ترجیح می دم این مسئله رو توی تختخواب حل کنم چون اون جا تنها جاییه که معمولاً با هم مشکلی نداریم.» ولی کارول راه حل او را با سر رد می کند و می گوید: «من با کسی که باهام حرفی نداره، کاری ندارم.» یعنی چه اتفاقی افتاده؟ این دو نفر بعد از این که فهمیدند مرد نمی تواند خودش را سر وقت به قرارهاشان برساند، از روش حمله و عقب نشینی استفاده کردند که باعث می شود نه با هم حرف بزنند و نه حتا با هم رابطه‌ای داشته باشند. آن‌ها در وضعیت ناراحت کننده‌ای گیر کرده‌اند که باعث می شود پاسخ‌هاشان به یکدیگر از قبل بدتر شود و اوضاع بیخ پیدا کند. هرچه کارول بیش تر جیم را متهم می کند باعث می شود جیم بیش تر از او دور شود و هرچه فاصله میان‌شان بیش تر می شود، حمله‌های زن شدیدتر و گزنده‌تر می شود.

موضوع دعوی بین این دو نفر اصلاً مهم نیست. مهم این است که وقتی دو نفر به این پایه از اختلاف برسند به طور کلی نسبت به یکدیگر احساس کینه، احتیاط و میل به دوری پیدا می کنند و بعد از آن هر تفاوت یا اختلاف نظری را با دید منفی نگاه می کنند و هر حرف بی ربطی که از هم بشنوند را تهدیدی از جانب طرف مقابل می دانند و هر حرکت مبهمی برای شان بدترین معنا را به همراه دارد. دچار ترس‌ها و تردیدهای بی دلیل می شوند و تمام وقت باید آماده دفاع از خود و دفع حمله طرف مقابل باشند. در این اوضاع حتا اگر بخواهند به هم نزدیک شوند هم نمی توانند. در باب این وضعیت فقط می توان آن ترانه انگلیسی را تکرار کرد که می گوید: وقتی تمام روز با هم بگومگو داریم، چطور می توانیم شب که شد یکدیگر را ببوسیم!

گاهی اوقات زن و شوهرها متوجه هستند که دارند حرف‌های ناراحت کننده‌ای به هم می زنند. مثلاً یکی شان می گوید قبل از این که شریک زندگی اش چیزی بگوید، دقیقاً از حرف دل او خبر دارد و می داند که قرار است مورد انتقاد قرار بگیرد. به همین دلیل قبل از آغاز هر حرفی، دیواری دور خودش می کشد تا آتش دعوا دامن اش را نگیرد. این فرآیندها این قدر خود کار و تکراری شده‌اند که نمی توان از آن‌ها بیرون رفت یا جلوشان را گرفت. بیش تر زن و شوهرها متوجه اتفاقی که دارد در ارتباطشان

می افتد نیستند.

با عصبانیت و احساس درماندگی سعی می کنند راهی برای حل مشکل شان پیدا کنند و همیشه به این نتیجه می رسند که طرف مقابل سنگدل و انعطاف ناپذیر است یا این که برعکس، مشکل را به سمت خود می تابانند و مثل کارول می گویند: «شاید این منم که واقعاً مشکل دارم. مادرم همیشه می گفت وای به حال اون کسی که عاشق تو بشه!» بعد نتیجه می گیرند که عشق دروغی بیش نیست و به هیچ کس نمی شود اعتماد کرد.

بسیاری از روانشناسان و مشاوران نمی پذیرند که این ماریجِ توقع و فاصله به دلیل میلی ست که زن و شوهرها به ایجاد پیوند بین خودشان دارند. بسیاری از همکارانی که برای آموزش سراغ من می آیند، معمولاً چنین آموخته اند که جر و بحث میان زوج ها و مشکلاتی که با آن درگیر هستند را به عنوان موضوع اصلی مطالعه خود در نظر بگیرند و به همین دلیل سعی می کنند به زوج ها مهارت های برقراری ارتباط و قدرت بحث کردن بدهند. ولی این راهکارها فقط نشانه های مشکل را حل می کند و مشکل اصلی به قوت خود باقی ست. وقتی زن یا شوهری نمی داند چه کار باید بکند و از سر درماندگی از طرف مقابلش فاصله گرفته، موقعیت بدی دارد و نمی توان به او گفت روش کارت را تغییر بده. باید به او کمک کنیم موقعیت را تغییر بدهد. جیم با تحکم به همسرش می گفت: «تو حق نداری به من بگی چی کار کنم، چی کار نکنم!» و کارول بدون این که به حرف او گوش کند، با عصبانیت می گفت: «وقت هایی که می گم چی کار باید بکنی، هیچ کاری نمی کنی و به خاطر همین که مشکل ما هیچ وقت حل نمی شه.»

برای حل مشکل بین زوج ها راه های بسیاری هست ولی تا عنصر اصلی روابط عاشقانه را مشخص نکنیم، معلوم نمی شود چه کار باید کرد و چه راهی برای حل مشکل شان مناسب است. الگویی که از آن صحبت کردم و اسم آن را توقع و فاصله گذاشتم، نه فقط یک عادت بد است، بلکه نشان می دهد مشکل بزرگ تری در کار است که باعث به وجود آمدن این عادت بد شده. به نظر من مسئله این جاست که این زوج ها دچار کمبود عاطفی شده اند و منبع اصلی تداوم احساس و عاطفه را از دست داده اند و احساس محرومیت می کنند.

پس باید در پی سرچشمه تازه‌ای باشند که بتوانند به یکدیگر عشق بورزند. تا زمانی که نیاز آن‌ها به ایجاد رابطه و ترس آن‌ها به خاطر از بین رفتن رابطه را در نظر نگیریم، روش‌های معمول حل مشکلات زناشویی مثل آموزش صحبت کردن و ایجاد ارتباط، بررسی 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 گوش دادن به حرف یکدیگر ندارند و برای حل مشکلاتی که میان‌شان به وجود می‌آید لزوماً به واکاویِ خاطراتِ کودکی نمی‌پردازند.

چنان که من دیده‌ام، بیش‌تر زوج‌هایی که با هم به مشکل برمی‌خورند، اتفاقاً به خوبی می‌توانند با هم صحبت کنند و به درستی رفتارهای خود را تحلیل و انتخاب می‌کنند. اما وقتی دچار مشکلات عاطفی می‌شوند، نمی‌توانند به درستی با طرف مقابل خود در این زمینه گفت‌وگو کنند. یکی از مراجعه‌کنندگان من به اسم سالی می‌گفت: «من خیلی خوب می‌تونم حرف بزنم. دوستای زیادی دارم. به راحتی 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 قشنگ قبل از ازدواج مون فکر کنیم، مثل کسایی هستیم که بعد از پریدن از بلندی، تازه به صرافت این افتاده‌ن که دفترچه راهنمای چتر نجات‌شون رو ورقی بزنن تا بفهمن چطور باید ازش استفاده کنن.»

روش‌های معمولی به درد حل مشکل کمبودهای عاطفی یا ترس از دست دادن رابطه عاطفی نمی‌خورند. زوج‌ها با استفاده از این‌ها نمی‌توانند رابطه از دست رفته را ترمیم یا رابطه 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 هزینه بسیار بالایی دارد. به همین دلیل با این روش‌ها معمولاً شکاف بین زوج‌ها عمیق‌تر می‌شود و ترس‌شان از دوری، بیش‌تر. در حالی که زن و شوهر در این موقعیت‌ها بیش‌تر از هر چیزی به احساس اطمینان از نزدیکی طرف مقابل نیاز دارند.

موقعیت‌های حساس پیوند و گسست

اگر یک رابطه عاشقانه را از نظر پیوند عاطفی بررسی کنیم، می‌توانیم بگوییم چه چیزهایی آن را تهدید می‌کند و چه چیزهایی باعث پیوند یا گسست بین زوجها می‌شود. کسانی که به دفتر 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 تبادلات دراماتیک بین طرفین یک رابطه عاشقانه آن قدر سریع و پراشوب است که نمی‌فهمیم دقیقاً چه اتفاقی افتاده و حالا باید چه واکنشی نشان بدهیم. اما اگر کمی سرعت 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 به همراه آن می‌آید، معمولاً به شدت به ما هجوم می‌آورد و جروب‌های بین مان 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 احساسات 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 ارتباطی که با هم داریم مطمئن نباشیم، احساس عدم امنیت، باعث سردرگمی ناراحت‌کننده‌ای می‌شود که رابطه ما را فلج می‌کند. بالبی می‌گوید پیوندهای عاطفی زمانی مورد تهدید قرار می‌گیرند که در جهان احساس عدم امنیت و آسیب‌پذیری کنیم یا در رابطه ما با کسی که دوستش داریم، چیزی ناراحت‌مان کند. تهدیدهایی که با آن مواجه هستیم از جهان بیرون و در عین حال از جهان درون به ما هجوم می‌آورند. ممکن است این تهدیدها واقعی نباشند ولی این را می‌دانیم که درک ما از واقعیت، از خود واقعیت مهم‌تر است.

یکی از مراجعه‌کنندگانم به اسم پیترو، 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 پیترو داره کچل می‌شه!» پیترو در این مهمانی می‌بیند زنش با مرد

خوش‌قیافه‌ای که موهای پرپشتی هم دارد، گرم صحبت است و با دیدن 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 فکر 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 می‌آورد 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 به هر حال احساس می‌کند ارتباط کم‌تری با همسرش دارد و دیگر جذابیتش را از دست داده. این وضعیت مشکل اصلی پیتر را تشدید می‌کند.

یک مرحله مهم دیگر زمانی است که خطر از سرزنش و شوهر گذشته و اگر روش‌های حل مشکل 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؟

موقعیت مهم دیگر وقتی است که هر دو دوباره در فضای پیوند و ارتباط قرار می‌گیرند و درخواست 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. حتی اگر مرد نتواند به درستی 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 پیترا این برخورد را می‌بیند می‌تواند به او اعتماد کند و آن را بپذیرد؟ آیا می‌تواند به خود تکیه کند و به همسرش نزدیک شود و همچنان اعتمادش را حفظ کند؟ یا این که او را از خودش دور می‌کند و سعی می‌کند از این حال آسیب‌پذیری فاصله بگیرد؟ آیا سعی نمی‌کند به همسرش حمله کند تا ببیند همسرش هنوز هم به او اهمیت می‌دهد یا نه؟

موقعیت آخر وقتی است که هر دو به زندگی معمولی‌شان برمی‌گردند. آیا مرد احساس می‌کند زنش هنوز همان کانون توجه و محبتی است 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 بررسی احساسات زن‌ها نشان می‌دهد که آن‌ها هم همین ترس‌ها و نیازها را دارند. این میزان حساسیت در زن و مرد یکی است و فقط روش نشان دادن آن فرق می‌کند.

وقتی ارتباطی در سراسیمگی سقوط قرار می‌گیرد، مرد احساس می‌کند پس زده شده، شایستگی لازم را ندارد و باعث ناامیدی همسرش شده است. زن هم احساس می‌کند محبت و توجه قبل را از دست داده و مرد او را طرد کرده است. زن‌ها در موقعیت درماندگی یک پاسخ عاطفی دیگر هم دارند که محققان نام آن را "احساس توجه و عطوفت" گذاشته‌اند؛ شاید دلیل آن این باشد که در خون زن‌ها اکسی‌توسین یا هورمون آغوش بیش‌تری وجود دارد. به همین دلیل وقتی از طرف کسی توجه کم‌تری می‌بینند، بیش‌تر به او توجه می‌کنند.

یکی از مطالعات درخشان تد هیوستون^{۶۱} از دانشگاه تگزاس نشان می‌دهد دلیل اصلی مشکل دار شدن روابط زناشویی دعوا و درگیری نیست، بلکه کم‌شدن محبت و پاسخ‌های عاطفی‌ای است که به یکدیگر می‌دهند. در واقع نبود پاسخ‌های عاطفی مهم‌تر از درگیری‌های بین زن و شوهرهاست و بررسی این شاخص بهتر می‌تواند نشان دهد پنج سال دیگر اوضاع روابط بین زن و شوهرها چگونه خواهد بود. زوال ارتباط زناشویی زمانی است که پاسخ‌های صمیمی و محبت‌آمیز بین زن و شوهرها قطع می‌شود، نه وقتی که با هم دعوا می‌کنند. چون دعوا معلول بروز بی‌محبتی و

سردی است، نه علت آن.

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

پاسخگویی عاطفی، کلید یک عمر زندگی با عشق

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

- پرل باک

دو مراجعه‌کننده به اسم‌های تیم و سارا دارم که روزی به دفتر من آمدند. تیم خیلی مطمئن نبود که باید به من مراجعه می‌کردند یا نه. فقط این را می‌دانست که سال‌هاست با همسرش دعوی سختی دارد. سارا او را متهم می‌کرد که در یک مهمانی به او بی‌توجهی کرده و تهدید می‌کرد که بچه‌اش را برمی‌دارد و می‌رود خانه 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 زندگی 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 آن قدرها هم که فکر می‌کرده باهوش نیست، بلکه در برقراری ارتباط ناتوان و در تمام عرصه‌های زندگی ضعیف است. بعد در حالی که اعصابش کاملاً به هم ریخته و با صدایی که به سختی به گوش من می‌رسد، می‌گوید تیم مثل یک سنگ بی‌تفاوت است و اگر او دم مرگ هم باشد، تیم به او توجهی نمی‌کند. آخر سر هم این را 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 تیم مرد خوش قامتی که به آراستگی ظاهرش اهمیت می‌داد. سه سال از ازدواج‌شان می‌گذشت. قبل از ازدواج همکاران موفق بودند و زندگی شادی داشتند. توانایی‌ها و میزان انرژی‌شان هماهنگ بود. خانه جدیدی خریده بودند و یک سال ونیم پیش صاحب دختری شده بودند. سارا برای مراقبت از بچه‌شان از محل کارش مرخصی گرفته بود ولی از مدت‌ها پیش، وقت باهم بودن‌شان صرف این جروب‌ها می‌شد.

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

نمی‌کنه که کار من به خاطر ماست، به خاطر همه مون.» سارا زیر لب می‌گوید: «مایه وجود نداره!» تیم ادامه می‌دهد: «تو می‌گی دیگه منو نمی‌شناسی. خب عشق بین آدم‌بزرگ‌ها همین طوره دیگه.» سارا لبش را می‌گزد و می‌گوید: «من حتا موقع زایمان تو بیمارستان تنها بودم و تو وقت رسیدگی به منو نداشتی! فقط به این فکر می‌کنی که بری سر کار و توقعات از زندگی مشترک کم‌تر بشه.» بعد سری تکان می‌دهد و می‌گوید: «وقتی نمی‌تونم مسائل رو باهات حل کنم، احساس درموندگی می‌کنم. حتا وقتی تنها زندگی می‌کردم، این قدر احساس بی‌کسی نمی‌کردم.»

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

آغاز راه درمان عاطفی

کم کم فهمیدم چطور می توان به زوج هایی مثل تیم و سارا کمک کرد. از ابتدا می دانستم گوش کردن به حرف های یکدیگر و اهمیت دادن به مسائل عاطفی کسانی که درخواست مشاوره می کردند بسیار مهم است. به همین دلیل وقتی در روزهای گرم تابستان اوایل دهه هشتاد در ونکوور کانادا جلسات مشاوره می گذاشتم، "احساسات" را به عنوان مهم ترین عنصر کارم انتخاب کردم تا تحقیقاتم در زمینه ارتباط بین زوج ها مشخصاً مبتنی بر آن باشد. ولی جلساتی که در دفترم برگزار می شد، یا با آشفتگی عاطفی همراه بود یا کلاً غرق در سکوت می شد. بعد از مدتی به کتابخانه دانشگاه رفتم و هر روز وقتم را آن جا می گذراندم تا بتوانم راهی پیدا کنم و اتفاقاتی را که در دفترم رخ می داد، بهتر بررسی کنم. تمام چیزهایی که می خواندم به من می گفت عشق ناممکن و غیرقابل فهم است و باید از ابراز احساسات شدید - به این دلیل که مخرب است - پرهیز کرد. در این کتاب ها آمده بود که باید به زوج ها بینش و اطلاعاتی بدهیم تا مثلاً متوجه شوند که الگوی ارتباطی ای که از والدین مان دیده ایم همیشه بین ما و همسرمان تکرار می شود و باید جلوی این اتفاق را گرفت، ولی هرچه تلاش می کردم تا این آگاهی را به آن ها بدهم، موفق نمی شدم، چون هر بار به جای این که سعی کنند با یکدیگر به درستی ارتباط بگیرند با شنیدن این حرف ها به این نتیجه می رسیدند که این روش ها و آموزه ها دیگر به درد نمی خورند. همه تیرهایم به سنگ می خورد.

بعد از مدتی به این نتیجه رسیدم که شاید حق با آن ها باشد و بخشی از اشتباه از طرف من است. ولی همچنان متعجب بودم. نشستم و نوار ویدئویی جلسات مشاوره مان را ساعت ها نگاه کردم. به خودم قول داده بودم این قدر این ویدئوها را بینم تا متوجه شوم چه گرهی در ارتباط عاطفی این زوج ها افتاده. شاید می توانستم به این ترتیب سازو کار عشق را بفهمم. بعد از مدتی بالاخره راز این موضوع را فهمیدم.

می دانستم که هیچ چیز به اندازه دشمن مشترک انسان ها را به یکدیگر نزدیک نمی کند. به این نتیجه رسیدم که می توانم به این زوج ها کمک کنم تا رفتارهای منفی و گفتارهای نادرست شان را شناسایی کنند و به جای این که یکدیگر را مقصر بدانند، آن رفتارها را اصلاح کنند. در جلسات مشاوره از

صحبت‌های مراجعه‌کنندگانم یادداشت برمی‌داشتم و به آن‌ها نشان می‌دادم چه حالت ماریچی بر صحبت‌هاشان حکم فرماست و به جای این که حرف یکدیگر را بفهمند، فقط روی آخرین جوابی که از یکدیگر شنیده‌اند، تمرکز می‌کنند تا به آن واکنش بدهند، مثل این که یک گزارشگر ورزشی به جای این که کل یک بازی والیبال را ببیند، تمام وقت در مورد یک ضربه 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 این که بارها و بارها از هیو خواستم حرف بزند، گفت زیر بار این سکوت، غصه‌دار است و احساس شکست می‌کند. کسی که غصه‌دار است گوشه‌گیر می‌شود و بابت آن چه از دست داده، سوگواری می‌کند. در واقع هیو با این کار، مشغول سوگواری بالاسر جنازه 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 خلوت او راه پیدا کند. شکایت و عصبانیت جیمی باعث سکوت و احساس شکست شوهرش - هیو - می‌شد و سکوت هیو باعث توقع و عصبانیت بیش‌تر جیمی. هر دو در این دور باطل گرفتار شده بودند و آن را ادامه می‌دادند. بعد از این که موفق شدیم کمی سرعت این دور باطل را کم کنیم، احساسات لطیف‌تری نمایان شدند: غم، ترس، شرم و خجالت. شاید این زوج برای اولین بار بود که در مورد احساسات‌شان با هم حرف می‌زدند و متوجه می‌شدند روش صحبت کردن‌شان تا چه میزان آن‌ها را از هم دور کرده و کم‌کم با یکدیگر احساس امنیت می‌کردند. جیمی دیگر می‌توانست به شوهرش بگوید در نبود او احساس تنهایی می‌کند و دیگر از دید شوهرش یک زن خطرناک به نظر نمی‌آمد. دیگر کسی مجبور نبود سعی کند با رفتارهای گزنده حرفش را منتقل کند یا طرف مقابل را متهم کند. آن‌ها راه تازه‌ای برای حرف‌زدن پیدا کردند و کم‌کم روش متهم کردن، سکوت کردن و فاصله گرفتن را کنار گذاشتند. بروز احساسات لطیف‌تر، همیشه باعث می‌شود انسان‌ها یکدیگر را متفاوت ببینند. جیمی می‌گفت: «من

هیچ وقت 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 راه دیگه‌ای برای دریافت توجه بلد نیستم.» احساس می‌کردم دارم در روش‌های درمانی‌ام پیشرفت می‌کنم. زوجها با هم بهتر رفتار می‌کردند و دیگر زخم‌های عاطفی و حشtnak بر نمی‌داشتند، چون این الگوهای منفی زمانی بروز می‌کرد که یک طرف سعی می‌کرد به سمت طرف مقابل برود ولی نمی‌توانست ارتباط عاطفی امنی با او برقرار کند. در این موقعیت بود که هر دو سعی می‌کردند با گفتار مخرب طرف مقابل را تحت تأثیر خود قرار بدهند. ولی وقتی می‌دیدند روش گفتار مخرب هر دو را اسیر خود کرده و می‌توانند به روش دیگری با هم صحبت کنند و احساسات 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 این طور است یا نه.

مراجعه کنندگانم به من می‌گفتند وضعیت درست نشده. جیمی می‌گفت: «ما با هم کم‌تر دعوا می‌کنیم و رفتارمون بهتر شده ولی در واقع مشکل اصلی هنوز حل نشده. اگه دیگه نیایم پیش شما باز همون مشکلات رو داریم.» زوجها دیگه هم همین را می‌گفتند. مشکل اصلی کجا بود؟ بعد از این که دوباره ویدئوهای جلسات را نگاه کردم، متوجه شدم احساسات عمیق‌تر مثل "غصه" یا به قول یکی از مراجعه کنندگانم "وحشت" همچنان سر جای خود باقی مانده. چون مراجعه کنندگان تمام وقت داشتند به پشت سرشان نگاه می‌کردند.

واژه عواطف و احساسات در زبان انگلیسی (emotion) از ریشه‌ای لاتین (emovere) می‌آید که به معنای تکان دادن است. ما معمولاً می‌گوییم فلان قضیه عاطفی مرا تکان داد و وقتی کسانی که دوست‌شان داریم احساسات‌شان را به ما نشان می‌دهند، برای ما تکان دهنده است. این زوجها برای این که بتوانند به درستی با هم ارتباط بگیرند، باید بر اساس احساسات‌شان روش جدیدی برای برقراری ارتباط پیدا کنند. مراجعه کنندگان من باید سعی می‌کردند کمی خطر کنند و ابعاد لطیف‌تر وجودشان را هم به یکدیگر نشان دهند، چون در گفتارهای مخرب، احساسات و عواطف لطیف

انسان‌ها در هزارتویی پنهان می‌شود. بارها دیده بودم زوج‌هایی که از یکدیگر فاصله گرفته‌اند، می‌توانند ترس از تنهایی یا دوری 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. پیدا کردن همین عواطف باعث می‌شد به جای متهم کردن یکدیگر تحت تأثیر عواطفشان قرار بگیرند و نیازی را که به یکدیگر دارند و ترس‌هایی را که در وجودشان است برای هم بیان کنند. تجربه شگفت‌انگیزی بود. انگار دو نفر برای اولین بار برهنه - اما قوی - روبه‌روی یکدیگر می‌ایستادند و سعی می‌کردند به یکدیگر نزدیک شوند.

این صحنه‌های احساسی شگفت‌انگیز و تکان‌دهنده بودند، همه چیز عوض می‌شد و زوج‌ها در ماریچ مثبت و تازه‌ای از عشق و ارتباط قرار می‌گرفتند. مراجعه‌کنندگان به من می‌گفتند این تجربه‌ها زندگی‌شان را تغییر داده است و حالا دیگر نه تنها 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 به نوعی با همکاری یکدیگر برنامه‌ریزی 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 این قدر شگفت‌انگیز بود که استاد راهنمایم، لز‌گرینبرگ، راقانع کردم با هم دست به مطالعه بزنیم تا این روش را بررسی کنیم و اسم درمان عاطفه‌محور یا درمان عاطفی^{۶۲} را برای آن انتخاب کردیم. ما می‌خواستیم نشان بدهیم برخی رفتارها و نشانه‌های عاطفی تا چه میزان می‌توانند روی رابطه بین زن و شوهر تأثیر بگذارند. همان اوایل به این نتیجه رسیدم که انتخاب این راه برای حل مشکلات، نه تنها به زوج‌ها کمک می‌کند رفتارهای منفی خود را کنار بگذارند، بلکه درک 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 بیماری سخت و خطرناک

کودکان در خانواده‌ای رخ داده بود، اتفاق می‌افتاد و دوام داشت. ما متوجه شدیم درمان عاطفی برای راننده‌های ماشین‌های سنگین و وکلا، و در کل برای زوجها از هر ملیتی به یک میزان مفید است؛ حتی 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 درمان حُسن مهمی داشت و آن این بود که هر چقدر هم که طرفین از وضعیت بد رابطه‌شان احساس ناراحتی می‌کردند، باز هم آخر سر می‌توانستند مشکلات‌شان را حل کنند. خودم هم دلیل آن را نمی‌دانستم و کشف آن برایم بسیار جالب بود. ولی سؤالاتی وجود داشت که ابتدا باید سعی می‌کردم به آن‌ها پاسخ بدهم.

دلیل این همه دگرگونی عاطفی چه بود؟ چرا الگوهای برقراری رابطه این قدر فراگیر و قوی هستند؟ چرا این تغییرات تا این میزان بر افراد تأثیر می‌گذارد؟ حس کسی را داشتم که در سرزمین غریبی راهی پیدا کرده ولی حتی نقشه‌ای هم ندارد و نمی‌داند کجاست. زوج‌هایی را دیده بودم که یکدیگر را به متارکه تهدید می‌کردند ولی بعد از طی این روش درمانی، دوباره عاشق یکدیگر می‌شدند و حتی خودشان راهی پیدا می‌کردند تا این اتفاقات را در خود تقویت کنند. ولی خودم هنوز نمی‌دانستم راز موفقیت این روش چیست.

بعضی اتفاقات هستند که خیلی کوچک‌اند ولی می‌توانند تأثیر بزرگی روی زندگی ما بگذارند؛ هم روی زندگی کسانی که در رابطه عاطفی خود دچار مشکل شده‌اند و هم روی زندگی درمانگران و محققانی مثل من که دنبال جواب سؤال‌هاشان هستند. یک روز یکی از همکارانم از من پرسید: «فکر نمی‌کنی رابطه عاشقانه یه محاسبه منفی بر اساس سود و زیان باشه؟ فکر نمی‌کنی طرفین یه رابطه عاشقانه مدام دارن سر حفظ منافع شون با هم چک و چونه می‌زنن؟» قلبم آن روز به همکارم می‌گفت: نه، قطعاً این طور نیست، این فکر اشتباه است. رابطه عاشقانه بین دو نفر مبتنی بر پیوندهای عاطفی‌ای است که نمی‌توان آن‌ها را موضوع استدلال و چانه‌زنی قرار داد. آن وقت بود که احساس کردم جواب سؤال‌ها را پیدا کرده‌ام.

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

آن حرف می زدند، توجه کردم تا ببینم ماهیت رابطه بین افراد دقیقاً در کدام لحظات دچار تغییر می شود. آن چه می دیدم در واقع همان پیوندهای عاطفی و همان پاسخ های احساسی ای بود که جان بالبی می گفت ریشه اصلی احساس عشق از طرف دیگران یا ابراز عشق آن ها به ماست. چرا این همه طول کشید تا این را بفهمم؟ دلیل اصلی آن این است که در دانشگاه به ما یاد می دهند این عواطف در پایان دوران کودکی از بین می رود ولی این تصور 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.

نظریه پیوند به سه سؤال اصلی که مرا خیلی آزار می داد، جواب می دهد. اگر بخواهم ساده توضیح بدهم، مسائل اصلی من این ها بود:

۱. احساسات عمیقی که بر مراعه کنندگان من موقوع ورود به دفترم حاکم بود، اصلاً غیرمنطقی نبود، بلکه کاملاً هم معنی دار بود. آن ها به این خاطر با احساس خطر مرگ در جلسات حاضر می شدند که واقعاً حس می کردند در حال نابودی هستند. احساس تنهایی و ترس از دست دادن کسی که دوستش داشتند، به آن سرگستگی ای تبدیل می شد که از خود نشان می دادند. هزاران سال حیات بشر روی این کره خاکی باعث شده بشر امروزه بتواند میل به برقراری رابطه عاطفی با کسانی که دوستشان دارد را نشان بدهد و آن را طلب کند. زوج هایی که در این زمینه دچار مشکل می شوند، شاید از واژه های مختلفی استفاده کنند ولی در واقع همه یک چیز می گویند. تمام دعوای زن و شوهری بازپردازی این چند سؤال است: آیا حواست به من هست؟ آیا به من اهمیت می دهی؟ آیا وقتی صدایت کنم یا به تو نیاز داشته باشم به کمک من می آیی؟

عشق شاید بهترین سازوکار بقای بشر باشد و به همین دلیل است که احساس قطع پیوند عاطفی از کسی که دوستش داریم و بی‌ربط شدن به او برای ما به شدت ترس‌آور و تنفر بار 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. احساس نیاز به ایجاد پیوند عاطفی با کسی که او را نزدیک 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 برقراری رابطه عاطفی با عزیزانش نیاز دارد و این یکی از غرایز ناظر به بقاست که از گهواره تا گور همراه ماست، چون رابطه عاشقانه تنها گریزگاه امنی است که طبیعت در اختیار ما قرار می‌دهد.

۲. این نیازهای عاطفی و میل به پیوند مهم‌ترین دلیل بروز رفتارهای منفی مثل گفتار مخرب بود. حالا می‌فهمیدم چرا این رفتارها این قدر سمج هستند و هیچ‌وقت بین زوج‌ها تمامی ندارند. دلیل آن این است که وقتی امنیت عاطفی بین دو نفر از بین می‌رود، هر دو سعی می‌کنند یا میدان را خالی کنند یا برای دوباره به دست آوردن 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 جهان درونی خود می‌بندند و سعی می‌کنند نشان بدهند چیزی برای شان مهم نیست.

دلیل آن این است که هر دو ترسیده‌اند و روش‌های متفاوتی برای مبارزه با ترس شان دارند. مشکل این جاست که وقتی ماریچ متهم کردن و فاصله گرفتن را آغاز می‌کنند، ترس شان بیش‌تر می‌شود و بیش از پیش احساس تنهایی می‌کنند. این روش‌های عاطفی از ازل با ما بوده و راهنمایی‌های عقلانی نمی‌تواند آن را تغییر بدهد. در بیش‌تر مواردی که زوج‌ها یکدیگر را متهم می‌کنند، در واقع دارند از سر ناامیدی یکدیگر را به مراعات و محبت فرا می‌خوانند و از این که 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 باقی است و تا ابد یکی از طرفین سعی می کند با تحریک دیگری او را به عکس العمل وادارد و طرف مقابل هم احساس می کند در کارهایی که باید می کرده ناموفق بوده و دچار بی عملی و دلسردی می شود. انسان از ابتدا تا به امروز هر وقت بی کس و بی پناه بوده، در موقعیت خطرناک در جایش می خشکیده و بی عمل می شده است.

۳. مراحل اصلی تغییر در روش درمان عاطفی آن لحظه‌هایی است که دو طرف از ایجاد ارتباط عاطفی با یکدیگر مطمئن می شدند، یا وقتی که به جهت مناسباتشان در جای درست خود قرار می گرفتند و می توانستند 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 می آید و همه چیز تغییر می کند. هر کدام مدام از دیگری این سؤال را می پرسد که آیا من برای تو اهمیت دارم و تو به من توجه می کنی؟ در این وضعیت است که این سؤال‌ها پاسخ مطمئنی می گیرد. وقتی طرفین بدانند چطور باید نیازهایشان را اعلام و طرف مقابل را به خود نزدیک کنند، در معرض هر اتفاقی که قرار بگیرند پیوند عاطفی شان قوی تر می شود. بی سبب نیست که وقتی در روش درمان عاطفی این اتفاقات می افتاد، حرکات هر دو طرف کاملاً تغییر می کرد. عجیب نیست که بعد از بروز این اتفاق در زندگی شخصی شان هم آدم‌های قوی تری می شدند. وقتی بدانیم کسی که او را دوست داریم به ما نزدیک است یا هر وقت او را بخواهیم به ما نزدیک می شود، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می کنیم. تا وقتی کسی باشد که بتوانیم روی او حساب کنیم و احساس تنهایی نکنیم، جهان هم برای ما امن تر و آرام تر است.

با شروع مطالعه روی روش درمان عاطفی متوجه شدم راهی پیدا کرده‌ام که می توانم کمک کنم زوج‌ها، عصبانیت و سردرگمی شان را کنار بگذارند و ارتباطی آرامش بخش و دلگرم کننده داشته باشند. ولی وقتی فهمیدم تمام این مسائل به پیوندهای عاطفی مربوط است، با خودم فکر کردم می توان این نظریه را گسترش داد و به عنوان نقشه راهی برای فهمیدن حقیقت عشق از آن استفاده کرد، طوری که مراحل آن به ترتیبی باشد که همه بتوانند بر اساس آن ارتباطات عاطفی 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 فاصله گرفتن می‌ترسند و این ترس در جلسات مشاوره به وضوح جلو 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 ببرند. می‌دیدم زوج‌ها با روش گفتار مخرب‌شان با هم حرف می‌زدند تا نیازشان به ایجاد رابطه را به یکدیگر نشان بدهند و از سر ناامیدی سعی می‌کردند طرف مقابل را با ایجاد اتهام به سمت خود برگردانند و به خاطر ترس از رانده شدن و قطع ارتباط با کسی که او را دوست داشتند، در سکوت و تنهایی خود فرو می‌رفتند. دلیل اصلی دعوای و درگیری‌های زن و شوهرها همین مسئله بود. با این دیدگاه بهتر می‌توانستم وضعیت زن و شوهرها را درک کنم. فهم جدیدم را با مراجعه‌کنندگانم در میان گذاشتم، به آن‌ها گفتم تمام دعوایی که با یکدیگر می‌کنند به جهت علاقه‌ای است که به یکدیگر دارند و سعی کردم لحظه‌های ایجاد رابطه را به درستی 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 برقراری 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 روش درمان عاطفی را به درستی تدوین کنیم، چون نه تنها احساس می‌کنم به موضوعی که می‌خواستم نزدیک شده‌ام، بلکه روش کار مناسب و نشانی دقیق هدف را هم پیدا کرده‌ام. احساس می‌کنم با این روش‌ها به اصل مسئله خیلی نزدیک شده‌ایم. در طول این سال‌ها، مطالعات علمی در زمینه پیوندهای عاطفی ادامه پیدا کرده است و آن‌چه من توانستم با مطالعه، مهار و بررسی 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 می شوند و می توانند پیوند امنی با یکدیگر برقرار کنند. در این کتاب، این مسائل به ترتیبی بیان شده که هر کسی بتواند در رابطه اش بر آن تکیه و از آن استفاده کند. تا به امروز این یافته ها صرفاً موضوع آموزش متخصصانِ درمانِ عاطفی بوده است ولی به نظر من این قدر ضروری و ارزشمندند که می توان به صورت ساده و به ترتیبی که در این کتاب توضیح داده ام، آن را برای همه روشن کرد، تا هر کسی بتواند با استفاده از آن رابطه اش را تغییر داده و بهتر کند.

د. پ. ت

بنیان اصلی روش درمان عاطفی هفت گفت و گو است که می تواند طرفین را از نظر عاطفی نسبت به یکدیگر پاسخگو و حساس کند و این یکی از مهم ترین علل تضمین عاشقانه بودن رفتار زوج ها در مواجهه با یکدیگر است. پاسخگویی عاطفی خود سه عنصر مهم دارد:

۱. در دسترس بودن^{۶۳}: هر وقت نیاز داشته باشم می توانم تو را پیدا کنم؟

باید حتا در مواردی که احساس تردید یا ناامیدی می کنیم نسبت به شریک زندگی خود باز و پذیرا باشیم. برای دست یافتن به این هدف باید تلاش کنیم نیازها مان و خواسته ها مان قابل فهم شود که آزردهنده نباشد تا بفهمیم مشکل اصلی کجاست. به این ترتیب می توان از ناامیدی بیرون آمد و سر رشته میل به برقراری رابطه را به درستی به دست گرفت و نشان داد.

۲. پاسخگویی^{۶۴}: می توانم مطمئن باشم به احساسات من پاسخ می دهی؟

ما باید با نیازهای همسرمان هماهنگ باشیم تا بفهمیم عواطف او - چه ترس ها و چه نیازهایی که در زمینه های عشقی دارد - بر ما تأثیر می گذارد. باید نشانه های عاطفی ای را که از او دریافت می کنیم قبول کنیم، آن ها را جزو اولویت ها به حساب بیاوریم و برای نشان دادن توجه مان و آرام کردن او اقدام کنیم. این پاسخ های عاطفی معمولاً خود ما را از نظر عاطفی تحت تأثیر قرار می دهد و از نظر بدنی برای مان ایجاد آرامش می کند.

۳. تعهد^{۶۵}: مطمئن باشم که برای من ارزش قائلی و در کنار من می مانی؟

در کتاب لغت، در توضیح تعهد می نویسند مجذوب یکدیگر شدن، به سمت یکدیگر کشیده شدن، اسیر یکدیگر بودن، به یکدیگر قول دادن، درگیر یکدیگر بودن و... ولی آن تعهد عاطفی که ما از آن حرف

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

هفت گفت‌وگوی روش درمان عاطفی

حالا بیایید به داستان سارا و تیم برگردیم تا ببینیم روش درمان عاطفی چه اثری روی زوجین دارد. این زوج چهار حرف کلیدی به یکدیگر زدند که ماهیت رابطه‌شان را دگرگون کرد. ما می‌توانیم آن‌ها را بررسی کنیم، بعد با استفاده از بخش دوم این کتاب همین تغییرات را در رابطه 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 گرسنگی عاطفی نشود و فاصله‌ای که بین او و شریک زندگی‌اش می‌افتد به جدایی و دوری ختم نشود. مهم‌تر از آن منطق ناب عشق است که آن‌را یاد می‌گیریم و متوجه می‌شویم چطور باید در رابطه خودمان آن‌را پیاده کنیم.

در گفت‌وگوی اول که سبک بیان مخرب را کشف می‌کنیم از زوجین می‌خواهم خودشان تشخیص بدهند کدام رفتارشان اشتباه است و چرا هر کاری می‌کنند دعوی بین‌شان تشدید می‌شود. بعد که از کارهای منفی‌شان باخبر می‌شوند از آن‌ها می‌خواهم حرف‌های بدشان را شناسایی کنند و پس بگیرند. انتقادات و توقعات سارا نشان می‌دهد او در نهایت ناامیدی از استهلاک رابطه‌ای که با تیم دارد ناراحت است و خونسردی و حالت دفاعی تیم نشان می‌دهد چقدر از دلسردی 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 کارهای 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.

مرحله بعد، مرحله پیدا کردن نقاط ضعف گذشته است. در این مرحله تیم و سارا سعی می‌کنند واکنش‌های خود و یکدیگر را واکاوی کنند و بینند چطور در راستای طلب پیوند و آرامش با هم رفتار می‌کنند. هر کدام سعی می‌کنند واکنش‌های آنی خود را کنار بگذارند، مثل مواردی که سارا عصبی می‌شود یا مواردی که تیم با سردی از همسرش فاصله می‌گیرد. کم‌کم به سمت احساسات لطیف‌تر می‌روند و نیازهای عاطفی 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 شدم. تنها چیزی که دیدم خشم و فریادت بود و این که بهم گفتم "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 به خاطر همین سعی می‌کنم همه چی رو مسکوت بذارم تا مجبور نشیم مثل همیشه با هم دعوا کنیم و بگیریم 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 این که 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 - ترس از دست دادن او - مقابله کند. این جاست که سارا و تیم می‌فهمند امکان ندارد دو نفر با هم زندگی کنند و هیچ‌وقت به حساسیت‌های یکدیگر ضربه نزنند. آزرده‌گی از کسی که این قدر به ما نزدیک است، یک اتفاق طبیعی است. بهتر است حساسیت‌های یکدیگر را بشناسیم و

سعی کنیم در مورد آن‌ها با هم صحبت کنیم تا روزه‌روز به هم نزدیک‌تر شویم. سارا و تیم در این مرحله متوجه شدند چه اتفاقاتی باعث رنجش آن‌ها و واکنش منفی طرف 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 دوست دارم و یه روز می‌آم می‌برمت پیش خودم"، ولی هیچ‌وقت نیومد. خیلی دلم می‌خواست پدرم بهم اهمیت بده، ولی احمق بودم و

نمی‌فهمیدم که برایش 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 سطح عاطفی عمیق‌تری با هم حرف می‌زنند.

در مرحله سوم که "بازخوانی موقعیت مشکل" نام دارد، زوجین موقعیت‌های بروز مشکل را که بر اساس توقع کردن و فاصله‌گیری است، شناسایی و بررسی می‌کنند تا خاطره 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 این جا رسیده‌اند.

سارا می‌گوید: «ما توی وضعیت دوم گیر کرده بودیم. یهو به خودم اومدم و دیدم دارم شوهرم رو به طلاق تهدید می‌کنم. اما این بار چیزی تو وجودم بود که می‌گفت "چی داری می‌گی؟ چی کار داری می‌کنی؟ بازم تو همون وضعیت بد گیر کردی؟" حالا می‌فهمم این احساس نیاز به جواب دادن بخشی از عشقیه که من به شوهرم دارم و لازم نیست از اون شرمنده باشم. ولی حتا وقتی ازش حرف می‌زنم هم عصبی می‌شم. ترس همه وجودم رو می‌گیره. احساس می‌کنم هیچ کدوم از قول و قرارهامون رو عملی نمی‌کنه؛ مثلاً این که آخر هفته منو نمی‌بره اون جایی که قولش رو داده بود. این جووری دوباره کنترل اعصابم رو از دست می‌دادم ولی به خودم می‌گفتم "یه کم صبر کن. بازم همون اتفاق داره می‌افته و ما باید اوضاع رو کنترل کنیم. یه کم 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 شده و تو به قولی که داده بودی عمل نکردی.» بعد لبخندی می‌زند.

تیم می‌گوید: «آره، راست می‌گی. منم ذهنم از کار افتاده بود و پاک تسلیم شده بودم. ولی بعدش یاد حرف‌های تازه‌ای افتادم که به هم زدیم. واسه همین وقتی اومدی پیشم، خیالم راحت‌تر شد و گفتم می‌خوام آخر هفته با هم بریم سفر. حس می‌کنم تونستیم از اون حال بد بیرون بیایم و دوباره همدیگه رو پیدا کنیم. یادمه بهم گفتمی از دست من ناامید شدی و از سر 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 عصبانیت رو می‌فهمیدم و احساس نمی‌کردم بی‌دلیل عصبانی هستی.»

سارا گفت: «هیچ وقت متوجه نشدم عصبانیتم این قدر 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 خونوات می‌گفتین من باید بزرگ شم و خودم مسائل 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 اون موقع نمی‌فهمیدم. هر دو مون توی این موقعیت گیر کرده بودیم. تو به خاطر احساس تنهایی ت 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 این جور اتفاق‌ها زیاد می‌افته. مشکل ما این جاست که هیچ وقت در مورد نیازهای عاطفی مون با هم حرف نزدیم و نگفتیم از هم چه انتظاری داریم. مشکل این فاصله‌ایه که بین ما می‌افته و تو هم وقتی مشکلی پیش می‌آد متخصص 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 پیوند عاطفی درستی بین‌شان برقرار است و به جهت 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 پیوند عاطفی ایجاد می‌کنند.

این سه بخش گفت‌وگو که از آن صحبت کردیم، تنش بین زوجین را کم می‌کند و آن‌ها را آماده می‌کند به مرحله بعد بروند تا در آن مرحله بتوانند با هم به ترتیبی صحبت کنند که پیوند عاطفی میان‌شان محکم‌تر شود.

گفت‌وگوی چهارم به اسم «محکم در آغوش بگیر»، گفت‌وگویی است که رابطه بین دو طرف را کاملاً متحول می‌کند تا بیش‌تر در دسترس هم قرار بگیرند، پاسخ‌های عاطفی درستی به یکدیگر بدهند و احساس تعلق کنند. سه گفت‌وگوی آخر با عنوان «بخشیدن زخم‌ها»، «ایجاد ارتباط لمسی و جنسی»

و «زنده‌نگه داشتن عشق»، همه بر اساس همین رابطه نزدیکی است که بین طرفین به دست می‌آید. زوج‌هایی که بتوانند گفت‌وگوی چهارم را بیاموزند، می‌توانند برای حل مشکل و فرازونشیب‌های رابطه عاشقانه‌شان راهی پیدا کنند و بی‌ارتباطی و سردی میان‌شان را پایان دهند. گفت‌وگوی سختی است اما اگر به درستی به آن توجه کنیم، خیلی از مشکلات را حل می‌کند. رابطه عاطفی‌ای که با این گفت‌وگو به دست می‌آید، بین خیلی از زوج‌ها اتفاق نمی‌افتد، حتی در دوران علاقه‌مندی و شیدایی اولیه که غریزه به شدت 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، جنسی است. طی این گفت‌وگو، زوجین نگاه متفاوتی نسبت به یکدیگر پیدا می‌کنند و متوجه می‌شوند احساسات‌شان در مواردی با هم متفاوت است و باید با دقت بیشتر نسبت به پاسخ‌های یکدیگر با هم رفتار کنند. بیش‌تر به خاطر هم خطر می‌کنند و میل بیش‌تری به ایجاد یک رابطه 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. درعین حال تا حدی سردرگم است و نمی‌داند چه باید بکند. می‌گوید: «نمی‌دونم چطور باید به همسرم نزدیک شم، چون نمی‌دونم شایستگی لازم برای این کار رو دارم یا نه. تنها مواقعی که به هم نزدیک می‌شیم، توی تخت‌خوابه و غیر از اون راهی برای نزدیک شدن به هم نداریم.» ولی پاسخ‌های عاطفی همه در جای درست خود قرار دارند و کافی‌ست از آن‌ها به درستی 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 "دوست دارم". اون هر بار با لبخند منتظر منه که از سر کار برگردم و بهش بگم از دوباره دیدنش خیلی خوشحالم و اون همیشه عزیز دل منه. بعد گونه‌ش رو می‌بوسم و اون از این کار خیلی خوشش می‌آد. وقتی هم که باهاش بازی می‌کنم، همه حواسم به اونه.» می‌گویم: «پس مواقعی که احساس امنیت می‌کنی، خیلی خوب می‌تونی به کسی که دوشش 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: «بیش‌تر اوقات احساس ناتوانی می‌کنم، برای همین که نمی‌تونم بهش نزدیک شم.» این لحظه در ارتباط بین تیم و سارا لحظه مهمی است.

تیم کمی فکر می‌کند و بعد - انگار که بخواهد اعتراف کند - 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 همه این تلاش‌ها، دیدن عصبانیت منو زجر می‌ده. نمی‌تونم این وضعیت رو تحمل کنم. واسه همین 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 گیرنده 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 شنیدن این حرف‌ها به شدت 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 حرف‌هایی ست 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 به خاطر این که هنوز مطمئن نیست، سعی می‌کند با جمله تلخی او را امتحان کند. «به نظرت راه حل این که می‌گی یه وقت‌هایی نمی‌دونی باید چی کار کنی، اینه که همه حواست رو بدی به کارت چون فکر می‌کنی اون جا موفق‌تری؟ به نظرت این کار درستیه؟» کم‌کم که تیم نیازهایش را به همسرش می‌گوید، سارا همان مردی را می‌بیند که زمانی عاشقش شده و همیشه او را می‌خواست.

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 نیازمند این بوده که مرد به نوعی 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 پیر، مطمئن باش تو هوا می‌گیرمت. من توی این مدت خیلی بی‌اعتماد شده‌م.» شوهرش می‌گوید: «اشکال نداره. اینارو باهام در میون بذار.» زن می‌گوید: «من به توجه بیش‌تر تو نیاز دارم. به مراقبت‌ها 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 دیدن تجربه‌مشترک 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 پرسش‌نامه زیر کمک می‌کند ارتباط خود با همسرتان را از دریچه میل به پیوند ببینید.
پرسش‌نامه د.پ.ت

با این پرسش‌نامه می‌توانید از آن‌چه در این کتاب یاد گرفته‌اید استفاده کنید. هر جمله را بخوانید و درست و غلط آن را 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، آن را با همسرتان پر کنید و بعد در مورد آن گفت‌وگو کنید.

از دید شما همسرتان در دسترس‌تان هست یا نه؟

- من به راحتی می‌توانم توجه همسرم را به خودم جلب کنم.

- همسرم به راحتی با من در رابطه 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 دید 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، آن را پیدا

می‌کنم.

آیا ارتباط عاطفی مثبتی با همسرتان دارید؟

- وقتی کنار همسر هستم، خیلی احساس راحتی می‌کنم و می‌توانم به او اعتماد کنم.
- در هر زمینه‌ای می‌توانم به همسر اعتماد کنم.
- حتا وقتی از هم دور هستیم، به او کاملاً اعتماد دارم و می‌دانم می‌توانیم دوباره به هم نزدیک شویم.
- می‌دانم که همسر به شادی و ناراحتی و ترس‌ها و رنج‌های من اهمیت می‌دهد.
- این قدر 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 آن را 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 در میان گذاشتن دیدگاه‌هاتان، اولین گامی است که می‌توان برداشت تا پیوند عاطفی‌ای که می‌خواهید، بین‌تان برقرار شود. آیا چیزهایی که در مورد دردسترس بودن، پاسخگو بودن و متعهد بودن خودتان می‌گویید، مورد تأیید همسرتان هست؟ آیا قبول دارد به او در ارتباطی که با هم دارید احساس امنیت می‌دهید؟ یادتان باشد همسرتان موقع جواب دادن به این سؤال‌ها، در مورد شایستگی شما به عنوان 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 هیچ کدام صحبت نکنید.

حالا اگر احساس می‌کنید آماده‌اید، با همفکری در مورد سخت‌ترین سؤال و جواب‌ها با هم صحبت کنید. به یکدیگر بگویید جواب دادن 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 صحبت کردن در مورد این موضوعات هم بیش‌تر از پنج دقیقه وقت نگذارید.

بررسی روابط عاطفی

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

آیا داستان تیم و سارا برای‌تان آشنا و قابل فهم است؟ کدام قسمت 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 اعتماد کردن در رابطه یک ویژگی مثبت است؟ آیا قبل از رابطه‌ای که حالا دارید، با فرد مورد اعتماد دیگری رابطه 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 هیچ کس قابل اعتماد نیست و باید چهارچشمی حواس‌تان به همه باشد؟ آیا برای جواب گرفتن از دیگران باید با آن‌ها جنگید و برقراری رابطه با آن‌ها کار خطرناکی است و نباید به کسی نزدیک شد و احساس تعلق کرد؟ آیا نباید به هیچ کس احساس نیاز کرد؟ این افکار، نتیجه موقعیت‌هایی است که قبلاً یا حالا برای ما پیش آمده. احساس کرده‌ایم با همسرمان یا کسی که قبلاً خیلی به ما نزدیک بوده، رابطه امنی نداریم یا نداشته‌ایم و نسبت به او احساس دوری می‌کنیم. وقتی در روابط قبلی - مثلاً در روابط عاطفی با پدر و مادرتان - 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 تنهایی تان چه می کنید و چه راهی برای حل مشکلات بزرگ زندگی تان دارید؟

دو کار مشخص نام ببرید که اگر رابطه امن، نزدیک و همراه با تعهد و پاسخگویی داشته باشید، می خواهید همسرتان هر روز انجام بدهد، و اگر این کارها را بکند شما چه احساسی خواهید داشت؟ آیا می توانید در رابطه ای که حالا دارید، هر وقت به کمک و آرامش نیاز داشتید از همسرتان درخواست کمک کنید؟ آیا می توانید از او بخواهید به نیازتان توجه کند؟ انجام این کار برای تان راحت است یا سخت؟ شاید احساس می کنید این نشانه ضعف است یا کار خطرناکی است. سعی کنید در مورد سختی این کار، نمره ای از یک تا ده به خودتان بدهید؛ که عدد ده نشان می دهد این کار خیلی سخت و یک نشان می دهد خیلی راحت است. جواب هاتان را با همسرتان در میان بگذارید. آیا لحظه های عاطفی ای در رابطه تان وجود دارد که شما یا همسرتان به سمت یکدیگر بروید و پاسخ آرامش بخشی بشنوید که احساس امنیت و پیوند عاطفی کنید؟ این موارد را با همسرتان در میان بگذارید.

حالا که متوجه شدید عشق و ایجاد رابطه مثبت یعنی چه، در بخش های بعدی گفت و گوهای مهمی را یاد می گیرید که به شما می آموزد این رابطه خوب را با همسرتان چگونه باید برقرار کنید. از چهار گفت و گوی اول یاد می گیرید وضعیت های منفی را کنار بگذارید، چون شما را از هم دور می کند و سعی کنید طوری با هم هماهنگ شوید که یک رابطه عاطفی همراه با پاسخگویی بین تان حاکم باشد. در بخش بعدی می آموزید رابطه عاطفی خود را با بخشیدن رنج ها و ایجاد رابطه جنسی تقویت کنید. در بخش آخر یاد می گیرید از رابطه عاطفی ای که بین تان ایجاد شده، با کارهایی که در طول روز انجام می دهید، مراقبت کنید.

بخش دوم: هفت گفت‌وگوی دگرگون‌کننده

بخش دوم: هفت گفت‌وگوی دگرگون‌کننده

گفت‌وگویی ۱: تشخیص گفت‌وگوهای ویرانگر

«مشاجره بهتر از تنهایی است.»

- ضرب‌المثل ایرلندی

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

این چیزی است که در سه دقیقه اول جلسه‌ای انفجاری با جیم و پم اتفاق افتاد. جیم و پم زوجی بودند که مدتی طولانی از ازدواج‌شان می‌گذشت و لحظات خیلی بدی را در رابطه‌شان تجربه کرده بودند، با این حال هنوز متوجه ویژگی‌های خوشایند یکدیگر بودند. جیم چند بار به من گفته بود که موهای طلایی و چشم‌های آبی پم از خود بی‌خودش می‌کند و پم معمولاً می‌دید که جیم شوهر و پدر خوب و حتا تا حدی جذاب بود.

جلسه به اندازه کافی بی‌خطر شروع می‌شود و پم می‌گوید که او و جیم هفته خوبی داشته‌اند و او وقتی دیده که جیم به خاطر کارش استرس دارد، تصمیم گرفته سعی کند بیش‌تر آرامش کند. پم این را هم می‌گوید که واقعاً دوست دارد هر وقت جیم به حمایت احساسی نیاز دارد، این را با او در میان بگذارد. جیم زیر لب 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. از خودراضی عوضی! من دارم می‌گم دلم می‌خواد ازت حمایت کنم، اما تو به جاش اداطوار درمی‌آری، درست مثل همیشه!» جیم هم به او حمله می‌کند.

«خودت رو ببین! داری عربده می‌کشی! من هیچ وقت واسه حمایت نمی‌آم سراغت. و دلیلش هم دقیقاً همین رفتارته. تو فقط سرزنش می‌کنی. سال‌هاست که داری این کار رو می‌کنی. اولین دلیل این که الان تو این وضعیت کوفتی گیر کردیم، همین.»

سعی می‌کنم آرام‌شان کنم، اما آن‌ها آن قدر بلند سر هم داد می‌زنند که صدایم را نمی‌شنوند. وقتی می‌گویم ناراحت‌کننده است که این تعامل با مثبت بودن پم و پیشنهاد تصویری از مهربان بودن شروع شد، بالاخره دست از دعوا کردن 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 نقطه‌ای است که آن‌ها می‌توانند چیزی که همیشه اتفاق می‌افتد را تغییر دهند. تغییر با دیدن الگو شروع می‌شود و با تمرکز روی بازی به جای توپ.

وقتی ما نمی‌توانیم به‌طور مطمئنی با شریک زندگی مان ارتباط برقرار کنیم، در سه الگوی اولیه گیر می‌افتیم؛ که من به آن‌ها گفت‌وگوهای ویرانگر می‌گویم. "پیدا کردن آدم‌بده" الگوی بن‌بستی از سرزنش دو طرفه 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 کاری است که جیم و پم انجام می‌دهند؛ درست وقتی شروع می‌کنند به سرزنش کردن یکدیگر. زوج‌های زیادی برای دوره‌های کوتاهی درگیر این الگو می‌شوند، اما غلبه بر آن در طول زمان دشوار است. برای بیش‌تر آدم‌ها، پیدا کردن آدم بد، مقدمه کوتاهی برای شایع‌ترین و گول‌زننده‌ترین رقص آشفتگی است. محققان رقص بعدی را "تقاضا - کناره‌گیری" یا "انتقاد - دفاع" نامیده‌اند. من به آن "رقص پولکای اعتراض" می‌گویم، چون آن را واکنش - یا به‌طور دقیق‌تر - اعتراضی علیه فقدان حس دل‌بستگی قابل اطمینانی می‌بینم که همگی در یک رابطه به آن نیاز داریم. رقص سوم "بی‌حرکتی و فرار" است که ما گاهی آن را در درمان هیجان‌محور "کناره‌گیری - کناره‌گیری" می‌نامیم. این رقص معمولاً بعد از این که رقص پولکای اعتراض برای مدتی در رابطه‌ای جریان داشته، رخ می‌دهد؛ وقتی دو طرف رقص، آن قدر احساس ناامیدی می‌کنند که از تلاش کردن دست برمی‌دارند و احساسات و نیازهایشان 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.

همه‌ما زمانی در رابطه عاشقانه‌مان، در یک یا همه 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 کافی است تا یک گفت‌و‌گویی ویرانگر شروع شود. بالاخره الگوهای سمی می‌توانند آن قدر 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 زندگی مان داریم. یک راه، خودداری از درگیر شدن است؛ یعنی سعی کنیم احساسات مان را از بین ببریم و نیازهای دلبستگی خود را خفه و انکار کنیم. راه دیگر این است که به اضطراب مان گوش دهیم و برای تصدیق و دریافت پاسخ بجنگیم.

این‌که وقتی احساس قطع ارتباط می‌کنیم، کدام استراتژی را به کار بگیریم - متوقع و منتقد یا کناره‌گیر و ساکت شویم - تا حدی به خلق و خوی ذاتی ما برمی‌گردد، اما بیش‌تر از همه توسط درس‌هایی که در روابط دلبستگی کلیدی گذشته و حال مان یاد می‌گیریم، تعیین می‌شود. درعین حال چون با هر رابطه جدید چیزهای جدیدی یاد می‌گیریم، استراتژی مان ثابت نیست. می‌توانیم در یک رابطه منتقد و در رابطه دیگر کناره‌گیر باشیم.

اگر در طول جلسه بین جیم و پم پادرمیانی نکرده بودم، احتمالاً هر سه گفت‌و‌گویی ویرانگر را پشت سر می‌گذاشتند؛ درهم شکسته، از پاد آمده، بیگانه با هم و ناامید؛ و بعد به گفت‌و‌گویی برمی‌گشتند که بهتر از همه می‌شناختند. آن‌ها به ناچار قضاوت‌های بدی درباره رابطه‌شان می‌کردند، قضاوت‌هایی که بر تعاملات آینده سایه می‌انداخت و اعتمادشان به یکدیگر را از بین می‌برد. آن‌ها هر بار این کار را می‌کنند و نمی‌توانند راهی به رابطه ایمن پیدا کنند و رابطه بیش از پیش تنش‌زا می‌شود. با توجه به اوضاع، تمام کاری که ما کردیم، این بود که همه چیز 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 آدم‌بده" شوند.

گفت و گوی ویرانگر ۱: پیدا کردن آدم‌بده

هدف از پیدا کردن آدم‌بده، محافظت کردن از خودمان است، اما حرکت اصلی حمله، تهمت یا سرزنش دوطرفه است. راهنمای آغازین برای این واکنش‌ها این است که ما از طرف شریک زندگی مان لطمه می‌خوریم یا احساس آسیب‌پذیری می‌کنیم و ناگهان کنترل از دست مان خارج می‌شود. امنیت 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 زندگی مان به شکلی منفی انجام دهیم. می‌توانیم با خشمی واکنشی یا به‌عنوان ضربه‌ای پیش‌گیرانه حمله کنیم.

پیدا کردن آدم‌بده همان "این من نیستم، تویی" است. وقتی احساس نگرانی می‌کنیم و غرق 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، حتی 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. سلاح آماده‌ست. شاید حتا وقتی اون سراغم نمی‌آد هم ماشه رو بکشم!» با محتاط‌بودن و انتظار کشیدن برای لطمه دیدن، ما تمام راه‌های بیرون رفتن از این رقص بن‌بستی را می‌بندیم. نمی‌توانیم با شریک زندگی مان احساس امنیت کنیم و قطعاً نمی‌توانیم با او ارتباط برقرار کنیم یا به او اعتماد کنیم. طیف واکنش‌ها محدودتر می‌شود و به آرامی رابطه را می‌کشد.

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 اولین بار به دیدنم می‌آیند، سؤال «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 احساسات مان را کنار بگذاریم. بعد از مدتی اصلاً نمی‌توانیم این احساسات را پیدا کنیم. بدون احساسات - که حکم قطب‌نمای ما در منطقه روابط نزدیک را دارند - ما اساساً گم شده‌ایم.

ما کم‌کم رابطه را بیش‌تر و بیش‌تر ناخوشایند و ناامن و شریک‌زدگی مان را بی‌توجه یا حتا دارای نقص می‌بینیم. بنابراین جیم می‌گوید: «همه‌ش یادم می‌آدم 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؟ هیچ‌امیدی بهش نیست. شاید برای دوتامون بهتر باشه که دست از تلاش کردن برداریم، حتا اگه برای بچه‌ها سخت باشه.»

وقتی زوجین رقص پیدا کردن آدم‌بده را فقط گاهی اوقات انجام می‌دهند و شیوه‌های مهربانانه رابطه هنوز عادی‌اند، می‌توانند بعد از این که آرام شدند، بروند سراغ هم. گاهی می‌توانند ببینند که چطور به یکدیگر آسیب زده‌اند و عذرخواهی کنند. حتا می‌توانند درباره چیزهای احمقانه‌ای که گفته‌اند،

بخندند. یادم می‌آید یک بار سر شوهرم، جان، داد زدم: «هی مردکِ گنده‌بکِ کانادایی!» و بعد زدم زیر خنده. باین حال، وقتی الگوهایی که این‌جا درباره‌شان صحبت می‌کنیم، عمیق‌تر و همیشگی شوند، آن وقت حلقه باز خوردی 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 این که یک زوج بتواند اعتماد و امنیت واقعی ایجاد کنند، از بین برود. راز توقف این رقص، تصدیق کردن این موضوع است که لازم نیست کسی آدم‌بده باشد. الگوی "تهمت - تهمت" دشمن است و زوجین، قربانی آن.

بیا بید دوباره به جیم و پم در رقص پیدا کردن آدم‌بده برگردیم و ببینیم که آن‌ها چطور می‌توانند با استفاده از چند اشاره 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 همه چی رو گنده می‌کنی. خیلی منفی‌بافی! مثل اون روز

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

جیم شروع می کند و آن چه من لوله محتوا می نامم را تخلیه می کند. این جایی ست که شریک های

زندگی پشت سر هم مثال های دقیقی از اشتباهات یکدیگر می آورند تا حرف شان را ثابت کنند.

برای کمک به تشخیص گفت و گوی ویرانگر، پیشنهاد می کنم که آن ها:

- در زمان حال بمانند و بر آن چه همین حالا دارد بین شان اتفاق می افتد، تمرکز کنند.

- به حلقه انتقادی نگاه کنند که دور هر دوشان می چرخد. هیچ شروع حقیقی ای در این حلقه وجود

ندارد.

- این حلقه و رقص را به عنوان دشمن شان در نظر بگیرند و پیامدهای نشکستن این حلقه را در نظر

داشته باشند.

بعد این اتفاق می افتد:

جیم: خب، فکر کنم درسته. ما هر دومون توش گیر می کنیم. اما من قبلاً هیچ وقت ندیدمش. می دونم

خیلی حاشیه می رم. گاهی هر چیزی می گم تا بهش طعنه بزنم.

سو: بله. میل به برنده شدن و جنگیدن و ثابت کردن این که طرف مقابل آدم بده ست، خیلی جذابه. اما

درواقع، تو این یکی هیچ کی نمی بره. هر دو می بازن.

پم: نمی خوام این جوری دعوا کنم. از پا درم می آره. حق با شماست. رابطه مون داره خراب تر می شه. چه

اهمیتی داره که آخرش حق با کی باشه؟ هر دو تامون بیش تر و بیش تر ناراحتیم. فکر می کنم با تلاش

برای این که بهش نشون بدم نمی تونه سرکوبم کنه، به چرخوندن این حلقه ادامه می دم. سعی می کنم

کاری کنم که حس کنه حقیرتره.

سو: بله. و می دونی تو چی کار می کنی جیم؟ (جیم سرش را به نشانه "نه" تکان می دهد) خب، درست

چند دقیقه پیش گفتی: «من نمی آم سراغت، بهت اعتماد نمی کنم، چون گاهی برام خطرناکی.» و

گمونم تو اون رو متهم می کنی که مشکل از خودشه، درسته؟

جیم: بله، مثل اینکه که من بهش بگم: «نمی تونی منو بگیری» و بعد سرکوبش کنم.

سو: و بعد از همه این حمله ها به هم، هر دو تون بی علاقه و بیش تر و بیش تر شکست خورده و تنها

می شین. درسته؟

جیم: درسته. پس این چرخه، دایره، حلقه، رقص - هرچی که هست - گیرمون می ندازه. می بینمش. اما نکته اینه که چطور جلوش رو بگیریم. من هیچ وقت بهش چیزی نگفتم، اون این چرخه رو شروع کرد! سو: خب، اول باید الگوی چرخشی واکنش ها رو ببینی و واقعاً بفهمی ثابت کردن این که طرف مقابل اشتباه می کنه، فقط شما رو بیش تر از هم دور می کنه. وسوسه این که برنده باشی و طرف مقابل رو وادار کنی که قبول کنه داره اشتباه می کنه، فقط بخشی از این دامه. بعد باید شروع کنی به تشخیص این رقص، اونم درست همون وقتی که داره اتفاق می افته، نه این که بدجنس تر بشی یا دنبال مدرکی علیه طرفت بگردی. اگه بخواین، هر دوتون می تونین با هم جلوی این دشمن رو بگیرین تا رابطه تون رو از بین نبره.

جیم: (به همسرش نگاه می کند) خب، همین الان، من نمی خوام وارد این داستان حمله بشم. ما تو این حلقه گیر کردیم. شاید بتونیم بهش بگیم حلقه "کی مزخرفه؟" (هر دو می خندند) این داره ما رو می گشه. پس بیا سعی کنیم همین حالا متوقفش کنیم. تو داشتی سعی می کردی بهم بگی که می خوامی حامی باشی. پس من چرا به عربده زدن ادامه می دادم؟ می خوام که بیش تر حمایت کنی! پم: آره، گمونم می تونیم مکثی کنیم و بگیم: «هی! ما دوباره تو اون حلقه ایم! بیا حرارتش رو بیش تر نکنیم و به همدیگه آسیب نزنیم.»، بعد می تونیم دوست های بهتری بشیم و شاید حتی یکم بیش تر از اون! شاید یکم شبیه قبلاًهامون. (اشکش سرازیر می شود)

این جا حق با پم است. این که بتوانید رقص پیدا کردن آدم بده را متوقف کنید، راهی برای دوست شدن است. اما زوج ها چیزی بیش تر از دوستی می خواهند. دردست گرفتن کنترل این رقص "حمله - حمله" فقط گام اول است. ما باید ادامه بدهیم تا به نقاط دیگری که در روابط عشقی مان گیر کرده ایم، نگاه کنیم. اما اول می توانید تعدادی از تمرین های 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 برنده شدن گیر کرده‌اید، چطور در این رقص حرکت می‌کنید.

بیش‌تر ما سرزنش‌گرهای خوبی هستیم. این موضوع به قدمت باغ عدن است؛ وقتی که آدم حواریا سرنش می‌کند و حوا آدم را. هر دو آن‌ها به خدا می‌گویند: «تقصیر من نیست. اون یکی آدم‌بده‌ست.» 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 به شکل هوشمندانه‌ای در مقصر جلوه دادن دیگران برای توجیه تنبلی خودشان نوآور هستند.

مثلاً برای شام به خانه دوستی رفته‌اید و موقع کمک برای چیدن میز، پیش‌غذا را کف آشپزخانه می‌ریزید. حالا به اقدامات‌تان در این موقعیت و چهارراه مختلفی که می‌توانستید فرد دیگری را آدم‌بده 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 به شکل 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 ببرید و ثابت کنید که بی‌گناه‌اید؟ چطور همسرتان را متهم کردید؟ وقتی حس می‌کنید گیر افتاده‌اید، معمولاً چطور تلافی می‌کنید؟

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

بعد از دعوی پیدا کردن آدم‌بده چه اتفاقی افتاد؟ چه احساسی درباره خودتان، شریک زندگی‌تان و ارتباط بین‌تان داشتید؟ آیا می‌توانستید برگردید و درباره 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 برچسب زدن به همدیگه تا ثابت کنیم که اون یکی آدم‌بده‌ست. اگه تو این رقص گیر کنیم، بیش‌تر و بیش‌تر آسیب می‌بینیم. بیا دیگه توی رقصِ حمله - حمله با هم گیر نکنیم. شاید بتونیم بدون این‌که تقصیر کسی باشه درباره‌ی اتفاقی که افتاد صحبت کنیم."

گفت‌وگویی 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 ویژگی همیشگی، منطقی به نظر می‌رسد؛ چون حرکات اصلی پولکای اعتراض چرخه‌ای ثابت ایجاد می‌کند و هر حرکت برانگیزنده و تقویت‌کننده 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 پشت رقص خیلی خیلی قدرتمندند. روابط دلبستگی تنها پیوندهایی هستند که در آن‌ها هر گونه واکنشی بهتر از عدم واکنش است. وقتی ما از فرد محبوب مان واکنشی احساسی نمی‌گیریم، به سمت اعتراض می‌رویم. پولکای اعتراض کلاً مربوط به تلاش برای دریافت یک واکنش است؛ واکنشی که باعث ایجاد ارتباط و اطمینان می‌شود.

باین حال، شناسایی و تصدیق این الگو برای زوجین دشوار است. برخلاف الگوی واضح حمله - حمله برای پیدا کردن آدم‌بده، پولکای اعتراض نامحسوس‌تر است. یک طرف خواهان است و فعالانه به قطع ارتباط اعتراض می‌کند، طرف دیگر کناره‌گیری می‌کند و اعتراضش بی صدا و نقدش ضمنی است. شریک‌های ناراضی، متوجه علامت‌دادن‌های یکدیگر نمی‌شوند و معمولاً از مشکل ارتباط مبهم یا تنش دائمی شکایت می‌کنند.

بیا بید بینیم 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 می‌خوااین با هم بمونین. شیش ساله که با هم هستین. چه چیزی تو رابطه‌تون رو دوست دارین عوض کنین؟»

میای ریزاندام نامیدانه به شوهرش - کن - خیره می‌شود. کن مردی جذاب و قدبلند، بی حرکت و ساکت است؛ انگار که فرش زیرپایش 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

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

این تصویر لحظه‌ای از رابطه‌شان، برایم از موقعیت اولیه هر طرف در رقص آشفستگی می‌گوید. میا به در می‌کوبد، نسبت به حس جدایی‌اش اعتراض می‌کند، در حالی که 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 درباره موقعیت‌شان دارد. او به من می‌گوید به این نتیجه رسیده که یا تقصیر اوست - شاید بهتر بوده هیچ وقت ازدواج نکند - یا این که صرفاً او و میا 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 به ندرت. آن‌ها در رقص پیدا کردن آدم‌بده گیر نکرده‌اند. اما گاهی هم پیش می‌آید که میا می‌گوید دارد می‌رود و کن می‌گوید: «اشکالی نداره.» این لحظات 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 بیش‌تر زوج‌ها بپرسید، می‌توانند از لحظه‌ای سرنوشت‌ساز برای تان بگویند، لحظه کوتاهی که ذات ارتباط بین آن‌ها را در چنگ دارد. اگر این لحظات خوب باشند، در سالگردهای ازدواج یا در لحظات حساس مطرح‌شان می‌کنند. اگر بد باشند، عمیقاً در موردشان فکر می‌کنند و سعی می‌کنند بفهمند که آن لحظه چه چیزی درباره 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 اون جا، همه چی از هم پاشید.

میا: از هم پاشید چون تو نمی‌رقصیدی! اولش نمی‌اومدی روی جایگاه رقص و بعدش وقتی اومدی، فقط همون جا 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 تکون دادن 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 صادق. اگه عملیش نکنیم، هیچ اتفاقی نمی‌افته. اون وظیفه خودش رو انجام نمی‌ده.

سو: پس این مشکل بین شما دو نفره و نه جایگاه رقص. این الگو که می‌خوای کن جواب بده و کن بی حرکت می‌مونه و اون قدر آروم حرف می‌زنه که نمی‌توننی صداش رو بشنوی. این اتفاق باعث می‌شه روحیه‌ت تضعیف بشه و احساس ناامنی داشته باشی؟

میا: درسته. من هیچ وقت 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 زیر لب حرف می‌زنم. تو توی ماشین - اونم توی بزرگراه - داشتی سرم داد می‌زدی. وقتی دارم رانندگی می‌کنم بهم می‌گی که کلماتم رو بلندتر و بلندتر تلفظ کنم!

سو: میا؟ این که تو مربی رقص شدی و به کن می‌گی چطوری حرکت کنه و حرف بزنه از محبتته. و این کار رو از ترس این که نکنه کن دور بمونه و کلاً هیچ رقصی بین شما نباشه، انجام می‌دی. (میا قاطعانه سر تکان می‌دهد) تو منتظر کن می‌مونی تا بیاد و باهات ارتباط برقرار کنه و وقتی این اتفاق نمی‌افته، واقعاً احساس تنهایی می‌کنی. بنابراین سعی می‌کنی همه چی 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 - که چطور حرف‌زدنش اشتباهه، رقصش اشتباهه - 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 نحوه غذا خوردنم 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 رابطه شما مسلط شده. وقتی منجمد می‌شی چه اتفاقی برات می‌افته کن؟

کن: انقدر منجمد می‌شم که می‌ترسم کاری انجام بدم، یه جورایی 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 ماریچی واقعاً رو رابطه شما مسلط شده. یکی منجمد می‌شه، حس فلج بودن 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 حرکت ماریچی رو؟ سو: خب کارهای زیادی برای انجام دادن داریم. این مراحل الان برای شما مثل نفس کشیدن ان. حتا نمی‌دونین که دارین اونا رو طی می‌کنین. باید کاملاً بفهمین که چطور این چرخه یه میدون مین وسط رابطه تون درست می‌کنه. این احساس امنیت رو برای شما غیرممکن می‌کنه. اگه من این‌جا جای کن بودم، در مورد این که 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 این که برم سراغش کار رو بدتر می‌کنه و درمونده می‌شم.

کن: پس مشکل 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، این جواری گیر می‌افتیم. از نظر من، تو اون قدر 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 توصیه و حشتناکه. سؤال اینه که آیا می‌تونین به هم کمک کنین تا جلوی این "ماریپیچ" 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 "ماریپیچ" می‌نامند، مخصوصاً زمانی رخ می‌دهد که اشاراتی از دلبستگی مطرح می‌شود. لحظات اعتراض در همه ازدواج‌ها رخ می‌دهد، اما وقتی پیوند اساسی مطمئن باشد، این اتفاق‌ها ممکن است خنثی شوند یا حتا به‌عنوان سکوه‌های پرشی جهت تقویت رابطه به کار روند. برای مثال، در یک رابطه درست، میا وقتی احساس می‌کند از نظر احساسی از کن جدا شده، هنوز اعتراض می‌کند، اما در حدی ضعیف‌تر. میا با نگرانی کم‌تری درباره ارتباط بین‌شان، خودش را به شکلی نرم‌تر و واضح‌تر اظهار می‌کند. و در مقابل، کن نسبت به اعتراض میا پذیراتر و پاسخگوتر خواهد بود. کن آشفتگی یا ناامیدی میا را به‌عنوان حکم محکومیتی برای خودش - در مقام یک عاشق - یا برای رابطه‌شان نمی‌بیند، بلکه آن‌را نشانه‌ای از نیاز میا برای نزدیک‌بودن به او می‌بیند.

باین حال در رابطه‌ای ناامن، پولکای اعتراض سرعت می‌گیرد و تشدید می‌شود. و سرانجام چنان ویرانی‌ای به بار می‌آورد که شریک‌های زندگی نمی‌توانند مشکلات را حل کنند یا درباره چیزی ارتباطی واضح داشته باشند. بعد قطع ارتباط و آشفتگی بیش‌تر و بیش‌تر رابطه را پر می‌کند. باین حال 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 اندازه کافی تکرار

نمی‌شوند یا قدرت کافی ندارند تا آسیب 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، رابطه جنسی را به کار می‌برند. اما برای بیش‌تر زن‌ها، روابط جنسی برای کامل کردن نیازهای دلبستگی‌شان کافی نیست.

سال‌ها روان‌درمانگرها به‌طور اشتباه این الگو را برحسب مشاخره‌ها و کشمکش‌های قدرت دیده‌اند و تلاش کرده‌اند آن را با آموزش مهارت‌های حل مسئله رفع کنند. این کار کمی به پیشنهاد دستمال کاغذی به‌عنوان درمانی برای سینه‌پهلوی ویروسی شبیه است. این راهکار، مسائل دلبستگی‌داعی که زیر الگو قرار دارند را نادیده می‌گیرد. با دید دلبستگی، مسئله به جای تضاد یا کنترل، فاصله احساسی است. تصادفی نیست که کن "کارشکنی" می‌کند؛ اسمی که در ادبیات تحقیقی روی کمبود بی‌روح واکنش گذاشته می‌شود و همین کارشکنی جرقه 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 به‌دست آوردن 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. همه طرف‌های فاصله‌انداز و تدافعی مثل کن، از "منجمدشدن" حرف نمی‌زنند. اما من متوجه شده‌ام که هر کدام از دو طرف دنبال کننده و فاصله‌انداز، به استفاده از ابراز ویژگی‌هایی موقع توصیف تجربیات‌شان تمایل دارند. بیایید گوش کنیم؛ شاید این جا 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 گریه کردنه. 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 تنها زندگی کردن راحت‌تر از این زندگیه؛ این که 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 هم اتاقی هستیم! انگار دیگه هیچ وقت 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 هیچ وقت به هم نزدیک نمی‌شدیم. هیچ وقت این اتفاق نمی‌افتاد.»
- بررسی دقیق این عبارات، خیلی از موضوعاتِ دلبستگی را آشکار می‌کند: احساس بی‌اهمیت بودن یا بی‌ارزش بودن از طرف شریک زندگی، تجربه جدایی بر حسب زندگی و مرگ، احساس جدایی و تنهایی، احساس طردشدگی در زمان نیاز یا قادر نبودن به تکیه بر شریک زندگی، میل به ارتباط احساسی و احساس خشم به خاطر فقدان پاسخگویی شریک زندگی، تجربه کردن فرد محبوب به عنوان دوست یا هم‌اتاقی.
- وقتی این شریک‌های زندگی تشویق می‌شوند تا بر رقص منفی تمرکز کنند و فقط حرکات خود را به جای اشتباهات یا قصور شریک زندگی شان توصیف کنند، معمولاً از عبارات زیر استفاده می‌کنند: هل دادن، کشیدن، ضربه زدن، حمله کردن، نقد کردن، شکایت کردن، فشار آوردن، از کوره در رفتن، داد زدن، تحریک کردن، تلاش برای نزدیک شدن، و مدیریت کردن.
- گاهی سخت است که ببینید پای خودتان در رقص چطور حرکت می‌کند. در بقیه موارد، وقتی ما در الگوی پیگیری و اعتراض گیر کرده‌ایم، بیش‌ترمان از درمانده بودن، عصبانی بودن یا ناراحت بودن

حرف می‌زنیم و این چیزی است که شریک زندگی مان 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:

- «هیچ وقت نمی‌تونم باهات درست رفتار کنم، پس بی خیال تلاش کردن می‌شم.»

- «احساسِ کرختی می‌کنم. نمی‌دونم چه حسی دارم. پس فقط خشکم می‌زنه و بی توجه می‌شم.»

- «می‌فهمم که یه جورایی نقص دارم. مثل یه همسر شکست خورده‌م. این یه جورایی فلجم می‌کنه.»

- «ساکت می‌شم و صبر می‌کنم تا اون آروم شه. سعی می‌کنم همه چی رو آروم نگه دارم و چیزی نگم

که اوضاع خراب شه. این راه 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 خشن اون ببندم. من زندانی محکومم و اون قاضی.»

- «هیچی تو این رابطه حس نمی‌کنم. من برات کافی نیستم. پس می‌رم سمت کامپیوترم، شغلم یا

سرگرمی هام. سر کار برای خودم کسی هستم. فکر نمی‌کنم دیگه برات آدم خاصی باشم.»

- «براش اهمیتی ندارم. ته لیستشم. من یه جایی بعد از بچه‌ها، خونه و خانواده‌ش هستم. اوه، حتا

سگ مون هم قبل از منه! من فقط پول می‌آرم تو خونه. یه جورایی حس تهی بودن دارم. هیچ وقت

نمی‌دونم عشقی بین مون هست یا نه.»

- «حس نمی‌کنم مثل اون به کسی نیاز داشته باشم. همیشه بهم یاد دادن 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 درباره چی حرف می‌زنه. حال ما خوبه. ازدواج کردن همینه دیگه. تبدیل می‌شیم به

دوست هم. درست نمی‌دونم منظورش از "نزدیک بودن" چیه.»

- «سعی می‌کنم مشکل رو به روش‌های منطقی حل کنم. سعی می‌کنم درستش کنم. باهات توی

ذهنم سروکله می‌زنم. این کار ساز نیست. اون این رو نمی‌خواد. نمی‌دونم اون چی می‌خواد.»

موضوعاتی هم این‌جا وجود دارد: احساس ناامیدی و کمبود اعتماد به نفس برای عمل کردن، سروکار داشتن با احساسات منفی مثل ساکت و بی‌حس شدن، ارزیابی خود به‌عنوان یک فرد ناکام و نابسند به‌عنوان یک شریک زندگی، حس قضاوت شدن و پذیرفته‌نشدن از طرف شریک زندگی، تلاش برای دست‌وپنجه‌نرم کردن از طریق انکار مشکلات رابطه و نیازهای دلبستگی، انجام دادن هر کاری برای اجتناب از خشم و عدم تأیید شریک زندگی، استفاده از حل مسئله منطقی به‌عنوان راهی خارج از تعاملات احساسی.

آدم‌هایی در موقعیت کن، برای توصیف حرکات‌شان از این عبارات استفاده می‌کنند: دور شدن، ساکت شدن، فلج شدن، کنار زدن احساسات، پنهان شدن، فضا دادن، تلاش برای ماندن در ذهن، و درست کردن چیزها.

آن‌چه آن‌ها معمولاً بر حسب احساسات‌شان درباره‌اش حرف می‌زنند، افسردگی، بی‌حسی و فقدان احساس یا حسی از ناامیدی و ناکامی است. آن‌چه شریک زندگی‌شان معمولاً می‌بیند، فقدان واکنش احساسی است.

جنسیت در این‌جا نقش دارد، البته نقش‌ها از نظر فرهنگ و بین زوج‌ها متفاوت‌اند. در جامعه ما، زن‌ها گرایش دارند سرپرست رابطه باشند؛ آن‌ها معمولاً زودتر از فرد مقابل‌شان کاهش فاصله را انتخاب می‌کنند و معمولاً در تماس 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 حل‌کننده مشکل باشند؛ که آن‌ها را در نقش کناره‌گیر قرار می‌دهد.

اگر من از تو درخواست ارتباط احساسی کنم و تو به جای برخورد مستقیم با من، به شکل روشنفکرانه‌ای به مشکل واکنش نشان دهی، من آن‌را در سطح دلبستگی و به‌عنوان "عدم واکنش" تجربه می‌کنم. این یکی از دلایلی است که تحقیقات به‌طور یکسان اعلام می‌کنند که افراد حمایت‌غیرمستقیم "می‌خواهند؛ حمایتی که تأیید احساسی و اهمیت دادن از سمت شریک زندگی‌شان است و نه توصیه شنیدن. بیش‌تر اوقات مردها می‌گویند که نمی‌دانند چگونه در سطح احساسی واکنش

نشان بدهند. اما آن‌ها می‌دانند! آن‌ها وقتی احساس امنیت می‌کنند، معمولاً آن‌را با فرزندان‌شان نشان می‌دهند. تراژدی این جاست که یک مرد شاید تمام تلاشش را بکند تا با پیشنهاد توصیه و راهکار به نگرانی‌های همسرش جواب بدهد، اما نفهمد آن چه زن واقعاً از او می‌خواهد، مشارکت احساسی است. برای زن، مشارکت همسرش راه حل است.

هم به مردها و هم به زن‌ها باورهای اجتماعی‌ای تلقین شده که به دردام‌انداختن آن‌ها در پولکا کمک می‌کند. مخرب‌ترین باور این است که یک بزرگسال سالم و بالغ قرار نیست به رابطه احساسی نیاز داشته باشد و مستحق دریافت چنین مراقبتی نیست. مراجعه‌کنندگان به من می‌گویند: «نمی‌تونم بهش بگم حس حقیر بودن می‌کنم و نیاز دارم دست‌هاش دورم باشه. ولی من بچه نیستم.» یا «نمی‌تونم پیش قدم بشم، حتا گاهی. هیچ وقت نتونستم. 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 رابطه عاشقانه پاسخ داده شود.

پولکای اعتراض فقط توسط عشاق رقصیده نمی‌شود، بلکه پدر و مادر و بچه‌ها و برادرها و خواهرها، و در واقع هر کسی با پیوندهای احساسی نزدیک هم آن‌را اجرا می‌کند. گاهی برای مان‌آسان‌تر است خودمان را ببینیم که داریم آن‌را با خواهر یا برادری بچه‌ها مان، و نه همسرمان اجرا می‌کنیم. آیا این یعنی آسیب‌پذیری 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 سرزنش انتقادی شوم؟ حتا وقتی پیوند محبت‌آمیزی بین مان است. جواب آسان است. من ناگهان پیامی را می‌شنوم که با معانی 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 باد انتقاد می‌گیرم. پسرم عقب‌نشینی می‌کند و دوباره نادیده‌ام می‌گیرد. ما از مسیر خارج شده‌ایم. موسیقی 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 توقف 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 چگونگی رقص بین خودت و شریک زندگی‌ات و آن‌چه درباره رابطه می‌گوید را ببینی، نه فقط محتوای بحث را. همچنین باید کل رقص را ببینی. اگر فقط روی گام‌های مشخصی تمرکز کنی، به خصوص روی گام‌های طرف مقابل، مثلاً «هی! تو همین حالا بهم حمله کردی!»، گم خواهی شد. باید گامی به عقب برداری و تصویر بزرگ‌تر را ببینی. دوم این که هر دو نفر باید بفهمند چطور حرکات نفر 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 درباره آشفتگی دلبستگی است و نمی‌تواند با حل مسئله منطقی یا تکنیک‌های رسمی مهارت در ارتباط متوقف شود. اگر می‌خواهیم عناصر کلیدی را تغییر دهیم و به رابطه امن برگردیم، باید ذات 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 جوایی بگیرم، هر جوایی.» 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 واکنش‌ها مان به فقدان و جدایی مفروض همگانی است.

چهارم این که ما می‌توانیم تغییر ذات عشق را در این لحظات قطع ارتباط و اعتراض و آشفتگی که بخش کلیدی پولکا هستند، درک کنیم. بعد می‌توانیم یاد بگیریم که به جای شریک زندگی مان، پولکا را به عنوان 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 درباره احساساتِ دلبستگی و نیازهایشان 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 وارد شدن توی اون چیز- همون مارپیچی که این‌جا درباره‌ش حرف می‌زنیم- 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 وقت‌هایی ان 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، فهم 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 درباره جدایی و خروج از پولکای اعتراض برای رابطه‌ای سالم حیاتی‌ست. اگر پیوندی امن و عاشقانه بخواد قوی بماند و رشد کند، زوجها باید بتوانند لحظات قطع ارتباط را ترمیم کنند و از مسیرهای رایج و بن‌بستِ کنار آمدن با آن‌ها بیرون بیایند؛ یعنی همان مسیرهایی که با تخریب اعتماد و امنیت، در واقع قطع ارتباط را تشدید می‌کنند.

بازی و تمرین

آیا داستان کن و میا به نظرتان آشنا می‌آید؟ آیا بخش‌هایی از این رقص را در رابطه خودتان می‌بینید؟ می‌توانید به آخرین باری فکر کنید که پولکا بر رابطه‌تان مسلط شد؟ آیا می‌توانید عینک دلبستگی‌تان را بزنید و فراتر از بحث درباره حقایق یا مشکلاتی بروید که در واقع در مسیر رابطه‌تان بوده‌اند؟ برای مثال، آیا بحث واقعاً درباره این بود رابطه دوباره همان جوری بماند که یکی از طرفین دوست دارد یا درباره امنیت دلبستگی؟ شاید طرفی که ترک شد، دقیقاً همان است: ترک شده. شاید یکی از شما واقعاً داشت درباره فقدان ارتباط امن حرف می‌زد یا سعی می‌کرد از دیگری اطمینان خاطر به دست آورد، اما گفت‌وگو بر مسائل عملی متمرکز مانده بود.

در رابطه کنونی‌تان، وقتی احساس قطع ارتباط یا عدم امنیت می‌کنید، گرایش دارید چه کار کنید؟ به این فکر کنید که رابطه‌تان شبیه رابطه کدام زوجی است که داستان‌شان در این فصل آمده. همین‌طور می‌توانید به آخرین بحث یا حادثه آسیب‌زا در رابطه‌تان فکر کنید. اگر وانمود کنید که مگسی روی دیوار هستید، از دید آن مگس، رقص‌تان چه شکلی به نظر می‌رسد و حرکات 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؟ همه ما تمام این کارها را گاهی انجام می‌دهیم.

این جا انعطاف‌پذیری و قدرت دیدن حرکات خودتان و اثراتش بر دیگران مهم است. من تشویق‌تان می‌کنم تا شجاع باشید، به دقت نگاه کنید و واکنش معمول خودتان را شناسایی کنید. این همان چیزی است که قبل از این که نفس بکشید رخ می‌دهد. این همان واکنشی است که می‌تواند شما را در چرخه فاسد قطع 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 این که چطور در زمان‌هایی که عدم قطعیت‌ها و مسائل دلبستگی مطرح می‌شود، به او واکنش نشان می‌دهید.

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

این حالتِ فاصله گرفتن را ببینیم. ممکن است سبکِ شما عقب‌نشینی و ریختنِ همه چیز درون خودتان باشد؟ این کار می‌تواند خیلی مفید باشد، مگر این که آن را به‌طور خودکار شروع کنید و پذیرا و پاسخگوماندن برای تان سخت‌تر و سخت‌تر شود. بعد این کناره‌گیری شما را وادار می‌کند که در پولکای اعتراض بچرخید. خیلی زود، شریک زندگی تان 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 کناره‌گیری شما چه اتفاقی افتاد؟ ما معمولاً این استراتژی را به‌عنوان کاری برای خودداری از دعوی 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 رقص تان با شریک زندگی تان چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر احساس راحتی می‌کنید، ببینید آیا می‌توانید واکنش‌ها تان را با بعضی از این سؤال‌ها با شریک زندگی تان در میان بگذارید؟ آیا زمان‌هایی هست که دو نفر شما در پولکایی گیر بیفتید؟ ببینید آیا می‌توانید حرکاتِ هر فرد را مشخص کنید؟ آیا می‌توانید کل حلقه‌باز خورد را ببینید؟ خیلی ساده آن را با پرکردن جاهای خالی در جمله بعدی و با یک کلمه توصیف کنید.

هر چه من بیش‌تر..... تو بیش‌تر..... و بعد هر چه من بیش‌تر.....، و همین‌طور ادامه می‌دهیم و ادامه می‌دهیم.

خودتان اسمی برای این رقص انتخاب کنید و ببینید هر کدام تان می‌توانید بگویید چطور این رقص باعث فرسایش حس ارتباط امن در رابطه تان می‌شود. چطور این رقص موسیقی احساسی بین شما را تغییر می‌دهد؟

برای مثال، تاد درباره‌ی روش اصلی ارتباطش از طریق رابطه حرف می‌زند. او وقتی توی تخت‌خواب است، خیلی بیش‌تر از زمانی که درباره‌ی احساسات با همسرش بحث می‌کند، از خودش مطمئن است. او حرکت 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 توضیح دادن 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 تحت‌درخواست‌قرارگرفتن 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 طرح پولکای آن‌هاست. آن‌ها تصمیم می‌گیرند اسم آن‌را "گرداب" بگذارند. برای آن‌ها این اسم بیانگر این است که چطور دسترسی جنسی همسر تاد برای او به دغدغه فکری تبدیل می‌شود و چطور بلا درگیر 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 درباره 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 به سمت 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 کنترل پولکا چه می‌کنید؟

بینید 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 گفتن جمله «می‌فهمم که خیلی ناراحتی و چیزی ازم می‌خوای، اما الان نمی‌دونم چی کار کنم» به همسرش، آنا، کافی است.

گفت‌وگویی ویرانگر ۳: بی‌حرکتی و فرار

گاهی وقتی زوجی به من مراجعه می‌کنند، خصومت پیدا کردن آدم‌بده یا تپش آتشین پولکای اعتراض را نمی‌شنوم. تنها چیزی که می‌شنوم، سکوتی مرگبار است. اگر رابطه را رقص در نظر بگیریم، این جا هر دو نفر دست از رقص کشیده‌اند! به نظر می‌رسد که هیچ چیزی مهم نیست؛ ظاهراً هیچ کس به رقص اهمیتی نمی‌دهد. جز این که تنشی واضح در فضا وجود دارد و رنج در چهره زوج نمایان است.

درمانگرهای احساس به ما می‌گویند که می‌توانیم سرکوب احساسات مان 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 دفاع 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 رقص بی‌حرکتی و فرار است که از پولکای اعتراض شکل می‌گیرد. این چیزی است که وقتی طرف پیگیر و منتقد دست از تلاش برای جلب توجه همسرش برمی‌دارد و ساکت می‌شود، رخ می‌دهد. اگر این چرخه دوره‌اش را بگذرانند، طرف تهاجمی برای رابطه سوگواری می‌کند و بعد جدا می‌شود و می‌رود. در این نقطه، زوجین معمولاً نسبت به هم با احترام رفتار می‌کنند و حتی درباره مسائل عملی با هم مشارکت می‌کنند، اما تا وقتی کاری انجام نشود، رابطه عاشقانه تمام شده است. گاهی طرفی که معمولاً کناره‌گیر است، بالاخره به این حقیقت واقف می‌شود که حتی با این که همه چیز صلح‌آمیزتر به نظر می‌رسد، هیچ‌گونه رابطه احساسی از هر نوعی - چه مثبت و چه منفی - وجود ندارد. بعد این طرف معمولاً راضی می‌شود که برود دنبال مشاوره یا کتاب‌هایی برای کمک به رابطه‌شان بخواند.

فاصله گرفتن بیش از حد در بی‌حرکتی و فرار، واکنشی به فقدان ارتباط و حس درماندگی در بازیابی این ارتباط است. یک طرف معمولاً داستانی از دنبال کردن طرف مقابل، اعتراض به فقدان ارتباط و غصه خوردن در تنهایی تعریف می‌کند. این طرف حالا خودش را ناتوان در حس کردن و ظاهراً منجمد شده توصیف می‌کند. طرف مقابل معمولاً در کناره‌گیری‌ای گیر کرده که به گزینه

قراردادی‌اش تبدیل شده است و سعی می‌کند آشکار شدن بی‌اعتنایی را انکار کند. این جا هیچ کس سراغ دیگری نمی‌رود. هیچ کس 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 تجدید اعتماد یا زنده کردن رابطه در حال فروپاشی وجود ندارد. بعد این چرخه بی‌حرکتی و فرار به زندگی مشترک پایان می‌دهد.

تری و کارول به من ثابت کردند که هرگز آن چه "زوج نزدیک" نامیده می‌شود، نبوده‌اند. اما کارول که زنی ساکت و ناراحت و باهوش بود، اصرار داشت که مدام تلاش کرده تا با شوهرش درباره "افسردگی" اش صحبت کند. این نحوه‌ای بود که کارول بیگانگی احساسی‌شان را می‌فهمید. تری که مردی رسمی و ساکت بود، اشاره کرد که همسرش سال‌ها در حال پیدا کردن 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 راه رفتن به مهمانی، تری به کارول گفته بود که در شرف شروع 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 شیفته یک دوست قدیمی بود و اشاره کرده بود که تری هیچ‌وقت او را از روی علاقه یا برای رابطه لمس نمی‌کرد.

در جلسه‌مان، آن‌ها درباره زندگی‌ای صحبت کردند که آن قدر با وظایف شغلی و مسئولیت تربیت فرزندان پر شده بود که پیدا کردن زمانی برای زندگی 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 به شدت "قضاوت‌گر" بود، مخصوصاً درباره نحوه 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 اندازه 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؟

مشکل اصلی چرخه 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 کردن خود غیردوست‌داشتنی یک نفر است. یادتان باشد که بخش کلیدی دیدگاه دلبستگی بالبی این است که ما از نگاه کسانی که دوست‌شان داریم، استفاده می‌کنیم تا حسی از خودمان را بازتاب دهیم. چه اطلاعات دیگری احتمالاً می‌توانست در شکل دادن هرروزه این که چه کسی هستیم مؤثر باشد؟ کسانی که دوست‌شان داریم، آینه ما هستند.

وقتی کارول و تری به شکل فزاینده‌ای حس بی‌ارتباطی و درماندگی کردند، بیش‌تر و بیش‌تر خودشان را از هم پنهان کردند. نشانه‌های اساسی دلبستگی که ما آن‌را در نوزاد و پدر و مادر و عشاق می‌بینیم - مثل نگاه ممتد و نوازش فیزیکی - ابتدا بی‌صدا شده و بعد از بین رفته بود. تری و کارول هرگز در طول جلسه‌مان ارتباط چشمی نداشتند و متوجه شدند که لمس خودبه‌خودی خیلی وقت است که از زندگی‌شان محو شده. زیادی روشن‌فکر بودن، آن‌ها را قادر ساخته بود تا برای فقدان ارتباط جنسی توجیه بیاورند و حداقل بیش‌تر مواقع، درد حس نکردن مطلوب بودن از سوی همسرشان را انکار کنند. هر دو درباره نشانه افسردگی حرف می‌زدند و درواقع، افسردگی بخش طبیعی از دست‌دادن رابطه با فرد موردعلاقه است. با گذشت زمان، شکاف بین آن‌ها عمیق‌تر شد و سراغی از هم گرفتن، پرخطرتر. کارول و تری موضوعات، حرکات و احساساتی را توصیف کردند که کناره‌گیرها در پولکای اعتراض آشکار می‌سازند، اما آن‌ها تردیدهای عمیق‌تری نسبت به قابلیت دوست‌داشته‌شدن خودشان داشتند. این تردید هر دوشان را فلج کرد و اعتراضی را که معمولاً توجه را به این نوع از فاصله 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 فاصله احساسی عادی بود. وقتی هر کدام احساس قطع ارتباط می‌کردند،

به صورت خود کار کناره‌گیری می‌کردند و منکر نیازهاشان برای نزدیکی احساسی می‌شدند. روابط گذشته ما با عزیزان مان، روابط کنونی مان را شکل می‌دهند. در لحظات قطع ارتباط، وقتی نمی‌توانیم به شکل مطمئنی با شریک زندگی مان ارتباط برقرار کنیم، به طور طبیعی به شیوه‌ای از "کنار آمدن" رو می‌آوریم که وقتی بچه بوده‌ایم، آن را پذیرفته‌ایم، شیوه کنار آمدنی که به ما اجازه می‌دهد تا حداقل به کم‌ترین شکل، به پدر و مادرمان بچسبیم. وقتی احساسات "داغی" داریم که به ما هشدار می‌دهند ارتباطمان دچار مشکلاتی است، به طور خود کار سعی می‌کنیم آن احساسات را خفه کنیم و به توجیه و فعالیت‌هایی که حواس مان را پرت می‌کنند، گریز بزنیم. در این رقص فاصله، اجتناب از این احساسات در درون خود به پایانی تبدیل می‌شود. همان طور که تری توضیح می‌دهد: «اگه من ساکت بمونم، ما هیچ وقت درباره احساسات مون حرف نمی‌زنیم. نمی‌خوام اون جعبه پاندورا^{۷۱} رو باز کنم.»

این شیوه‌های کنار آمدن با احساسات و نیازها مان، به گزینه‌های قراردادی تبدیل می‌شوند؛ آن‌ها آن قدر سریع اتفاق می‌افتند که ما هیچ حسی از انتخاب کردن شان نداریم. اما وقتی ببینیم که چطور ما را در رقص‌های خود تدافعی با شریک زندگی مان محبوس می‌کنند، می‌توانیم تغییرشان بدهیم. آن‌ها بخش‌های ماندگار شخصیت ما نیستند و ما به سال‌ها درمان و کندوکاو برای تغییر شکل آن‌ها نیاز نداریم. تری از داشتن پدری پیر و ستیزه‌جو صحبت کرد و مادری که سیاست‌مدار معروفی بود. وقتی از او پرسیدم که چه زمانی با مادرش احساس نزدیکی می‌کرد، بهت زده به نظر رسید. گفت تمام چیزی که از مادرش به خاطر داشت، تماشای او از صفحه 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 به خوبی یاد گرفته بود. اما استراتژی بقای کودک‌اش برای ازدواج فاجعه‌بار بود. کارول هم دید که چطور وقتی نیازش برای تماس فیزیکی و ارتباط را خاموش کرده بود، کم‌کم از درون پزمرده 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 شنیدن 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 خطرپذیری تازه و چند دعوای جدید، کارول توانست به من بگوید: «هر دومون احساس امنیتِ بیش‌تری می‌کنیم. دعوایها سختن، ولی خیلی بهتر از پوچی یخی و سکوت محتاطانه‌ن.» تری گفت: «گمونم تونستیم این چرخه فاسدی که توش گیر کرده بودیم رو شکست بدیم. همیشه هر دومون آسیب می‌دیدیم، ترسیده بودیم و به هم اجازه نفوذ نمی‌دادیم. اما دیگه لازم نیست این کار رو بکنیم.» شروع‌های کارساز با دانستن این که 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 آشفته‌گی رشد می‌کنند.

بازی و تمرین

آیا الگوی بی‌حرکتی و فرار برای تان آشناست؟ اگر این طور است، کجا یاد گرفته‌اید که نیازها تان 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 زندگی تان در میان بگذارید؟ یاد گرفتن این که چطور خطر کنید و این نوع مطرح‌سازی را آغاز کنید، شبیه استفاده از پادزهر برای بی‌حسی یا فرار از نیازهای دلبستگی شماست. آیا راهی وجود دارد که شریک زندگی تان بتواند در این مسئله کمک تان کند؟

آیا می‌توانید نشانه‌ای که جرقه رقص فاصله گرفتن را می‌زند، با شریک زندگی تان در میان بگذارید؟ این نشانه می‌تواند به سادگی برگرداندن سر در لحظه‌ای مشخص باشد. آیا می‌توانید مشخص کنید که چطور شریک زندگی تان را از خودتان دور می‌کنید یا نزدیک شدنش به خودتان را برایش خطرناک می‌کنید؟

وقتی از نظر احساسی کناره‌گیری می‌کنید تا جدایی را توجیه کنید و خودتان را از نزدیک شدن به شریک زندگی تان دلسرد کنید، چه چیزی به خودتان می‌گویید؟ گاهی این اظهارنظر در این باره هستند که عشق چیست و چطور باید در روابط عشقی ای رفتار کنیم که توسط پدر و مادر یا حتی فرهنگ مان به ما آموخته شده‌اند. آیا می‌توانید این نظرات را با شریک زندگی تان در میان بگذارید؟ آیا می‌توانید فهرستی از تمام چیزهایی که این رقص از شما گرفته است تهیه کنید؟ وقتی برای اولین بار شیفته کسی می‌شویم و حاضریم دست به هر خطری بزنیم تا کنار او باشیم، معمولاً میزانی از نزدیکی احساسی داریم. وقتی امیدها و اشتیاق‌ها مان را به یاد می‌آوریم، آن لحظات هم در خاطرمان زنده می‌شوند. چطور این رقص منفی آن‌ها را از بین برده است؟

به عنوان آخرین تمرین برای این فصل، آیا می‌توانید مشخص کنید کدام یک از این سه الگو - پیدا کردن آدم‌بده، پولکای اعتراض، بی‌حرکتی و فرار - بیش‌تر از همه رابطه عشقی کنونی شما را تهدید می‌کند؟ به یاد داشته باشید که موضوعات یک دعوا (چه دعوا درباره برنامه بچه‌ها باشد، چه درباره رابطه جنسی و چه شغل‌های شما) مسئله واقعی نیستند. نگرانی اصلی همیشه قدرت و امنیت پیوند

احساسی‌ای است که شما با شریک زندگی‌تان دارید. و به در دسترس بودن، پاسخگو بودن و مشارکت احساسی مربوط است. ببینید آیا می‌توانید با پر کردن جاهای خالی در جملات بعدی، الگویی که بر رابطه‌تان غلبه می‌کند را خلاصه کنید؟ بعد آن‌ها را به شکل پاراگرافی تدوین کنید که به بهترین شکل، مناسب شما و رابطه‌تان است. آن را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید.

وقتی، رابطه‌آمنی بین‌مان احساس نمی‌کنم. نشانه‌ای که آغازگر موسیقی قطع ارتباط است را بنویسید، مثلاً: وقتی می‌گویی زیادی برای رابطه خسته هستم و ما هفته‌هاست که رابطه نداشته‌ایم، وقتی درباره‌ی روش تربیتی من دعوا می‌کنیم، وقتی چندین روز است که با هم حرف نمی‌زنیم. عبارات بزرگ، کلی، خلاصه یا سرزنش‌تغییر شکل یافته در این جا 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 نشان‌دهنده‌ی عملی باشد را به کار ببرید، مثل: شکایت کردن، غرزدن، بی‌تمرکز شدن، نادیده گرفتن، فرار کردن، روبرگرداندن.

من این کار را به این امید می‌کنم که

امیدتان را با آن چه شما را به داخل رقص می‌کشاند شروع کنید. مثلاً: ما از کشمکش 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. احساسات معمول آدم‌ها در این نقطه درماندگی، عصبانیت، بی‌حسی، پوچی یا سردرگمی است.

آن چه بعداً درباره‌ی 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 قابل اطمینان 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 می‌کنیم. افعالی را اضافه کنید که حرکات خودتان و شریک زندگی‌تان را در رقص توصیف می‌کند.

شاید وقتی این رقص شروع می‌شود، بتوانیم به یکدیگر هشدار بدهیم. ما آن را می‌نامیم. دیدن این رقص اولین گام ما برای بیرون آمدن از چرخه قطع ارتباط است.

وقتی بتوانید این چرخه‌های منفی را شناسایی کنید و ثابت کنید که هر دو 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 به شکل عمیق‌تری بررسی می‌کنیم.

گفت و گوی ۲: پیدا کردن نقاط حساس

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

- توماس لوئیس^{۷۲}، فری امینی^{۷۳} و ریچارد لنن^{۷۴}؛ نظریۀ عمومی عشق^{۷۵}.

همۀ ما در عشق آسیب‌پذیریم، این آسیب‌پذیری جزئی از عشق است. ما از نظر احساسی در برابر آن‌هایی که دوست‌شان داریم، بی‌دفاعیم و به همین دلیل گاهی اوقات به طرز اجتناب‌ناپذیری با کلمات یا رفتارهای نسنجیده یکدیگر را می‌آزاریم. با وجود گزنده بودن این موقعیت‌ها، رنج معمولاً سطحی و گذراست. اما تقریباً همۀ ما حداقل یک حساسیت عمیق اضافی داریم - نقطه حساسی در پوستۀ احساسی مان - که در لمس کردن حساس و لطیف است، به آسانی آزرده می‌شود و عمیقاً دردناک است. وقتی این نقطه حساس آزرده می‌شود، می‌تواند در سرتاسر رابطه مان خونریزی کند. ما تعادل احساسی مان را از دست می‌دهیم و درگیر گفت و گوهای ویرانگر می‌شویم.

نقطه حساس دقیقاً چیست؟ من آن را حساسیت شدیدی تعریف می‌کنم که به واسطه لحظاتی در روابط گذشته یا فعلی 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 آن چه 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 روابط آزاردهنده با افراد مهمی در گذشته مان - به خصوص پدر و مادر - ناشی می‌شود که الگوی روابط مهرآمیزمان را به ما می‌دهند؛ خواهر و برادرها و سایر اعضا خانواده مان و البته معشوقه‌های گذشته و حال مان. برای مثال، اخیراً که داشتم با همسر - جان - 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 به محض این که سعی می‌کردم گفت و گوی

جدی‌ای را شروع کنم، می‌خوابید. خوابیدن شکل نه‌چندان ظریف کناره‌گیری کردن و جداشدن از رابطه بود. این تجربه مرا بیش از حد گوش به‌زنگ کرد. برای همین خواب‌آلودگی ناگهانی به من هشدار

رهاشدن می‌دهد.

فرانسوا، یکی از مراجعه‌کنندگانم، به هر نشانه‌ای که شاید همسرش، نیکول، او را نخواهد یا به مرد دیگری علاقه پیدا کند، به شدت حساس است. در ازدواج رنج‌آور اولش، همسرش بارها به او خیانت کرده بود. حالا وقتی نیکول در جشنی به دوست ورزیده فرانسوا لبخند می‌زند یا وقتی فرانسوا انتظار دارد نیکول در خانه باشد و او در خانه نیست، دچار وحشت کورکننده 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 به خاطر 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 تشنه این بودم که مامانم منو ببینه و به حساب بیاره. به خاطر 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 رنج‌آور.»

افراد می‌توانند چندین نقطه حساس داشته باشند، هر چند که از نظر بدجلوه‌دادن چرخه منفی یک زوج، معمولاً یکی از آن‌ها در درجه اول اهمیت دارد.

وقتی مری، همسر استیو، می‌گوید دوست دارد بیش‌تر رابطه 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 موشک هدایت‌شونده است که اعتماد به نفس جنسی‌اش را ویران می‌کند؛ آمیگدال^{۷۶} اش فریاد می‌زند "در شرف وقوع" و او کله‌پا می‌شود. استیو با تعطیل کردن همه چیز و در را به روی مری بستن، واکنش نشان می‌دهد. «مثل اینکه که مایه سرافکنندگی بزرگی‌ام. واقعاً درباره عملکرد کلی‌م مضطرب می‌شم، اما به خصوص به خاطر عملکردم توی تخت‌خواب استرس

می‌گیرم.» پژواکی از دوران کودکی‌اش هم این نقطه حساس را تحریک می‌کند. استیو کوچک‌ترین بچه 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 اندازه 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 نقاط حساس می‌توانند در رابطه فعلی - حتا رابطه‌ای که به‌طور کلی شاد است - هم به وجود بیایند. نقاط حساس می‌توانند در حین تحولات یا بحران‌های بزرگ - مثل بچه‌دار شدن، بیمار شدن، یا رنج بردن به خاطر از دست دادن شغل - رخ بدهند؛ یعنی زمانی که به حمایت همسرمان به شدت نیاز داریم اما این حمایت را دریافت نمی‌کنیم. همچنین نقاط حساس می‌توانند زمانی ایجاد شوند که همسری دائماً بی تفاوت به نظر می‌رسد. این موضوع حس طاقت‌فرسای عذابی را ایجاد می‌کند که بعداً حتا مسائل کوچک را هم درگیر می‌کند. ناتوانی عزیزانمان در واکنش نشان دادن، پوسته احساسی‌مان را می‌خراشد و آن را جریحه‌دار می‌کند. جف و میلی رابطه فوق‌العاده‌ای با هم داشتند تا این که بهترین دوست جف برای شغلی که او به‌سختی برایش تلاش کرده بود، ترفیع گرفت و جف دچار افسردگی شد. میلی مضطرب به جای دل‌داری و اطمینان دادن به جف، پاپی او می‌شد که «دست بردار بابا!» آن‌ها راه‌شان را از میان این بحران پیدا کرده بودند و به صمیمیت‌شان برگشته بودند اما این تجربه جف را به شدت نسبت به واکنش همسرش به هر نوع اظهار پریشانی‌ای از طرف او، حساس کرد. جرقه‌های خشم ناگهانی و به‌ظاهر نامعقول جف در زمان‌هایی که فکر می‌کند میلی حمایت‌گر نیست، به سرعت او را به سمت سکوت تدافعی می‌کشاند 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 به خاطر زیاده‌روی پسر نوجوانش در نوشیدن سرزنش کرد، او ویران شد. سم - همسر نسبتاً با محبت هلن - در یک جلسه ارزیابی، نقطه نظر درمانگر را تکرار کرد. بعداً وقتی هلن آزرده‌گی‌اش را ابراز کرد، سم گرفتار توجیه کردن نظرش شد و مجموعه‌ای از گفت‌و‌گوهای ویرانگر شکل گرفت. بعد هلن تصمیم گرفت آزرده‌گی‌اش را کنار بگذارد و روی چیزهای خوب تمرکز

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

اما سرکوب کردن احساسات مهم دشوار است و معمولاً برای روابط مثل سم می ماند. آزدگی هلن شروع به درز کردن به بیرون می کند. او سم را به خاطر نظری که درباره رفتارهای او دارد، به ستوه می آورد و سم که مطمئن نیست چه بگوید کم تر و کم تر صحبت می کند. ناگهان در مورد همه چیز دعوا می کنند. سم هلن را متهم می کند که دارد بیش تر و بیش تر شبیه مادر کم عقلش می شود. و هلن بیش تر و بیش تر احساس تنهایی و سردرگمی می کند.

نقطه حساس جف و هلن "آزرده شدن" است اما آن ها آن را نمی بینند. بیش تر ما به طرز شگفت آوری به یک چیز مشترک توجه نمی کنیم. در واقع متوجه نمی شویم که نقاط حساسی داریم. فقط از واکنش مان نسبت به آزدگی آگاهیم: با حالت تدافعی کنار کشیدن، کرخت شدن، یا پرخاشگری. عقب نشینی و کینه، صفات بارز گفت و گوهای ویرانگر بوده و احساساتی که در حال حاضر در حالت آسیب پذیری هستند - غم و اندوه، شرمندگی، و بیش تر از همه ترس - را پنهان می کنند.

اگر مدام با شریک زندگی تان در گفت و گوی ویرانگر گیر می کنید، می توانید مطمئن باشید که به دلیل تلاش برای پرداختن به درد یک نقطه دردناک، نقاط دردناکی در هر دو شما جرقه خورده است. و متأسفانه نقاط حساس تان به طرز اجتناب ناپذیری به یکدیگر برخورد می کنند. اگر یکی از نقاط حساس شریک زندگی تان را بخراشید، واکنش او یکی از نقاط حساس شما را می آزد.

جسی و مایک را در نظر بگیرید که از وقتی دختر دوازده ساله جسی برای زندگی کردن آمده پیش آن ها، کاری غیر از دعوا کردن انجام نداده اند. جسی می گوید: «یهو - انگاری یه شبه - مایک از یه مرد گرم و باملاحظه به یه آدم ظالم تبدیل شد. اون دستور می ده و واسه بچه یه عالمه قانون می ذاره، و بیش تر وقت هایی که خونه س، در حال فریاد زنه. درست عین همه مردهای بددهن خونواده مه. نمی تونم تحمل کنم یکی داد بزنه و دستور بده. هیچ کی از من محافظت نکرد، اما من از بچه محافظت می کنم.»

مایک از اعتراضات غمگین درباره این که گاهی همسرش چندین روز از حرف زدن با او خودداری می کند - آن هم با وجود این که او خیلی همسرش را دوست دارد - به قشقرق هایی درباره این که

هیچ وقت دلش نمی خواسته پدرِ دخترِ بی ادب و غیر قابل تحمل او شود، می رسد. وقتی درباره این حرف می زند که چطور سال ها نازِ جسی را کشیده و بعد فهمیده «وقتی این بچه دور و برمونه، انگار من اصلاً وجود ندارم»، آتش می گیرد. مایک به خاطر می آورد که زونا گرفته بود، اما می گوید جسی آن قدر با دخترش مشغول بوده که کاری به کار او نداشته. ضربه زدن به نقاط حساس یکدیگر، آن ها را در دام پولکای اعتراضی انداخته است.

نقاط حساسِ تام و برندا، آن ها را وارد گفت و گوی ویرانگرِ دیگری کرد: بی حرکتی و فرار. تمام فکر و ذکر برندا بچه کوچک شان است. تلاشِ تام برای جلب توجه، برندا را ناراحت می کند و یک شب برندا منفجر می شود. او می گوید از دستِ تقاضاهای تام خسته شده است و تام را "پرشهوت" و "رقت انگیز" می خواند. تام غمگین است. با این که او از لحاظ جنسی جذاب است، به شدت در برابر زن ها خجالتی و ناراحت است.

او تلافی می کند: «باشه، باشه. کاملاً مشخصه که دیگه عاشقم نیستی و تمام ماجراهای سال های قبلت با من الکی بوده! به بغل کردن هات نیازی ندارم. نیازی ندارم با تو باشم. می رم بیرون برقصم، تو هم می تونی فقط از بچه نگهداری کنی.» او اطراف خانه علائمی می گذارد که نشان می دهند با زنی در گروه رقص اش سر و سِرّی دارد. برندا مثل یک دختر ساده و معمولی بزرگ شده و همیشه از خودش پرسیده که چرا تام جذاب و موفق او را انتخاب کرده است. او که وحشت کرده است، بیش تر به سمت نوزادش کشیده می شود. تام و برندا به ندرت صحبت می کنند. محافظتِ دائم از نقاط حساس شان به طور کامل حساسیتِ متقابلِ مهرآمیزی را که هر دو در اشتیاقش هستند، از بین می برد.

متوقف کردن این تکاپوهای مخرب، نه تنها به شناسایی و کنترل کردنِ گفت و گوهای ویرانگر بستگی دارد (گفت و گوی ۱)، بلکه به پیدا کردن و تسکین دادنِ نقاط حساس مان و کمک به شریک زندگی مان در انجام همین کار وابسته است. افرادی که در مأمّنِ روابطِ مطمئن و مهرآمیز بزرگ شده اند، با سهولتِ بیش تری این خراش ها را التیام می دهند. نقاطِ حساسِ آن ها کم تر و سطحی بوده و زمانی که می فهمند چه چیزی علتِ اصلیِ تعاملاتِ منفی با عزیزان شان است، تواناییِ بیش تری دارند که از آن ها خارج شده و رنج ها را تسکین دهند.

هر چند این فرآیند برای دیگرانی که آسیب دیده‌اند یا به‌طور ناشایستی توسط کسانی که عاشق‌شان هستند - یا به آن‌ها وابسته‌اند - نادیده گرفته شده‌اند، طولانی‌تر و طاقت‌فرساتر است. نقاط حساس آن‌ها آن قدر بزرگ و حساس است که دسترسی به ترس‌هاشان و اعتماد کردن به حمایت همسر، چالش بزرگی است. کال، که از تعرض جان به در برده و یک سرباز کهنه‌کار است، می‌گوید: «من خودم یه نقطه حساس بزرگم. آرزوی آرامش دارم. خیلی وقت‌ها اگه زنم بهم دست بزنه، نمی‌تونم متوجه بشم نوازشه یا یه زخم دیگه.»

با این همه، ما زندانی گذشته نیستیم. می‌توانیم اوضاع را بهتر کنیم. پژوهش جدید توسط جوان داویلا^{۷۷} از دانشگاه دولتی نیویورک در استونی بروک^{۷۸}، و همین‌طور پژوهش‌های دیگر، چیزی را که در جلسات می‌بینم، تأیید می‌کند: این که می‌توانیم با کمک یک شریک عاشق و با محبت، حتی آسیب‌پذیری‌های عمیق را شفا بدهیم. می‌توانیم با کمک یک همسرِ راغب که به ما کمک می‌کند از پس احساسات رنج‌آور برآییم، به احساس بنیادی ارتباط مطمئن دست پیدا کنیم. عشق واقعاً ما را به چه چیزی تبدیل می‌کند؟

شناسایی زمانی که یک نقطه حساس آزرده می‌شود

دو نشانه وجود دارد که به شما می‌گوید چه زمانی نقطه حساس خودتان یا شریک زندگی‌تان تحریک شده. اول این که تغییر اساسی و ناگهانی‌ای در لحن احساسی گفت‌وگو وجود دارد. یک لحظه پیش، شما و عشق‌تان داشتید شوخی می‌کردید، 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. همسر رنجیده نشانه‌های جدیدی می‌فرستد و دیگری تلاش می‌کند از تغییر سردر بیاورد. همان‌طور که تد به من می‌گوید: «تو ماشینیم و داریم خیلی عادی گپ می‌زنیم، یهو انگار همه جایخ می‌زنه. روش رو از من برمی‌گردونه و از پنجره بیرون رو نگاه می‌کنه. چیزی نمی‌گه و یه جوروی گرفته و پکره که انگار آرزو می‌کنه من وجود نداشتم. این دیگه از کجا پیداش شد؟!»

دوم این که واکنش نسبت به توهین دریافتی، معمولاً خیلی نامتناسب است. مارلا می‌گوید: «ما معمولاً جمعه شب‌ها با هم رابطه داریم. واسه همین اون شب پیر منتظر بود، اما یهو خواهرم که حالش خوب نبود، بهم زنگ زد. گمونم مکالمه مون یه پونزده دقیقه‌ای طول کشید. پیر اومد پایین و بد جوروی عصبانی شد. مثل همیشه دعوا کردیم. این جور مواقع خیلی غیرمنطقی می‌شه.» نه، موضوع این است که مارلا هنوز منطق عشق را نمی‌فهمد و پیر نمی‌تواند ناراحتی‌اش را برای خودش یا همسرش توضیح بدهد. پیر به مارلا می‌گوید: «از خودم می‌پرسم "واسه چی عصبانی می‌شی؟ آروم باش" اما همون لحظه دارم از عصبانیت منفجر می‌شم.»

این نشانه‌ها در مورد نیازهای دلبستگی اولیه و ترس‌هایی هستند که ناگهان فعال می‌شوند. آن‌ها درباره پابه عرصه گذاشتن عمیق‌ترین و قدرتمندترین احساسات مان هستند. برای درک حقیقی نقاط حساس مان، باید نگاه دقیق‌تری به احساسات عمیق‌تری که کلید این حساسیت هستند، بیندازیم و آن‌ها را به شیوه‌ای تجزیه‌تحلیل کنیم که به حل و فصل کردن شان کمک کند. اگر این کار را انجام ندهیم، به سرعت از کنارشان رد شده و به سمت واکنش تدافعی‌ای می‌رویم (معمولاً خشم یا منفعل شدن) که به همسرمان یک پیام کاملاً اشتباه می‌دهد. ما در روابط ناامن، آسیب‌پذیری هامان را پنهان می‌کنیم تا همسرمان هرگز ما را به شکل حقیقی مان نبیند.

بیاید جزئیاتِ اتفاقی را که موقع آزرده شدنِ نقطه حساس می افتد، تجزیه تحلیل کنیم.

۱. نشانه دل بستگی توجه مان را جلب کرده و سیستم دل بستگی، اشتیاق ها و ترس هامن را فعال می کند. نشانه دل بستگی محرکی است که شما را از نظر احساسی آگاه می کند. این نشانه می تواند یک نگاه، یک عبارت یا تغییری در لحن احساسی در تعاملی با همسرتان باشد. نشانه های دل بستگی می توانند مثبت یا منفی باشند و احساسات خوب یا بد را فراخوانی کنند. یک نشانه دل بستگی که نقطه حساسی را می آزرده، هشدار «ای وای» را فعال می کند. مغز مان می گوید: «یه چیز عجیب، بد یا دردناک داره نزدیک می شه.» ممکن است هشدارتان وقتی لحن منتقدانه ای در صدای شریک زندگی تان می شنوید یا درخواست بغل کردن می کنید و همسرتان دست رد به سینه تان می زند، به صدا درآید. ماری به همسرش، اریک، می گوید: «می دونم داری سعی می کنی مهربون باشی و کارت حرف نداره. تو درباره مشکلاتم باهام صحبت می کنی و این خوبه، ولی وقتی با اون لحن می گی "بین!" انگار من یه بچه کوچولوی احمقم که هیچی نمی دونه. این جوری انگاریکی داره تیکه تیکه می کنه. می فهمم که از دستم ذله شدی. فکر می کنی خنگم. و این خیلی دردناکه.» این حرف برای اریک جدید است؛ او فکر می کرد به این دلیل بحث می کنند که ماری هیچ کدام از ایده های او را دوست ندارد.

۲. بدن مان واکنش نشان می دهد. آدم ها می گویند: «معدم می سوزه و صدام عوض می شه» یا «سرد و بی حرکت می شم.» گاهی تنها راه فهمیدن احساس مان، گوش دادن به بدن مان است. احساس قوی بدن را بسیج می کند و آن را با سرعت برق و باد در حالت بقا می گذارد. هر احساسی امضای فیزیولوژیک خاصی دارد. وقتی می ترسیم، جریان خون به پاها افزایش پیدا می کند و وقتی عصبانی هستیم، جریان خون به دست ها افزایش پیدا می کند.

۳. عقل مان - که پشت پیشانی مان در کورتکس پیش پیشانی^{۷۹} مغز قرار دارد - کمی کند است. حالا خودش را به پای مغز احساسی مان - آمیگدال - می رساند و دنبال معنای تمام این چیزها می گردد. این زمانی ست که درک اولیه مان را بررسی کرده و تصمیم می گیریم نشانه دل بستگی درباره امنیت پیوند مان چه چیزی می گوید. نتیجه گیری های فاجعه آمیز کری، از روی یک نشانه شکل می گیرند. او

می‌گوید: «وقتی به نظر می‌رسد داریم واسه رابطه آماده می‌شیم و تو می‌گی خسته‌ای، واقعاً ناراحت می‌شم. مثل اینکه 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 تمام شب رو برام عشوه اومدی و انواع انتظارات رو ایجاد کردی. پس اگه قرار نیست جواب بدی، یه کم کمک می‌خوام که بتونم کنار بیام. نمی‌خوام تو عصبانی بودن گیر کنم.»

۴. ما آماده می‌شویم که در مسیر خاصی "به سمت"، "دور از" یا "در خلاف جهت" شریک زندگی مان 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 بی حرکت باشیم یا در موارد افراطی برگردیم و حمله کنیم. غم ما را برای حزن و اندوه و رها کردن آماده می‌کند. هانا درباره 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 کم محلی می‌کنم اما تا صدای خشمش رو می‌شنوم، پاهام راه می‌افتن. نمی‌تونم بمونم و گوش کنم.» همه این‌ها در کسری از ثانیه اتفاق می‌افتند. چارلز داروین که مجذوب قدرت احساس و نقش آن در تقلا برای بقا بود، می‌خواست ببیند تا چه میزان روی احساساتش کنترل دارد. او عادت داشت روبه روی دیوار شیشه‌ای محل زندگی یک افعی گول‌پیکر در باغ وحش لندن بایستد و بارها و بارها سعی کند وقتی افعی به سمتش می‌آید، به عقب نپرد. اما هرگز موفق نشد. حتا وقتی ذهن خودآگاهش می‌دانست تقریباً در امان است، بدنش همیشه از روی ترس واکنش نشان می‌داد.

نسخه رابطه‌ای این موضوع می‌تواند این باشد که وسط یک لحظه حساس و صاف و ساده، ناگهان می‌شنوم که همسرم انتقادی می‌کند. احساس می‌کنم بدنم یخ کرده. شاید نشان دادن آزرده‌گی و عقب‌نشینی فوری، چیزی کم‌تر از دو صدم ثانیه طول بکشد (این تقریباً زمانی است که دانشمندان برای ثبت شدن یک احساس در صورت شخص دیگر، تخمین می‌زنند). لحظه 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

شناسایی نقاط حساس تان

می توانید در رابطه فعلی تان زمانی را مشخص کنید که ناگهان از حالت تعادل خارج شدید - زمانی که ناگهان به نظر رسید یک واکنش کوچک یا فقدان واکنش - احساس امنیت در کنار شریک تان را تغییر داد؟ یا زمانی که کاملاً در دام واکنش نشان دادن افتادید، طوری که می دانستید شما را در یک گفت و گوی ویرانگر گیر می اندازد؟ شاید از لحظه ای آگاه هستید که متوجه شدید با عصبانیت زیاد واکنش نشان می دهید یا فلج شده اید. بیایید به سطح زیرین این واکنش ظاهری رفته و این اتفاق را تجزیه تحلیل کنیم.

- در رابطه چه می گذشت؟ نشانه دل بستگی منفی - محرکی که حس گسیختگی احساسی را برای تان به وجود آورد - چه بود؟ احساس کلی تان در کسری از ثانیه - قبل از این که واکنش نشان داده و عصبانی شوید - چه بود؟ شریک زندگی تان چه چیز خاصی گفت یا چه کار خاصی انجام داد که جرقه این واکنش را زد؟

- برای مثال، آنه، دانشجوی پزشکی جوانی که فقط چند ماه با پاتریک - یک وکیل - زندگی کرده است، می گوید: «غروب پنجشنبه گذشته بود. واقعاً گیر افتادیم. احساسات بد چند روز ادامه پیدا کردن. وقتی شروع شد که داشتم درباره تکالیف دانشگاه با پاتریک حرف می زدم. داشتم دست و پا می زدم. آخرش کاملاً قاطی کردم. دچار اون عصبانیت واکنشی ای شدم که بخشی از چرخه مونه. یادم می آد که صداس بالا رفت و تبدیل شد به سخنرانی نچسبی که همیشه می کنه. بعدش گفت اگه در موردش وسواس بگیرم و احمق بازی در بیارم، نمی تونه کمک کنه. اون صدا به من می گه "خطر!" و مخالفت رو به یه جور بحران تبدیل می کنه.»

- همان طور که به لحظه آزرده شدن نقطه حساس تان فکر می کنید، برای بدن تان چه اتفاقی می افتد؟ شاید احساس گیجی، بی علاقی، گرما، تنگی نفس، گرفتگی در قفسه سینه، حقیر و تهی بودن، سستی و ضعف، گریه، سرما و گر گرفتگی کنید. آیا این آگاهی نسبت به بدن، به شما کمک می کند که برای این تجربه اسمی بگذارید؟

- آنه می‌گوید: «من خیلی برآشفته می‌شم. مثل گربه‌ای که یهو وحشی می‌شه و اکنش نشون می‌دم. ممکنه پاتریک بگه من فقط دیوونه شده‌م. این چیزیه که اون می‌بینه. اما اون ته‌ته‌ها، اون احساسِ آشفته بیش‌تر شبیه لرزیدن، شبیه ترسیدن.»

- مغزتان درباره معنای همه این چیزها چه نتیجه‌ای می‌گیرد؟ وقتی این اتفاق می‌افتد، به خودتان چه می‌گویید؟

- آنه می‌گوید: «به خودم می‌گم "داره قضاوت‌م می‌کنه" برای همین یه جورایی از دستش عصبانی می‌شم. اما فقط این نیست. بیش‌تر شبیه اینه که "پاتریک با من نیست. باید همه‌ش رو خودم تنهایی انجام بدم" نیاز من به حمایت‌ اهمیتیه نداره، و این ترسناکه.»

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

- آنه می‌گوید: «او! دادو فریاد کردم و بهش گفتم خیلی چندش‌آور، چون بهم کمک نمی‌کنه و می‌تونه گورش رو گم کنه! به هر حال به کمکش نیازی نداشتم. بعد چند روز توی سکوت نتیجه کارم رو دیدم. وقتی اون کار رو می‌کنم، مثل اینه که سم خورده باشم. مثل اینه که سعی می‌کنم احساسات عمیق‌ترم رو نادیده بگیرم و به این نتیجه می‌رسم که هیچ‌جوره نمی‌تونم به کسی اعتماد کنی. در نهایت هیچ‌کی پشتت نیست!»

- ببینید می‌تونید با پرکردن جاهای خالی زیر تمام این عناصر را به هم پیوند بدهید؟

در این اتفاق، محرک احساس زخم‌خورده‌ام بود. شاید در ظاهر را نشان دادم. اما در اعماق وجودم، احساس می‌کردم (یکی از احساسات منفی اصلی مثل غم، خشم، شرمساری یا ترس را انتخاب کنید). چیزی که اشتیاقش را داشتم بود. پیام اصلی‌ای که درباره پیوندمان، درباره من یا عشقم گرفتم، بود.

آنه می‌گوید: «محرک و علت لحن پاتریکه. من قضاوت‌شدن رو حس می‌کنم، کنار گذاشته‌شدن. شاید

همیشه خشمم رو بهش نشون داده‌م اما تو اعماق وجودم احساس ترس و تنهایی می‌کردم. انتظار داشتم بهم قوت قلب بده، این که اشکالی نداره درباره تکالیف دانشگام نگران باشم، این که مطمئن نباشم و ازش درخواست حمایت کنم. پیام اصلی‌ای که درباره رابطه‌مون گرفتم، این بود که نمی‌تونم

برم سراغش و انتظار محبت داشته باشم.»

- در این وضعیت، درک تان از نقطه حساس چیست؟

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

- ببینید می توانید لحظات دیگری را شناسایی کنید که در آن ها، این نقطه حساس آزرده شد؟

- آیا نقطه حساسی که توصیف کردید، تنها نقطه حساس این رابطه است؟ یا نقاط دیگری هم وجود دارند؟ ممکن است بعضی ها بیش تر از یک نقطه حساس داشته باشند اما معمولاً یک نشانه دل بستگی اصلی وجود دارد که در شرایط مختلف اتفاق می افتد.

- پیدا کردن منبع نقاط حساس تان.

- به گذشته تان فکر کنید. آیا وقتی در حال رشد کردن بودید، نقطه حساس تان در رابطه با پدر و مادر،

خواهرها و برادرها تان، یک رابطه دیگر، یا حتا در ارتباط با همسالان تان به وجود آمد؟ یا فقط

حساسیتی است که در رابطه فعلی تان به وجود آمده؟ در هر صورت، آیا می توانید واکنش آزردهنده

شخصی از گذشته تان را مشخص کنید و آن را به عنوان نقطه شروع آسیب پذیری در نظر بگیرید؟

آنه می گوید: «مادرم همیشه بهم می گفت من هیچی نمی شم، و خواهرم تنها کسیه که به جایی

می رسه. من تو اون خونه به حال خودم بودم. رؤیاهام نامربوط بودن. وقتی پاتریک رو دیدم، به نظر

می رسید بهم ایمان داشته باشه. برای اولین بار احساس امنیت کردم. ولی حالا - وقتی به حمایت نیاز

دارم و اون منتقد و بی توجهه - همون احساس قدیمی "برای کسی اهمیت نداشتن" خودش رو نشون

می ده. تمام اون ناراحتی ها دوباره تو من زنده می شن.»

- فکر می کنید شریک زندگی تان این آسیب پذیری آزردهنده را در شما

- می بیند؟ یا فقط احساس ظاهری واکنشی یا واکنش عملی را

- می بیند؟

- آنه می گوید: «اوه، نه! نمی دارم اون نقطه دردناک رو ببینه. هیچ وقت به ذهنم خطور نکرده. فقط

می بیند که از کوره در می روم و عصبانی می شه.»

- می توانید یکی از نقاط حساس شریک زندگی تان را حدس بزنید؟ می دانید دقیقاً چه کاری انجام می دهید که او را می آزارید؟

درمیان گذاشتن موضوع با شریک زندگی تان

ما به طور طبیعی به مواجه شدن با آسیب پذیری هامان تمایلی نداریم. در جامعه‌ای زندگی می کنیم که می گوید موظف ایم قوی باشیم، موظف ایم آسیب نپذیر باشیم. ما به نادیده گرفتن یا انکار کردن ضعف و شکنندگی مان گرایش داریم. کری به جای روبه روشن شدن با اندوه و حسرت هایش، به خشم اش می چسبد. او اظهار می کند که: «در غیر این صورت به یه شخص حقیر، ضعیف، نق نقو و محتاج تبدیل می شم.» ما از گیر کردن توی درد و رنج خودمان می ترسیم. زوج ها به من می گویند: «اگه به خودم اجازه گریه کردن بدم، شاید دیگه نتونم جلوی خودم رو بگیرم. می تونی فرض کنی کنترل رو از دست بدم و تا ابد گریه کنم؟» یا «اگه به خودم اجازه بدم اون چیزا رو احساس کنم، حتا بیش تر از این ناراحت می شم. ناراحتی کنترل همه چی رو تو دستش می گیره و غیر قابل تحمل می شه.»

شاید حتا برای اعتراف به شکنندگی در حضور شریک زندگی مان بی میل تر هم باشیم. فکر می کنیم از جذابیت مان کم می شود. همین طور متوجه می شویم که به نظر می رسد پذیرفتن آسیب پذیر بودن، اسلحه قدرتمندی در دستان کسی می گذارد تا بیش تر از دیگری بیازارد. شاید همسرمان از ما سوءاستفاده کند. غریزه مان می گوید از خودمان محافظت کنیم.

وقتی خودمان معشوق و محبوب هستیم، گاهی تمایلی نداریم که نشانه های پریشانی را در شریک زندگی مان ببینیم، حتا وقتی این علائم واضح و آشکار هستند. مطمئن نیستیم باید چه کاری انجام بدهیم یا چه حرفی بزنیم؛ به خصوص اگر الگویی برای نشان دادن واکنش مؤثر نداشته باشیم. بعضی از ما هرگز در عمل پیوند امنی ندیده ایم. ما نمی خواهیم آسیب پذیری شریک زندگی مان، یا به طور نامحسوس، خودمان را به رسمیت بشناسیم یا در آن گیر کنیم. همیشه برایم جالب است که وقتی کودکی گریه می کند، او را در اولویت قرار می دهیم و به او واکنش نشان می دهیم. بچه هامان ما را تهدید نمی کنند و ما می پذیریم که آن ها آسیب پذیر بوده و به ما نیاز دارند. در واقع آن ها را در چارچوب دلبستگی می بینیم. اما به ما آموخته اند که بزرگ ترها را این شکلی نبینیم.

واقعیت این است که اگر اجازه ندهیم شریک زندگی مان ما را به خوبی بشناسد یا اگر او تمایلی به شناختن ما نداشته باشد، هرگز نمی توانیم یک رابطه واقعاً امن و قدرتمند ایجاد کنیم. دیوید، یکی از

مراجعه کنندگانم، که مدیری توانا و قدرتمند است، این را درک می‌کند. او می‌گوید: «خب گمونم می‌تونم درک کنم که دورموندن همیشگی از این احساسات بزرگ - از غم و ترسم - یه جورایی باعث می‌شه همه چی قروقاطی شه. اگه محکم سر جام بایستم و از هر نشونه‌ای از ناراحتی توی شخص دیگه دوری کنم، یا گوش به زنگ چیزای منفی باشم تا فرار کنم، این که چطوری با هم ارتباط برقرار کنیم، یه جورایی محدود می‌شه.»

ما می‌خواهیم و نیاز داریم که شریک زندگی مان نسبت به آزرده‌گی مان واکنش نشان دهد. اما اگر آزرده‌گی مان را نشان ندهیم، او نمی‌تواند این کار را انجام بدهد. دوست داشتن مطلوب، نیازمند شجاعت و اعتماد است. اما اگر نسبت به نیت‌های خوب شریک زندگی تان شک قابل ملاحظه‌ای 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 ادامه رابطه تجدید نظر کنید)

زمانی که آماده بودید آسیب‌پذیری تان را در میان بگذارید، آهسته شروع کنید. لازم نیست روح تان را عریان کنید. معمولاً می‌توانید با صحبت در مورد خود فعل در میان گذاشتن، شروع کنید. «درمیون گذاشتن این موضوع برای من سخته...» می‌تواند شروع فوق‌العاده‌ای باشد. بعد از آن، برملا کردن بخشی از چیزی که نسبت به آن حساس هستید، آسان‌تر است. وقتی احساس راحتی کردید، می‌توانید کمی بی‌پرده‌تر درباره منشأهای آزرده‌گی صحبت کنید.

این کار باید راه را به روی عمل متقابل شریک زندگی تان و فاش کردن نقاط حساس و منشأشان باز کند. چنین افشاگری‌هایی معمولاً با حیرت مواجه می‌شوند. در جلسات با زوج‌های پریشان، اولین باری که یکی از طرفین، آسیب‌پذیری‌اش را پذیرفته و آن را به زبان می‌آورد، دیگری معمولاً با ناباوری و حیرت واکنش نشان می‌دهد. او فقط واکنش‌های احساسی ظاهری شریکش را دیده است؛ به خصوص آن‌هایی که آسیب‌پذیری‌های عمیق‌تر را پوشانده و پنهان می‌کنند.

البته فقط شناختن و آشکار کردن آسیب‌پذیری‌ها تان باعث ناپدید شدن شان نمی‌شود. آن‌ها به هشدارهای درونی‌ای تبدیل شده‌اند و نشان می‌دهند که اتصال احساسی با عزیزان مان در خطر است و به آسانی نمی‌توان این هشدارها را خاموش کرد. شاید این موضوع حکایت از آن دارد که دلبستگی

چقدر برای مان مهم است؛ داده‌های کد بقای اولیه، بدون مشکل حذف نمی‌شوند.

در این جا احساس کلیدی "ترس" است؛ ترس از دست دادن رابطه. همان طور که جوزف لدوکس^{۸۰} در مرکز علوم عصبی دانشگاه نیویورک یادآور می‌شود، سیستم عصبی ما طرفدار حفظ پیوندهای بین هشدارهای ترس و آمیگدال - بخشی از مغز که حوادث احساسی را ثبت و نگه‌داری می‌کند - است. کل این سیستم برای اضافه کردن اطلاعات طراحی شده، نه برای حذف آسان. اگر می‌خواهیم از خطر اجتناب کنیم، بهتر است مراقب مثبت‌های کاذب باشیم تا منفی‌های کاذب. با این حال، همان طور که در فصل بعد خواهید آموخت، ممکن است این پیوندها ضعیف شوند.

اما حتی صحبت کردنِ صرف درباره ترس‌ها و حسرت‌های عمیق با شریک زندگی، بار بزرگی را از دوش فرد برمی‌دارد. از دیوید می‌پرسم: «وقتی اجازه می‌دی به اون احساساتِ سخت وصل شی و درباره این چیزها صحبت کنی، بیش‌تر احساس آزرده‌گی می‌کنی یا ترس؟» می‌خندد. شگفت‌زده به نظر می‌رسد.

می‌گوید: «نه، یه جورایی بامزه‌ست. یه بار فهمیدم مشکلی ندارم و این احساسات متمرکزن. خیلی سخت نبود. در واقع یه جورایی 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 واقعی کلمه در مقایسه با وقتی که مشغول جاخالی دادن در برابر ترس و پیام‌های ترسناک زنش بود، متعادل‌تر به نظر می‌رسد و بیش‌تر در سطح حضور دارد. این مرایا چیزیه می‌اندازد که فرانسویس، معلم رقص تانگوام می‌گوید. «وقتی رو پات تعادل داری و با خودت هماهنگی، اون وقت می‌تونن به حرف من گوش کنن و با من حرکت کنن. بعدش می‌تونیم با هم حرکت کنیم.»

وینسنت و جیمز - یک زوج دیگر - 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 درباره این که رابطه‌مون شاد نیست، چه اتفاقی می‌افته. جیمز می‌خواد موضوع رو حل و فصل کنه. چطور می‌تونم درباره 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 پناهگاه امن مان با معشوق مورد تهدید قرار می‌گیرد، دچار یک غم ناگزیر

خجالت آور به خاطر احساس بی کفایتی یا شکست و ترس های ناامیدانه از عدم پذیرش، فقدان و ترک شدن می شویم.

همان طور که قبلاً بحث کردیم، سیستم هشدارِ دلبستگی مان با یک احساسِ محرومیت فعال می شود: نمی توانیم به عزیزمان دسترسی عاطفی داشته باشیم و از نیاز به توجه، مراقبت و تسلی محروم می شویم؛ تسلی و تسکینی که هری هارلو^{۸۱} آن را "آسایش تماسی" نامید. دومین فعال کننده، احساس رهاشدگی است. ممکن است این احساس به خاطر رهاشدنِ عاطفی («وقتی صدا می زنم، جوابی نمی شنوم. من محتاج و تنهام») یا نپذیرفته شدن («احساس می کنم کسی منو نمی خواد یا همه ش ازم انتقاد می شه. برام ارزش قائل نمی شن. هیچ وقت تو اولویت نیستی») به وجود بیاید. مغز ما با هشدارهای عجز و درماندگی نسبت به محرومیت و رهاشدگی واکنش نشان می دهد.

وینسنت قادر نبوده این احساسات را بفهمد، آن ها را بیان کند و برای تسکین دادنِ آن ها از جیمز درخواست کمک کند، بنابراین آن ها به نقاط حساس سوزانی تبدیل شده اند که فرمانِ خطر فوری صادر کرده و فاصله گیریِ محافظتی را فرا می خوانند.

اگر وینسنت عناصر احساسات حساسش را بررسی و تجزیه تحلیل کند، چه اتفاقی می افتد؟ او شروع می کند به تمرکز کردن روی چیزی که درست قبل از واکنش همیشگی گنگ شدنی که جیمز آن قدر از آن وحشت دارد، اتفاق می افتد. نشانه خاص این "گنگ شدن" چیست؟ وقتی وینسنت کمی آرام می گیرد و فکر می کند، می تواند به من بگوید: «فکر می کنم صورت جیمزه. می بینم که اخم می کنه. ناامیدی و سرخوردگی می بینم و می دونم که یه مُردهم. انگار تو دلم رخت می شورن، انگار تو یه امتحانی رد می شم. وقتی به معنای فکر می کنم، معنیش اینه که محکومیم. ناامید کننده ست. کاملاً مشخصه که اون چیزی رو که جیمز می خواد، ندارم.»

جیمز می گوید: «و معنی همه اینا چه حسیه؟» وینسنت با آرامش می گوید: «گمونم "مضطرب" کلمه خوبی باشه.» و من متوجه می شوم که همان لحظه آرامش می گیرد؛ حتا وقتی خبر، خبر خوبی نیست. این که بتوانید به دنیای درون تان نظم بدهید، حس خوبی دارد. بعد وینسنت ادامه می دهد: «خب اگه سؤال بعدی اینه که این احساس چطور منو تکون می ده، جوابش اینه که وادارم می کنه عمل کنم.»

هیچ کاری نمی کنم. هیچ راهی وجود نداره که چیزارو بدتر نکنه. فقط کاملاً بی حرکت می مونم و صبر می کنم ناامیدی جیمز از بین بره.»

پس حالا وینسنت می تواند نقطه حساسی را که در او برانگیخته می شود - و این که چطور به عدم توانایی او در واکنش نشان دادن به شریک زندگی اش منجر می شود - توصیف کند. او احساس اندوه، اضطراب و درماندگی می کند و با این امید اندک که مشکل ناپدید شود، سعی می کند ساکت بماند. او به من می گوید احساساتش برای او قلمرو ناشناخته ای هستند، به همین دلیل آگاه شدن از آن ها برایش جدید است. از او به خاطر شجاعت و صداقتش تشکر می کنم و درباره این واقعیت که استراتژی تعطیل کردنش در بعضی شرایط خوب است، با او گپ می زنم. اما در رابطه عشقی، این کار به شریک زندگی اش هشدار می دهد و بخش بعدی داستان را با یک جهت گیری منفی می نویسد. ما درباره منشأ نقاط حساسش صحبت می کنیم.

او به یاد می آورد که در اوایل رابطه شان از جیمز مطمئن بود و گاهی قادر بود احساساتش را بیان کند. اما طی سال ها، از یکدیگر دور شدند. فاصله شان زمانی حاد می شود که کمر جیمز آسیب می بیند. او چنان دردی داشته که اصلاً نمی توانسته تحمل کند کسی به او دست بزند. از آن موقع اعتماد به نفس وینست کم تر شده و دیگر بیش تر و بیش تر نگران نشانه های منفی از طرف جیمز است.

جیمز به وینسنت می گوید: «خب تا همین حالا هیچ وقت اضطرابت رو ندیده ام، حتی به دقیقه. فقط کسی رو می بینم که جلوی من غیبت می زنه و بعدش دچار اون چیز ویرانگر می شه. می دونی... حرف زدن با کسی که صدات رو نمی شنوه، ناامید کننده ست.» جیمز همچنین می تواند به او بگوید که دارد متوجه می شود وقتی به این سرعت عصبانی می شود، جمع کردن دنیای احساسی او چقدر برایش دشوار است. بعد می تواند در مورد نقطه حساس خودش صحبت کند و این که چطور حس می کند وینسنت او را به خاطر هیجان شغل بازیگری اش ترک کرده. وقتی وینسنت به شریک زندگی اش می گوید: «شاید روی صحنه مهم و موفق باشم اما هنوزم از پیغام های عصبانی تو وحشت می کنم.» به شیوه ای کاملاً جدید با آسیب پذیری اش برخورد می کند. او حالا حاضر تر و در دسترس تر است.

به طور کلی، در عشق، در میان گذاشتن احساسات منفی - به شرطی که از کنترل خارج نشود - از فقدان

احساس مفیدتر است. فقدان واکنش، فقط ترس اولیه دیگری را برمی‌انگیزد. همان‌طور که جیمز به وینسنت می‌گوید: «وقتی این طوری می‌شم فقط می‌خوام بهت حمله کنم تا ثابت کنم نمی‌تونی راحت بزنی تو ذوقم.» حالا جیمز و وینسنت در آسانسور هستند و به سمت پایین و دنیای درونی طرف مقابل می‌روند. تغییر دادن سطح گفت‌وگو، واکنش‌های احساسی خودمان را روشن می‌کند و پیام‌های شفافی در مورد نیازهای دلبستگی به شریک زندگی مان ارسال می‌کند. بعد ما به او بهترین شانس را می‌دهیم تا نسبت به ما واکنش محبت‌آمیزی نشان دهد.

بیا یاد زمانی که جیمز متوجه نقطه حساسش می‌شود، و چگونگی کمک کردن وینسنت به او در این فرآیند را تصور کنیم. وینسنت از نشانه‌ای که ناامیدی جیمز را برمی‌انگیزاند، می‌پرسد. جیمز فکر می‌کند و بعد می‌گوید: «الانه که اتفاق بیفته. همین حالا که دارم می‌بینم برنامه‌مون واسه باهم وقت گذرونیدن رو فراموش کردی.» اما بعد از آن جیمز از موضوع اصلی منحرف می‌شود و به جزئیات مختلفی درباره چگونگی شروع 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 اتفاق افتادن است. نشانه و برداشت اول جیمز درباره این که مشکل کجاست، چیست؟

وقتی جیمز برای یک لحظه چشمانش را می‌بندد، صدای زنگ آسانسور احساسی‌ای را که به سمت پایین می‌رود، می‌شنوم. جیمز با حالتی اشک‌آلود می‌گوید: «حواس وینسنت پرته. انگار اصلاً منو نمی‌بینه.» معمولاً اگر در سکوت به احساسات مان گوش کنیم، آن‌ها شکل می‌گیرند؛ مثل تصویر تاری که به تدریج 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 این جام، تنها" ما یه زندگی خوب داریم، پر از چیزای مختلف. اما کلاً تو این زندگی تنهام.»

وینسنت که در جلسات قبل با صحبت کردن در مورد این که چه چیزهایی به جیمز داده، و این که به هر حال جیمز باید مستقل باشد، واکنش نشان می‌داد، حالا با دقت گوش می‌دهد. من تنهایی جیمز و اشتیاقش برای تماس محبت‌آمیز با وینسنت را درک می‌کنم. جیمز به گوش کردن به احساساتش ادامه می‌دهد و دنبال پیام آن‌ها می‌گردد. بعد آرام می‌شود و زمزمه کنان می‌گوید: «گمونم اون موقع به

این نتیجه رسیدم که جیمز به من نیازی نداره. اون هیچ وقت کنار من نیست.»

حالا صدایش نرم تر هم هست و بیش تر به سمت وینسنت برمی‌گردد. «اگه عصبانی نشم، یه جورایی 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، خشم جسورانه‌ای وجود دارد.

«نمی‌خوام این‌جا باشم. شاید اگه از هم جدا شیم، خوشحال تر باشیم.»

اوه! اوقات تلخی و خشم. گوش دادن به احساسات عمیق مان 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 همه اینا روی من جواب نمی‌دن. باشه. من تو حرف زدن درباره نیازها خوب نیستم. تازه دارم یاد می‌گیرم. اما قطعاً نیاز دارم تو از "شاید اگه جدا شیم، خوشحال تر 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 حساس شان برخورد کنند که به هم نزدیک‌شان کند.

بازی و تمرین

ببینید هر کدام‌تان می‌توانید به زمانی فکر کنید که حس آسیب‌پذیری یا رنجیدگی‌ای را با شریک زندگی‌تان در میان گذاشتید و او طوری واکنش نشان داد که کمک کرد احساس نزدیکی کنید.

شریک زندگی‌تان چه کاری انجام داد که واقعاً تفاوت ایجاد کرد؟

حالا ببینید می‌توانید روی تعامل 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 حرارت این هیجان احساسی را زیاد کرد یا سعی کرد شعله را کم و از احساسات نیرومند اجتناب کند؟ عبارتی پیدا کنید تا توصیف کنید که معمولاً چطور در تعاملات دشوار با احساسات آسیب‌پذیرتر برخورد می‌کنید و آن را 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 عشقی گذشته‌تان تنها گزینه عملی به نظر می‌رسیده. این روش 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 وادار کردن او به این که کم‌تری اعتنا باشد یا شما را طرد نکند، کمکی کرد؟

آیا در تعامل اخیر با شریک زندگی‌تان به احساسات واکنشی ظاهری بسنده کرده‌اید یا بالاخره توانسته‌اید احساسات عمیق‌تر را بکاویید و آن‌ها را با او در میان بگذارید؟ به شریک زندگی‌تان بگویید که صحبت کردن درباره احساسات آسیب‌پذیرترتان چقدر سخت بوده و حالا چطور است. آیا راهی وجود دارد که شریک زندگی‌تان بتواند به شما کمک کند احساسات بیش‌تری را با او در میان بگذارید؟ فراموش نکنید که همه ما بوقلمون همان سوپ احساسی هستیم و سعی می‌کنیم همان طور که احساسات مان آشکار می‌شوند، از آن‌ها سردر بیاوریم و تمام تلاش مان را بکنیم.

وقتی به تعاملی فکر می‌کنید که به عنوان 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 دلواپسی

رنج‌آوری شوید؟ سعی کنید آن را به عنوان یک واقعیت به شریک زندگی‌تان گزارش دهید. این جا اجازه سرزنش کردن ندارید.

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

آزرده‌گی‌ای که در نقطه 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 گفتن آن‌ها خیلی سخت است، می‌توانید دور آن‌ها خط کشیده و به شریک زندگی‌تان نشان‌شان بدهید.

در این اتفاق، اگر به آسیب‌پذیرترین احساساتم گوش می‌کردم، این احساسات را داشتم: تنهایی، کنار گذاشته شدن، بی‌اهمیت بودن، ناامیدی، درماندگی، وحشت‌زدگی، طردشدگی، نادیده گرفته شدن، بی‌کفایتی، بیرون‌رانده شدن، گیجی، ازدست رفتن، خجالت‌زدگی، شرمندگی، گنگی، ترس، شوکه شدن، غمگینی، بی‌کسی، جداسازی، کسب‌کردن، تحقیر شدن، درهم‌شکسته شدن، اضافی بودن، آسیب‌پذیری، نگرانی.

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

می‌توانید به همسرتان بگویید:

وقتی به در میان گذاشتن لطیف‌ترین احساساتم با تو فکر می‌کنم، انجام دادنش خیلی سخت است. بدترین تصورم این است که چیزی که اتفاق می‌افتد است.

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

می توانید با هم نسخه جدیدی از تعامل دشواری که این تمرین را با آن شروع کردید، ایجاد کنید؟
می توانید هر کدام - به نوبت - شیوه اصلی حرکت کردن تان در پولکا (برای مثال: من ساکت می شوم و همه چیز را تعطیل می کنم) و احساسات ظاهری ای که برای هر دو شما واضح است (برای مثال: احساس کردم ناراحت و عصبی ام، انگار می خواستم فرار کنم) را توصیف کنید؟
با در پولکا حرکت کردم و احساس کردم.

حالا می توانیم کمی عمیق تر شویم. سعی کنید نشانه دلبستگی خاصی را اضافه کنید که باعث جرقه احساسات قدرتمندی که دورشان خط کشیده اید، شده اند. مثلاً شاید آن چیزی بوده که در صدای همسرتان حس کرده اید. بعد احساساتی را که از لیست قبل انتخاب کرده اید به این توصیف اضافه کنید.

وقتی را دیدم / شنیدم، احساس کردم.

سعی کنید زبان تان ساده باشد. کلمات مبهم یا برچسب ها می توانند این نوع گفت و گو را به هم بریزند. اگر گیر کرده اید، فقط همان را با یکدیگر در میان بگذارید و سعی کنید به آخرین جایی که واضح بود برگردید و از نو شروع کنید.

حالا می توانیم تمام عناصر را کنار هم بگذاریم.

وقتی در چرخه مان گیر می کنیم و من (از یک کلمه کنشی استفاده کنید، مثل هل دادن)، احساس (احساس ظاهری) می کنم. محرک احساسی این احساس جدایی زمانی است که (یک نشانه دلبستگی) را می بینم / حس می کنم / می شنوم. در سطحی عمیق تر، احساس می کنم. هر کدام از شما در مورد نقطه حساس دیگری چه چیزی یاد گرفته اید؟ شما این نقاط حساس را تحریک می کنید چون عاشق یکدیگر هستید.

در هر تعاملی - حتی اگر هر دو شما کاملاً توجه کنید - نمی توانید تمام مدت هماهنگ باشید. علامت ها دیده نمی شوند و لحظاتی وجود خواهند داشت که آسیب پذیری دلبستگی صحنه را به خودش اختصاص می دهد. رمز کار این است که نقاط حساس را به شیوه ای شناسایی و با آن ها برخورد کنید که وارد الگوهای منفی نشوید. در فصل بعد یاد می گیرید که چطور با این احساسات دلبستگی کار

شناسایی زمانی که یک نقطه حساس آزرده می شود

کنید تا از شدت الگوهای مخربی که در دام شان می افتیم، کم شود.

گفت‌وگویی ۳: بررسی مجدد یک لحظه سخت و سرنوشت‌ساز

«آن چه اهمیت دارد، درست کردن اشتباهات است، حتی اگر فقط در حد تمایل به تلاش دوباره باشد.»

- دبورا بلوم^{۸۲}

خاله دوریس - زنی درشت‌هیکل با موهای دکلره‌شده و موی روی چانه - داشت روی یک پودینگ کریسمس^{۸۳} رام می‌ریخت و هم‌زمان با عمو سید نسبتاً مست و شنگول، جروبحت می‌کرد. خاله به سمت او برگشت و گفت: «داریم بگومگو رو شروع می‌کنیم. یکی از اون دعوای عجیب‌غریب و بی‌سروته همیشه‌ی مون. تو مستی و منم عمراً شبیه فرشته زرق و برق دار 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 تکرار این کار داریم؟ یا می‌شه از نو شروع کنیم؟» عمو سید سرش را با حالتی جدی تکان داد و زیر لب گفت: «نه بگومگو، نه جاخالی دادن.» و در ادامه: «پودینگ خویبه دوریس.» بعد همان‌طور که تلوتلو خوران به اتاق دیگر می‌رفت، با کف دست زد پشت خاله‌ام.

من این ماجرای نه‌چندان مهم را به‌وضوح به خاطر می‌آورم، چون آن شب قرار بود عمو سید بابانوئل شود و احتمالاً هر بگومگویی به این معنا بود که شانس هدیه گرفتن را از دست می‌دهم. کریسمس با یک تعریف و یک نوازش نجات پیدا کرد. اما حالا، بعد از تمام این سال‌ها، تعامل‌شان را به شیوه‌ای کم‌تر خودمحور می‌بینم. در لحظه کشمکش و قطع رابطه، خاله دوریس و عمو سید توانستند الگوی منفی‌ای را شناسایی کرده، اعلام آتش بس کنند و دوباره ارتباط گرمی برقرار کنند.

شاید متوقف کردن دعوا و تغییر جهت دادن برای دوریس و سید آسان بود، چون بیش‌تر روزها رابطه‌شان پناهگاهی امن از تفاهم مهرآمیز بود.

می‌دانیم آدم‌هایی که با همسرشان احساس امنیت می‌کنند، انجام دادن این کار را راحت‌تر می‌دانند. آن‌ها می‌توانند عقب بایستند و روی اتفاقات بین‌شان تأمل کنند. همین‌طور می‌توانند نقش خودشان را بپذیرند. برای عاشقان آشفته، انجام دادن این کار، خیلی سخت‌تر است. آن‌ها در هرچ‌ومرج احساسی، در تهدید کردن یکدیگر، و در دشمن دیدن هم گیر کرده‌اند.

برای اتصال مجدد، عاشقان باید بتوانند کشمکش را کاهش داده و فعالانه امنیت عاطفی 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 ورطه گفت‌وگوهای ویرانگر نیفتند. آن‌ها می‌توانند نقاط حساس یکدیگر را بیازارند و در دام تقاضاهای مضطربانه یا عقب کشیدنِ کرخت‌کننده نلغزند. آن‌ها می‌توانند با این ابهام سردرگم‌کننده که عزیزشان - که راه حل غلبه بر ترس است - می‌تواند ناگهان منبع ترس باشد، بهتر برخورد کنند. به طور خلاصه، آن‌ها می‌توانند به دفعاتِ بیش‌تر و خیلی راحت‌تر به تعادل احساسی‌شان بچسبند. این کار، پایگاهی برای ترمیم کردن شکاف‌های روابطشان و خلق یک اتصال واقعاً مهرآمیز ایجاد می‌کند.

در این گفت‌وگو می‌بینید که چطور باید مسئولیت لحظات قطع رابطه، یا هماهنگی‌های نادرست - اسمی که نظریه پردازان دلبستگی روی آن می‌گذارند - را بپذیرید و مسیر آن‌ها را از افزایش خطرناک، به سمت سلامتی و امنیت برگردانید. برای یادگیری انجام این کار، از زوج‌ها می‌خواهم لحظات سخت در روابطشان را بررسی کرده و با اعمال مواردی که در گفت‌وگوهای ۱ و ۲ در خصوص نحوه برقراری ارتباط و ترس‌های دلبستگی‌شان یاد گرفته‌اند، دریابند که چطور باید زمینه را هموار کنند. در تمرین هم جروبحث‌های پر آشوب و انفجاری و قطع روابط پیوسته آرام‌تر را مرور می‌کنیم. من فعالیت را کُندتر می‌کنم و از همسرها سؤال‌هایی می‌پرسم. «الان این‌جا چه اتفاقی افتاد؟» و آن‌ها را به سمت لحظات کلیدی پر از عدم اطمینان هدایت می‌کنم و به آن‌ها نشان می‌دهم که چطور می‌توانستند کشمکش بین‌شان را فیصله بدهند و به سمت متفاوت و مثبت‌تری حرکت کنند.

وقتی کلر و پیترو دعوا می‌کنند، با هم بد رفتار نمی‌کنند. آن‌ها در واقع استحقاق دریافت اسکار دعواهای زن و شوهری را دارند! این بار با اشاره کردنِ کلر به این که پیترو می‌توانست برای کمک به او در طی کردن دوره بیماری‌هیپاتیت‌اش 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

بدجنس بازی 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 پروژه بزرگ کار می‌کردم، به حساب نمی‌آد. من یه مایه سرافکندگی بزرگم برات! کاملاً مشخصه! وقتی پا شدی و واسه‌م درباره استفاده 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 چندش آوری!» پیتر که رویش به دیوار است، با لحنی خشک توضیح می‌دهد: «آره خب. این موجود "چندش" علاقه‌ای به حرف زدن بایه آدم سخت‌گیر نداره.» تخریب استادانه رابطه عشقی در جریان است.

محدود کردن قطع رابطه

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

۱. متوقف کردن بازی: کلر و پیتر در جروب‌بحث‌شان 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 به صورت 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 به آرامی جواب می‌دهد: «می‌شه بس کنیم؟ فکر نمی‌کنی هر دومون تو این ماریج 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 می‌آورد که «با اعتراض کردن و عصبانی شدن من شروع شد و تو... تو چی کار کردی؟» پیتر جواب می‌دهد: «منم شروع کردم به دفاع کردن از خودم و حمله متقابل.» کلر ادامه می‌دهد: «و بعدش به هم ریختم و بیش‌تر تو رو متهم کردم. درواقع داشتم به عقب کشیدن ات اعتراض می‌کردم.» پیتر که حالا آرام‌تر است، به شوخی می‌گوید: «یه خُرده‌ش رو نگفتی. بعدش تهدیدم کردی، یادته؟ و گفتم که بهم نیازی نداری.»

کلر لبخند می‌زند. آن دو با هم به خلاصه‌ای از رقص‌شان می‌رسند: کلر وقتی به هم می‌ریزد که پیتر خودش را بی‌اعتنا نشان می‌دهد؛ کلر صدایش را بالاتر می‌برد و تهدید می‌کند؛ پیتر او را غیرقابل تحمل می‌بیند و سعی می‌کند فرار کند. پیتر می‌خندد و می‌گوید: «تیکه‌سنگ بی‌اعتنا و زنِ امرونهی کن! چه گفت و گویی! خب... می‌تونم درک کنم که حرف‌زدن با یه تیکه‌سنگ باید ناامیدکننده باشه.» کلر از او

تقلید می کند و می پذیرد که احتمالاً لحن عصبانی و انتقادی او حالت دفاعی پیترا برانگیخته و در کناره گرفتن او بعد از این نوع دعواها تأثیر داشته. هر دو موافقت می کنند که صادق بودن دشوار است.

۳. تأکید بر احساسات خودتان: حالا همان طور که کلر بیان می کند، او قادر است به جای "متمرکز شدن روی پیترو پنهان کردن احساساتش در یک سرزنش بزرگ"، درباره آن ها صحبت کند. او در این باره صحبت می کند که «این جا پُر خشمه. بخشی از من می خواد بهت بگه "خیلی خب، اگه زندگی کردن با من انقد سخته، نشونت می دم! نمی تونی ناراحتم کنی." اما از درون احساس به هم ریختگی می کنم. می دونی منظورم چیه؟» پیترز مزمه کنان می گوید: «خب آره، این احساس رو می شناسم.» همچنین اعتراف های آشکاری درباره احساسات ناراحت کننده خشم و پریشانی، آغاز دردسترس بودن برای شریک زندگی تان است. گاهی اوقات استفاده از زبان "بخش ها" به بیان این اعترافات کمک می کند. به نظر می رسد این کار به ما کمک می کند جنبه هایی از خودمان را به رسمیت بشناسیم که در موردشان حس خوبی نداریم و همین طور ابراز کردن احساسات گنگ و مبهم. ممکن است پیترا بگوید: «آره، بخشی از من بی حوصله ست. وقتی این طوری گیر می کنیم، واکنش خودکارم اینه.»

۴. پذیرفتن این که چطور احساسات شریک زندگی تان را شکل می دهید: باید بفهمیم که چطور روش های معمول برخورد با احساسات مان شریک زندگی مان را از تعادل خارج کرده و ترس های دلبستگی عمیق ترمان را برمی انگیزانند. اگر به یکدیگر متصل باشیم، به طور طبیعی احساسات یکی روی احساسات دیگری هم تأثیر می گذارد. اما لحظه ای که در احساسات خودمان گیر کرده ایم، دیدن تأثیری که روی عزیزان مان داریم، می تواند بسیار دشوار باشد؛ به خصوص اگر ترس در حال محدود کردن زاویه دیدمان باشد. توی دعوا، همه چیز خیلی سریع اتفاق می افتد و کلر به حدی ناراحت است که واقعاً متوجه نمی شود چطور لحن انتقادی و عبارت "تحمل کردن" اش به نقطه حساس پیترا صابت می کند و حالت تدافعی اش را برمی انگیزاند. در واقع کلر اظهار می کند که رفتار پیترا کلاً به دلیل کاستی های شخصی اش است. او چندش آور است.

در آن لحظه پیترا متوجه نمی شود که چطور گفته اش درباره این که نمی خواهد با آدم سخت گیر صحبت

کند، کلر را به تهدید درباره این که به او نیازی ندارد، می‌رساند. زوجین برای کنترل کردن گفت‌وگوهای ویرانگر، باید بپذیرند که چطور طرف مقابل را به ماریج‌های منفی کشانده و باعث پریشانی خودشان می‌شوند. حالا پیتر می‌تواند این کار را انجام بدهد. او می‌گوید: «تو این دعوها، من دفاع می‌کنم و بعد ساکت می‌شم. اون موقع ست که سکوتم تو رو وحشت زده می‌کنه، نه؟ احساس می‌کنی کنارت نیستم. من همه چی رو تعطیل می‌کنم. نمی‌دونم باید چه کار دیگه‌ای بکنم. فقط می‌خوام دیگه عصبانیتت رو نبینم.»

۵. سؤال درباره احساسات عمیق تر شریک زندگی تان: موقع دعوا و دوره بی‌زاری پس از آن، پیتر و کلر به شدت درگیر این هستند که با احساسات عمیق تر یکدیگر ارتباط برقرار کرده و تشخیص بدهند که دارند نقاط حساس یکدیگر را می‌آزارند. اما وقتی می‌توانند به تصویر بزرگ‌تر نگاه کرده و کمی سرعت‌شان را پایین بیاورند، می‌توانند به جای گوش دادن به آسیب‌ها و ترس‌های خودشان و تصور کردن بدترین چیزها درباره شریک زندگی‌شان، شروع کنند به حساس شدن درباره احساسات لطیف‌تر و پنهان طرف 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؟ زیر بار تمام این سروصدا و خشم‌ها داری عذاب می‌کشی، نه؟ حالا اینو می‌فهمم. می‌دونم نقطه‌ی حساست رهاشده. نمی‌خوام آسیب ببینی. گمونم قبلاً تو رو یه رئیس حق به جانب می‌دیدم که فقط کارش این بود که ثابت کنه چه همسر به درد نخوری هستم.» وقتی کلر از پیتر درباره احساسات لطیف‌تری که در این دعوا برایش پیش آمدند، می‌پرسد، او می‌تواند به درونش رجوع کند و مشخص کند که چطور عبارت "تحمل کردن" تمام ترس‌هایش از شکست را شعله‌ور کرده بود.

و کلر با یادآوری گفت‌وگویشان در مورد نقطه حساس اضافه می‌کند: «مثل این می‌مونه که تو هر کاری بکنی، من ناامید بشم. خب این حس خیلی بدی ایجاد می‌کنه و تو فقط می‌خوای دست برداری و فرار کنی.» پیتر موافقت می‌کند. البته اگر زوجین می‌توانستند در گفت‌وگوهای قبلی درباره نقاط حساس‌شان رک و بی‌پرده صحبت کنند، واقعاً کمک بزرگی بود، اما فرض این که شما تأثیر بزرگی روی

شریک زندگی تان دارید و کنجکاو و فعالانه درباره آسیب پذیری های او هم کمک می کند.

۶. در میان گذاشتن احساسات عمیق تر و لطیف تر خودتان: هر چند ممکن است ابراز کردن احساسات عمیق تان - گاهی غم و خجالت اما معمولاً ترس های دلبستگی - برای تان دشوارترین قدم باشد، اما در عین حال ارزشمند و پربار هم هست. این کار باعث می شود شریک زندگی تان متوجه شود وقتی با هم بحث می کنید، چه چیزی واقعاً در معرض خطر است. بنابراین بیش تر ما متوجه نیازهای دلبستگی و ترس هایی که در پس جدال های تکرار شونده درباره مسائل روزمره قرار دارند، نمی شویم.

تجزیه تحلیل لحظات قطع رابطه ای مثل این به کلر کمک می کند احساسات خودش را بکاود و خطر در میان گذاشتن آن ها با پیترا بپذیرد. کلر نفس عمیقی می کشد و می گوید: «دردم می گیره و عذاب می کشم اما گفتنش به تو سخته. حس وحشت می کنم و دلهره دارم. حس می کنم یه چیز قلمبه تو گلوم گیر کرده. اگه بی خیال اومدن به سمتت و تلاش برای جلب توجهت می شدم، ممکن بود بیش تر و بیش تر به سمت جدایی کشیده بشیم و شاهد محوشدن تدریجی و نابودی رابطه مون باشیم... و این ترسناکه.» پیترا سرش را تکان می دهد. او به کلر می گوید: «وقتی خطر گفتن اینا رو به جون می خری، بهم کمک می کنه. احساس می کنم وقتی همچین چیزایی رو بهم می گی، بیش تر می شناسمت... و این که یه جورایی بیش تر شبیه منی. اون وقت نزدیک شدن راحت تره و باعث می شه بخوام دوباره بهت قوت قلب بدم. شاید گاهی تمرکز رو از دست بدم اما نمی ذارم ازم دور شی.»

۷. کنار هم ایستادن: برداشتن گام های بالا مشارکت حقیقی و جدیدی بین زوجین ایجاد می کند. حالا یک زوج زمینه و هدف مشترکی دارند. دیگری دیگر را دشمن نمی بینند، بلکه به چشم یک هم پیمان به هم نگاه می کنند. آن ها می توانند کنترل شدت گفت و گوهای ویرانگری را که به عدم امنیت شان دامن می زد، در دست گرفته و با هم با عدم اطمینان مواجه شوند. پیترا به همسرش می گوید: «خوشم می آد که می تونیم بایستیم و صدا رو کم کنیم. خوشم می آد که هر دومون موافقیم که این گفت و گو خیلی سخته، که از کنترل خارجه و هر دومون رو می ترسونه. خیلی قدرتمندانه ست 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 نقطه درموندگی گیر کنیم.»

تمام این‌ها به این معنا نیست که پیترو و کلر در پیوندی مطمئن با یکدیگر احساس هماهنگی و اتصال می‌کنند. اما به این معناست که می‌دانند چطور جلوی یک اختلاف را - قبل از این که به شکافی عمیق تبدیل شود - بگیرند. آن‌ها از دو عنصر حیاتیِ تشنج‌زدایی آگاهند: اول این که چطور یک همسر در لحظه کلیدی یک کشمکش واکنش نشان می‌دهد و قطع رابطه می‌تواند برای طرف مقابل عمیقاً رنج‌آور و تهدیدآمیز باشد، و دوم این که واکنش‌های منفی یک طرف 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، به مرور دوباره و دوباره یک مواجهه مضطرب‌کننده در گذشته تا زمانی که معنای منسجمی می‌دهد، و برخلاف اتفاق اولیه، می‌تواند واکنش حمایتی احتمالی را از طرف دیگر دریافت کند. وقتی زوجین در این کار مهارت پیدا کردند، می‌توانند این گام‌ها را در ریتم هر روزه رابطه‌شان وارد کنند. وقتی با هم بحث می‌کنند یا احساس می‌کنند از یکدیگر فاصله گرفته‌اند، می‌توانند یک قدم به عقب بردارند و پرسند: «این‌جا چه اتفاقی داده 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 همسر متوجه علامت‌های من برای اتصال نمی‌شود، می‌توانم گامی به عقب بردارم و روی تعامل مان فکر کنم. من هنوز متعادل‌م و می‌توانم نحوه واکنش نشان دادن‌ام را انتخاب کنم. اما گاهی اوقات، آن قدر حساس و آسیب‌پذیر می‌شوم که جهان هستی بلافاصله به چیزی شبیه مبارزه برای مرگ و زندگی محدود می‌شود. من بی‌رحمانه به ایجاد نوعی حس کنترل و محدود کردن درماندگی‌ام واکنش نشان می‌دهم. تمام چیزی که شریک زندگی‌ام می‌بیند، خصومت من است. وقتی آرام‌تر هستم، دنبال او می‌گردم و می‌پرسم: «می‌تونیم برگردیم عقب و اون کار رو دوباره انجام بدیم؟» بعد دکمه به عقب برگشتن ذهنی را فشار می‌دهیم و ماجرا را دوباره پخش می‌کنیم.

زوجین می‌توانند با انجام دادن دوباره و دوباره این نوع کارها، حساسیت ظریفی در خصوص 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 ارتباطِ اعتماد پیدا می‌کنند و این طور است که رابطه بسیار با ارزش‌شان را شکل می‌دهند؛ اگرچه مدتی طول می‌کشد تا زوجین زبان تشنج‌زداییِ موجز و تقریباً مختصرِ خاله دوریس و عمو سید را یاد بگیرند.

پذیرش تأثیر بر شریک زندگی تان

کری و سال نمونه مفصلی از زیروبم فرآیندِ تشنج‌زدایی ارائه می‌کنند. زوج در حال پیشرفت و جذابی که بیست‌وپنج سال از ازدواج‌شان می‌گذرد، موافق‌اند که چهار سال آخر زندگی‌شان "جهنم" بوده است. کری بعد از سال‌ها مادرخانه‌دار بودن گرفتار شغل جدیدش است و آن‌ها مدام در مورد این موضوع که او خیلی دیرتر از سال به رختخواب می‌رود، وارد یک ماریپیچ منفی می‌شوند. آن‌ها سعی کرده‌اند در مورد این موضوع مذاکره کنند، اما معامله‌ها منعقد و بعد فسخ می‌شوند.

ده دقیقه است که توی دفتر من به یکدیگر می‌تازند. از آن‌ها می‌پرسم آیا همیشه برای ایجاد ارتباط به همدیگر حمله می‌کنند یا نه. کری - زنی آراسته با لباسی سرتاپا قرمز، حتا کیف دستی چرم ایتالیایی‌اش - با لحنی قاطع به من گفت: «نه. من معمولاً آرامم. ادب و نزاکت رو ترجیح می‌دم. و وقتی این طوری پرخاشگر می‌شه، پاک عقلم رو از دست می‌دم. اما این اواخر بیش‌تر و بیش‌تر حس می‌کنم تو مخمصه افتاده‌م، واسه همین منم شروع می‌کنم به تغییر موضع دادن، تا کاری کنم که واسه یه مدت دست برداره.» می‌گویم چرخه حمله متقابلی که می‌دیدم، شاید انحراف مختصری از الگوی عقب‌نشینی احساسی کری و تلاش سال برای به دست آوردن کمی احساس کنترل و درگیر کردن بیش‌تر همسرش باشد. آن‌ها موافق‌اند.

سال - یک و کیل خوش‌سرو زبان با کمی موی سفید روی شقیقه‌هایش - شروع می‌کند به انتقاد کردن از این که خیلی توی زندگی زناشویی‌شان محروم و بی‌نصیب است. او علاقه، توجه یا رابطه جنسی دریافت نمی‌کند. کسی به او گوش نمی‌دهد. او عصبانی‌ست و حق دارد عصبانی باشد. کری چشم‌هایش را به سمت بالا می‌چرخاند، پاهایش را روی هم می‌اندازد و شروع می‌کند به تکان دادن پاهای پوشیده در کفش قرمز رنگ پاشنه‌بلندش. من چگونگی اتفاق افتادن الگو را در این جا متذکر می‌شوم. سال عصبانی می‌شود و تقاضای توجه دارد. کری علامت "تو نمی‌تونی منو عصبانی کنی" ارسال می‌کند.

کری وقتی متوجه استراتژی‌اش می‌شود، بی‌پرده می‌خندد و به تنش پایان می‌دهد. بعد سال چند نکته درباره این که چطور تربیت کری توانایی او برای همدلی را از بین برده، صحبت می‌کند و درباره

این که کری چطور می‌تواند به این موضوع رسیدگی کند، چند توصیه ارائه می‌دهد. البته کری فقط این را 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 برنامه‌ریزی بدوی و اولیه تعیین می‌کند که وقتی سال احساس جدایی می‌کند، با خشونت به سمت کری دست دراز می‌کند و کری که فقط عصبانیت 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 نحوه ارتباط ماست" کمک زیادی می‌کند.

الگوی "تو نمی‌تونی مجبورم کنی" در سراسر زندگی زناشویی این زوج پابرجا بوده، اما وقتی کری شغل موفق‌اش به‌عنوان مشاور املاک را شروع کرده، قدرتمند و زهرا آگین شده. هر کدام از آن‌ها شروع کرده‌اند به این که دعواها، شکاف‌ها و آزرده‌گی‌های روزمره‌شان را در الگو جا دهند. به یک مفهوم عقلانی، آن‌ها درک می‌کنند که حالا این الگو رابطه‌شان را پیش می‌برد و همان‌طور که سال می‌گوید، در نهایت هر دو "قربانی چرخه پیچ‌وتاب احساسی" می‌شوند.

کری واقعاً متوجه نمی‌شود فاصله گرفتن از سال چه تأثیری روی او دارد و چگونه او را به سمت چرخه‌شان می‌کشاند. او به درستی نمی‌بیند که چطور ناآگاهانه واکنش سال نسبت به خودش را شکل می‌دهد.

در یک لحظه کری به سمت سال برمی‌گردد و بالحنی تند می‌پرسد: «خب اون وقت چرا انقد سمج می‌شی؟ باشه، این نیاز درونی برای تماس وجود داره و منم می‌تونم یه جورایی سرد و بی تفاوت باشم، خب مدلم این طوریه. اما تقریباً برات زن خوبی بوده‌م. این طور فکر نمی‌کنی؟» سال موقرانه سرش را تکان می‌دهد و به زمین خیره می‌شود. «اما همین امروز صبح، باز شروع کردی که چقد سرم شلوغه و دیشب تا دیروقت نیومدم تو تختخواب. این برامون یه مسئله جدیه و مدام داره تکرار می‌شه. اگه با تو پیام تو تخت، یا اگه بعد از وقتی که تو می‌خوای پیام، 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، بقیه چیز اهمیت ندارن.»

سال شروع می کند به توضیح مفصل نکاتی درباره این که او واقعاً آن قدرها هم به این موضوع گیر نمی دهد. قبل از این که سال اولین جمله منطقی اش را تمام کند، کری در عالم دیگری سیر می کند. ما نیاز داریم در این جا سطح گفت و گو را تغییر داده و کمی درگیری عاطفی دریافت کنیم. از سال می پرسیم به خاطر دارد زمانی که منتظر است کری به تختخواب بیاید، چه احساسی دارد؟ بعد از یک لحظه جواب می دهد: «اوه! منتظر زنت بودن همیشه فوق العاده است. از خودت می پرسی کی لطف می کنه و سروکله ش پیدا می شه!» در نگاه اول، همان چیزی به نظر می رسد که هست؛ مردی که عادت دارد در صدر باشد و دیگران برای خوشحال کردن اش از جا بپرند. اما در لایه زیرین خشم و اکنشی اش، می شنوم به این که "پیداشدن سروکله کری به خاطر او باشد، شک دارد. می پرسیم: «همین حالا که داری در مورد این موضوع حرف می زنی چه اتفاقی برات می افته؟ عصبانی به نظر می رسی، اما پشت این عصبانیت یه تلخی ای هست. منتظر اون بودن چه حسی داره؟ این که احساس کنی برات اهمیت نداره چقدر منتظرش بودی... یا این که ممکنه اصلاً نیاد؟» دکمه آسانسور را به سمت پایین فشار داده ام. او بعد از یک سکوت طولانی جواب می دهد.

«خب تلخه. درستش همینه. واسه همینه که سریع عصبانی می شم. اما منتظر بودن چه حسی داره؟» و ناگهان چهره اش درهم می شود. «زجرآور، زجرآور». بعد دستش را می گذارد روی چشم هایش. «و نمی تونم از پس این نوع احساس بریام.»

کری با تعجب سرش را برمی گرداند. از روی ناباوری به ابرویش چین می اندازد. با صدایی آرام تر از سال می خواهد به من کمک کند معنای کلمه "زجرآور" را بفهمم. وقتی شروع می کند به حرف زدن، تمام ردپاهای سال و وحشت دادگاه از بین می روند. او می گوید: «به نظرم همیشه اون ته مه های زندگی کری هستم. احساس نمی کنم برات اهمیتی داشته باشم. منو می ذاره تو سوراخ های برنامه کاریش. قبلاً همیشه قبل از خوابیدن به هم نزدیک بودیم. اما حالا ساعت ها می گذره و اون نمی آد تو تختخواب، آخرشم حس می کنم حوصله م رو نداره. اگه سعی کنم و درباره این موضوع صحبت کنم، نادیده گرفته می شم. وقتی تنها رو تخت دراز کشیده ام، احساس بی اهمیت بودن می کنم. نمی دونم چه اتفاقی افتاده. مثل اینه که تنهای تنهام.»

توجهام به کلمه "تنها" و عبارت "نادیده گرفته شدن" و احساس فقدان اش جلب می شود. به یاد می آورم که در جلسه اول به حرف هایش درباره تنهایی اش در دوران کودکی گوش می کردم؛ کودکی ای که وقتی پدر و مادر دیپلماتش دور دنیا سفر می کردند، در مدارس شبانه روزی گران قیمت سپری می شد. یادم است که به من می گفت تا به امروز کری تنها کسی ست که احساس کرده به او نزدیک و مورد اعتمادش است و پیدا کردن او دنیای کاملاً جدیدی را به روی سال باز کرده بود. وقتی فکرها و کلمات خودش را به خودش برمی گردانم، به رنج اش مشروعیت می دهم. بعد از او می پرسم که همین حالا صحبت کردن درباره این نادیده گرفته شدن چه احساسی دارد. او ادامه می دهد:

«غم انگیز، و یه جورایی مایوس کننده ست.»

می پرسم: «مثل این می مونه که بخشی از تو می گه جایگاهت رو پیشش از دست دادی؟ مطمئن نیستی دیگه چقدر برای کری اهمیت داری؟» صدای سال خیلی آرام است: «بله. نمی دونم باید چی کار کنم، برای همینه که عصبی می شم و یه عالمه داد و بیداد راه می ندازم. دیشب همین کار رو کردم.» می گویم: «داری سعی می کنی توجه کری رو جلب کنی. اما احساس ناامیدی می کنی. برای بیش تر مون ترسناکه که از ارتباط مون مطمئن نیستیم، که نمی تونیم کاری کنیم تا کسی که دوسش داریم، نسبت به ما واکنش نشونه بده.» سال اضافه می کند: «دوست ندارم این احساس رو داشته باشم. اما حق داری. ترسناکه. غم انگیزم هست. مثل دیشب که رو تخت دراز کشیده بودم و با خودم فکر می کردم "خب سرش شلوغه. دلیلی نداره عجله کنه"، حالام این جام و مثل یه آدم احمق و رقت انگیزم.» وقتی این حرف را می زند، چشم هایش پر از اشک می شوند.

حالا وقتی به کری نگاه می کنم، متوجه توجه اش به سال می شوم. او به سمت همسرش خم شده. از او می پرسم نسبت به چیزهایی که همسرش می گوید چه حسی دارد؟ می گوید: «واقعاً گیج شده ام!» بعد برمی گردد سمت سال و می پرسد: «جدی می گی؟ از دستم عصبانی می شی چون حس می کنی برام مهم نیستی؟! احساس تنهایی می کنی؟ من تا حالا همچین چیزی حس نکرده بودم. اصلاً تصورشم نمی کردم...» و ادامه می دهد: «من فقط می دیدم که این مرد پر خاشگر می خواد ناراحتم کنه.»

درباره این صحبت می کنم که چقدر برای کری عجیب است که کم تر در دسترس بودنش روی سال

تأثیر می گذارد و این که حالا سال در دنیایی زندگی می کند که دلش برای او تنگ می شود و وحشت کرده که جایگاهش را پیش او از دست داده باشد. «واقعاً درک می کنم که منو اون طوری بینی.» سال ادامه می دهد: «سعی می کنم از این احساسات دور بمونم. عصبانی شدن یا طعنه زدن راحت تره، واسه همین این چیزیه که تو می بینی.»

به نظر می رسد کری در حال تقلا کردن است. همسرش آن مردی که فکر می کرد، نیست. نمی توانم مقاومت کنم و نگویم که عصبانیت سال کری را کنار می زند و همان طور که کری فاصله می گیرد، هر دو وارد ماریجِچ ناامنی و انزوا می شوند.

کری می گوید: «واقعاً نمی دونستم این احساس رو داری. نمی دونستم جداموندن ام و تلاشم برای اجتناب از جر و بحث های پراز خشم...» و ادامه می دهد: «اصلاً نمی دونستم همیشه منتظرم بودی و انقدر عذاب می کشیدی. نمی دونستم چقدر برات دردناک بوده. این که او مدن تو تخت انقدر برات مهم بوده. وقتی دعوا می کنیم به نظر می رسه همه ش به خاطر اینه که رابطه جنسی بیش تری می خوای.» حالا چهره و صدای کری آرام تر شده اند. بعد با نجوایی متحیرانه می گوید: «نمی دونستم انقدر برات مهم ام. فکر می کردم فقط می خوای کنترل همه چی رو داشته باشی.»

از کری می پرسم آیا متوجه شد که فاصله گرفتن اش برای اجتناب از خشم سال، ترس های دلبستگی او را برانگیخته، نقطه حساسش را تحریک کرده، عصبانی اش کرده و او را به ماریجِچ پریشانی کشانده یا نه؟

او تأیید می کند. «بله، متوجه شدم. گمونم واسه همینه که حتا وقتی در این مورد بحث کردیم و گفتم که من اصلاً از این وضع خوشم نمی آد، باز نمی تونه دست از عصبانی بودن برداره. گمونم حالا دارم می فهمم که فاصله گرفتن و مشغول بودن ام چطوری همه اون احساسات رو توی اون شعله ور می کنه. بعدشم عصبانیتش اون قدر زیاده که من بیش تر فرار می کنم. بعد گیر می کنیم.» برمی گردد سمت سال. «اما من... من اصلاً نمی دونستم تنها و تو تاریکی منتظر می. اصلاً نفهمیدم که این تأثیر رو روت می دارم. متوجه ش نمی شدم؛ این که شاید تو تاریکی احساس تنهایی کنی.»

کری و سال شروع کرده اند به دیدن قدرتی که در سطح دلبستگی عاطفی روی یکدیگر دارند. کم کم

می فهمند که هر کدامشان چطور ترس‌های دیگری را تحریک کرده و باعثِ ادامه‌پیدا کردنِ رقصِ پولکاشان می‌شوند. سال به فاصله‌گری اعتراض می‌کند و کری به تلاشِ خشونت‌آمیزِ سال برای متصل شدن به او. آن دو به شیوه‌ای ملموس متوجه می‌شوند که چطور یکدیگر را به سمت الگوی منفی می‌کشانند.

تشخیص این که ترس چطور شریک زندگی تان را هدایت می کند

در جلسه دیگری، سال و کری در حال مرور دوباره یک لحظه سخت دیگر هستند؛ این بار زمانی که کری نظر سال را درباره لباسی پرسیده بود که قرار بود در یک عروسی خانوادگی - که در آن تا حد زیادی احساس غریبگی می کرد - بپوشد. کری انتظار داشت سال از او حمایت کند، اما او متوجه این نشانه نشده بود و به جای آن، به طرز گنگی انتقاد کرده بود و به طور ضمنی گفته بود که کری از قبل می دانسته که او این لباس را دوست ندارد و نظرش برای کری اهمیتی ندارد. این موضوع به سرعت بالا گرفته و به مشاجره ای درباره کیفیت رابطه جنسی شان تبدیل شده بود. آن ها وارد رقص قدیمی عقب کشیدن کری و واکنش سال می شوند. اما این بار با دانستن چرخه شان، مشاجره را دوباره اجرا کردند و درباره این که چطور ترس های دلبستگی متقابل شان آن ها را ناامید و جدا نگه می دارد، نکاتی پیدا کردند.

سال می گوید: «خب تو درباره لباست ازم پرسیدی. منم نظرم رو گفتم، فقط همین.» کری صورتش را به سمت پنجره می چرخاند و تلاش می کند جلوی گریه کردن اش را بگیرد. وقتی از او می پرسیم چه اتفاقی دارد می افتد، برمی گردد و به سال حمله می کند. «آره، ازت پرسیدم. و تو می دونستی چقدر برام مهمه که تو اون گروه کوفتی چطوری به نظر برسم، چون اون جا احساس امنیت نمی کردم. می تونستی لااقل یه چیزی بگی که دلم خوش شه. اما نه! حرف های نیش دار درباره این که به خوشحال کردن ات اهمیتی نمی دم، تحویل دادی! من پرسیدم، نپرسیدم؟ من "حمایت" می خواستم نه یه مشت انتقاد. چی از جونم می خوای؟ من این جا نمی تونم هیچ کاری رو درست انجام بدم. این یکی از اون وقت هاییه که فقط می خوام از این جا بزنم بیرون، مثل "منو از این جا بکش بیرون، اسکاتی!"^{۸۴} و آخرشم همه چی درباره اینه که رابطه جنسی پیش تری می خوای.» بعد به سمت دیگر می چرخد و عمداً به دیوار روبه رویش زل می زند.

سال با صدای بریده بریده و متشنج می گوید: «حق با توئه. تو پرسیدی. اما از کی تا حالا نظر من تأثیر گذاره؟ تو هرچی دوست داشته باشی، می پوشی. چیزی که من می خوام، اهمیتی نداره. و بله، سردبودن ات با من هم بی تأثیر نیست. اما این فقط بخشی از کل ماجراست. فقط این نیست که رابطه

جنسی بیش تری می خوام.»

از سال و کری دعوت می کنم همین جا توقف کرده و دکمه تکرار را فشار بدهند. اگر قرار بود از این لحظات فیلم برداری شود، چه چیزی دیده می شد؟ می دانستم که می توانند این کار را انجام بدهند. هفته پیش دیده بودم که به این شیوه از چرخه شان خارج شده بودند. سال لبخند می زند و به پشت صندلی اش تکیه می دهد. بعد تصویری از نحوه گیر کردن شان ترسیم می کند. «باشه. بازم همون هل دادن و عقب کشیدن اتفاق می افته. گمونم این موضوع واقعاً درباره لباس نیست، نه؟ یا حتا درباره رابطه جنسی.»

از این حرفش خوشم می آید. سال درک کرده که آن ها متوجه نکته نمی شوند؛ احساسات وابستگی و نیازهایی که نمایش شان را هدایت می کنند. او ماریچ منفی را همان طور که اتفاق می افتد، می بیند. حالا نیاز دارد یک قدم از حالت انتقادی اش فاصله بگیرد. رو می کند به کری. «گمونم دارم یه جورایی گیر می دم. فکر کنم هنوزم به خاطر 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 می کند. «این اتفاق زیاد می افته.»

سال به طرز قدرتمندانه ای سطح گفت و گو را تغییر داده است. او توجه را به واقعیت خودش معطوف کرده و کری را به داخل دعوت می کند. حالا منتظر می مانم تا ببینم کری چه واکنشی نشان خواهد داد. آیا دور از دسترس و سرد باقی خواهد ماند؟ از این فرصت استفاده خواهد کرد تا با اظهار نظری مثل "اوه، پس تو داری می سوزی!" به او ضربه بزندی؟ یا به تلاش سال برای فرار از حلقه معمول تعقیب مضطربانه و عقب نشینی آزرده واکنش نشان خواهد داد؟

کری نفس عمیقی می کشد و با مهربانی می گوید: «درسته. این اتفاق درباره اینه که دستت رو سمت من دراز می کنی و منم خسته م. برای همینه که بعدش ناراحت و تلخ می شی و حالا همه اینا درباره اینه که من برای عقیده ت ارزش قائل نیستم و برای کنارت خوابیدن نیومدم.»

کری به داستان دل بستگی - موضوع اصلی در نمایش آن لحظه - توجه می کند و مسئله عاطفی درون کشمکش شان را تشخیص می دهد. او ادامه می دهد: «من نصیحت تو درباره لباس رو می خواستم، اما

تو چسبیدی به عصبانیت! مگه نه؟ هی! ما قبلاً هزار بار این جا بوده ایم. ما بررسی ش کرده ایم. پس چرا نمی تونیم متوقفش کنیم؟»

نمی توانم مقاومت کنم و نگویم که حالا در حال انجام دادن همین کارند. آن ها به جای گیر کردن توی حرکات منفی یکدیگر و واکنش نشان دادن نسبت به آن ها، در حال درک کردن الگوی بزرگ تری هستند. حالا کری گام دیگری به سمت ایجاد امنیت پیش تر برمی دارد. او به سمت سال خم می شود. «خب گمونم هنوزم دارم درباره نقاط حساست یاد می گیرم. دارم می بینم که ممکنه احساس کرده باشی دیشب سرد بوده ام. من فقط خیلی خسته بودم. یه جورایی ترسیدم برات توضیح بدم. می دونستم دوست داری بهم نزدیک شی. شاید می ترسیدم گرفتار این چیزا بشم. واسه همین خودم روزم به اون راه.»

سال می پرسد: «این یکی از اون وقت هایی بود که درباره ش حرف زده بودیم؟ وقت هایی که فکر می کنی هیچی به جز دو ساعت پرشور نمی تونه منو خوشحال کنه؟ یکی از اون وقت هایی که احساس فشار می کنی و نمی تونی از پس تقاضای من بریای؟»

این واکنش مرا متحیر می کند. وقتی سرعت گفت و گوهای ویرانگرشان را کم کرده اند، فضا برای کنجکاوی و درک واقعیت دیگری باز می شود. سال فقط در تلاش برای سروسامان دادن به احساسات خودش نیست؛ او دارد خودش را جای کری می گذارد و احساسات او را در آغوش می گیرد. کری به وضوح تحت تأثیر قرار گرفته است. می بینم دست دراز می کند و کفش های پاشنه بلند قرمز، یا همان طور که خودش می گوید، "کفش های نوک تیز"ش را درمی آورد. آن کفش ها به دنیا اعلام می کنند که او قوی است و باید قوی به حساب بیاید. او صندلی اش را نزدیک تر می کشد. «آره، اون فشار رو احساس کردم. و گمونم خودم روزم به اون راه. اما حالا می دونیم که لحظه های اون مدلی واقعاً برات بار عاطفی زیادی دارن، آره؟ بعد بهم حمله می کنی و منم بیش تر عقب می کشم. معمولاً این طوری پیش می ره.»

موسیقی جدیدی توی اتاق به گوش می رسد. هر کدام از آن ها از بالا به رقص شان نگاه کرده و گام هاشان را شناسایی می کنند. اما بیش تر از آن، متوجه می شوند که چطور یکدیگر را به درون بکشند.

اما آیا واقعاً تأثیر را می بینند و متوجه می شوند که این چرخه چطور هر دوشان را در انزوا و ترس به دام می اندازد؟ می گویم: «و این برای جفت تون خیلی سخته. در نهایت هر کدوم تون خیلی تنهائید.»
سال می گوید: «بله، گمونم بعدش من وارد این مکانِ غمگین و ترسناک می شم. این یه جورایی همون چیزی بود که سعی می کردم تو اظهار نظرِ خشمگینم بگم. این که "چرا نظرم رو می پرسه، طوری که انگار چیزی که می گم برایش اهمیت داره؟" وقتی سرو کله این احساس پیدا می شه...» ناگهان ساکت و بی حرکت می شود.

می گویم: «این همون وقتی که می ترسی و مطمئن نیستی چقدر برای کری اهمیت داری. واسه همه مون همین طوریه. اون ترس بخشی از دوست داشتنه. اما فکر کردن به اون و پذیرفتنش سخته. عصبانی شدن راحت تره.» حالا کری کاملاً روی همسرش متمرکز شده و آرام و بی احساس به نظر می رسد. «بنابراین یه جورایی اون ترس تو رو به سمت اون مکانِ تاریک هدایت می کنه...» سال جواب می دهد: «آره، و می افتم رو دور سرو کله زدن باهاش و درست کردن اش. درست همون موقع عصبانی می شم.»

ادامه می دهم: «و بعدش خشم تو ترس های کری رو تحریک می کنه سال.» کری موافقت می کند. «درسته. اون جاست که می رم تو فازِ ترس از این که هیچ وقت نمی تونم راضی ش کنم. این که من کافی نیستم. این که احمقانه ست که نوازش کردن روی مبل رو دوست دارم. رابطه مون رو دوست دارم. هر دومون دل مون می خواد و این رقصِ احمقانه خسته مون می کنه.»

اشاره می کنم که همین حالا شیطان را به چنگ آورده و او را به زمین زده اند. به شیوه ای متفاوت با ترس هاشان برخورد کرده اند؛ شیوه ای که به جای عصبانی کردن شان، اضطراب هاشان را تسکین می دهد. اما سال چیز مهم دیگری برای گفتن دارد. حالا قدرتمندتر به نظر می رسد؛ انگار که ناگهان اعتماد به نفس اش بیش تر شده. «داریم شروع می کنم روی این موضوع یه دستگیره بذاریم. اگه بتونیم متوجه شیم کجا گیر کرده ایم و اگه بتونیم درباره این نقاط حساس کاری بکنیم، شاید حتا بتونیم...»
مکث می کند و دنبال کلمات مناسب می گردد. «خب... بیش تر با هم باشیم.» حرفش را تمام می کند و لبخند می زند. کری هم لبخند می زند و دستش را به سمت سال دراز می کند.

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

- آن‌ها از انجام دادنِ حرکت‌های رقصِ منفی‌شان فراتر رفته‌اند و متوجه الگویی که تکرار می‌شود

شده‌اند و شروع کرده‌اند به در دست گرفتن کنترل رابطه‌شان.

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

- شروع کرده‌اند به درک این که این گام‌ها چگونه دیگری را تحریک کرده و وارد برنامه بدوی ترس‌ها و

نیازهای دلبستگی می‌کند. آن‌ها متوجه شده‌اند که چه تأثیر باورنکردی‌ای روی یکدیگر دارند.

- رنج پس‌زدن و ترس از رها شدن - که رقص را هدایت می‌کند - را درک کرده، آن‌را بیان می‌کنند و با

یکدیگر در میان می‌گذارند.

- همه این‌ها به این معناست که توانایی کاهش کشمکش را دارند. اما پیش‌تر 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 هفته پیش رخ داده و از دید مگسی روی دیوار، توصیف مختصری از آن چه اتفاق افتاده، بنویسید. امیدوارم هر دو روی آن توافق داشته باشید. حالا در توالی ساده‌ای حرکاتی را که در آن اتفاق انجام داده‌اید، بنویسید. حرکات شما به چه نحوی با حرکات طرف مقابل‌تان مرتبط بوده و باعث ایجاد حرکت‌های او شده‌اند؟ نوشته‌هاتان را مقایسه کرده و به نسخه مشترکی که روی آن توافق دارید، برسید. آن را ساده و توصیفی بیان کنید.
۲. احساساتی که هر دو‌تان داشتید و این که چگونه به ایجاد این واکنش عاطفی در طرف مقابل‌تان کمک کرد را به آن اضافه کنید. جواب‌هاتان را به اشتراک گذاشته و روی یک نسخه مشترک توافق کنید. حالا درباره احساسات عمیق‌تر و لطیف‌تری که ممکن است در آن لحظه برای شریک زندگی‌تان اتفاق افتاده باشد، سؤال کنید. کنجکاو باشید. کنجکاو بودن اطلاعات بازرشی به شما می‌دهد. اگر شریک زندگی‌تان برای دسترسی به احساسات لطیف‌ترش اوقات سختی دارد، ببینید می‌توانید به‌عنوان یک راهنما و با استفاده از حس‌تان درباره نقاط حساس او، آن‌ها را حدس بزنید؟ به کمک او حدس‌تان درباره احساسات عمیق‌ترش را تأیید یا آن را اصلاح کنید.
۳. با استفاده از اطلاعات قبل، اگر قادر بودید کنار یکدیگر ایستاده و ماجرا را طوری تمام کنید که هر دو احساس امنیت کنید، ببینید می‌توانید با هم آن چه را که ممکن است در انتهای این اتفاق به یکدیگر گفته باشید، توصیف کرده یا بنویسید؟ آن‌ها برای‌تان چه شکلی هستند؟ درباره یکدیگر و رابطه‌تان چه حسی دارید؟
۴. حالا سؤالات تمرین 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 چیزی است که افراد برای ادامه دادن این کار نیاز دارند.
۵. اگر می‌دانستید می‌توانید لحظات کشمکش و قطع رابطه را کنترل و آن‌ها را خنثی کنید، این کار

به طور کلی چه تأثیری روی رابطه‌تان داشت؟ جواب را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. با چیزهایی که در سه گفت‌وگوی اول یاد گرفته‌اید، حالا تواناییِ تشنّج‌زدایی 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 دردسترس بودن، پذیرا بودن و متعهد بودن پروبال بدهند. این کار را در گفت‌وگوهای بعدی انجام خواهید داد.

گفت‌وگویی ۴: محکم در آغوشم بگیر

گفت‌وگویی ۴: محکم در آغوشم بگیر

درگیر شدن و ایجاد رابطه

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

- بیلی، چهارساله. تعریف عشق؛ همان طور که در اینترنت گزارش شده است.

هالیوود تصویری از عشق دارد که کاملاً درست است. این تصویر لحظه‌ای است که دو نفر عمیقاً به چشم‌های هم زل می‌زنند، به آرامی روی دست‌های یکدیگر می‌غلتنند و با هماهنگی کامل شروع می‌کنند به رقصیدن با هم. سریع متوجه می‌شویم که این آدم‌ها برای یکدیگر اهمیت دارند و این که به هم متصل‌اند.

این لحظات روی پرده سینما، معمولاً نشان می‌دهند که زوجی سرمست از روزهای اولیه یک رابطه عاشقانه هستند. آن‌ها به ندرت عادت دارند مرحله پخته‌تری از عشق را به تصویر بکشند. و این جاست که هالیوود قضیه را اشتباه متوجه می‌شود. لحظات تفاهم و تعهد شدید در سرتاسر یک رابطه حیاتی هستند. در حقیقت، آن‌ها صفات بارز زوج‌های شاد و امن هستند.

تقریباً همه ما وقتی عاشق می‌شویم، به طور طبیعی و خودبه‌خود با طرف مقابل مان هماهنگ می‌شویم. ما به شدت نسبت به وجود یکدیگر آگاه و به طور بی‌نقصی به هر کلمه، رفتار و هر ابراز احساسی از طرف یکدیگر حساسیم. اما با گذشت زمان، بسیاری از ما در ارتباط با شریک زندگی مان کم‌توجه‌تر، خودخواه‌تر و حتا دل‌مُرده می‌شویم. شاخک‌های عاطفی مان گیر می‌کنند، یا شاید علامت‌های شریک زندگی مان ضعیف‌تر می‌شوند.

برای ایجاد و حفظ یک پیوند مطمئن، نیاز داریم که بتوانیم به اندازه قبل با شریک زندگی مان هماهنگ باشیم. اما این کار را چگونه انجام می‌دهیم؟ این که به طور 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 به طور فعالانه احساس نزدیکی را پیش ببرید تا بتوانید با میل و اراده لحظات هالیوودی خودتان را خلق کنید.

گفت‌وگوی "محکم در آغوش بگیر" بر احساس امنیتی که شما و شریک زندگی تان در نتیجه

گفت و گوهای ۱ و ۲ و ۳ ایجاد کرده‌اید، استوار است. این گفت و گوها به شما یاد دادند که چگونه الگوهای منفی تعامل با شریک زندگی‌تان را متوقف یا کنترل کنید و همین‌طور حداقل یکی از احساسات عمیق‌تری را که در چرخه‌های منفی و لحظات قطع رابطه به وجود می‌آیند، مشخص کرده و نام ببرید. در حقیقت جست‌وجوی اتصال و واکنش نشان دادن حمایت‌گرانه بدون یک سکوی ابتدایی و امن دشوار است. در واقع یاد خواهید گرفت که چطور با زبان دلبستگی صحبت کنید. به این شکل به موضوع فکر کنید: اگر گفت و گوهای ۱، ۲ و ۳ کمی شبیه پیاده‌روی در پارک باشند، گفت و گوی ۴ شبیه تانگورقصیدن است. این گفت و گو سطح تازه‌ای از درگیری عاطفی است. همه گفت و گوهای قبلی آمادگی برای این گفت و گو بودند و همه گفت و گوهای بعدی بر محور توانایی زوج برای ساختن این گفت و گو می‌چرخند. گفت و گوی "محکم در آغوش بگیر" پل نهایی‌ای است که روی فضای بین‌تنهایی و انزوا ساخته شده.

دور شدن از شیوه معمول حفاظت از خودمان و پذیرفتن عمیق‌ترین نیازها مان می‌تواند دشوار و حتا رنج‌آور باشد. دلیل پذیرفتن خطرپذیری ساده است. اگر یاد نگیریم که اجازه بدهیم شریک زندگی‌مان واقعاً به نحوی بی‌پرده و قابل اعتماد نیازهای دلبستگی‌مان را ببیند، شانس برآورده شدن این نیازها بسیار ناچیز است. برای این که 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، برای مان راحت‌تر است که وقتی احساس می‌کنیم آسیب‌پذیریم، تعادل احساسی مان را حفظ کنیم، با عمیق‌ترین احساسات مان رابطه برقرار کنیم و اشتیاق دلبستگی‌ای که همیشه بخشی از ماست را ابراز کنیم. اگر از رابطه مان مطمئن نباشیم، اعتماد کردن به اشتیاق‌ها مان و پذیرفتن خطر آسیب‌پذیر بودن سخت‌تر است. در آن شرایط، بعضی از ما سعی می‌کنیم به هر قیمتی کنترل احساسات مان را از دست ندهیم، آن‌ها را پنهان کنیم و در عوض، آن‌چه را که نیاز داریم، بخواهیم. دیگران انکار می‌کنند که احساسات و نیازهایی وجود دارند. اما آن‌ها هستند. همان‌طور که شخصیت منفی، حساس و باهوش، اما جنایتکار فیلم در برش^{۸۵} در گوش مگ رایان^{۸۶}، قهرمان زن فیلم که از صمیمی شدن با دیگران

پرهیز می کند، می گوید: «خیلی می خوایش، و این رنج آورده.»

گفت و گوی ۴ دو بخش دارد. بخش اول: بیش تر از همه از چه می ترسم؟ که نیازمند بررسی و توضیح بیش تر احساسات عمیق تری است که در گفت و گوهای قبلی به آن ها تلنگر زده اید. در آن گفت و گوها با آسانسور به سمت احساسات عمیق تان رفتید. برای کشف کردن اولویت های دلبستگی تان، باید تا طبقه پایین بروید.

بخش دوم: به چه چیزی از تو بیش تر از همه نیاز دارم؟ این موضوع سرنوشت ساز است، رؤیایی در تکنیک های آزادی احساسی^{۸۷}. این بخش شامل توانایی بیان کردن بی پرده و منسجم نیازهای تان به نحوی است که شریک زندگی تان را به گفت و گویی جدید دعوت کند؛ گفت و گویی که نشانه اش در دسترس بودن، تفاهم و درگیرشدن (گفت و گویی بر پایه این سه مفهوم) است.

زوجی درمخمصه

چارلی و کیوکو زوجی مهاجر از فرهنگ آسیایی هستند که در آن شوهر سرپرست خانواده است و ابراز احساسات پسندیده نیست. وقتی درخواست کیوکو برای ورود به برنامه تحصیلات تکمیلی دانشگاه رد شد، او دچار هیستری^{۸۸} شد و دکتر برایش داروی ضدافسردگی تجویز کرد. چارلی سعی کرد با نصیحت کردن به او کمک کند. اما کمک کردن اش به این شکل بود که به کیوکو بگوید چقدر برای هر کدام از گزینه‌های حرفه‌ای اش 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 به راحتی گفت‌وگوهای ویرانگرشان را تشخیص می‌دهند؛ چارلی از نظر احساس دور می‌ماند و نصیحت‌های منطقی‌ای پراز "باید"ها ارائه می‌کند، در حالی که کیوکو نطق‌های آتشین و خشمگین سر می‌دهد و دچار ناامیدی رنج‌آوری می‌شود. آن‌ها بعد از چند جلسه می‌توانند به نقاط حساس یکدیگر اشاره کنند، هرچند هنوز هم برای شان سخت است که حساسیت‌هاشان را بکاوند. کیوکوی کوچک و عجیب، که انگلیسی را با لحن خوش‌آهنگی صحبت می‌کند، به طور محرمانه‌ای می‌گوید که کودکی اش پراز قوانین سفت‌وسخت بوده و خانواده‌اش تا زمانی که این قوانین اجازه داده، از او دوری کرده‌اند.

ماجرای 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 حقیر بودن می‌کنم. تو وارد می‌شی که کنترل همه چی رو دستت بگیری. بهم می‌گی "حالا این کار رو بکن... اون کار رو بکن" واسه همین باهات می‌جنگم. نصیحت‌ها فقط تحقیرم می‌کنن. دلم می‌شکنه و عصبی می‌شم. بعد پای قوانین 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 فاصله‌گرفتن فیزیکی و احساسی اون منو دیوونه می‌کنه. شاید بگید خُل! ولی واقعاً خُل می‌شم و افسرده‌تر.» چارلی - نابغه فیزیک - اوایل اوقات سختی را برای پذیرش این موضوع گذرانده است. تصور او از عشق

این است که از همسرش در برابر "ناراحتی" اش محافظت کرده و مراقب او در جهان امریکای شمالی باشد. چارلی در مورد احساسات خودش، در مقطعی می‌پذیرد که قلبش از طغیان‌های خشمگین کیوکو می‌شکند. اما بیش‌تر اوقات آزرده‌گی اش را کوچک جلوه داده و روی مشکلات همسرش تمرکز می‌کند.

او به آرامی از انتقاد کردن نسبت به واکنش‌های کیوکو عبور کرده («کیوکو مشکل روانشناختی داره؛ مثل آب و هوا می‌مونه») و در مورد واکنش‌های خودش بحث می‌کند («از خودم محافظت می‌کنم. نمی‌تونم از پس فوران‌های خشم نامعقولش بر پیام. ما تو خونه هیچ وقت این طوری حرف نمی‌زدیم. این مدل حرف زدن برام ناآشناست») و در نهایت احساسات و انگیزه‌های خودش را می‌کاود («این جا دارم از پا درمی‌آم. واسه همین هم نصیحتش می‌کنم یا یه سری فرمول بهش می‌دم که از این همه عصبانیت دست برداره»).

کیوکو درباره این که چطور فشار می‌آورد تا منظورش را برساند و جلوی دور شدن چارلی را بگیرد، بیش‌تر توضیح می‌دهد. او می‌پذیرد که از سرزنش چارلی آزرده می‌شود و نشان می‌دهد که احساس "کنار گذاشته شدن" می‌کند، چون چارلی از برقراری رابطه جنسی یا هر نوع تماس فیزیکی خودداری کرده است. انگار توی دفترم پُر شده از این "از یاد آمدن" و "کنار گذاشته شدن" ها. اما در پایان جلسه، چارلی نتیجه‌گیری می‌کند که: «گمونم نصیحت و منطق باعث ناراحت شدن کیوکو می‌شه و کاری می‌کنه که اون احساس حقارت کنه. اما تلاش اون برای انکار احساساتش فقط همه چی رو بدتر می‌کنه.» کیوکو هم می‌گوید که حالا متوجه شده کناره‌گیری و منطق چارلی پوششی برای احساس ناراحتی اش از غمگین بودن اوست.

آن‌ها می‌روند سراغ گفت‌وگوی "بررسی مجدد یک لحظه سخت". آن لحظه زمانی اتفاق افتاده بود که چارلی به دیدن دوستش رفته بود و کیوکو که احساس تنهایی می‌کرده با او تماس گرفته بود. با این که چارلی احساس 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، حل و فصل کنند. کیوکو افشا می‌کند که به مشکلات رابطه‌شان

فکر کرده بود و ناگهان میل شدیدی او را واداشته بود که برای گرفتن قوت قلب با چارلی تماس بگیرد. و چارلی توضیح می دهد که وقتی حرارتِ عاطفیِ صدای کیوکو را شنیده بود، مضطربانه از انفجاری که فکر می کرد قرار است اتفاق بیفتد، فرار کرده بود. بعد کیوکو می پذیرد که وقتی چارلی از او فاصله می گیرد، به طرز دیوانه‌واری غمگین می شود و می تواند بفهمد که چطور ممکن است این ناراحتی چارلی را کلافه کرده و از پا درآورد. آن‌ها حالا احساس خوبی دارند که می توانند به یکدیگر بگویند چطور گاهی دلبستگی رابطه‌شان را گم کرده و در نقطهٔ اعتراض کردن به هم گیر می کنند. حالا زمان آن رسیده که چارلی و کیوکو بروند سراغ گفت‌وگوی ۴ و خطرپذیری و تأیید نیازهای عمیق یکدیگر را بپذیرند.

بیش تر از همه از چه می ترسم؟

این بخش از گفت و گو برای به دست آوردن شفافیت احساسی بیش تر است. از چارلی می پرسم کیو کو چطور می تواند به او کمک کند تا همان احساس امن و مهرآمیزی را که قبلاً در رابطه شان تجربه کرده بودند، به دست بیاورد؟ او جواب می دهد: «اگه اون انقدر زود از کوره در نمی رفت، مضطرب نمی شدم و نصیحتش نمی کردم.» بعد از او دعوت می کنم درباره خودش و احساساتش صحبت کند. می گوید نمی داند از کجا شروع کند. این حجم از احساسات برایش غریبه اند. اما بعد متوجه می شود و لبخند عمیقی تحویل می دهد که شاید منطقی برای توانایی گوش دادن به احساسات و در میان گذاشتن آنها باشد. او بر می گردد سمت کیو کو و به او می گوید حالا که فهمیده به خاطر نصیحت هایش، احساس کنار گذاشته شدن می کند، او را قابل پیش بینی تر و بی آزارتر می بیند. اما نمی داند چطور باید وارد احساسات عمیق ترش شود.

از او می پرسم در گفت و گوهای قبلی چطور احساساتش را شناسایی کرد؟ از کجا شروع کرد؟ او مرد خیلی آرامی است و چیزی می گوید که سال ها طول می کشد تا ما درمانگرها آن را بیاموزیم. او می گوید: «اول به چیزی که مانع می شه نگاه می کنم، به چیزی که تمرکز کردن روی احساسات رو سخت می کنه، به اون لحظه ای که از احساساتم دور می مونم و تو سرم فرمول ها رو دسته بندی می کنم.» حرفش را تأیید می کنم. کیو کو هم وارد بحث می شود و می گوید: «باید مثل انگلیسی یاد گرفتن من باشه. اگه احساسات برات مثل زبان خارجی می مونن، احساس راحتی کردن سخته. ما سعی می کنیم از چیزی که عجیبه دور بمونیم. عجیب بودن ترسناکه.» چارلی می خندد و به همسرش می گوید: «آره. از احساساتم فرار می کنم، چون عجیب ان. حس نمی کنم کنترل دستمه. سرهم کردن یه برنامه پیشرفت برای تو راحت تره.»

چارلی رو می کند به من و به نکته دیگری اشاره می کند. «توی بهترین گفت و گوهامون، رفتن سراغ چیزایی که به شون می گی "دستگیره"، و بررسی کردن شون کمک کرد.» دستگیره ها تصاویر، کلمات و عبارت هایی هستند که در را به روی درونی ترین احساسات و آسیب پذیری هاتان باز می کنند. من و کیو کو به چارلی چندتا از دستگیره هایی را که برای توصیف کردن واکنش اش نسبت به کیو کو استفاه

کرد، یادآوری می کنیم: دل شکسته، از یاد رآمده، مضطرب. چارلی سرش را تکان می دهد اما مشکوک به نظر می رسد. آرام می گوید: «برام سخته که سرعتم رو کم کنم و اون دستگیره ها رو بگیرم... حتماً این که بخوام به خودم اجازه کندو کاو بدم... که گوش به زنگ نشونه هایی باشم که احساساتم رو برانگیخته می کنن. نمی دونم کار به کجا می کشه. به بیش تر فکر کردن تکیه می کنم. اما شاید این کار کافی نباشه.» سرم را تکان می دهم و از او می پرسم همین حالا کدام دستگیره جلو توجه اش را می گیرد؟ آرام می گوید: «خب معلومه. وقتی نمی تونم تشویش و اضطراب رو تحمل کنم، تو خودم فرو می رم.»

من و کیو کو کمی به عقب خم می شویم. بلند و با تعجب از خودم می پرسم: «تشویش؟ چه کلمه انتزاعی بزرگی! چه ربطی داره؟» بعد کیو کو خودش را قاطی می کند. از گفت و گوهای قبلی یاد گرفته که این طور کلمات انتزاعی را تجزیه تحلیل کند تا کنترل گفت و گورا به دست نگیرند. او به جلو خم می شود و می پرسد: «چارلی؟ مثل اینکه که به خاطر اضطراب های بزرگ از احساسات و من فرار می کنی؟»

چارلی آه می کشد. «فقط می خوام همه چی رو تحت کنترل داشته باشم. گمونم برای همینه که اضطراب های بزرگی وجود دارن. وقتی کیو کو از دستم ناراحت می شه از پا درمی آم، بعد احساس می کنم گیج شده ام. نمی دونم باید چی کار کنم.» در این نقطه، می خواهم به ریشه ترس یکی از زوجین بروم، به همین دلیل می پرسم: «بزرگ ترین فاجعه ای که می تونه اتفاق بیفته چیه چارلی؟ بیش تر از همه از چی می ترسی؟» شاید اصلاً به پرسیدن نیازی نبود. چارلی خودش می رود سراغ این موضوع. او می گوید: «عبارت "ازهم پاشیده" مدام تو سرم می چرخه. اگه بمونم و به ناراحتی کیو کو گوش کنم، از هم می پاشم. کنترلم رو از دست می دم. انفجار، هر دومیون رو می کشه.» چارلی چیزهای زیادی گفته است. باید این لحظه را کمی بیش تر بکاویم. بنابراین سعی می کنم آن را جزء به جزء درک کنم تا بتوانم به چارلی درباره آن توضیح بیش تری بدهم. همیشه بهترین کار این است که با شناسایی احساس شروع کنیم.

می پرسم: «خب چارلی، حس اولیه ای که این جا می شنوم ترسه. درسته؟» او سرش را با متانت تکان

می دهد و می گوید: «دقیقاً. این جا حسش می کنم.» و با دست می زند روی قفسه سینه اش. بنابراین ادامه می دهم: «اما این ترس بهت چی می گه؟ این جا "اگر" های وحشتناک چیا هستن؟ شاید اگه کاملاً خونسرد نباشی، حتا بیش تر از کنترل خارج شه؟ شاید بشنوی چیزی ازت می خواد که نمی دونی باید چطوری بهش بدی؟ اگه در دسترس باشی و بشنوی که زنت عذاب می کشه، یعنی اون همسر بی نقصی که باید باشی، نبودی؟ اون وقت شاید کاملاً از دستش بدی؟» چارلی سرش را به شدت تکان می دهد. «بله. همه اینا. همه شون. خیلی تلاش کرده ام. اما کاری که انجام دادن اش رو بلام، جواب نمی ده. هرچی بیش تر سعی می کنم کاری کنم که منطقی باشه، اوضاع بدتر می شه. برای همین احساس ناامیدی می کنم. واقعاً ناامیدم. من تو هر کاری که انجام می دم عالی ام، از قوانین پیروی می کنم، اما حالا...» و به نشانه شکست، دست هایش را از هم باز می کند.

آیا همه ما دوست نداریم یک یا دو قانون لغزش ناپذیر برای چگونه دوست داشتن و دوست داشته شدن داشته باشیم؟ اما عشق شبیه بداهه سرایی ست. و چارلی بهترین راهنمای خودش و همسرش - یعنی احساسات - را قطع می کند.

می پرسم: «حالا که داری به این حس ترس و درموندگی گوش می دی، مهم ترین تهدید - ترسناک ترین پیام - چیه؟ می تونی به کیو کو بگی؟» صاف می نشیند و بلند بلند می گوید: «نمی دونم این کار رو چطور انجام بدم. نمی تونم ازش سردر بیارم.» بعد بیش تر به سمت کیو کو برمی گردد و ادامه می دهد: «وقتی از دستم ناراحتی نمی دونم باید چی کار کنم. تو هر لحظه عصبانی می شی. هیچ وقت در کنارت اطمینان خاطر ندارم، ولی بهش احتیاج دارم. خیلی غمگینم. ما با هم با جهان روبه رو شدیم. اگه تو رو نداشته باشم...» و می زند زیر گریه. کیو کو هم با او اشک می ریزد.

این جا چه اتفاقی افتاده است؟ چارلی وارد احساسات عمیق تر شده و آن ها را بیان کرده است؛ احساساتی که درباره نیاز او به رابطه عاطفی امن با همسرش صحبت می کنند. او در حال شکل دادن یک پیام دلبستگی منسجم از درون غوغای احساسی اش است. وقتی به او نگاه می کنم، در واقع دارد به من لبخند می زند. کلافه یا ناامید به نظر نمی رسد. از او می پرسم: «بعد از گفتن این حرفا حالت چطوره چارلی؟» جواب می دهد: «خیلی عجیب. الان دیگه حس خوبی داره که بتونم درباره این چیزا صحبت

کنم. این بار از هم نپاشیدم. کیو کو هنوز این جاست و یه جورایی احساس می کنم قوی ترم.» وقتی امتحان می کنیم و منطقی هستیم، یا از نظر من، تجربیات مان را نظم می دهیم، این فرآیند - هر چقدر هم که رنج آور باشد - به ما احساس آرامش و قدرتمند بودن می دهد.

این یک چارلی جدید و دست یافتنی تر است. نحوه واکنش نشان دادن کیو کو در این نقطه حساس است. بیش تر اوقات در یک رابطه ناشاد، وقتی یکی از طرفین خطر کرده و سفره دلش را باز می کند، دیگری این افشاگری را نمی بیند یا از اعتماد کردن به آن وحشت دارد. بارها شنیده ام که شریک های زندگی، گام های جدید به سمت خودشان را با هر چیزی از "این احمقانه ست" گرفته تا نسخه ای از "خب بذار ببینیم ثابتش می کنی" نادیده می گیرند. بعد به گفت و گوی ویرانگرشان برمی گردند. حقیقت این است که هیچ کس مثل چارلی این ریسک را نمی پذیرد که با افشاگری مورد بی اعتنایی قرار بگیرد، مگر این که طرف مقابل واقعاً اهمیت داشته باشد. گاهی زوج های افشاکننده ترجیح می دهند پادروها بمانند و آن قدر پیام شان را تکرار کنند تا شریک زندگی شان به دیدن آن ها به شیوه ای جدید عادت کند. زوج هایی که در گفت و گوهای ویرانگر گیر کرده اند هم می توانند با برگشتن و انجام دادن دوباره گفت و گوهای ۱ تا ۳ به حرکت شان ادامه دهند.

خیلی خوب است که کیو کو به شکل حمایت گرانه ای به این پیشروی واکنش نشان می دهد. او می گوید: «هیچ نمی دونستم انقدری برات اهمیت دارم که اون طوری اذیتت کنم. به خاطر درمیون گذاشتن این حرفا برات احترام قائلم. باعث می شه حس کنم بهت نزدیک ترم.» چارلی به او لبخند می زند و صدلی اش را یک یا دو بار می چرخاند.

توانایی همراهی کردن با افشاگری های عمیق تر شریک زندگی مان آغازگر تعامل و اشتغال دو طرفه است. در زبان انگلیسی کلمه ای که برای همراهی کردن استفاده می شود (attend) از کلمه لاتین *ad-tendere* می آید که به معنای به سمت کسی دست دراز کردن است. و حالا کیو کو دستش را به سمت چارلی دراز کرده است.

حالا نوبت کیو کو است که احساساتش را تجزیه تحلیل کند و ببیند آیا چارلی با او همراهی می کند یا نه. او به لحظه سخت برمی گردد و به چارلی می گوید: «وقتی اومدی خونه، بهت گفتم ناراحتم و تو گفتی

"حالا از دستم عصبانی نشی ها"، که جلو فوران های من در مقابل این که شاید نیاز داشته باشی بری رو نگرفتن. این واسه م تهش بود. نمی تونم همیشه آروم و منطقی باشم.» چارلی ناراحت به نظر می رسد و زیر لب می گوید: «ببخشید.» او می پذیرد که در این زمان ها واقعاً متوجه آزرده گی کیو کو نمی شود. کیو کو دکمه آسانسور احساسی را فشار می دهد و می رود چند طبقه پایین تر. او این طور شروع می کند: «خیلی غمگینم، گمون نکنم دیگه برگردیم سمت هم.» چارلی سرش را تکان می دهد و می گوید: «اما نباید ناراحت باشی، چون داریم روی رابطه مون کار می کنیم.» او جلوی خودش را می گیرد، سرش را تکان می دهد و دوباره می گوید: «فکر کنم باید درباره آزرده گی ت یه چیزایی یاد بگیرم. بدترین لحظه - بدترین احساس - واسه تو چی بوده؟» این سؤال خیلی خوبی بود و چارلی با پرسیدنش به کیو کو کمک کرد که به عمق مسئله برود.

اما کیو کو نمی تواند جواب بدهد. ساکت می نشیند و اشک از چشم هایش سرازیر می شود. چارلی می زند روی زانویش و زمزمه کنان می گوید: «من می گم دیوونه ای، فقط چون از احساسات بد بین مون وحشت دارم.» کیو کو به او می گوید: «بدترین لحظه ها وقتی بودن که تلفن رو قطع کردی و بعدش گفتم می ری. این که گفتم من خیلی غیر منطقی ام.» چارلی حالا با نگرانی زیادی می گوید: «نمی دونم باید چطوری بهترش کنم.» برمی گردد سمت من و می پرسد: «باید چی کار کنم؟» می گویم: «برای بهتر کردنش، کیو کو باید احساس کنه کنارشی. این که کمک کنی بفهمه ناراحتی ش برات مهمه.» متعجبانه نگاهم می کند. بعد کیو کو ادامه می دهد: «اگه از دستت ناراحت، غمگین یا ترسیده باشم، حالم رو بدتر می گیری. آروم نمی کنی، نمی آیی سمتم یا بغلم نمی کنی. درست وقتی که بهت نیاز دارم، می ری تو فاز سرزنش. روت رو ازم برمی گردونی و منو نادیده می گیری. من زنی که می خوام نیستم.»

گوش دادن به کیو کو که نپذیرفته شدن و رها شدنش را بیرون می ریزد، دشوار است. تعجیبی ندارد که گاهی تعادلش را از دست داده و در اعتراضات خشمگین یا افسردگی گیر می کند. اما حالا او شفاف و دقیق است. «وقتی منو نادیده می گیری و می ری سراغ قانونات، می میرم. هیچ وقت از این تنهاتر نبوده ام.» حالا مستقیماً به چارلی نگاه می کند. «تو کنارم نیستی چارلی، پشت سرم نیستی. واسه

همین وحشت می کنم. می شنوی چی می گم؟»

چارلی دستش را به سمت کیو کو دراز کرده و دست های او را می گیرد. چارلی آرام می گوید: «آره، آره، آره. شنیدنِ اینا غم انگیزه. من واقعاً ناراحتم.» و واقعاً هم ناراحت است. حضور احساسی اش به اندازه صندلی ای که روی آن نشسته است، قابل لمس است. کیو کو آگاهی شفافش درباره احساسات عمیقش را به علامتِ دلبستگیِ واضحی برای معشوقش تبدیل کرده است. او عمیق ترین دردش را بروز داده است؛ کدِ اولیه فقدان و ترسی که وقتی شریک زندگی مان پشت مان نیست، به صدا درمی آید. و چارلی صدایش را شنیده است.

هر دو طرف با واقعیت های احساسی شان رابطه برقرار کرده و سفره دل شان را برای یکدیگر باز کرده اند.

بازی و تمرین

- چارلی کارهایی انجام می دهد که تفاوت بزرگی در نحوه اتصال و در میان گذاشتن احساسات عمیق ترش دارد. ببینید می توانید به یاد بیاورید یا به عقب برگردید و مثال هایی از موارد زیر پیدا کنید:
- چارلی شروع می کند به بررسی کردن لحظه حال و این که ارتباط برقرار کردن با این احساسات چقدر دشوار است؟ چیزی مانع ابراز کردن احساساتش می شود؟
 - چارلی چند دستگیره مربوط به گفت و گوی قبلی را پیدا می کند و تصاویر، عبارت ها، یا احساسات را زیر نور می گیرد. وقتی با دقت به آن ها نگاه می کند، می تواند متوجه شود که در حقیقت توصیفی از ترس، شرمساری یا غم و فقدان هستند.
 - چارلی "اگر" های وحشتناک را مشخص می کند. اگر احساسات همسرش را بپذیرد، بدترین چیزهایی که ممکن است اتفاق بیفتند، چه هستند؟ او پیامدهای فاجعه آمیز بدترین ترس های عمیقش را رو می کند؛ این که تنها و درمانده خواهد بود. این بخش کلیدی گفت و گوی ۴ است.
 - چارلی ترسش را برای همسرش افشا می کند و روی این که در میان گذاشتن آن ها با کیو کو چه حسی دارد، فکر می کند.
 - حالا به افشاگری کیو کو نگاه کنید و سعی کنید به این سؤال ها جواب بدهید:
 - بدترین لحظه برای کیو کو کدام لحظه بود؟
 - نتیجه گیری مصیبت باری که می کند، چیست؟
 - چهار مورد از کارهای چارلی در زمان غمگین بودن کیو کو را نام ببرید که ترس های دلبستگی کیو کو را تشدید می کنند. کیو کو آن ها را با کلمات کنشی ساده توصیف می کند.
 - دو احساس اصلی کیو کو کدام اند؟
- به لحظه ای سخت در رابطه تان برگردید و دو دستگیره خودتان را پیدا کرده و آن ها را بنویسید. از شریک زندگی تان بخواهید همین کار را انجام بدهد. بعد کنار او بنشینید. کدام یک از شما بیش تر عقب نشینی کرده است؟ این شخص گفت و گو را آغاز کند. دلیل این موضوع این است که برای زوج هایی که فعالانه تر اعتراض می کنند و اغلب با رنج ها و ترس هایشان ارتباط بیش تری دارند، دشوارتر

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

اگر شما فردی که گوش می‌دهد، هستید، با گفتن این که این افشاگری‌ها چه حسی داشتند، واکنش نشان دهید. فهمیدن پیام آسان بود یا سخت؟ اگر سخت بود، در کدام نقطه گوش دادن دشوار شد؟ آن موقع چه احساسی ایجاد شد؟ احساسات را با هم بررسی کنید.

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

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

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

به چه چیزی از تو بیش تر از همه نیاز دارم؟

این که بتوانیم ترس‌های دلبستگی اصلی مان را بیان کنیم، به طور طبیعی باعث پذیرفتن نیازهای دلبستگی اولیه مان می‌شود. ترس و اشتیاق دو روی یک سکه هستند.

بخش دوم گفت‌وگوی ۴ شامل بیان مستقیم نیازهای دلبستگی‌ای است که فقط شریک زندگی‌تان می‌تواند آن‌ها را برطرف کند.

این گفت‌وگو می‌تواند برای تان آسان باشد، یا پراز شک و تردید. تصدیق و پذیرش واقعیت احساسی خودتان یک چیز است، اما اعتراف کردن آن برای شریک زندگی‌تان یک چیز دیگر. این پرش برای کسانی که تجربه کمی از امنیت واقعی در کنار دیگران دارند، بسیار مهم است. پس چرا انجامش می‌دهیم؟ به این دلیل که مشتاق اتصال هستیم و در حالت تدافعی و انزواماندن، شیوه‌ای غمگین و پوچ برای زندگی کردن است. آنایز نین^{۸۹} - نویسنده - این ایده را به زیبایی ابراز می‌کند: «و روزی رسید که ترس مخفی ماندن در جوانه، دردناک‌تر از ترس شکفتن بود.»

رزماری، یک مراجعه‌کننده، آن را به شیوه‌ای دیگر بیان می‌کند. «ما تو کانادا هاکی بازی می‌کنیم. گاهی حتا به زندگی به چشم هاکی نگاه می‌کنیم!» رزماری، بازیگری مشتاق، به سمت همسرش - آندره - 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 این طوری اعتراف کردن دقیقاً مثل اینه که بخوام کسی بزنه تو صورتم، مثل اتفاقی که ماه پیش تو بازی هاکی برام افتاد. نگه داشتن ماسک به این خاطر نیست که دوست ندارم یا همسر بدی هستی. به این خاطر که من همیشه نقش دفاع رو بازی می‌کنم؛ این که برگردم و پپرسم. این یه وضعیت کاملاً جدیده. ترسناکه. اما اگه بخوام صادق باشم، پشت ماسکم هیچی نیستم. اون طوری هم نمی‌تونم بازی رو ببرم.»

حالا برگردیم به چارلی و کیو کو و بینیم آن‌ها چطور راه‌شان را از میان این بخش مهم گفت‌وگوی ۴ باز کردند. به چارلی کمک می‌کنم و می‌گویم: «همین حالا از کیو کو چی می‌خوای تا به قول خودت احساس "امنیت و اطمینان" کنی؟ مشتاق چی هستی چارلی؟ می‌تونی به کیو کو بگی دقیقاً ازش چی

می خوای؟» او یک لحظه سبک سنگین می کند، بعد برمی گردد سمت کیو کو و می گوید: «نیاز دارم بدونم وقتی همسر ایده آل نیستم و گیجم و نمی دونم باید چی کار کنم، هنوزم می خوای باهام باشی؟ شاید با این که ناراحتی هنوزم منو می خوای؛ حتا اگر کلافه شم، اشتباه کنم و احساساتت رو جریحه دار کنم. نیاز دارم بدونم که ترکم نمی کنی. وقتی افسرده یا خیلی عصبانی هستی، به نظر می رسه همین الانشم رفتی. آره، درسته.» و بعد انگار که ناگهان متوجه خطری که کرده، شده باشد، رویش را برمی گرداند و مضطربانه دست می کشد روی زانویش. آرام می گوید: «پرسیدنش برام خیلی سخته. تا حالا هیچ وقت از کسی همچین چیزی نپرسیده‌م.»

احساسات شفاف چارلی، کیو کو را تحت تأثیر قرار می دهد. او آرام اما قاطعانه جواب می دهد: «من پیشتم چارلی. همه چیز می خوام اینه که با تو باشم. به یه شوهر بی نقص نیازی ندارم. اگه بتونیم این طوری با هم صحبت کنیم، می تونیم بازم به هم نزدیک شیم. این تمام چیزیه که همیشه می خواستم.» چارلی آرام و کمی گیج به نظر می رسد. او می خندد و می گوید: «اوه! حالا خوبه. این واقعاً منطقیه.» کیو کو هم با او می خندد.

وقتی نوبت کیو کو می شود که نیازهایش را بیان کند، بحث را این طور شروع می کند که حالا می فهمد اشتیاقش برای قوت قلب و آرامش، مناسب و حتا طبیعی است. این موضوع به او کمک می کند درباره چیزیه که از چارلی می خواهد، فکر کند. اما ناگهان از مسیر خارج می شود و در حالی که به سقف نگاه می کند، می گوید: «فکر کنم می خوام اون...» کیو کو را متوقف می کنم و از او می خواهم به عمیق ترین احساساتش گوش بدهد، صندلی اش را به سمت چارلی برگرداند و مستقیم به او نگاه کند و با او حرف بزند.

کیو کو برمی گردد سمت چارلی و نفس عمیقی می کشد. «می خوام قبول کنی که من از تو احساساتی ترم و این ایرادی نداره. من به خاطر این که از منطق و بایدها آرامش نمی گیرم، ناراحتم. می خوام کنارم بمونی و بیای نزدیک، که وقتی احساس قدرت نمی کنم، نشون بدی برات مهم‌ام. می خوام منو بغل کنی و بهم بگی برات ارزش دارم. فقط می خوام با من باشی. این همه چیزیه که نیاز دارم.»

کنارت احساس امنیت کنم. می‌خوام بهم فضای حرکت کردن بدی. که وقتی بهت می‌گم دارم کلافه می‌شم، بشنوی. این که سعی کنی قدم‌های منو با خودت هماهنگ کنی، جواب نمی‌ده. بعد از تموم این سال‌ها، می‌خوام باور کنی که نمی‌ذارم بری، نمی‌ذارم جفت‌مون بریم. رقصیدن مون 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 اون وقته که می‌تونیم برقصیم.»

وقتی نوبت دیوید است که به جای هدایت کردن اضطرابِ دل‌بستگی‌اش به سمت اظهار نظرهای خصمانه درباره‌ی دایان، در مورد نیازهایش صحبت کند، درباره‌ی ترسش از فقدان و جنبه‌ی دیگر این ترس - اشتیاقش برای برقراری رابطه - صحبت می‌کند. پیام او منسجم است، پیامی که همسرش را در نظر می‌گیرد و به روشنی عمیق‌ترین احساسات و نیازهایش را منعکس می‌کند. این گفت‌وگو امن است. خبری از خشم و 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 وقتی که تو ارتش بودم و از هواپیما می‌پریدم. فقط این جا چتر نجاتی وجود نداره! من آدم نگرانی هستم دایان. یاد گرفته‌م همه‌ش مراقب خطر باشم. گمونم برام سخته یه راست وارد وضعیت کنترل کردن نشم. اما حالا می‌دونم چطور کنترل کردن ام کار رو برات سخت کرده و فراریت داده.» برای چند لحظه ساکت می‌شود، بعد ادامه می‌دهد: «برای همین یه بخش‌هایی از من همیشه نگران اینه که نتونی واقعاً دوسم داشته باشی. همیشه واسه این اعتراف بهت فشار می‌آرم؛ اعتراف به این که 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. این جا تو وضعیت سقوط آزادم! به این یقین نیاز دارم. و پرسیدنش برام سخته. می‌تونم با وجود تمام مشکلاتم دوسم داشته باشی؟»

چهره‌ی دایان نشان می‌دهد که درد و ترس دیوید را می‌فهمد. او به سمت دیوید خم می‌شود و آرام می‌گوید: «من دوست دارم دیوید. از وقتی شونزده سالم بود دوست داشتم. حالا نمی‌دونم چه جوری باید از دوست داشتن ات دست بکشم. وقتی این طوری حرف می‌زنی، می‌خوام تا ابد بغلت کنم.»

هر دو لبخند می‌زنند.

فیلیپه و تابتا با دایان و دیوید متفاوت‌اند. هر دو آن‌ها ازدواج اول ناموفقی داشته‌اند و هر دو وقت خیلی زیادی را برای شغل‌های جذاب و بسیار موفق‌شان صرف می‌کنند. بحران رابطه 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 تابتا کت‌دامن‌های شیک و کارهای هنری می‌خرد و خودش را در جنون پروژه‌های کاری غرق می‌کند. هر دو از این که نمی‌توانند از یکدیگر جدا شوند، متعجب‌اند. تابتا بالاخره به فیلیپه اولتیماتوم داده است: یا با هم زندگی می‌کنیم یا این رابطه تمام می‌شود.

موضع اولیه فیلیپه مشخص می‌شود. «من از احساس نیاز به آدم‌ها 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 تابتا 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 همه تخم مرغ‌هام رو تو یه سبد نذارم، هیچ وقت به کسی این قدرت رو ندم که اذیتم کنه، که دوباره خردم کنه. حتا حالا که دارم اینو می‌گم، یه دریا اشک و آه منتظرمه. نیاز دارم بدونم که هیچ وقت روت رو بر نمی‌گردونی 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، یه جورایی اون پسر کوچولو کسیه که به من می‌گه فرار کنم. می‌خوام بهت اجازه بدم بیای جلو. می‌تونی کمک کنی اعتماد کردن رو یاد بگیرم؟ می‌تونی بهم بگی هرچی که بشه روت رو ازم بر نمی‌گردونی؟»

تابتا می‌تواند این کار را انجام بدهد و وقتی این زوج وارد رابطه عمیق‌تری می‌شوند، به انجام این کار ادامه بدهد. وقتی نوبت او می‌شود که درگیر گفت‌وگو بر پایه دردسترس بودن، تفاهم و درگیر شدن شود، می‌تواند بگوید: «تو یه سطحی می‌دونم که ترس‌ت تو رو ازم دور می‌کنه. اما باید بدونم

اون قدری برات مهم هستم که با ترس ت بجنگی. نمی تونم با تمام این عدم یقین کنار بیام. خیلی آزار دهنده ست. می خوام رو خودمون و رابطه مون وقت بذاری. من دوست دارم و فکر می کنم تو هم می تونی بهم اعتماد کنی. اما به اون ثبات نیاز دارم، جوری که بتونم روت حساب باز کنم. گفتنش برام سخته. می ترسم به اندازه کافی خوب و بی نقص نباشم. به این فکر می کنم که شاید تقصیر منه که هنوزم می ترسی و شاید زیادی ازت انتظار دارم. واقعاً استحقاقش رو دارم؟ خب داشته باشم یا نه، می خوام تعهد بدی که برات مهم می مونم! نمی تونم بدون اون جای امن ریسک بیش تری بکنم. خیلی ترسناکه، خیلی دردناک. می خوام ریسک کنی و سفره دلت رو برام باز کنی. ناامیدت نمی کنم.»

فیلیپه که به طرز مشهودی تحت تأثیر کلمات تایتا قرار گرفته است، آرام جواب می دهد: «آره. گمونم می خوامی با من باشی. و استحقاقش رو داری که این ریسک رو بکنم. من تو ترس خودم گیر کرده ام و از باز کردن سفره دلم وحشت دارم. اما نمی تونم تو رو از دست بدم. واسه همین دارم وقت می ذارم. ترسناکه اما من این جام.»

وقتی فیلیپه می تواند این قوت قلب را به شیوه ای مهرآمیز به تایتا بدهد، این رابطه به پایه و اساسی مطمئن برای هر دو آن ها تبدیل می شود.

عصب‌شناسی هماهنگی و توازن

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

فیزیکی‌دان‌ها دربارهٔ تشدید - لرزشی موافق بین دو عنصر که به آن‌ها اجازه می‌دهد به طور ناگهانی علامت‌ها را هماهنگ کرده و با توازن جدیدی رفتار کنند - صحبت می‌کنند. این همان لرزشی است که در حین گوش دادن به نقطهٔ اوج سوناتای باخ - وقتی صدت موسیقیایی به هم می‌رسند - 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 به دنبال یک رابطهٔ عمیق هستند و آن‌را پیدا می‌کنند می‌بینم، واکنشم همیشه یکسان است: احساس شادی ناگهانی می‌کنم.

آن احساس اتصال، نه تنها در احساسات مان بیان می‌شود، بلکه در تمام سلول‌ها مان ظهور می‌کند. وقتی شریک‌های زندگی نسبت به یکدیگر همدلانه واکنش نشان می‌دهند، سلول‌های عصبی خاصی، به اسم نورون‌های آینه‌ای، در قشر پیش‌پیشانی مغزشان به صدا درمی‌آیند. به نظر می‌رسد این نورون‌های یکی از مکانیسم‌های اساسی‌ای هستند که به ما اجازه می‌دهند چیزی را که شخص دیگری تجربه می‌کند، احساس کنیم. در مقایسه با درک کردن تجربهٔ کسی از طریق قوهٔ ادراک مان، این سطح متفاوتی از درک است. وقتی رفتار کسی را نگاه می‌کنیم، این سلول‌های مغزی طوری به حرکت درمی‌آیند که انگار خودمان در حال انجام دادن آن کارها هستیم. نورون‌های آینه‌ای بخشی از میراث عمومی طراحی شده برای اتصال مان هستند و ما را برای عشق و عشق‌ورزی آماده می‌کنند. وقتی در سال ۱۹۹۲، محقق‌ی که داشت نقشهٔ مغز میمونی را ترسیم می‌کرد و همزمان بستنی قیفی می‌خورد، متوجه شد مغز میمون طوری واکنش نشان می‌دهد که انگار خودش در حال خوردن

بستنی قیفی است، عصب‌پژوهان به طور اتفاقی نورون‌های آینه‌ای را کشف کردند. نورون‌ها به ما اجازه می‌دهند که از نیت‌ها و احساسات باخبر شویم، تا کسی را به درون مان بکشانیم. حالا عصب‌پژوهان با وام گرفتن از فیزیک، از وضعیت تشدیدهای همدلانه صحبت می‌کنند. این موضوع خیلی انتزاعی به نظر می‌رسد. معنای آن برای عاشقان این است که قدرت محسوسی در نگاه کردن به یکدیگر وجود

دارد. این کار به حضور عاطفی و تشخیص دادن نشانه‌های غیرکلامی شریک زندگی مان کمک می‌کند. انکار، سطحی از درگیری و همدلی ایجاد می‌کند که در گفت‌وگوهای غیرمستقیم از دست می‌رود. نورون‌های آینه‌ای به ما اجازه می‌دهند احساس ابراز شده توسط دیگری را دیده و آن را در بدن مان حس کنیم. این تأیید علمی مفهوم دلبستگی است که می‌گوید رابطه حقیقی درباره "حس کردن آن چه دیده می‌شود" است.

چارلی و کیو کو در اولین جلسه‌شان همخوانی نداشتند. به سختی به یکدیگر نگاه می‌کردند و به نظر می‌رسید به زبان‌های مختلفی صحبت می‌کنند. با این حال در طول گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر"، با ناراحتی چارلی، کیو کو هم ناراحت شد و با خوشحالی او، کیو کو هم خوشحال. در واقع آهنگ احساسی چارلی به یک قطعه دونفره تبدیل شد. به نظر می‌رسید که این نوع تفاهم احساس همدلی باشد، چیزی که همه ما به معنای واقعی کلمه برای یکدیگر و با هم احساس می‌کنیم و بنابراین به طور طبیعی مهرآمیزتر رفتار می‌کنیم.

قطعاً این همان اشتغال ذهن، جسم و احساسی است که عاشقان شاد در زمان عشق بازی یا یک مادر و کودک وقتی به هم خیره می‌شوند، یکدیگر را لمس یا با هم زمزمه می‌کنند، احساس می‌کنند. آن‌ها با همنوایی احساسی حرکت می‌کنند، بدون فکر آگاهانه یا کلام گفته شده. آرامش و شادی وجود دارد. نورون‌های آینه‌ای تمام توضیح‌ها نیستند. تعداد قابل توجهی از تحقیقات اخیر به درک ما از پایه و اساس نوروشیمیایی دلبستگی می‌افزایند. این تحقیقات نشان می‌دهند که در لحظات درگیری احساسی واکنشی، سیلی از اکسی‌توسین به مغزها مان هجوم می‌آورد. 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 جفت‌گیری و ل‌های مرغزار^{۹۰} را مقایسه

می‌کردند، قدرت اکسی‌توسین را کشف کردند. در یک گونه، نرها و ماده‌ها تک‌همسر هستند، نوزادهاشان را با هم بزرگ می‌کنند و پیوندهای ابدی شکل می‌دهند. در گونه دیگر، نرها و ماده‌ها رویکرد حضور یک‌شبه دارند و نوزادها را رها می‌کنند تا از خودشان دفاع کنند. مشخص شده است که

جونده‌های وفادار اکسی توسین تولید می‌کنند، اما انواع بی‌قیدشان این‌طور نیستند. با این حال وقتی دانشمندان به ول‌های تک‌همسر ماده شیمیایی‌ای دادند که اثر اکسی توسین را خنثی می‌کرد، آن‌ها رابطه جنسی داشتند اما با همسران‌شان نمی‌ماندند. و وقتی دانشمندان به همان جونده‌ها اکسی توکسین بیش‌تری دادند، چه جفت‌گیری می‌کردند، چه نه، با هم پیوند محکمی برقرار می‌کردند.

در انسان‌ها وقتی در نزدیکی یا تماس فیزیکی با نگاره دل‌بستگی هستیم، اکسی توسین آزاد می‌شود، به خصوص در لحظات احساسی شدید. کریستین اوناس موبرگ^{۹۱}، یک متخصص نورواندوکرینولوژی^{۹۲} سوئدی، کشف کرد که فقط فکر کردن درباره عزیزان می‌تواند باعث هجوم اکسی توسین شود. اکسی توسین آزاد شدن هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد. مطالعات مقدماتی نشان می‌دهند که اکسی توسین در انسان‌ها، تمایل به اعتماد کردن و تعامل با دیگران را افزایش می‌دهد. این یافته‌ها به توضیح دادن مشاهده من کمک می‌کند، این‌که وقتی زوج‌های مشوش یاد می‌گیرند یکدیگر را محکم در آغوش بگیرند، به دست‌دراز کردن به سمت یکدیگر ادامه می‌دهند و سعی می‌کنند این لحظات تغییردهنده و آرامش‌آور را دوباره و دوباره خلق کنند. معتقدم تعامل‌هایی که بر پایه دردسترس بودن، تفاهم و درگیر شدن هستند، این معجون عشق نوروشیمیایی را که طی سال‌ها تکامل صیقل خورده است، فعال می‌کنند.

بازی و تمرین

دوباره توصیف چارلی و کیو کو و پرش بزرگشان به سمت رابطه امن را بخوانید.

خودتان روی یک رابطه امن گذشته با معشوق، پدر یا مادری یا یک دوست صمیمی تمرکز کنید. حالا تصور کنید آن شخص روبه روی شماست. به او می‌گفتید عمیق‌ترین نیاز دلبستگی‌تان چیست؟ فکر می‌کنید او چگونه جواب می‌داد؟

حالا رابطه قدیمی‌ای را تصور کنید که در آن احساس اتصال امنی نمی‌کردید. واقعاً از این شخص چه چیزی می‌خواستید؟ سعی کنید جواب را در یک یا دو جمله بیان کنید. او چگونه واکنش نشان می‌داد؟ حالا به رابطه فعلی با شریک زندگی‌تان برگردید. به این فکر کنید که برای داشتن احساس امنیت و دوست داشته شدن، بیش‌تر از همه به چه چیزی نیاز دارید. بعد به‌طور واقعی این گفت‌وگو را با شریک زندگی‌تان آغاز کنید.

در این جا 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 مناسب 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 این که پشتم هستی و وقتی بیش‌تر از همه به تو نیاز دارم، ترکم

نمی‌کنی.

- حرف‌هایم را می‌شنوی و به من احترام می‌گذاری. لطفاً مرا نادیده‌نگیر 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 انجام دادن این کار خیلی سخت است، گام کوچک‌تری بردارید و درباره این حرف بزنید که تنظیم صریح و بیان کردن نیازها تان چقدر دشوار است. به شریک زندگی تان بگویید راهی وجود دارد تا در این موضوع به شما کمک کند یا نه؟ این گفت‌وگو دربرگیرنده ماجرای احساسی و کلیدی زندگی همام 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 واکنش نشان دادن بیش از حد مضطرب‌اید، فقط این موضوع را مطرح کنید. رمز و راز این کار، حاضر بودن است نه واکنش نشان دادن به هر طریقی. تأیید کردن روی این که پیام شریک زندگی تان را شنیده‌اید و سپاسگزارید که حرفش را با شما در میان می‌گذارد و این که می‌خواهید واکنش نشان بدهید، گام اول مثبتی است. بعد می‌توانید توضیح بدهید که چطور ممکن است شروع کنید به برآورده کردن نیازهای طرف مقابل تان.

با شریک زندگی تان در این مورد بحث کنید که کدام یک از داستان‌های زوج‌های دیگر - دیوید و دایان یا فیلیپه و تابیئا - بیش‌تر از همه با شما همخوانی داشتند.

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

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

در گفت‌وگوهای آتی "محکم در آغوشم بگیر" هدایت می‌کنند.
گفت‌وگوی "محکم در آغوشم بگیر" یک اتفاق پیونددهنده مثبت است و پادزهری برای لحظات عدم 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 تشدید عاطفی‌ای خلق کنید، پیوند بین‌تان قوی‌تر می‌شود. قدرت چنین گفت‌وگوهایی برای برقراری رابطه و تغییر آن روشن است. همان‌طور که در گفت‌وگوهای بعدی خواهید دید، چنین بحث‌هایی روی همه جنبه‌های یک رابطه مؤثر است.

گفت‌و‌گوی ۵: بخشش آسیب‌ها

«همه می‌گویند بخشش اقدامی ستودنی است، تا زمانی که نوبت به خودشان می‌رسد.»

- سی.اس. لوئیس

کانراد و همسرش، هلن، غرق در گفت‌و‌گوی "محکم در آغوشم بگیر" هستند و جوی عاطفی بر فضا حاکم شده. کانراد به همسرش التماس می‌کند: «بذار بغلت کنم! بهم بگو چی می‌خوای؟» هلن برمی‌گردد سمتش اما یک‌هوا چهره‌اش درهم می‌شود و به کفِ اتاق زل می‌زند. بعد بریده‌بریده می‌گوید: «ولی من اون جا 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 همین جووری مُرد... مادربزرگم 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 این همه آشفتگی و ناراحتی نیست. آرام بگیر! می‌تونیم بعداً در موردش صحبت کنیم" و رفتی طبقه بالا تو اتاق کارت، در رو بست 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 بالحنِ مسرت‌انگیزی می‌گوید که او و کانراد در درمان خود پیشرفتِ چشمگیری داشته‌اند و دیگر بحث و دعواشان به جایی نمی‌رسد که نیاز باشد مرا ببینند؛ درواقع اوضاع به حدی خوب شده که جای هیچ بحث و جدالی نیست. مکالمه توی راه‌پله‌ها بیش از سه سال پیش اتفاق افتاده بود و حدس و گمانِ دکترها اشتباه از آب درآمد بود. هلن سرطان سینه نداشت.

کانراد هم برای جلوگیری از هر پیشامدِ دیگری، با ارزیابی همسرش موافقت می‌کند و می‌گوید که دوره درمان به خوبی 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 احساس 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. نور امید به تاریکی یأس تبدیل می‌شود.

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

من با تجربه چندین دهه تحقیق و درمان، کشف کرده‌ام که مسائلِ خاص، فقط روی نقطه ضعفِ ما دست نمی‌گذارند، یا فقط به احساسات مان آسیب نمی‌زنند؛ آن‌ها جوری تا اعماق وجودمان را می‌سوزانند که دنیایمان آشفته می‌شود. آن‌ها تروما^{۹۳}ی روابط هستند. تروما در فرهنگ لغت این‌طور تعریف می‌شود: زخمی که ما را به ترس و ناامیدی می‌کشاند؛ طوری که همه فرضیات مان از قابلیتِ پیش‌بینی و کنترل به چالش کشیده می‌شود.

زمانی که جودث هرمن^{۹۴}، استاد روانپزشکی در مدرسه پزشکی هاروارد، درگیر پرونده‌ای مربوط به یک "آسیبِ روابطِ انسانی" بود، گفت زخم‌های تروماتیک^{۹۵} بسیار شدید هستند. در واقع هیچ ترومایی بزرگ‌تر و شدیدتر از زخم خوردن 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 مشاجره توی راه‌پله به بیش از سه سال پیش برمی‌گشت، آثارش هنوز پابرجا بود و احتمال هر گونه نزدیک شدنِ هلن به شوهرش را غیرممکن می‌کرد. در واقع از آن زمان هلن نسبت به کانراد بدخلق و خسته شده بود، صحنه مشاجره را به‌وضوح برای خودش یادآوری می‌کرد و باعث می‌شد نسبت به کانراد بی‌علاقه شود و از نزدیک شدن به او دوری کند. گوش به‌زنگی، مرور گذشته و کناره‌گیری، از شاخص‌های رایج استرسِ تروماتیک هستند. وقتی هلن سعی داشت در مورد احساساتش حرف بزند، کانراد این پیشامد را جزئی تلقی کرد و او را - رنجورتر از قبل - تنها گذاشت. پس وقتی کانراد از هلن خواست دوباره

خودش را به خطر بیندازد و به آغوشش برگردد، هلمن سریعاً زمانی را به یاد آورد که چقدر از بودن با کانراد آسیب دیده بود. و انگار کسی به او هشدار داده باشد، از کانراد کناره گرفت. من به این، لحظه "دیگر هرگز" می گویم. جای تعجیبی نیست که گفت و گوی "محکم در آغوشم بگیر" به نتیجه ای نرسد. جف سیمپسون^{۹۶} از دانشگاه مینه سوتا^{۹۷} و استیون راولز^{۹۸} از دانشگاه ای اند ام تگزاس^{۹۹}، محققین روابط عاطفی، مشاهده کردند که عدم دریافت پاسخ احساسی از جانب معشوق خود در مواقع ترس و اضطراب، می تواند کل رابطه را به هم بزند. و صدها پیامد دیگر هم به همراه دارد که در یک چشم به هم زدن، امنیت رابطه عاشقانه را تخریب می کنند. قدرت چنین پیشامدهایی در پاسخ های منفی و عاری از احساسی است که به این پرسش های همیشگی داده می شود.

"آیا وقتی بیش تر از هر وقت دیگری به کمکت نیاز دارم، کنارم می مانی؟ آیا به رنج من توجه می کنی؟" وقتی به حمایت فوری از سمت معشوق مان احساس نیاز می کنیم، جای هیچ گونه سازش یا ابهامی نیست. جواب یکی از این هاست: ناکامی یا خوشبختی. این لحظات می تواند تمام ذهنیات مثبت مان از عشق و قابل اعتماد بودن طرف مقابل مان را نابود کند، رابطه را پراز غم و اندوه کرده و فراتر از آن، این پیوند آسیب پذیر را بیش از پیش تضعیف کند. تا زمانی که این پیشامدها به وجود می آیند و حل می شوند، امکان نزدیکی واقعی و درگیری عاطفی وجود نخواهد داشت. وقتی من و همکارانم برای اولین بار مباحث مربوط به گفت و گوی "محکم در آغوشم بگیر" را شروع کردیم، فکر می کردیم زخم هایی که باعث از بین رفتن یک رابطه می شوند، فقط مربوط به خیانت است. وقتی به بررسی پرونده یک زوج آسیب دیده مشغول بودیم، هیچ دلیلی - جز خیانت - برای این آسیب به ذهن مان نرسید. فرانسین به جوزف - که با یکی از همکارانش سرورسری داشت - گفت: «ما توی رابطه مون تلخی های زیادی داشتیم و خیلی اذیت شدیم. اینو می تونم بپذیرم که وقتی دوقلوها به دنیا اومدن به خاطر کمبود جنسی و توجه رفتی سراغ اون زن. حتا این رو هم درک می کنم که چطور رابطه ت با اون زن - که تازه فاش شده - برات جذابه. مشکل اصلی م این رابطه پنهونی ت نیست. اون چیزی که نمی تونم هضمش کنم، طرز بیان این قضیه ست. مدام بهش فکر می کنم. تو دیدی که چقدر داغون بودم. قشنگ کف زمین افتاده بودم و حالم از همیشه بدتر بود، ولی تو چی کار کردی؟ منو سرزنش

کردی. همه ویژگی‌های بدم رو دونه‌دونه گفתי و همین‌جوری ادامه دادی که زندگی‌ت بدون من چه جور می‌شکل می‌گیره. انگار اصلاً من اون‌جا نبودم. اصلاً منو به حساب نیاوردی. همین فکره که راحت 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 این که شریک زندگی‌شان ترک‌شان کرده است، ناراحت‌اند. معمولاً این گلایه را از هم دارند که "چطور تونستی منو تو همچین لحظه حساسی تنها بذاری؟" زوجین معمولاً زمانی از ترومای رابطه رنج می‌برند که تحت فشار عاطفی شدید قرار می‌گیرند و به وجود هم نیاز بیش‌تری پیدا می‌کنند؛ مثلاً موقع سقط جنین، مرگ والدین، ازدست‌دادن ناگهانی شغل یا تشخیص و درمان یک بیماری حاد. زوج‌هایی که مسبب این‌گونه آسیب‌ها هستند، معمولاً از روی قصد و بدخواهی این کار را نمی‌کنند و در واقع شاید قصد خوبی هم داشته باشند. بیش‌تر آن‌ها نمی‌دانند چطور باید نیازهای عاطفی شریک زندگی‌شان را برطرف کنند و به او آسودگی خاطر ببخشند. بعضی‌ها هم درگیر فرونشاندن استرس‌های خود هستند. همان‌طور که سم با ناراحتی به همسرش گفت: «وقتی اون همه خون رو دیدم، وحشت‌زده شدم. حتی‌این لحظه هم به ازدست‌دادن بچه فکر نکردم. همه فکر این بود که تو داری می‌میری و از دست می‌دم. داشتم دنبال راه‌حل می‌گشتم. گذاشتم رو صندلی عقب 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 دفن آسیب‌های رابطه خود، آن‌ها را حل کنند. این کار، اشتباه بزرگی است. هر آسیبی به راحتی 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 ترس ناشی از این آسیب‌ها تقریباً ماندگار است؛ آن‌ها غرایز زنده‌ماندن ما را شکل می‌دهند. واقعیتی که باید برای حفظ زندگی‌مان آن‌را کشف کنیم، این است که هوشیار باشیم و بدانیم که چیزی خطرناک‌تر از اعتماد کردن نیست و باید آن‌را جدی بگیریم. این هوشیاری به زوج‌های

آسیب دیده کمک می کند تا درگیر رابطه عاطفی عمیق تری نشوند و اجازه ندهند تروماها و خیم تر شوند. هر چه هلن بیش تر از کانراد می خواست که به خاطر تنها گذاشتن اش توی راهپله عذرخواهی کند، رفتار کانراد غیرمنطقی تر می شد، و این به حس تنهایی هلن دامن می زد و بیش تر عصبانی اش می کرد.

گاهی زوج ها موفق می شوند جلوی تروماها را بگیرند، اما این کار به رابطه ای سرد و بی احساس ختم می شود و این جلوگیری فقط برای مدتی دوام پیدا می کند. وقتی به نزدیکی عاطفی نیاز پیدا می کنیم، احساسات جریحه دار شده بروز پیدا می کنند. لری، یک مدیر اجرایی قدرتمند، چندین سال به همسرش سوزان بی توجهی کرده بود. او از زمان بازنشستگی، سعی می کرد به سوزان عشق بورزد. آن ها در رابطه شان پیشرفت کرده بودند، اما موقع گفت و گوی "محکم در آغوشم بگیر"، وقتی لری می خواست سوزان را نوازش کند، او از کوره در رفت و به لری گفت که بعد از آن کارش توی آشپزخانه خانه شان در خیابان موریس، تصمیم گرفته دیگر هیچ وقت اجازه ندهد لری به او نزدیک شده و اذیتش کند.

لری اصلاً نمی داند سوزان در مورد چه چیزی صحبت می کند، اما این را می داند که هفده سال است دیگر در خیابان موریس زندگی نمی کنند! سوزان هنوز اتفاقی را که در یک بعد از ظهر گرم رخ داده بود، فراموش نکرده است. او به خاطر تصادف با ماشین افسرده بوده، ناراحتی جسمی داشته و از سروکله زدن با سه فرزند کوچک شان کلافه شده بود. لری به خانه برگشته و او را در حال گریه کردن کف آشپزخانه دیده. با وجود این که 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 تماس های تلفنی اش. سوزان به لری می گوید: «بعدش دیگه گریه نکردم، فقط سردم شد. به خودم گفتم دیگه اصلاً همچین اشتباهی نمی کنم و توقع ندارم بهم توجه کنی. در عوض از خواهرام کمک می گیرم. و تو همه این سال ها متوجه نشدی! و حالا، یهویی بهم نیاز پیدا کردی و می خواهی باهات خوب باشم؟!»
تنها راه درمان این آسیب ها، رویارویی با آن ها و حل شان به کمک یکدیگر است. ترجیحاً بلافاصله باید اقدام کرد. این را زمانی بهتر درک کردم که وقتی در یک مهمانی تابستانه کنار دریاچه، همراه شوهرم

در حال پذیرایی از مهمان‌ها بودم، آپاندیسِ پسرِ هشت‌ساله‌ام وضعیتِ حادی پیدا کرد. در حالی که به جان سفارش می‌کردم بی‌خیالِ مهمانی شود و با ما بیاید، به سرعت 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 پسر 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 پسر نگاه کردم که تا چه حد نیازمند مراقبت شدید بود، شوهرم را انتهای راهرو دیدم که با حالتی ناموزون به سمت من می‌آمد. آتشی درونم به پا شد. او از این ترسیده بود که من احساسِ ترس و تنهایی کرده باشم. عصبانیت و استرس 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، چندین بار 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. در واقع فکر کرده بود نشان دادنِ ترس و ضعف در مقابل هلن، او را ناامیدتر می‌کند. کانراد تا به امروز احساسِ شرمساریِ خود را مخفی نگه داشته بود، در حالی که سعی داشت به همسرش اطمینان خاطر 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. بیش‌تر محققان از "بخشش" به عنوان تصمیمی اخلاقی یاد می‌کنند. فراموش کردنِ 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 انگیزه اعتماد را درون‌شان ایجاد کند. هدفِ نهایی، تجدیدِ اعتماد است.

حدود پنج سال قبل، سعی کردم رابطه 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 لحظه "دیگر

هرگز" شده و همان جا می ماند و بعضی دیگر روی آن آسیب کار می کنند. فهمیدیم که زوج ها باید بتوانند گفت و گوهای ۱ تا ۳ را مدیریت کنند و قبل از وارد شدن به گفت و گوی "بخشش آسیب ها"، امنیتی اساسی در رابطه خود ایجاد کنند.

اخیراً پروژه ای دیگر درک ما را از ترومای روابط گسترده تر کرده است. پی برده ایم که تروماها همیشه آشکار نیستند و پیشامدها به خودی خود اهمیت ندارند، بلکه مسئله مهم آسیب پذیری های ناشی از آنهاست. برای بعضی زوج ها، ممکن است یک لاس زدن از رابطه ای عاشقانه و پنهانی بدتر باشد. همچنین به این واقعیت پی برده ایم که ممکن است زوجین به طور همزمان از چندین تروما رنج ببرند که هر چه تعدادشان بیش تر باشد، تجدید اعتماد دشوارتر می شود. نکته قابل توجه این است که شما باید آسیب وارد شده به شریک زندگی تان را جدی بگیرید و تا زمانی که ریشه مشکل را پیدا نکرده اید، از او سؤال پرسید. حتی اگر آن آسیب به نظر شما جزئی بوده و بیش از حد توسط طرف مقابل تان بزرگ شده باشد.

مری و رالف گفت و گوهای ویرانگر خودشان را شناسایی کرده اند و حالا می توانند در مورد زخم های ناشی از آن صحبت کرده و آن لحظات سخت را دوباره زنده کنند. اما مری از شروع گفت و گوی "محکم در آغوشم بگیر" دوری می کند. او در عوض، به عکس های جلف رالف و منشی اش در یک مهمانی - که رالف توی کشویی در خانه شان گذاشته بود که می دانست مری همیشه آن را مرتب می کند - پیله کرده. رالف عذرخواهی می کند و می پذیرد که مهمانی کمی از کنترل خارج شده بود و آن عکس ها جالب نبودند، اما اصرار داشت که کار خلافی از او سر نزده و واقعاً درک نمی کند که چرا مری تا این حد ناراحت شده است. بعد سعی می کند به دقت به داستان مری گوش بدهد و آخر سر متوجه می شود که مری مدام این جمله را تکرار می کند: «درست بعد از اون لحظه.» رالف می پرسد: «مرور اینا چه اهمیتی داره؟»

مری به گریه می افتد. «چه جوری می تونی همچین سؤالی بکنی؟ یادت نمی آد؟ درست بعد از اون بحث های وحشتناک بود که برگشتی بهم گفتمی "تو خیلی خودتو از من دریغ می کنی." 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! حتی به بار. ولی توی اون عکس خیلی خوش بودی و انگار داشت بهت خوش می گذشت. اون دخترا مثل من خجالتی نبودن. من همه 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 می دونستی من میزت رو تمیز می کنم ولی حتی به ذره هم فکر نکردی ممکنه با دیدن اون عکس چه حالی بشم! تو اصلاً منو نمی بینی!» حالا دیگه رالف می دانست که همسرش چه دردی می کشد. او سعی کرد مری را نوازش کرده و آرامش کند.

مری و رالف، هر دو، جسارت و اراده کافی را برای بررسی این پیشامد به خرج دادند و فهمیدند مشکل کار کجاست. گاهی تا زمانی که با شریک زندگی مان به بررسی پیشامدی نپردازیم، نمی فهمیم که دقیقاً از چه چیزی رنج می بریم. هر چند گاهی توضیح و نشان دادن علت اصلی رنجش مان به کسی که خود مسبب آن شده، کار بسیار سختی است. اما اگر رنج خود را به نیازها و ترس های عاطفی مان نسبت دهیم، منطقی تر به نظر می رسد.

شش قدم تا بخشش

مراحل مربوط به گفت و گوی بخشش آسیب‌ها کدام‌اند؟

۱. زوج آسیب‌دیده باید آشکارا و به ساده‌ترین شکل ممکن در مورد درد و رنج‌شان صحبت کنند. این کار همیشه ساده نیست. این کاری‌عنی پرونده‌ای علیه شریک زندگی‌تان بسازید و درد 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 پرسیدن سؤالات زیر که باعث بروز احساسات‌شان می‌شود، به آن‌ها کمک کنیم:

آیا در مواقعی که احساس نیاز شدید می‌کردم، از این توجه محروم بودم؟ آیا احساس تنهایی و طردشدگی کردم؟ آیا وقتی به شدت نیاز داشتم که از مهم‌بودن احساساتم مطمئن شوم، از طرف شریک زندگی‌ام احساس بی‌ارزشی کردم؟ آیا به جای این که شریکم جایگاه امنی برای تکیه کردن باشد، بیش‌تر منبع خطری برای من بود؟ این سؤالات‌ها مستقیماً به ماهیت آسیب‌های عاطفی منجر می‌شوند.

رجوع به برانگیختن احساسات برای درک آسیب‌تان، ممکن است سخت باشد. و به همین اندازه هم برای شخص مقصر سخت است که به نگرانی دیگری گوش دهد. پیدا کردن 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 دو شما بتوانید از آسیب‌ها، نیازها و ترس‌هایی که درون خود دارید به راحتی حرف بزنید، به آرامش می‌رسید و می‌توانید به هم کمک کنید.

ورا و تد بعد از ماه‌ها متهم کردن یکدیگر، بالاخره با هم صحبت می‌کنند. ورا می‌گوید: «اشکالی نداره اگه برات سخت بود که با من بیای شیمی‌درمانی. می‌دونم که با دیدن این صحنه‌ها یاد وقتی می‌افتی که دوازده‌ساله بودی و مادرت - تنها کسی که ازت مراقبت کرده بود - رو می‌دید که داره به خاطر سرطان می‌میره. چیزی که نفسم رو بند می‌آره اینه که وقتی رسیدم خونه شروع کردم به گریه کردن 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 صندلی ت بلند شدی تا آروم ش کنی. اونو بغل کردی و تو گوشش یه چیزی گفتی.»

و راه هق هق می افتد و ادامه می دهد: «اما این کار رو واسه من نکردی. نوازشت و لمس دستات رو ازم دریغ کردی. اون شب به خودم گفتم اگه بمیرم دیگه ازت توقع همچین کاری ندارم. اما هنوز دردش تو دلمه و احساس تنهایی می کنم.» تد به ورازل می زند و همان لحظه رنج و عصبانیت اش را درک می کند. پیام دردناکی ست اما حداقل منطقی به نظر می رسد. ورا زخم را آشکار می کند و تد آن را می بیند. حالا درمان شروع شده است.

۲. زوج ها از نظر احساسی فعال می مانند و رنج یکدیگر را شناسایی کرده و نقش خود را در آن می فهمند. تا زمانی که زوج ها این رنج را به خوبی نشناخته اند، نمی توانند از آن رهایی پیدا کنند. آن ها بارها و بارها به شریک خود اعتراض و خواسته هاشان را مطرح می کنند. درک عواطف روشی بسیار منطقی ست. اگر نتوانی آسیبی را که به من زدی ببینی، پس چطور انتظار داری با تو احساس امنیت کنم؟

در مباحث قبلی مربوط به تروما، ممکن بود شخص آسیب رسان احساس خجالت کرده و خودش را سرزنش کند. این مسئله به درک این موضوع کمک می کند که در عشق، اشتباهات اجتناب ناپذیر هستند. همه ما گاهی دل مان می خواهد شریک زندگی مان ما را به سمت خودش بکشاند. همه ما ممکن است احساس پریشانی کنیم. گاهی احساس ترس و عصبانیت می کنیم و نمی توانیم شریک زندگی مان را آرام کنیم. هیچ محبوب بی عیب و معشوق کاملی وجود ندارد. همه ما دچار لغزش می شویم و در حالی که درس عشق ورزیدن را می آموزیم، باعث رنجش یکدیگر می شویم. شاید یکی از طرفین تا به حال پیام های عاطفی را تجربه نکرده و به تازگی توانسته درد و رنج طرف مقابلش را درک کند. یادآوری این نکته ضروری ست که با وجود این که ممکن است پیشامد مربوط به گذشته باشد، اما شخص آسیب رسان می تواند باعث شود که در آینده روی رابطه تأثیر بگذارد. کمک به شخص آسیب دیده برای درک پاسخ شخص آسیب رسان به پیش بینی آینده کمک می کند. و زنده نگه داشتن احساسات به شریک تان کمک می کند تا با رنج به شیوه متفاوتی برخورد کند.

تد می گوید: «حالا دارم می فهمم. 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؛ در صورتی که تو به این دلگرمی نیاز داشتی...» و راهق‌هق کنان سرش را تکان می‌دهد و تد شاهد این صحنه و لحن آرام خودش است. «برات غیرقابل تحمل بود.» و ورا باز هم به نشانه تأیید سر تکان می‌دهد. «حتا از وقتی که از ناراحتی واسه مادرم ذهنم از کار افتاده بود هم بدتر بود. من دلداری ت 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 دلداری دادن به خواهرت واسه من کار آسون‌تری بود، چون هر وقت بهت نگاه می‌کنم فقط ناتوانی و ضعف خودم رو می‌بینم. چون برام خیلی مهمی.» و رایک لحظه فکر می‌کند و بعد لبخند تردیدآمیزی می‌زند.

۳. زوجین کم‌کم برخلاف عبارت "دیگر هرگز" رفتار می‌کنند. در حالی که آن‌ها متن گفت‌گوشان را اصلاح می‌کردند، من به این موضوع فکر کردم. ورا کم‌کم از منطقه امن خودش بیرون می‌آید و عمق تنهایی، اندوه و ناامیدی‌اش را با تد در میان می‌گذارد. ورا به او می‌گوید: «روز بعد از اون اتفاق، من به این نتیجه رسیدم که همه‌اینا 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 چهره تد نگاه می‌کند. آسیب‌دیده به نظر می‌رسید. تد به او می‌گوید: «نمی‌خوام همچین حسی داشته باشی و به ناامیدی فکر کنی؛ ناامیدی به خاطر این که بهت دلگرمی ندادم. این وحشتناکه.»

۴. حالا شریک‌های آسیب‌رسان مسئولیت آسیبی که به دیگری وارد کرده‌اند را به عهده می‌گیرند و احساس ندامت و پشیمانی می‌کنند. این ندامت را نباید مثل یک عذرخواهی سرد و تدافعی بیان کرد. گفتن جمله‌ای مثل "متأسفم، خوبه؟" نه تنها پشیمانی را ابراز نمی‌کند، بلکه فقط باعث

بی‌اهمیت به نظر رسیدن رنج شریک‌مان می‌شود. اگر می‌خواهیم طرف مقابل مان ما را باور کند باید طبق روشی که در مرحله شماره ۳ گفته شد، به درد دل او گوش کنیم. باید نشان دهیم که درد 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 به‌ورا 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 - به‌عنوان شوهری - نگاه کنم که تو رو این‌جوری ناامید کرده. اما این کار رو کردم. حق داشتی عصبانی شی. فکر نمی‌کردم حمایت من تو اون موقعیت تا این حد تأثیر داشته باشه. اما حالا درک می‌کنم که آسیب 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 عذرخواهی تد قرار گرفته است. کدام یک از رفتارهای تد چنین تأثیری ایجاد کرده است؟ اول از همه، رفتارش نشان می‌دهد که رنج ورا را درک می‌کند و برایش اهمیت دارد. دوم، به همسرش می‌گوید که عصبانیت و رنجش 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 رفتار خود و حشت‌زده و ناامید است. پنجم، ورا را خاطر جمع می‌کند که در صدد جبران و التیام زخم اوست.

این می‌شود یک عذرخواهی خارق‌العاده و درخشان. برای عذرخواهی از دخترم به خاطر ضربه عاطفی ای که به او وارد کرده بودم، باید تلاش زیادی می‌کردم تا بتوانم تقریباً شبیه تد این کار را انجام بدهم. عذرخواهی تد را نمی‌توان فقط ابراز ندامت و پشیمانی دانست، رفتار او بیش‌تر شبیه دعوت به تجدید رابطه است.

۵. حالا زمان مناسبی برای گفت‌وگوی "محکم در آغوش بگیر" با تمرکز بر آسیب عاطفی است. شریک‌های آسیب‌دیده می‌توانند نیاز خود را برای خاتمه‌دادن به تروما شناسایی کنند. حالا می‌توانند نیاز خود را به طرف مقابل‌شان بگویند تا با روشی متفاوت نسبت به زمان وقوع پیشامد، نیاز یکدیگر را برآورده کنند. این کار شکل جدیدی از پیوند عاطفی به وجود می‌آورد که مثل مرهمی روی آن حس تنهایی و جدایی ناشی از پیشامد عمل می‌کند. ورا به تد این‌گونه پاسخ می‌دهد: «من اون موقع به دلگرمی و پشتیبانی‌ت نیاز داشتم. به نوازشت. الانم بهش نیاز دارم! اون احساس ترس و ناتوانی هنوز تو وجودمه. وقتی به برگشتنِ سرطان یا حتا فاصله بین موم فکر می‌کنم، به دلگرمی‌ت نیاز دارم.» تد

جواب می دهد: «می خوام رو من حساب کنی و بدونی که پشتتم. هر کاری لازم باشه برات می کنم. من خیلی تو زمینه همدردی با آدما ماهر نیستم ولی دارم یاد می گیرم. نمی خوام احساس تنهایی و ترس کنی.» حالا این یک گفت و گوی التیام بخش ای. آرای است.

۶. در این مرحله زوجین داستان جدیدی می سازند که شامل پیشامد آسیب زنده، چگونگی رخ دادن اش، تخریب اعتماد و ارتباط و شکل گیری گفت و گوهای ویرانگر است. مهم تر از آن، داستان شرح می دهد که آن ها چگونه با تروما مواجه شدند و شروع به التیام آن کردند. این کار مثل بافتن مجدد تاروپودهای یک قالیچه است. حالا آن ها به عنوان یک تیم سعی دارند یاد بگیرند که چگونه از این آسیب درس گرفته و از آسیب های دیگر جلوگیری کنند.

ادامه التیام بخشی نیازمند اجرای تشریفاتی برای خاطر جمع کردن شخص آسیب دیده است. مثلاً بعد از یک رابطه پنهانی، شخص آسیب رسان باید توافق کند که هر گونه تماس با معشوقه قبلی را با شریک آسیب دیده خود در میان بگذارد و یا با تماس روزانه، شریکش را در جریان کارهای خود قرار دهد. تد در نقطه ای از این گفت گو، به همسرش می گوید: «جالب این جاست که فقط به این دلیل دلداری دادن به خواهرت برام آسون تر بود که به اندازه تو برام مهم نبود! من به خاطر این گند کاری و اشتباه ناراحت نیستم.

می دونم چرا وقتی این اتفاق افتاد، دیگه مثل گذشته نیومدی سمتم؛ مثل وقتی که به خاطر جریان سرطان ترسیده بودی. می فهمم که چقدر از نظر احساسی از هم دور و دورتر می شدیم. می دونم چقدر جرئت می خواد که همه اینا رو بازم باهام مطرح کنی. و وقتی قبلاً سعی کردی این کار رو بکنی، کمکت نکردم. کمک کردم؟ سعی کردی یه خُرده از خشم و ناراحتی ت رو نشون بدی و دیدم که دلت می خواست بزنی خونه رو خراب کنی! خیلی حس خوبی دارم وقتی می بینم می تونیم این چیزا رو با هم در میون بذاریم و تو آسیبی که به مون وارد شده فرو نریم.» ورا در جواب می گوید: «خیلی خوشم اومد وقتی گفتم با نشون دادن یه علامت بهت کمک کنم. این گفت و گوی محکم در آغوشم بگیره تد. گمونم واقعاً داری منو درک می کنی و بهم اطمینان می دی که دیگه اصلاً همچین اتفاقی نمی افته.» تد و ورا به آرامی این مراحل را طی کردند. اما زوج های دیگر مشکل بیش تری داشتند. اگر

گفت و گوهای ویرانگر مژمن هستند و اعتماد و امنیت به صفر رسیده است، ممکن است لازم باشد گفت و گوی "بخشش آسیب‌ها" چندین بار تکرار شود. این تکرار برای پیشامدهای تروماتیک متعدد هم صدق می‌کند. حتا در چنین مواردی، معمولاً یک آسیب چشمگیرتر از بقیه است. و وقتی این آسیب التیام پیدا کند، بقیه هم مثل خانه‌ای پوشالی فرو می‌ریزند.

از طرفی دیگر، پیشامدهای خاص و به خصوص روابط عاشقانه پنهانی، فرآیند بخشش را پیچیده‌تر می‌کنند. رنجش‌های بی‌شماری در این روابط هست. اما این جا هم معمولاً لحظه‌ای وجود دارد که خلاصه کل آسیب‌هاست. فرانسین و جوزف را به یاد دارید؟ چیزی که باعث فروپاشی رابطه‌شان شده بود، طرز بیان خیانت بود. آن رابطه پنهانی، کوتاه بود. روابط طولانی، ضربه‌های بدتری وارد می‌کنند. فریبکاری عمدی طولانی مدت، احساس شریک‌مان از شناخته‌شدن و آشنایی را سست می‌کند. در نتیجه نمی‌توانیم واقعیت خودمان را تشخیص دهیم و مطمئن شویم که واقعیت کدام است. همان طور که به فرزندان مان می‌گوییم «بهتره به غریبه‌ها اعتماد نکنید.»

آسیب‌ها را می‌توان بخشید اما آن‌ها هرگز به طور کامل از بین نمی‌روند. در عوض به عنوان تجدید رابطه با داستان‌های عاطفی زوج‌ها گره می‌خورند.

بازی و تمرین

۱. اولین قدم برای التیام آسیب عاطفی، شناخت و به زبان آوردن آن است. به پیشامدی در گذشته فکر کنید که در آن از شخصی که خیلی برای شما مهم بوده - جز شریک زندگی تان - ضربه خورده‌اید. تروما ممکن است یکی از موارد مذکور و یا کم‌اهمیت‌تر از آن‌ها باشد. مهم‌ترین منشأ آن آسیب چه بود؟ توجه، واکنش خاص او یا عدم واکنش از سوی او؟ در پیشامد بالا، ورا می‌گویید: «بدترین لحظه، جایی بود که فهمیدم تد تو اون زمان پرتنش، بهتر می‌تونست به دیگران دلگرمی بده تا به من.» در پیشامد خودتان، در مورد این شخص مهم زندگی تان به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ مثلاً آیا فهمیدید که او به شما توجه نمی‌کند، برایش مهم نیستید و ممکن است ترک تان کند؟ وقتی آسیب دیده بودید، در انتظار چه چیزی بودید؟ اگر بیانش سخت است، فکر کنید بهترین واکنشی که از جانب او انتظار داشتید، چه بود؟ در آخر چه اقدام 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 حمایت او محروم بودم؟ آیا درد و ترسم را نادیده گرفت؟ آیا احساس 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 حس ناشی از آسیب گذشته به شما دست داد، آن را با شریک زندگی تان در میان بگذارید. مارسی برای شریکش، ایمی، توضیح می‌دهد که وقتی به مادرش گفته بود نامزدی اش را به هم زده، او چه واکنشی نشان داده بود. «یادم می‌آید که ناامیدی تو چهره‌ش موج می‌زد. بهم گفت "ترجیح می‌دم وانمود کنم که اصلاً چیزی نگفتی. نمی‌خوام چیزی بدونم. این که چه جوری داری زندگی مسخره و احمقانه‌ت رو اداره می‌کنی، به خودت مربوطه." حس کردم یکی با مشت زد تو سینه‌م. فکر کنم همه اون ناکامی‌ها رو احساس کردم و قطعاً حس کم‌ارزشی بهم دست داد. اون جا رو ترک کردم. چیزی بود که دیگه اتفاق افتاده بود و من تصمیم‌ام رو برای رابطه‌م گرفته بودم. دیگه هیچ وقت 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. در واقع 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 برای تان کار آسان و یا سختی است. برای این توانایی، از یک تا ده به خودتان امتیاز بدهید. کسب امتیاز ده به این معنی ست که به راحتی نقاط ضعف و اشتباه خود را می پذیرید. آیا زمانی را به یاد دارید که به هر یک از روش های زیر، پشیمانی خود را از چیزی به زبان آورده باشید:

- عذرخواهی چهارثانیه ای "خروجی کجاست؟" «خب بابت اون موضوع متأسفم. شام چی بخوریم؟»
- به حداقل رساندن مسئولیت عذرخواهی. «خب شاید من این کار رو کرده باشم، اما...»
- عذرخواهی تحمیلی. «گمونم قراره بگم...»

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

این ها عذرخواهی رمزی هستند که گاهی اوقات برای آسیب های جزئی مناسب اند، اما به طور کلی این عذرخواهی ها در آسیب های مورد بحث ما، فقط مایه رنجش بیش تر می شوند.

۳. می توانید زمانی را به خاطر بیاورید که به یکی از افراد مورد علاقه تان آسیب زده باشید؟ زمانی که از حمایت یا دلگرمی شما محروم شده اند و یا حتا احساس طردشدگی به آن ها دست داده است... یا مثلاً زمانی که از دید آن ها خطرناک به نظر رسیده باشید.

آیا می توانید آسیبی را که به آن ها رسانده اید تأیید کنید؟ چه چیزی می توانید بگویید؟ کدام بخش از تأیید آسیب برای تان سخت است؟ زوج ها معمولاً از اظهارات زیر موقع صحبت در مورد آسیب به شریک خود استفاده می کنند:

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

- «درد و رنجت و این که بهم نیاز داشتی رو ندیدم. خیلی سردرگم، وحشت زده و عصبانی بودم و فکرم مشغول بود.»

- «نمی دونستم چی کار کنم. همه ش احساس حماقت می کردم و در مورد همه چی نگران بودم.»

- در مورد همه آن پنج عناصر در عذرخواهی تد از ورا فکر کنید. تد به درد و رنج همسرش توجه می کند. می گوید که ناراحتی و آسیب دیدن ورا منطقی است. او خودش را مسئول واکنش های آسیب رسان و

همین طور رفتارش می‌داند. و همسرش را خاطر جمع می‌کند که به او التیام می‌بخشد. عملی کردن کدام یک از اقداماتِ تدبیر 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 رابطه کُنونی‌تان بروید. می‌توانید این کار را به تنهایی انجام دهید یا در حالی که شریک‌تان هم به شما گوش داده و درک می‌کند. اگر در میان گذاشتن این مسئله برای‌تان سخت است، می‌توانید با آسیبِ جزئی 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 دوباره آسیب‌های بزرگ و مبهم، کار دشواری است. قطعاً زمانی که با آسیب‌های روحی زیادی مواجه بوده‌اید، دورانِ سختی را گذرانده‌اید. آیا آن آسیب مسئله‌ساز می‌شد؟ درد و رنج از کجا نشأت می‌گرفت؟ اولین احساسی که به شما دست می‌داد چه بود؟ درباره 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 همه 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. یه جورایی احساسِ طردشدگی کردم. نشون ندادم که چقدر ناراحتم، این که 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، منتظر چه واکنشی بودید و در صورت عدم دریافت پاسخ، چه حسی داشتید. همچنین ممکن است به او بگویید چه می‌شود اگر همین الان خطر کنید و انتظاری که داشتید را پیش بکشید. حین انجام این کار، از سرزنش کردنِ او به خاطر آن آسیب خودداری کنید. این کار فقط گفت‌وگو‌تان را خراب می‌کند. به عنوان 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 دلیل آن رفتارتان در زمان پیشامد را به او توضیح دهید. ممکن است لازم باشد حتی خودتان هم خیلی تلاش کنید تا دلیل آن رفتارتان را کشف کنید. به این کار به عنوان قدمی برای قابل‌پیش‌بینی کردن واکنش‌هاتان نسبت به شریک زندگی‌تان نگاه کنید. ببینید می‌توانید به شریک خود کمک کنید تا به اندازه‌ای احساس امنیت کند که احساسات آسیب‌پذیرش را با شما در میان بگذارد؛ طوری که به تصویری روشن از مفهوم پیشامد در سطح نیازهای عاطفی برسید؟

۷. آیا به عنوان شخص آسیب‌رسان، حالا می‌توانید تجربه شریک‌تان را درک کنید، مسئولیت‌آسایی که وارد کردید را بپذیرید و مهم‌تر از آن، عذرخواهی کنید؟ انجام این کار سخت است. ابراز ناامیدی از رفتار خود دشوار است. اعتراف به بی‌احساس و بی‌توجه بودن، کار شرم‌آوری است. شاید وقتی به خودمان اجازه عذرخواهی بدهیم که تحت تأثیر آسیب‌پذیری و ترس طرف مقابل مان قرار بگیریم. اگر با صداقت بتوانیم این کار را بکنیم، به عزیزان مان هدیه بزرگی بخشیده‌ایم.

۸. آیا به عنوان شخص آسیب‌دیده می‌توانید عذرخواهی طرف مقابل‌تان را بپذیرید؟ در این صورت هر دو شما به مرحله جدیدی وارد می‌شوید. اعتماد دوباره شروع به شکل گرفتن می‌کند. در صورت رخ دادن چنین اتفاقاتی در آینده، می‌توانید آسوده‌خاطر باشید که شریک‌تان از روی احساسات به شما پاسخ می‌دهد. و شریک پشیمان شما حالا می‌تواند عشقی را که در آن پیشامد ناگوار گم شده بود، به شما تقدیم کند.

۹. در آخر، این گفت‌وگوها را به شکل داستانی کوتاه در مورد آن پیشامد ناگوار، تأثیرش روی رابطه‌تان و این که چطور آن را حل کردید و دیگر تکرارش نمی‌کنید درآورید و آن را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید.

اگر قادر به تصور این بازی و تمرین نیستید، می‌توانید نظر شریک‌تان را در مورد میزان سختی و ناملموس بودن گفت‌وگوی بخشش، بپرسید. روش دیگر این است که در مورد یک آسیب و التیام آن و این که در صورت طی کردن مراحل قبل، گفت‌وگو چگونه خواهد بود، چند سطر بنویسید. بعد آن را با

یکدیگر به اشتراک بگذارید.

درک آسیب‌های عاطفی و دانستن این که می‌توانید در صورت نیاز به بخشش، آن را پیدا کرده و ببخشید، به شما این قدرتِ باورنکردنی را می‌دهد تا رابطه‌ای مستحکم و پایدار بسازید. هیچ رابطه‌ی بدون آسیبی وجود ندارد. اما در صورتی که از توانایی خود در ایتام‌بخشی به یکدیگر مطمئن هستید، می‌توانید با شور و شوقِ بیش‌تری رابطه‌ی خود را ادامه دهید.

گفت‌وگویی ۶: پیوند عاطفی از طریق رابطه و لمس

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

- نام رابینز ۱۰۰

اوایل یک رابطه، شور و هیجان به‌آسانی پدیدار می‌شود. تقریباً هر واژه، نگاه و لمس، از غریزه ما سرچشمه می‌گیرد. غریزه است که ما را به سمت هم می‌کشاند. اما بعد از اولین هجوم فریبنده 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. در واقع رابطه خوب، تجربه یک پیوند عاطفی قوی است. شور و شوق عاشقی، تازه چاشنی کار است. تمایل به رابطه جنسی در یک رابطه طولانی مدت، وعده اصلی است.

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

علاوه بر این، به ما یاد داده‌اند که رابطه جنسی هدفی پایان‌پذیر است. و هدف آن، خاموش کردن عطش جنسی، ترجیحاً با ارگاسمی چشمگیر است. ما به جنبه‌های فیزیکی، حالات، تکنیک‌ها و ابزاری که به افزایش لذت جسمی مان کمک می‌کنند، توجه می‌کنیم و معتقدیم که این نوع رابطه تنها یک رضای فیزیکی آنی است.

در واقع پیوند عاطفی سالم و رضایت کامل جنسی به هم مرتبط‌اند، روی هم تأثیر گذاشته و مکمل یکدیگرند. پیوند احساسی رابطه جنسی ایده‌آل، و رابطه جنسی ایده‌آل پیوند احساسی عمیق‌تری ایجاد می‌کند. وقتی زوجها از نظر احساسی نفوذپذیر و پاسخگو باشند، رابطه به نمایش صمیمانه و ماجراجویی امنی تبدیل می‌شود. زوجها خوشبخت احساس آزادی می‌کنند و از این که در برابر احساس خود، در آغوش 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. این طور است که معاشقه واقعی پدیدار می‌شود.

داشتن رابطه رضایت‌بخش تا چه حد در پایداری یک رابطه مهم است؟ رابطه جنسی بخش جدایی‌ناپذیری از یک رابطه شاد، و نه فراتر از آن است. باری^{۱۰۱} و امیلی مک‌کارتی^{۱۰۲}، اساتید رابطه 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 خوشحالی خود را به رابطه جنسی نسبت می‌دهند اما زوج‌های ناراضی، علت ۵۰ تا ۷۰ درصد از استرس خود را مشکلات جنسی می‌دانند. زوج‌های راضی، رابطه را به عنوان یکی از چندین اسباب شادی و صمیمیت به حساب می‌آورند، در حالی که زوج‌های ناراحت رابطه جنسی را از اهداف خود می‌شمارند و معمولاً آن را منشأ اصلی مشکلاتشان می‌دانند.

واقعاً چرا رابطه جنسی برای زوج‌های ناراضی، چنین مسئله بزرگی است؟ چون این اولین چیزی است که در زمان سستی یک رابطه، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. در هر حال مشکل اصلی این نیست. به مشکلات جنسی به عنوان یک هشدار در رابطه خود نگاه کنید. در واقع مشکل اصلی این است که ارتباط بین زوج‌ها سست می‌شود و دیگر از نظر عاطفی احساس امنیت نمی‌کنند. و این به نوبه خود به فروکش شدن میل جنسی و رضایت جنسی کم‌تر، رابطه کم‌تر و آسیب عاطفی منجر می‌شود و این‌ها نیز رابطه عاطفی را سست‌تر از قبل کرده و این چرخه همین طور ادامه پیدا می‌کند.

درک این مسئله خیلی ساده است. طبق گفته هری هارلو^{۱۰۳} در کتابش تحت عنوان "عشق ورزیدن را بیاموزید"، پریمات^{۱۰۴}ها به واسطه رابطه 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.

امنیت پیوند عاطفی ما در آن لحظه، رابطه‌مان در زمان هم‌آغوشی و غیر از آن را تعریف می‌کند. بسته به این که تا چه حد با رابطه، احساس امنیت و راحتی می‌کنیم و به وجود معشوق خود نیازمندیم، اهداف‌مان در هنگام نزدیکی تغییر می‌کند. من این اهداف را به سه نوع تقسیم می‌کنم: رابطه جنسی

گفت‌و‌گوی ۶: پیوندِ عاطفی از طریق رابطه و لمس

مطلق، رابطه جنسی اطمینان بخش و رابطه جنسی هم‌زمانی.

رابطه جنسی مطلق

در رابطه جنسی مطلق، هدف کاهش تنش و احساس خوب از مهارت جنسی است. این برای کسانی اتفاق می افتد که اعتماد کردن را اصلاً بلد نیستند و با شریک خود احساس راحتی نمی کنند. تمرکز این نوع رابطه روی احساس و عملکرد است. پیوند با شخصی دیگر در اولویت دوم قرار دارد. این نوع رابطه جنسی غیرشخصی، حکم زهری در رابطه عاشقانه را دارد. طرف بیش تر احساس می کند از او سوءاستفاده شده تا این که به عنوان یک انسان مورد توجه قرار گرفته باشد.

ماری در حالی که به حرف های شریک زندگی اش - کایل - گوش می دهد، به من می گوید: «من بر اش حکم یه عروسک باری رو دارم. رابطه مون خالی از احساسه. اون منو به اوج تنهایی می بره.» کایل در تأیید حرفش می گوید: «منم همچین حسی دارم.» ماری ادامه می دهد: «اما قبلاً تو تخت به هم نزدیک تر بودیم. از وقتی دعواها شروع شد، احساس ناامیدی کردم. عواطفم رو از دست دادم و رابطه مون بیش تر جنبه فیزیکی پیدا کرد. دیگه تو رو فقط به عنوان یه "زن" می دیدم. این جوریه بهتره. حداقل بدم چه جوریه رابطه جنسی داشته باشم. نزدیکی احساسی سخت تره. وقتی تو رو به عنوان "ماری" می بینم و به همه مشکلات مون فکر می کنم، ناراحت می شم. پس فقط رو رابطه جنسی تمرکز می کنم. لاقل حالم رو واسه چند لحظه بهتر می کنه.»

کایل از لحاظ احساسی ضعیف عمل می کند؛ چرا که نحوه نزدیکی را بلد نیست. اما دیگران - به خصوص اگر از سوی شریک های قبلی خود خیانتی دیده باشند - با اختیار خود یا بر حسب عادت، از نظر احساسی کناره گیری می کنند. آن ها رابطه ای را ترجیح می دهند که در تحریک و نهایتاً ارگاسم خلاصه می شود و احتمال دارد روابط جنسی کوتاه مدت که معمولاً یک شب دوام دارد را تجربه کنند. بر اساس تحقیقات انجام شده توسط جف سیمپسون - روانشناس دانشگاه مینه سوتا - و همکارانش، این طور افراد از هر نوع اقدامی که باعث درگیری عاطفی شود، دوری می کنند. خیلی ها با فعالیت دوجانبه شریک های جنسی برای کاهش خستگی موافقت می کنند اما تابع قاعده "هم آغوشی ممنوع" هستند. با این وجود، بدون شک مرد شایسته رابطه عملکردگرا، جیمز باند است. او به مدت چهار دهه با زنانی که همیشه دشمنان مجازی بالقوه و غیر قابل اعتماد بوده اند، سروکار داشته. او فقط یک بار

به طور همزمان از لحاظ احساسی و جنسی درگیر می شود (باند با آن زن ازدواج می کند ولی او در روز عروسی اش به قتل می رسد).

به نظر می رسد رابطه جنسی مطلق فقط بین مردها مرسوم است. ممکن است به دلیل تحریک شدید جنسی توسط هورمون تستوسترون بوده و یا خاستگاه فرهنگی داشته باشد. همیشه به مردها گفته اند که بروز احساسات نشانه ضعف شماس است. آن ها معمولاً به دلیل بی اطلاعی از حدود مرز احساسات، از بروز آن خودداری می کنند. همین طور این نوع رابطه ممکن است به دلیل سیستم جنسی مردها باشد. به یاد دارم کسی می گفت: «مردها شبیه میکروویو هستن و زن ها شبیه آرام پز.» مرد تنها با چند ثانیه برقراری ارتباط جنسی و نزدیکی می تواند به خواسته اش برسد، اما زن به زمان بیش تری نیاز دارد و اکتفا کردن به این زمان کم برایش دشوار است. او نیاز دارد با شریک خود به تبادل احساسات پردازد و به نیازهای او پاسخ داده شود. او برای یک رابطه جنسی خوب به ارتباط و پیوند نیاز دارد. عدم درگیری عاطفی برای زن و مرد، امکان رسیدن به یک رابطه عمیق را غیر ممکن می کند. بر اساس یافته های عمری گیلان^{۱۰۵}، روانشناس دانشگاه کانزاس، جوانانی که درگیر روابط غیرعاطفی با شریک های جنسی متعدد می شوند، به اندازه کافی از رابطه خود لذت نمی برند. در این نوع رابطه هیجان وجود دارد اما میل جنسی کوتاه است. این یک تجربه تک بعدی ست، بنابراین در صورت ادامه دار بودن، به یک تازگی دائمی در شریک های جنسی جدید یا تکنیک های تازه نیاز دارد. اسم این بازی، هیجان هرچه بیش تر و بیش تر است.

رابطه جنسی اطمینان بخش

رابطه جنسی اطمینان بخش زمانی پیش می آید که می خواهیم مطمئن شویم طرف مقابل مان مشتاق بوده و برای مان ارزش قائل است، این که رابطه جنسی فقط بهانه ای برای کنار هم بودن است. هدف از این نوع رابطه برطرف کردن ترس های پیوند عاطفی است. این نوع رابطه نسبت به رابطه جنسی مطلق از درگیری عاطفی بیش تری برخوردار است، اما اصلی ترین احساسی که باعث تحریک جنسی می شود، نگرانی است. تحقیقات گیلان حاکی از این است که هر چه بیش تر نگران وابستگی به دیگران باشیم، بیش تر به هم آغوشی و محبت برای رابطه جنسی نیاز مندیم. مندی به من می گوید: «رابطه با فرانک خوبه. اما اگه راستش رو بخوای، بیش تر به هم آغوشی و اطمینان خاطر نیاز دارم. اگه منو بخواد، احساس آسودگی خاطر می کنم. اما اگه منو نخواد، فکر می کنم مشکل از منه و می ترسم.» وقتی رابطه برای مان حکم یک قرص ضد نگرانی را داشته باشد، دیگر نمی تواند تحریک کننده باشد.

رابطه جنسی اطمینان بخش می تواند رابطه جنسی را برای مدتی حفظ کند، اما از طرفی ممکن است باعث ایجاد آسیب و شروع اختلافات شود. وقتی میل جنسی بین زوج ها به خوبی ایجاد نشود، بلافاصله آسیب و اختلاف به وجود می آید. اگر چنین نوع رابطه ای شکل بگیرد، زوج ها مدام به فکر ارتباط جنسی می افتند یا آن قدر در انتظار این رابطه می مانند تا میل شان از بین برود. وقتی صمیمیت فیزیکی فقط به منظور کاهش ترس های پیوند عاطفی شکل بگیرد، می تواند باعث جدایی زوج ها شود.

کوری به همسرش اماندا می گوید: «خب رابطه زیاد چه اشکالی داره؟» اماندا به من نگاه می کند. چهره هر دومان پر از خستگی و ناامیدی است. کوری این وضعیت را می بیند و رویش را برمی گرداند. ناراحت و مغلوب به نظر می رسد. «تنها زمانی که باهات احساس امنیت می کنم، وقتی که بغلمی. این جوریه که می فهمم دوسم داری و منو می خوای. وقتی در موردش فکر می کنم، می دونم این همه تقلا کردن واسه رابطه جنسی خیلی زیاده. هرچی بیش تر سعی می کنم جذبت کنم، تو کم تر خوش می آدی. واقعیت اینه که فکر از دست دادنت خیلی ذهنم رو درگیر کرده. از زمان جدایی مون تو سال گذشته، همیشه می ترسم و رابطه جنسی یه جورایی برام حکم یه محافظ رو داره.» اماندا صندلی اش را به او نزدیک می کند و دستش را می اندازد دور گردن کوری. کوری به مدت کوتاهی در آغوش او آرام

می گیرد و با تعجب می گوید: «هی! تو بغلم کردی! یعنی داری می گی که در کم می کنی؟» اماندا گونه او را می بوسد. وقتی کوری می فهمد که باز هم می تواند آن صمیمت و راحتی به آغوش کشیدن اماندا را تجربه کند، رابطه شان تغییر کرده و زندگی جنسی شان بهبود پیدا می کند.

رابطه جنسی اطمینان بخش معمولاً زمانی اتفاق می افتد که زوجها در حال گفت و گوهای ویرانگر هستند و آن امنیت همیشگی و نوازش آرامش بخش - اساسی ترین عوامل پیوند عاطفی - وجود ندارد. آلیک که رابطه ده ساله اش با نان در حال فروپاشی است، با تأسف می گوید: «رابطه جنسی حکم مکانی رو داشت که اون جا می تونستیم با هم باشیم. اما اون الان می خواد بهم عشق بورزه. همیشه احساس سرخوردگی می کنم. هر وقت به این فکر می کنم که اون چه جوری به رابطه با من توجهی نمی کنه، آسیب می بینم. اون می گه من خیلی زیاده خواهم و تو یه اتاق دیگه می خوابه. در واقع رابطه جنسی که هیچ، اصلاً دیگه همدیگه رو لمس هم نمی کنیم.»

وقتی زوجها می گویند که دیگر تحمل کم محلی و بی توجهی شریک شان را ندارند یا رابطه ای با هم ندارند، نگران می شوم. اما وقتی می گویند حتا تماس فیزیکی هم ندارند، می فهمم که درگیر مشکلی بسیار جدی هستند.

پوست که ما آن را با خودمان حمل می کنیم، عظیم ترین ارگان حسی در بدن مان است. نوازش گرم و ملایمت آمیز پوست و احساساتی که به دنبال آن بیدار می شوند، برای خیلی از ماها مسیری مجلل به سوی روابط عاشقانه است. لمس دو نیروی اساسی را در ما بیدار می کند: رابطه جنسی و نیازمان به قرار گرفتن در آغوش یک شخص خاص. همان طور که مردم شناس، مرحوم اشلی مونتگومر^{۱۰۶} در کتابش با عنوان "لمس" یادآور می شود، تماس پوست به پوست، زبان رابطه و زبان پیوند عاطفی است. لمس تحریک می کند و همچنین تسکین دهنده و آرامش بخش است.

بر اساس مشاهدات تیفانی فیلد^{۱۰۷} - روانشناس رشد از دانشگاه ماساچوست - در جهان، مردم امریکای شمالی کمترین تماس جسمی را با هم دارند و از عطش لمس رنج می برند. ما انسان ها از طلوع تا غروب خورشید به نوازش نیاز داریم. در بین کودکان، کمبود بغل کردن و نوازش، عامل کاهش رشد مغز و توسعه هوش هیجانی - یعنی توانایی سازماندهی احساسات - است. احتمالاً مردها نسبت به

عطش لمس، آسیب پذیرترند. فیلد همچنین اشاره می کند که حتی از زمان تولد، دخترها نسبت به پسرها، بیش تر در آغوش گرفته شده و نوازش می شوند. مردها نسبت به زن ها، کم تر به نوازش واکنش نشان می دهند اما آن ها هم به اندازه زن ها تشنه نوازش اند. مردها به دلیل شرایط فرهنگی (مردان واقعی بغل نمی کنند) یا عدم مهارت (نحوه درخواست کردن را نمی دانند)، درخواست هم آغوشی نمی کنند. هر وقت زن ها با مراجعه به من از زیاده روی همسرشان در رابطه جنسی شکایت می کنند، یاد همین موضوع می افتم. من در جواب می گویم اگر رابطه جنسی تنها فرصت برای هم آغوشی با همسرم باشد، چه بسا که من هم این گونه رفتار می کردم.

تری می گوید: «من دوست دارم مارجوری بهم توجه کنه و نوازشم کنه. می خوام حس کنم که اونم دوست داره بهمش نزدیک شم. می خوام احساس کنم اونم منو می خواد و مشتاقه. نه فقط از لحاظ جنسی، بلکه فراتر از اون.» مارجوری مخالفت می کند و می گوید: «نه! تو فقط یه رابطه سریع می خوای و تمام!» تری در جواب می گوید: «شاید من یاد گرفته ام که این جور درخواستم رو مطرح کنم.» ما نباید نیازهای پیوند عاطفی و روابط احساسی مان را به اتاق خواب ببریم. با این کار، زندگی جنسی مان، تحت فشار آن نیازها، به هم می ریزد.

بهترین راه برای داشتن یک رابطه جنسی خوب، رابطه ای امن است که در آن زوج ها بتوانند به وسیله گفت و گوهایی ای. آرای و نوازش صمیمانه با هم رابطه برقرار کنند. حتی متخصصین رابطه جنسی هم معتقدند که عنصر سازنده یک رابطه جنسی سالم، لذت بدون تقاضاست. به همین دلیل، به زوج ها پیشنهاد می کنم به مدت چند هفته از رابطه دوری کنند. با منع رابطه جنسی، هیچ یک از زوجین عصبانی و ناامید نمی شوند، در عوض هر دو می توانند همه تأثیرات نوازش را کشف کنند. خو گرفتن به درخواست برای نوازش، باعث عمیق تر شدن رابطه زوج و آشنایی بیش تر آن ها با بدن شان می شود. و به این ترتیب، آن ها به بخشی از رابطه "تنها برای تو، تنها با تو" تبدیل می شوند.

رابطه جنسی همزمانی

رابطه جنسی همزمانی به رابطه‌ای گفته می‌شود که در آن واکنش‌پذیری و پذیرش احساسی، نوازش صمیمانه و کشف جنسی، همزمان با هم اتفاق بیفتد. در واقع رابطه جنسی باید همین‌طور باشد. این همان رابطه‌ای است که شریک‌های جنسی را تأمین کرده و بین‌شان پیوند عاطفی برقرار می‌کند. وقتی زوجین پیوند احساسی امنی داشته باشند، صمیمیت جسمانی می‌تواند همه آن اشتیاق و خلاقیت اولیه و بقیه 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 خالی شدن خودشان فکر کنند و بار دوم، به آرامی به سفر خود به سوی هدفی که لئونارد کوهن^{۱۰۸} در شعر خود آن را "هزاران بوسه عمیق" می‌نامد، حرکت کنند.

من اولین بار از واژه "همزمانی" در گفت‌وگوی ۴ برای توضیح هماهنگی احساسی زوج‌ها استفاده کردم. در این جا می‌خواهم از این واژه برای هماهنگی فیزیکی هم استفاده کنم. دن استرن^{۱۰۹} - روانپزشک از دانشکده پزشکی کرنل^{۱۱۰} - هم زمانی که مشاهده می‌کند زوج‌های بدون اختلاف از یکدیگر راضی هستند، حالات درونی و مقاصد یکدیگر را درک می‌کنند و به نیازهای جنسی هم پاسخ می‌دهند - درست مثل مادری که با نوزاد خود مأنوس است - از این واژه استفاده می‌کند. نوزاد چشمانش را باز می‌کند و با خوشحالی جیغ می‌زند؛ مادر قربان صدقه‌اش می‌رود و صدایش را با جیغ خوشحالی نوزاد هم‌آوا می‌کند. عاشق سرش را برمی‌گرداند و آهی می‌کشد، معشوق رویش را برمی‌گرداند تا رد آن آه را بگیرد. این همزمانی، حسی پنهان از تفاهمی عمیق را تولید می‌کند و جوهره پیوند از لحاظ احساسی، فیزیکی و جنسی است. امنیت احساسی همزمانی فیزیکی و همزمانی فیزیکی امنیت احساسی را شکل می‌دهد.

واکنش‌پذیری بیرون از تخت‌خواب هم ادامه دارد. زوج‌هایی که به هم نزدیک هستند، می‌توانند آسیب‌پذیری‌ها و تمایلات جنسی خود را بدون ترس از سرخورده شدن، بروز بدهند. همه ما از این می‌ترسیم که به نحوی در تخت‌خواب ضعیف عمل کنیم. کری می‌گوید: «بهم نگاه کن. سرتاپام پُر کک مک. تا حالا کسی رو دیدی که کل بدنش پر کک مک باشه؟ از شون متنفرم! و وقتی بهش فکر

می‌کنم، دلم می‌خواد برق رو خاموش کنم.» شوهرش، اندی، لبخند می‌زند و آرام می‌گوید: «ممکنه مایه خجالت باشه اما من کک مک‌هات رو دوست دارم. اونا بخشی از وجود تو هستن. من می‌خوام باهات باشم. من زنِ مدل نمی‌خوام. من عاشق پوست‌های خال دارم. درست مثل خودت که می‌گی به نظرت مردهای کچل جذاب‌ترن. همین طوره، مگه نه؟» کری با لبخند موافقت‌اش را اعلام می‌کند. زوج‌های راضی و عاشق در زمان رابطه، احساس راحتی کرده و درد و غم‌هاشان را رها می‌کنند. آن‌ها با صراحت و بدون احساس خجالت یا حقارت، در مورد چیزهایی که باعث تحریک یا دل‌سردی‌شان می‌شود، صحبت می‌کنند. دבורا دیویس^{۱۱۱} - روانشناس دانشگاه نوادا^{۱۱۲} - و سیندی هازان^{۱۱۳} از دانشگاه کرنل، در تحقیقات خود پی بردند که زوج‌های دارای پیوند عاطفی موفق، با صراحت بیشتر می‌توانند در مورد نیازها و ترجیحات خود صحبت کنند و تمایل بیشتری به تجربه رابطه جنسی با معشوق‌شان دارند. در فیلم‌های سینمایی، زوجها هرگز به صحبت درباره آن‌چه در تخت انجام می‌دهند، نیازی ندارند. اما رابطه بدون احساس امنیت در صحبت با یکدیگر، درست مثل فرودآوردن یک بوئینگ ۷۴۷ بدون راهنمایی گرفتن از کتاب راهنما یا برج مراقبت است. الیزابت با خوشحالی از شبی برایم می‌گوید که شوهر بیست و پنج ساله‌اش، جف، در مورد یکی از فانتزی‌های مورد علاقه‌اش که آن شب از یک خانم با کلاس آموخته بود، با او بحث می‌کرد. یک‌هوا صدایش بم‌تر می‌شود و با لهجه فرانسوی به مدت یک ساعت نقش زن فرهیخته آن شب را برای همسر محسور شده‌اش 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 این جور باشی. اما تو خیلی با خودت فرق داشتی. اون همسر کوچولوی خجالتی من کجا رفته بود؟» الیزابت می‌خندد و جواب می‌دهد: «اما برای من بهترین قسمت رابطه، وقتی که بغلم می‌کنی. اون طوری حس می‌کنم خیلی برات باارزشم.»

در یک رابطه امن، هیجان از تلاش کردن برای حفظ لحظات تازه امیال فریبنده به وجود نمی‌آید، بلکه از خطری نشأت می‌گیرد که در تجربه لحظه به لحظه و همیشگی پیوند فیزیکی و عاطفی، می‌پذیریم. با این صراحت می‌توان فهمید که رابطه با شریک زندگی‌تان، همیشه یک ماجراجویی جدید است.

حضور احساسی، رهنمودی برای یک رابطه رضایت بخش است و نه جست و جوی تازگی بی پایان برای مقابله با خستگی. جای تعجب نیست که بررسی اخیر توسط ادوارد لومن^{۱۱۴} از دانشگاه شیکاگو در امریکا نشان می دهد همسرانی که سال ها از رابطه شان می گذرد و امنیت احساسی به وجود آورده اند، رابطه جنسی بیش تر و رضایت بخش تری دارند.

وقتی متخصصین توصیه می کنند که فقط روابط تازه ای که در اوج خوشحالی و لذت هستند، می توانند رابطه هیجان انگیزی را تجربه کنند، به زوج مسن تری که زمان بیش تری از ازدواج شان گذشته فکر می کنم؛ زوجی که می دانم چطور با هم تانگوی آرژانتینی می رقصند! آن ها خیلی با هم خوب اند. حرکات شان کاملاً منظم، سرزنده و به طور شگفت انگیزی تحریک کننده است. چنان با هم هماهنگ و نسبت به هم پاسخگو هستند که حتا اگر رقصی فی البداهه باشد، از یک گام هم عقب نمی مانند. آن ها با زیبایی و مهارتی خاص و متحد با هم گام برمی دارند.

حل مشکلات جنسی

بیش تر زوج‌های مضطرب، درگیرِ گفت‌وگوهای ویرانگر می‌شوند. زن‌ها معمولاً احساس تنهایی و طردشدگی می‌کنند. آن‌ها یا به رابطه جنسی اطمینان بخش روی آورده، یا کلاً از رابطه جنسی دوری می‌کنند. مردها احساس ناامنی می‌کنند و به رابطه جنسی مطلق کشیده شده، یا با مشکلات جنسی روبه‌رو می‌شوند. معمولاً وقتی یک زوج قادر به برقراری امنیت در رابطه خود باشند، زندگی جنسی‌شان خودبه‌خود یا با تلاش بهبود پیدا می‌کند. لذت و صمیمیت مشترک از رابطه جنسی احیا شده، به همراه فورانِ هورمونِ اکسی‌توسین، به بهبودِ بیش‌ترینِ رابطه کمک می‌کند. وقتی انِ بالاخره موفق شد به هنری بفهماند که نمی‌تواند با او به ارگاسم برسد، احساس امنیتِ بیش‌تری کرد. ان سال‌ها فقط تظاهر می‌کرد. با این حرف به هنری توهین و بی‌احترامی نمی‌شود، بلکه او احساس راحتی و دلگرمی می‌کند. او همچنین به کتابخانه سری می‌زند و به هلن می‌گوید که تقریباً ۷۰ درصد زن‌ها نمی‌توانند فقط با رابطه جنسی به ارگاسم برسند. بیاید به دقت بررسی کنیم که ارتباط و پیوند چگونه در یک رابطه به هم گره می‌خورند. امیال دائمی نیستند. طبیعتاً میل جنسی بنا به هزاران دلیل مثل حوادث، فصل و وضعیت 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 کاهش رابطه جنسی را تحمل کنند، اما فکر این که شریک‌شان میلی به نزدیک شدن ندارد، آن‌ها را آزرده‌خاطر می‌کند. این‌ها احساساتی هستند که بیش‌تر شریک‌های جنسی - حتا آن‌هایی که احساس امنیت می‌کنند - با آن‌ها مواجه‌اند. مشکل لورا و بیل هم همین است.

آن‌ها درست بعد از این که لورا از افسردگی بعد از بیکار شدن‌اش خلاص شده بود، به من مراجعه کردند. دکتر لورا که می‌داند یک رابطه سالم بهترین مراقبت در برابر عودِ افسردگی است، متوجه مشکلات 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 رابطه جنسی می‌خواست. منم خوشم می‌اومد. اگه نمی‌خواستم، می‌تونستم "نه" بگم و اونم می‌پذیرفت. اما حالا - تو چند سال اخیر - دیگه

اصلاً نمی‌آد سراغم. تا خودم پیش قدم نشم، رابطه‌ای در کار نیست. این خیلی ناراحت می‌کنه. ما حدود بیست سال با هم بوده‌یم. یعنی به خاطر اینکه که الان سنم بالاتر رفته و برایش اونقدر جذاب نیستم؟ به این نتیجه رسیده‌م که بهتره وقتی اون خوابه برم تو تخت تا شاهد این صحنه‌ها نباشم.» بیل جواب می‌دهد: «اما این جوریه از هم دورتر می‌شیم. من فقط دیگه مثل قبل اون حس شدید رو ندارم. می‌دونم که این روزا کار تقریباً همه‌تونم رو ازم گرفته. ولی باید بدونی تو هنوزم واسه من تنها زن جذابی. من این‌جا جز ناراحتی تو، مشکلی نمی‌بینم.»

این یکی از مواقعی است که گفت‌وگوی ای.آر.ای اهمیت زیادی دارد. سؤال این‌جاست که آیا لورا می‌تواند با مشکلش کنار بیاید و بیل را درک کند؟ و در مقابل، بیل هم صدای اعتراض او را بشنود و به او پاسخ دهد؟ لورا به من می‌گوید: «وقتی با هم دعوا می‌کنیم، درگیر نوعی لجاجت بازی می‌شیم، اما می‌تونیم با هم صحبت و مشکل رو حل کنیم. گمونم زندگی خوبی داریم. اما حرف زدن راجع به رابطه جنسی برامون سخته. ما سعی مون رو کردیم، اما نتونستیم کامل حلش کنیم.» از آن‌جا که آن‌ها قبلاً توانسته‌اند جنبه‌های منفی روابطشان را ببینند و بیش‌تر نسبت به آن‌ها پاسخگو باشند، پیشنهاد می‌کنم به همان نحو در مورد زندگی جنسی‌شان هم صحبت کنند.

از آن‌ها در مورد توقعات 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 گفته 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 گریه کردن.

«نمی‌خوام بغلت کنم، چون نمی‌خوام بعدش به اون نقطه‌ای برسم که فکر می‌کنم یه جورایی می‌خواهی رابطه رو شروع کنی و بعد ناامید بشم. حس می‌کنم حتا از حرف زدن در موردش می‌ترسم. فقط ازم می‌پرسی به اوج رسیده‌م یا نه، و وقتی می‌گم "راستش نه"، مکالمه مون تموم می‌شه.» من عصبانیت قابل‌پیش‌بینی و اقدام او برای حفاظت از خودش را درک می‌کنم. معتقدم که این عدم توانایی در صحبت کردن درباره تغییرات زندگی جنسی، سرآغاز مشکلات بین آن دو است.

از آن‌ها می‌خواهم بیش‌تر در مورد آسیبِ روحی‌شان حرف بزنند. لورا بعد از کمی کلنجار رفتن با خودش، حرف دلش را بیرون می‌ریزد. «یه بخشی از رنج‌ام اینه که تو دیگه منو به‌عنوان یه زن نمی‌بینی. من هنوزم زنتم، فقط کمی چین و چروکم بیش‌تر شده و چاق‌تر شدم. خیلی برام دردآور 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: «مشکل اصلی‌ت همینه؟ احساسِ طردشدگی می‌کنی و این که برام جذاب نیستی؟» لورا آه می‌کشد و هق‌هق کنان سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد. او ادامه می‌دهد: «برای داشتن یا نداشتن رابطه شک دارم. گاهی اوقات فکر می‌کنم اگه خودم پیام سمتت، این جنبه زندگی مون به کلی فراموش می‌شه و تو بی خیالش می‌شی. وقتی بهش فکر می‌کنم دیوونه می‌شم. به خودم می‌گم "باشه، دیگه پیش قدم 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: «آسیب معمولاً به معنای ناراحتی، عصبانیت و ترسه. احساس می‌کنی برای بیل رابطه جنسی با تو اون قدر مهم نیست. درسته؟ چیز دیگه‌ای هم هست؟» لورا با تکان دادن سرش ادامه می‌دهد: «اگه پیام سمتت تا خودم بهت پیشنهاد بدم، همه 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 زندگی خوبی داریم و من قوی‌ام. اما این که خودم بخوام پیام سراغت، برام خیلی دردآور. مثل پریدن از رویه صخره می‌مونه. قبلاً مجبور نبودم همچین کاری کنم. و وقتی تو آروم لبخند می‌زنی و می‌گی خسته‌ای و می‌گیری می‌خوابی، از درون داغون می‌شم. وانمود می‌کنم مسئله مهمی نیست، اما گفتنش به تو واقعاً برام گرون تموم می‌شه.» بیل زیر لب می‌گوید: «من اینو نمی‌دونستم.»

از لورا می‌پرسم: «همه احساسات مربوط به نیازی که به بیل داری، چی بهت می‌گن؟» رو به بیل می‌گوید: «نیاز دارم بهم اطمینان بدی که واقعاً برای من و رابطه مون ارزش قائلی... این که هنوزم بهم نیاز داری... این که هنوزم جذب من می‌شی. نیاز دارم یه مواقعی رو به کنار هم بودن اختصاص بدیم تا

خیالم راحت شه که بامن بودن برات تو اولویته. می خوام مثل قبل بهم نشون بدی که هنوز مال منی.»
بیل مشتاقانه جواب می دهد و با عجله به او می گوید که از این وضع خیلی ناراحت بوده است. این که لورا را دوست دارد و با شوق در طول روز به او فکر می کند. «اما من اصلاً فکر نمی کردم که پیشنهاد دادن انقدر برات سخت باشه. خیلی متأسفم. نگران بودم که اگه با خستگی پیام سمتت، کارم رو خوب انجام ندم. پس تا وقتی که مطمئن نمی شدم، خودمو عقب می کشیدم.» هر دو شروع می کنند به خندیدن، و دفعاتی که این اتفاق افتاده بود را با هم بررسی می کنند. آخر سر هم یکدیگر را در آغوش می گیرند.

این گفت و گو همه آن چیزی بود که لورا و بیل برای برگرداندن رابطه شان به منطقه ای امن و نزدیکی به هم، نیاز داشتند. اما نقش یک زنگ بیداری را هم داشت. به آن ها پیشنهاد کردم یک گزارش جنسی تهیه کنند تا بتوان بر اساس آن عدم احتمال رابطه را تعیین کرد. بیل به لورا در این کار کمک کرد. او دیگر بیش تر اوقات خودش برای رابطه پیش قدم می شد. همچنین حواسش را جمع کرد تا به لورا اطمینان دهد که وقتی پیشنهاد هم آغوشی می دهد، بیل او را تحسین می کند. 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 مجذوب اوست.

از آن به بعد، آن ها به این گونه روابطشان بیش تر توجه کردند. همان طور که به بیل و لورا در آخرین جلسه گفتم، تکنیک جنسی فقط لذت بردن است و نه یک هیجان واقعی! آن ها بهترین دستورالعمل رابطه جنسی - یعنی توانایی ایجاد نزدیکی، خو گرفتن به هم و هماهنگی احساسی - را پیدا کردند.

بازی و تمرین

به تنهایی

آیا در این فصل، پیام یا جمله‌ای بوده که شما را به تأمل در زندگی جنسی‌تان واداشته باشد؟ چه احساسی در شما ایجاد کرد؟ آن را یادداشت کنید. این احساس که ممکن است یک احساس فیزیکی و یا احساسی مثل عصبانیت باشد، چه پیامی در مورد زندگی 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 رابطه جنسی‌تان کدام است؟ مطلق، اطمینان‌بخش یا همزمانی؟ در هر رابطه‌ای ممکن است این سه نوع بروز پیدا کند. اما اگر مدام درگیر رابطه جنسی مطلق یا اطمینان‌بخش می‌شوید، این حامل پیامی در مورد احساس امنیت شما از رابطه‌تان است.

چهارتا از مهم‌ترین توقعات‌تان در تختخواب چیست؟ به دقت 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 رابطه جنسی، درآغوش گرفتن است، اما هرگز در مورد این خواسته با شریک زندگی‌شان صحبت نکرده‌اند.

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

با شریک زندگی تان

آیا می‌توانید سر این موضوع به توافق برسید که چند درصد از روابط جنسی تان ایده‌آل بوده است؟ توجه داشته باشید که در تحقیقات انجام شده، زوج‌ها حداقل در ۱۵ تا ۲۰ درصد از روابط جنسی شان با ناکامی روبه‌رو شده‌اند. وقتی رابطه جنسی نیاز جسمی تان را برآورده نمی‌کند، به عنوان یک زوج چه کاری از دست تان برمی‌آید؟ وقتی از نظر احساسی رضایت بخش نیست، چه اقدامی می‌کنید؟ در این موقعیت، چه کمکی از دست شریک تان ساخته است؟ با هم چنین شرایطی را به شکل یک فیلم به تصویر بکشید. بازی "عالی" را شروع کنید. به ترتیب زیر شروع می‌شود:

اگر تو تخت عالی بودم، می‌تونستم/ترجیح می‌دادم.....، و بعد تو بیش‌تر احساس..... می‌کردی.

بررسی کنید که آیا می‌توانید حداقل چهارتا از جواب‌های زیر را مطرح کنید؟ بعد با هم درباره این صحبت کنید که چگونه می‌توانید از نظر رابطه جنسی در تخت‌خواب و بیرون از آن، عالی باشید. آیا هر دو شما می‌توانید در مورد زمانی فکر کنید که رابطه جنسی واقعاً رضایت‌بخشی داشته‌اید؟ داستان این اتفاق را با کامل‌ترین جزئیات برای شریک زندگی تان تعریف کنید. به یکدیگر بگویید که از گوش دادن به این داستان‌ها چه چیزی یاد گرفته‌اید.

به همه نمودهای جنسی در رابطه تان فکر کنید. آیا فقط مایه سرگرمی، یا بهانه‌ای برای نزدیکی، تخلیه فیزیکی مستقیم، روشی راحت برای کنار آمدن با استرس و ناراحتی، مسیری به سوی عشق و فرار از دنیای مادی، ماجراجویی، مکانی برای پیوند احساسی و یا انفجار امیال است؟ آیا از تجربه همه این‌ها با شریک زندگی تان احساس امنیت می‌کنید؟

قبلاً فکر می‌کردیم داشتن یک رابطه جنسی تحریک‌آمیز و رابطه‌ای امن، با هم در تضاد باشند. اما حالا می‌دانیم که روابط امن برای تحریک‌آمیزترین روابط ماجراجویانه، حکم یک تخته شیرجه انعطاف‌پذیر را دارد. و در عوض، صراحت، پاسخگویی و متعهد بودن در رابطه فیزیکی، به استحکام پیوند عاطفی تان کمک می‌کند. گفت‌وگوی بعدی که آخرین گفت‌وگو هم است، نکات بیش‌تری را در مورد زنده‌نگه داشتن رابطه عاشقانه توضیح می‌دهد.

گفت‌و‌گوی ۷: عشق‌تان را زنده نگه دارید

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

- شوهر 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 - که همیشه شاداب است - در جواب می‌گوید: «بله. اما می‌تونیم این احساس رو حفظ کنیم؟ خواهرم زیاد خوش بین نیست. اون بهم می‌گه "تو فکر می‌کنی رابطه‌ت با فرناندو رو دوباره به دست آوردی. اما پایه و اساس ازدواج، عاده. مثل شیر تاریخ انقضا داره. شش ماه نشده بازم برمی‌گردی به همون رابطه‌ 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 در حالی که یادداشت‌هایم را می‌نویسم، توی سرم دو صدا می‌شنوم. یکی از آن‌ها نقل‌قولی از فیلسوف یونانی - هراکلیت ۱۱۵ - است که می‌گوید: «همه چیز جریان دارد، هیچ چیز 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 خواهر اینز، واقع بین است. اما بعد صدای دوم از شاعر چینی قرن یازدهم - سوتونگ‌پو ۱۱۶ - در سرم شدت می‌گیرد: «تا سال‌ها بعد، آن شب مهتابی را به یاد دارم که در میان برآمدگی صنوبرهای کم‌جان، کنار هم بودیم.» شاید لحظاتِ پیوندِ عاطفی عمیق، آن قدر قدرتمند هستند که عاشقان را تا سال‌های سال کنار هم نگه دارند. تحقیقات مان نشان می‌دهد که زوج‌ها حتا در دوره‌های پراسترسِ زندگی هم، رضایت و شادی‌ای را که در جلساتِ ای.اف.تی (تکنیکِ رهاییِ احساسات) ساخته‌اند، حفظ می‌کنند.

بعد به جوابِ سؤالِ اینز می‌رسم. در جلسه بعدی به او می‌گویم: «همه چیز 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. شکل دادنِ 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.

- اگر به اون زبان صحبت کنید، روز به روز روون تر می شه. در غیر این صورت، فراموش می شه.»
- گفت و گوهای ای. آر. ای زبان عشق هستند. آن ها به رابطه تان پناهگاه امنی می بخشند، توانایی تان را در انعطاف پذیری و مکاشفه افزایش می دهند و عشق تان را زنده و پویا نگه می دارند. گفت و گوی ۷ همچون نقشه جاده ای ست که عشق را به آینده هدایت می کند. این مراحل شامل موارد زیر است:
- مرور و انعکاس نقاط حساسی که در رابطه تان باعث ناامنی و غرق شدن در گفت و گوهای ویرانگر می شود. با این کار، راه های میان بر برای بازگشت به رابطه امن تان را شناسایی خواهید کرد.
 - جشن گرفتن لحظات مثبت، چه کوچک و چه بزرگ. برای این کار، اول از همه باید لحظات روزمره ای را که در آن صراحت و واکنش پذیری و درک تأثیر مثبت تان بر یکدیگر تقویت می شود را منعکس کنید؛ و دوم، نقاط عاطفی را که در رابطه اخیرتان، در آن ها عشق تان شدت گرفته، به زبان بیاورید.
 - تشریفاتی را برای لحظات جدایی و تجدید رابطه در زندگی روزمره خود در نظر بگیرید تا پیوند، حمایت و واکنش پذیری تان را تشخیص دهید. این تشریفات روشی برای حفظ امنیت رابطه تان در این جهان آشفته و بی قاعده است.
 - به یکدیگر کمک کنید تا مسائل رابطه عاطفی را در اختلافات مختلف و مشاجره ها شناسایی کنید و تصمیم بگیرید که چگونه این مسائل را خنثی کرده و امنیت احساسی و اعتماد را به وجود بیاورید. این کار به شما این امکان را می دهد تا مشکلات را - بدون این که مانعی به وجود بیاورند - حل کنید. به این کار، استراتژی امنیت می گوئیم. با برقراری امنیت احساسی، طرف مقابل تان می تواند هر مشکلی را به روشی ملایم تر و بدون حالت تدافعی مطرح کند و دیگری - حتا اگر با دیدگاه شریک اش موافق نباشد - می تواند در طول بحث، درگیری احساسی خود را حفظ کند.
 - خلق داستان رابطه انعطاف پذیر. این داستان شرح چگونگی ساختن رابطه تان، دوام آن و عشقی ست که ایجاد کرده اید. این مورد توضیح می دهد که چگونه درگیر مشاجره و فاصله شده اید و چگونه گسستگی ها را حل کرده، به رابطه قبلی خود برگشته و آسیب ها را بخشیده اید. در واقع داستانی ست در مورد بارها و بارها عاشق شدن.
 - خلق داستان عشق آینده. این داستان تعیین می کند که دوست دارید در پنج یا ده سال آینده،

وضعیتِ رابطه‌تان چگونه باشد و این که از شریکِ 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، از دست‌دادن و دستیابیِ مجدد است. پیوندِ عشق، یک چیز کاملاً زنده است. اگر به آن توجهی نشود، به تدریج از بین می‌رود. در دنیایی که روزبه‌روز سریع‌تر پیش می‌رود و ما باید هر روز تردستی‌های جدیدی برای نجاتِ 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 انحرافی خطرناک

شناسایی لحظات کوتاه خطر برای فرناندو و اینز کار راحتی است. آن‌ها سال‌ها رقص پولکای اعتراض را انجام داده بودند؛ پولکایی که با زیاده‌روی فرناندو در نوشیدن و تهدیدهای آتشین و لاس‌زدن‌های انتقام‌جویانه اینز، ناملایمانه‌تر شده بود. حالا اینز در این گفت‌وگو به فرناندو می‌گوید: «وقتی ساکت می‌شی و ازم دوری می‌کنی، این سکوت دیوونه‌م می‌کنه. دلم می‌خواد بتونم بهت بگم "هی فرناندو! می‌شه لطفاً همین جا پیشم بمونی؟ فکر می‌کنی بتونی صدام رو بشنوی؟" این کار واقعاً بهم کمک می‌کنه... و بدون اون، فکر نکنم بتونم از شر این اضطراب خلاص شم.» فرناندو در جواب به او می‌گوید که می‌خواهد اینز مستقیماً عصبانیت‌اش را به او بگوید و این که 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 تعادل احساسی‌شان را حفظ کرده و از این سردرگمی‌های منفی دوری کنند. یک زوج دیگر، کریستین و دارن، به خاطر بی‌وفایی دارن در شرف طلاق بودند. کریستین به دارن می‌گوید: «گمونم تونستم اون رابطه پنهونی‌ت رو ببخشم. اما حالا می‌خوام بدونی که حتا کوچیک‌ترین اشاره به این که رابطه جنسی مون به اندازه کافی رضایت‌بخش نیست، باعث می‌شه خودمو ازت قایم کنم. برای یه لحظه، ترس این که 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 به خاطر طرز بیان ناشیانه‌م بود که می‌خواستم بگم تو رو می‌خوام. الان چه جوری می‌تونم جبران کنم؟» کریستین که ظاهراً آرام گرفته، زیر لب می‌گوید: «شاید باید همین الان بهم بگی که رابطه خوبی داریم و از بودن با من خوشحالی.» دارن لبخند می‌زند و می‌گوید: «حتماً.»

جشن گرفتن لحظات پیوستگی

خیلی از ماها روش‌های خاصی که دوست داریم شریک‌مان ما را نوازش کرده و کلمات و حالاتی فی‌البداهه - که می‌توانند حس تعلق را درون‌مان ایجاد کنند - با او در میان نمی‌گذاریم. فرناندو با کمی دستپاچگی اعتراف می‌کند که وقتی اینز بعد از پایان 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 عشق ناگهان به اوج می‌رسد فراموش نمی‌کند. این لحظات ای. آر.ای ماندگارند و باید با هم تقسیم‌شان کنیم. کای به دان می‌گوید: «یکی از اون لحظات کلیدی که تو کمرنگ کردن اختلافات مون خیلی تأثیر داشت، همون شبیه که با گذشت چهل و پنج سال از ازدواج مون، بهم گفتمی چقدر وقتی دستت رو می‌گیرم، برات لذت بخشه. تو همیشه دستت رو به طرفم دراز می‌کنی و من گاهی اون رو می‌گیرم، گاهی ام نه. وقتی بهم گفتمی که چقدر این کار برات ارزش داره، و باعث می‌شه فکر کنی به هم نزدیکیم و هر کاری بخوایم می‌تونیم بکنیم، تحت تأثیر قرار گرفتم. یهو تو رو به چشم کسی دیدم که بهم نیاز داره، نه اون مرد سلطه‌جویی که برام قانون تعیین می‌کنه.» در جلسه‌ای دیگر، با یک زوج در این مورد بحث می‌کردیم که چگونه افسردگی لورنس، زندگی‌شان را به هم زده است. او به همسرش، نانسی، می‌گوید: «فکر نکنم بدون تو از پیشش برمی‌اومدم. با وجود این که منزوی شده بودم، تو بازم کنارم موندی. اون روز که رفتم واسه مصاحبه کاری و کار رو به یکی دیگه واگذار کردن، وقتی برگشتم خونه و حس کردم بزرگ‌ترین شکست دنیا رو خورده‌م، یادته بهم چی گفتمی؟» نانسی سرش را تکان می‌دهد. «منو بوسیدی و گفتمی "تو مرد منی. هرچی بشه مهم نیست. با هم درستش می‌کنیم. دوست دارم." همیشه این رفتارت یادم می‌مونه و وقتی اوضاع به هم می‌ریزه و به خودم شک می‌کنم، بهم کمک می‌کنه.»

حتا زمانی که زوجین در حال گفت‌وگوهای ویرانگر هستند، یکی از آن‌ها با دیگری احساس همدردی کرده و این مرا متحیر می‌کند. تشویق‌شان می‌کنم که وقتی برای تجدید رابطه‌شان در تقلا هستند، این لحظه را مثل نوری در دل تاریکی حفظ کنند. ماکسین که از دست ریک به خاطر سکوت‌هایش

عصبانی است، آرام به شوهرش می گوید: «تو خیلی آرام به نظر می آیی، اما در واقع ترسیدی. تو همون پسر کوچولوی تنهای تو عکس رو شوفاژی. تنهاترین پسر دنیا. تو هیچ وقت به جایی تعلق نداشتی. و حالا با منی، پر حرف ترین زن دنیا، و این اذیتت می کنه. تو هم می ری تو خودت و ساکت می شی. خیلی ناراحت کننده ست. در هر صورت احساس تنهایی می کنی.» ریک هم لحظاتی را به یاد آورد که احساس تنهایی و نادیده شدن می کرد، این که هر چند همسرش از دستش عصبانی بود، ولی باز هم او را دوست داشت.

بخش اصلی زنده نگه داشتن عشق تان، شناسایی این لحظات کلیدی پیوستگی به طریقی است که هر دو بتوانید آن ها را ببینید؛ درست مثل وقتی که از لحظات خوشایند زندگی تان عکس می گیرید. این لحظات یادآور چگونگی وضعیت رابطه است و نشان می دهد که نزدیکی با هم چه حسی دارد. همین طور روش های ساده ای را به ما یادآور می شود که با آن ها می توانیم دنیای شریک مان را با نیروی توجه مان تغییر دهیم.

ثبت لحظات جدایی و تجدید رابطه با تشریفات

تشریفات قسمت اصلی احساس تعلق کردن هستند. تشریفات آیین‌هایی تکراری و تعمدی هستند که اوقات یا پیوندهای بخصوص را شناسایی می‌کنند. تشریفات ما را از نظر احساسی و فیزیکی درگیر می‌کند؛ به طوری که همیشه در لحظات مثبت زندگی باقی بمانیم.

دین همیشه از تشریفات استفاده کرده است. تحقیقی معروف از روانشناس سرشناس، آلفرد توماتیس^{۱۱۷}، عضو گروه راهبان افسرده کلینیکی را به خاطر دارم. بعد از بررسی‌های فراوان، محققان نتیجه گرفتند که افسردگی گروه از ترک تشریفات گردهمایی برای خواندن سرودهای گریگوریان^{۱۱۸} که دو بار در روز برگزار می‌شد، نشأت می‌گرفت. آن‌ها حس باهم بودن و خواندن در کنار یکدیگر و هماهنگی را از دست داده بودند. خلق موسیقی زیبا در کنار یکدیگر، نوعی بازشناسی ارتباط آن‌ها و لحظات مشترک شادی بود.

ملاقات و جدایی در میان همه پریمات‌ها، لحظات پیوند کلیدی هستند؛ این را از طریق دوران کودکی فرزندان مان درک می‌کنیم. در لحظه خداحافظی - بر حسب عادت - آن‌ها را می‌بوسیم و وقتی برمی‌گردند، در آغوش شان گرفته و سلام احوالپرسی می‌کنیم. پس چرا برای بازشناسی رابطه عاشقانه مان به همین روش عمل نکنیم؟ حرکات کوچک و منظمی که حامل پیام "تو برایم مهم هستی" هستند، نقش مهمی در حفظ سلامت یک رابطه دارند.

گاهی شریک‌ها در بازشناسی این تشریفات، جدایی و تجدید دیدار دچار مشکل می‌شوند. وقتی از جول می‌خواهم تا چنین تشریفات را در ازدواجش با ما شناسایی کند، ناراحت به نظر می‌رسد. او می‌گوید: «فقط می‌دونم که وقتی می‌آم خونه، سگم دور و برم می‌پلکه و بهم سلام می‌کنه. منم همیشه می‌شینم و کمی نوازشش می‌کنم، ولی گمونم در مورد ما کمی کوتاهی می‌کنم. نمی‌دونم دقیقاً کدوم رفتار آگاهانه و مکرر روزانه باعث شده رابطه مون تا حالا حفظ بشه.» اما در حالی که سرش را می‌خاراند، نیشخندی می‌زند و می‌گوید: «دیوونه! تو فقط سگ رو نوازش نمی‌کنی! جز وقتی که از هم فاصله گرفته بودیم، همیشه می‌اومدی تو آشپزخونه و آروم می‌گفتی "خورشید خانم من چطوره؟" منم این جور مواقع کیف می‌کنم.» یوئیل که انگار خیالش راحت شده، به همسرش می‌گوید:

«راست می گی ها. خوبه. پس از این به بعد باید بیش ترش کنم.»

چیزی را که بازشناسی نکنید، از بین خواهد رفت. گاهی شریک های رنجیده به تلخی از فقدان این تشریفات شکایت می کنند.

کتی به نیک می گوید: «صبح که داری می ری سر کار، نمی آی سمتم و باهام کاری نداری. راستش دیگه اصلاً خدا حافظی هم نمی کنی. انگار هم اتاقی هستیم. تو دوتا دنیای کاملاً جدا زندگی می کنیم، و تو این طوری راحتی.» آن ها بعد از چندین گفت و گوی ای. آرای تصمیم گرفتند تشریفات را با توافق هم طراحی کنند و با سؤالاتی از یکدیگر، توقعات شان را در طول روز بیان کنند. گاهی این تشریفات را به زندگی خانوادگی هم می کشانیم. یکشنبه شبی را به یاد دارم که شام دونفره مان با وارد شدن بچه هامن به یک رویداد خانوادگی تبدیل شد. همچنین به یاد دارم چندین سال بعد پسر من با شکایت گفت: «من سرم شلوغه. آخه چرا باید همچین شام یکشنبه شبی داشته باشیم؟» دختر کوچکم با تمسخر جواب داد: «خنگول! چون یکشنبه ست و ما یه خانواده خاصیم.»

من به زوج ها در طراحی تشریفات پیوندشان - به خصوص در بازشناسی لحظات دیدار و جدایی یا اوقات کلیدی تعلق داشتن - کمک می کنم. این ها لحظات طراحی شده تعمدی هستند که رابطه را تقویت می کند. در این جا چندین مثال وجود دارد که روز به روز به تعدادشان افزوده می شود.

- در آغوش گرفتن یکدیگر، در حال پیاده روی، موقع خوابیدن، ترک خانه و بازگشت. به طور مکرر و منظم.

- نوشتن نامه و یادداشت های کوتاه برای هم، به خصوص وقتی از هم دور می شوید یا زمانی که بعد از یک دعوا یا فاصله طولانی به هم برمی گردید.
- شرکت در گردهمایی های معنوی یا تشریفات، مثل دورهمی های شبانه برای صرف شام، کاشت گل در باغچه، دعاخواندن یا برگزاری مراسم های مذهبی در کنار هم.
- برقراری تماس های تلفنی روزانه و جویای حال هم شدن.
- ایجاد تشریفات مشترک شخصی، یعنی زمانی برای برقراری ارتباط و مسائل شخصی و نه برای حل مشکلات یا بحث های واقع گرایانه. به طور مثال تشریفات که پیت و تیمارا برای پیوند روزانه شان دارند،

وقتی شروع می شود که یکی شان می پرسد: «خب حالا حالت چطوره؟» یا «اوضاع ما دوتا چطوره؟» تا مسائل دیگر را وارد گفت و گو نکنند. سارا و ند، یک زمان مخصوص هفتگی تنظیم کرده اند. آن ها جمعه شب بعد از شام، حدود حداقل نیم ساعت از وقت شان را صرف نوشیدن قهوه می کنند. به این کار "زمان باهم بودن" می گویند.

- تنظیم یک زمان بخصوص، فقط برای باهم بودن. مثل خوردن صبحانه توی تخت در صبح روز تعطیل و بدون حضور بچه ها یا تغییر برنامه برای خوردن هر روز صبحانه در کنار هم.
- تعیین یک قرار شبانه، حتی یک شب در ماه.

- تنظیم کلاسی برای یادگیری یک چیز جدید یا حتماً انجام پروژه با هم، سالی یک بار.

- بازشناسی روزهای خاص مثل سالگردها و تولدها به روش شخصی خودتان. وقتی حس می کنم ممکن است در انجام چنین قدردانی هایی از اشخاص مورد علاقه ام کوتاهی کنم، همیشه به خودم یادآوری می کنم که آن ها نمادهای عینی این حقیقت هستند که در ذهن من حضور دارند و معنای پیوند امن هم همین است.

- توجه به تلاش ها و پیروزی های روزانه شریک تان و قدردانی از آن ها در زمانی خاص. همان طور که قبلاً بحث کردیم، اظهار نظرهای کوچک مثل «می دونم خیلی برات سخت بود اما از پشش بر او مدی» یا «هیچ کس به اندازه تو نمی تونست رو اون پروژه کار کنه» یا «واقعاً تلاش هات برای یه همراه خوب بودن رو دیدم» همیشه تأثیر گذارتر از توصیه های عینی هستند. ما معمولاً فرزندان مان را تشویق می کنیم اما از تقدیر از شریک زندگی مان غافل می شویم.

- اختصاص زمانی برای قدردانی از شریک و رابطه تان در جمع. این کار را می توان به صورت یک مراسم مثل تجدید پیمان یا با یک تشکر ساده از شریک خود در مقابل جمع یا کمک کردن به او برای رسیدن به هدفی شخصی انجام داد.

بعضی از زوج ها به این نوع تدارکات برای تغییر سبک زندگی که هر گونه نزدیکی و ارتباطی را غیر ممکن می کند، نیاز دارند. شان و ایمی که هر دو برای تبدیل کناره گیری دو جانبه به رابطه نزدیک تر تلاش می کردند، دریافتند که تقاضاهای کاری، رفت و آمدهای طولانی و فعالیت های بچه ها به حدی

زیاد بود که حتی آخر هفته هم نمی توانستند بیش تر از ده دقیقه کنار هم باشند.

کار بیش از حد و خستگی ناشی از آن، بخشی از فرهنگ مان شده و فکر می کنیم یک مسئله طبیعی است. جولیت شور، استاد جامعه شناسی از دانشگاه بوستون، در کتابش تحت عنوان "امریکایی های پرمسئولیت" می گوید مردم ایالت متحده و همچنین کانادا، معتاد به کارترین ملت جهان هستند، و نسبت به کشورهای دیگر از نظر روز و ساعات کاری جلوترند.

چینی ها سه هفته تعطیلی اجباری دارند. اروپایی ها شش هفته. اما شان یک امریکایی بود. او همه آخر هفته ها کار می کرد، برای هر حسابداری یا بحران مالی آماده باش بود و لپ تاپ اش را در تعطیلات خانوادگی اش - که فقط دو هفته در سال بود - با خودش می برد. سسیل آندروس، رهبر جنبش ساده گرایی داوطلبانه، در تحقیق خود گزارش می کند که زوج های امریکای شمالی، به طور متوسط دوازده دقیقه از روزشان را صرف صحبت با یکدیگر می کنند. برای شان و ایمی این زمان دقیقاً پنج یا شش دقیقه بود که آن هم معمولاً در مورد برنامه ریزی و امور خانگی بود. معاشقه مسئله بی اهمیتی بود. آن ها همیشه خسته بودند.

آن ها تصمیم گرفتند رابطه شان را در اولویت قرار دهند. بر اساس حساب کتاب های شان، می توانستند پس انداز اصلی شان را حفظ کنند. این یعنی کم کردن فعالیت های بچه ها، تعیین یک تاریخ ماهیانه، تعیین زمانی برای معاشقه در صبح روز تعطیل و خوردن صبحانه با هم. ایمی توی خانه کار می کند، پس شان در طول روز به او زنگ می زند و حالش را می پرسد. اگر کسی از ایمی بپرسد چه کسی پشت تلفن است، او می گوید: «تعمیر کار رابطه!» این زوج، زمان باهم بودن را فراهم کرده اند و راه های سنجیده و برنامه ریزی شده ای را برای تقویت رابطه شان یافته اند که باعث رشد و عمیق تر شدن این رابطه می شود.

اول از همه امنیت

تفکیک مسائل زناشویی از مسائل کاری - طوری که مانعی سر راه هم نباشند - بخش کلیدی حفظ تداوم رابطه است. در اولین تحقیق مان که در سال ۱۹۸۰ با استفاده از ای. اف. تی انجام شد، پی بردیم زوج‌هایی که در کمک به یکدیگر و ایجاد پیوند امن تر مهارت داشتند، به سرعت در حل مشکلات روزمره‌ای که باعث تخریب 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 مشکلات معمولی همین‌ها بودند. آن‌ها دیگر سن‌هایی نبودند که ترس‌های پیوند شریک‌ها و نیازهای برطرف نشده روی‌شان اجرا شود.

جیم و مری در مورد سفرهای غواصی جیم بحث می‌کردند؛ بحث‌هایی که هیچ‌گفت‌و‌گویی ویرانگری در آن‌ها نبود. اما تا همین چند وقت پیش، بحث در مورد این سفرها و مردسالاری و ریسک‌پذیری دیوانه‌وار 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 احساس امنیت در این گفت‌و‌گو و در میان گذاشتن احساساتش نیاز دارد؟

مری این رفتار 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 خاطر جمع 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، این را می‌پذیرد که این سفر برای شوهرش خیلی اهمیت دارد. بعد با یکدیگر مشکلات مهم مربوط به سفر جیم را در ده دقیقه حل می‌کنند.

من زوج‌ها را تشویق می‌کنم تا به عنوان بخشی از برنامه‌ریزی‌شان برای آینده، یکی از مشکل‌های کنونی‌شان - مثلاً این که از همسرشان بخواهند بیش‌تر به مسائل توجه کند - را در نظر بگیرند و در ابتدا یک گفت‌و‌گویی ای. آر. ای در مورد این مسئله داشته باشند و نیازهای پیوند عاطفی و ترس‌هاشان را با هم در میان بگذارند. می‌توانند مشکل عملی را مشخص کنند و راه‌حل‌هایی را به صورت یک تیم برای

آن ارائه دهند. جنت همیشه به شوهرش، موریس، شکایت می کرد که او هرگز پسرشان را کنترل نمی کند. موریس فوراً نگرانی های او را نادیده گرفته و بی خیال می شد. حالا جنت از آسیب پذیری هایش می گوید. «حس می کنم مادر خوبی نیستم. خیلی برام سخته که واسه بچه م محدودیت تعیین کنم، اون جور حس یه زن بدجنس و درعین حال ترسو رو دارم. از همه این کارها حالم بد می شه. انگار تمومی نداره: تعیین قوانین، سروکله زدن با سهل انگاری هاش، صحبت کردن با مسئول های مدرسه، گوشزد کردن همه اینا. خب عصبانی می شم، چون به کمک نیاز دارم. خودم تنهایی از پس همه این کارها بر نمی آم. و وقتی بی خیالی ت رو می بینم، بدجوری احساس تنهایی می کنم. می شه 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 می شنود و به ناراحتی اش پاسخ می دهد. هر دو می پذیرند که وظایف پدرمادری به آن ها فشار آورده و به حمایت هم نیاز دارند. آن ها مشکل پسرشان را وقت گذرانی بیش از حد با دوستانش می دادند و تصمیم می گیرند برایش محدودیت هایی قائل شوند. آن ها به خصوص در مورد نحوه حمایت یکدیگر در گفت و گو با پسرشان - وقتی به محدودیت ها توجهی نمی کند - صحبت کردند.

گفت و گو در مورد نحوه پدرمادری کردن، قابل مدیریت است. جمله ای که باعث بروز خشم شدید یا کناره گیری نومیدانه شود، هرگز به راه حل های مؤثر منجر نمی شود. پایه و اساس حل مسئله خوب، تمرکز و انعطاف پذیری است. امنیت احساسی رویکرد تیم را بهتر کرده و باعث حل مسئله می شود. تحقیقات بی شماری، امنیت احساسی و ارتباط امن را به توانایی ما در اظهار نیازها، همدردی با دیگران، تحمل ابهام و منطقی فکر کردن پیوند می دهد. معقولانه است که اول به مسائل پیوند عاطفی که باعث ایجاد مشکل می شوند و بعد به یافتن راه حل مؤثر فکر کنیم. گاهی شفاف سازی، موسیقی احساسی کل مشکل را تغییر می دهد.

وقتی هیلی همسرش - دان - را تحت فشار قرار می دهد که در دوره های درمان نازایی شرکت کند، دان طفره می رود. آن ها این مشکل را از جهات مختلفی از جمله دعوا سر قدرت، تفاوت در علاقه شان به بچه دار شدن، خودخواهی دان، نیازمندی هیلی و عدم سازگاری شان به عنوان یک زوج، بررسی

کردند. این در واقع یک مشکل کلافه کننده است که طی یک گفت و گوی ای. آر. ای تغییر کرده و کوچک تر می شود. دان حالا می تواند این را به زبان بیاورد که وسواس هیلی برای بچه دار شدن تا چه حد باعث شده احساس غیر مفید بودن کند. او می گوید: «می خوام بدونم که تو منو واسه خودم می خوای.» وقتی هیلی و دان موفق شدند در مورد این موضوع صحبت کنند و دان مطمئن شد که تمایل هیلی به بچه دار شدن تنها بخشی از عشقش نسبت به اوست، مشکل به مسئله زمان بندی تبدیل می شود. دان متوجه می شود که اگر یک سال دیگر با هم بمانند و رابطه شان را منسجم تر کنند، تمایل پیدا می کند تا اقدامات درمانی برای بچه دار شدن را انجام دهد. هیلی هم موافقت می کند.

خلق 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 همه چیز خوب است و بعد به خشم و سرزنش‌عاری از احساسِ یکدیگر ختم می‌شود. آن‌ها جویای محبت و توجه هستند، اما بعد داستان‌های بی‌توجهی‌هاشان نسبت به هم را افشا می‌کنند. بی‌ثباتیِ احساسات، تواناییِ 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 داستان‌ها گذشته‌شان را به روشی معقولانه خلاصه می‌کند، بلکه نقشه‌ای کلی از آینده برای‌شان فراهم می‌آورد.

داستانِ انعطاف‌پذیرِ رابطه‌ شما باید نحوه‌ مواجهه‌تان با ناامنی در رابطه و بیرون‌آمدن‌تان از این باتلاق را در خود داشته باشد.

وقتی نیکول و برت به دیدنم آمدند، داستانِ وحشیانه‌ رابطه‌شان را برایم تعریف کردند؛ داستانی که در آن هیچ کدام حرفِ دیگری را قبول نداشت. هر کدام‌شان در دنیایی جداگانه زندگی می‌کرد و رفتارِ هیچ کدام هم منطقی نبود. اما چند ماه بعد - وقتی امنیت رابطه‌شان بیش‌تر شده بود - می‌توانستند داستانی شفاف و منطقی از چگونگی 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 هم‌آغوشی نهایی خلق کردند" گذاشتند.

برت شروع می‌کند به حرف زدن: «خب ما خیلی زود عاشق شدیم، و با وجود این که نمی‌دونستیم

داریم چی کار می‌کنیم و هیچ کدوم مون حتا با پدر و مادرمون هم رابطه واقعی و خوبی رو تجربه نکرده بودیم، خوب پیش رفتیم. ما همدیگه رو دوست داشتیم. اما بعد از تولد سه تا دخترمون، همه عشق بین مون 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 یه جورایی تقصیر من بود. من به اندازه کافی حمایتش نمی‌کردم و فقط به کارم و دوستانم می‌رسیدم.»

نیکول هم آرام شروع می‌کند به حرف زدن: «من کاملاً سردرگم بودم، واسه همین مدام تو کارات دخالت می‌کردم. بعد به پولکای "حمله نیکول" و "کناره‌گیری برت" رسیدیم؛ اون قدر 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 بپذیریم و آسیب‌ها و نیازهامون رو به هم بگیم. ما فهمیدیم که هر دومون احساس تنهایی می‌کنیم.»

برت داستان‌شان را این طور تفسیر می‌کند: «گمونم بزرگ‌ترین چیزی که به مون کمک کرد این بود که فهمیدیم اون قدر با هم متفاوت نیستیم. فقط نحوه بیان ناراحتی مون فرق می‌کرد. باید می‌دونستم که فاصله‌گیری م از نیکول چقدر می‌تونه بهش آسیب بزنه و اونو بترسونه. وقتی حرف دلش رو بهم زد، احساساتم به کلی در موردش تغییر کرد.»

نیکول لبخندی تحویل شوهرش می‌دهد و در ادامه می‌گوید: «نقطه عطف برای من اون وقتی بود که بهم گفتم از شنیدن همه نواقصی که تو رفتار من پیدا کردی خسته‌ای و این که داشتی از دوست داشتن من ناامید می‌شدی و غصه می‌خوردی. نمی‌خوام این کار رو بکنی. پس هر دومون یه راهی واسه نقاط ضعف مون پیدا کردیم، به هم کمک کردیم و یه فرصت جدید به هم دادیم. وقتی به عقب برگشتیم و در مورد شب تولد آخرین بچه مون صحبت کردیم، بهم کمک کردی تا از همه اون آسیب‌ها و رنجش‌ها خلاص شم. پذیرفتی که طبق 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. روش نزدیک شدن به هم رو دوباره پیدا کردیم و

خوشحالم که می‌تونیم درباره نحوه موفقیت مون صحبت کنیم. این بهم اعتماد به نفس می‌ده.»
برت و نیکول در خلق این داستان کمک زیادی به هم نکردند. گاهی زوجها را وادار می‌کنم تا عناصر 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 نقاط منفی رابطه‌تان را توصیف کرد. مثلاً:
به بن بست رسیده، فرسوده، یک میدان مین.

- دو فعل که نشان دهد چگونه هر کدام‌تان قدم‌های منفی برداشته‌اید و الگو را تغییر داده‌اید. مثلاً: من هلت دادم، تو دور شدی، اما یاد گرفتیم با هم در مورد ترس و نحوه کمک به هم صحبت کنیم.
- یک لحظه کلیدی که یکدیگر را متفاوت دیده‌اید، احساسات جدیدی را تجربه کرده‌اید و توانسته‌اید به هم کمک کنید. مثلاً: اون شبه‌شبی که از پیاده‌روی برگشتم رویادم نرفته. او مدم تو اتاق و دیدم داری گریه می‌کنی. حالت چهره‌ت واقعاً منو تحت تأثیر قرار داد. ناراحتی مون رو حس کردم و او مدم سمت تا دوباره به هم نزدیک شیم. من به کمکت نیاز داشتم. باید به هم کمک می‌کردیم.
- سه صفت، احساس یا تصویر که بیانگر رابطه کنونی‌تان باشد. مثلاً: زنده، رضایت‌بخش، پرنشاط، پربرکت، دست‌در دست هم.

- کاری که با هم انجام می‌دهید و به رشد و تداوم رابطه‌تان کمک می‌کند. مثلاً: در آغوش گرفتن هم. ماریون و استیو - بعد از عبور رابطه‌شان از مشاجره‌های بی‌شمار به پیوند احساسی سالم - این داستان را مطرح کردند. ماریون می‌گوید: «اولش رابطه مون سرد بود و احساس تنهایی می‌کردیم. هر وقت استیو در رو محکم می‌بست، فوراً خودم رو ازش دور می‌کردم. هر دو مون اون یکی رو مقصر می‌دونستیم. اما اون روز - وقتی دیدیم جدی‌تریم - فهمیدیم هر دو مون از این که همدیگه رو از دست بدیم، می‌ترسیم. پس به هم کمک کردیم و خطرهای کوچیکی رو برای اعتماد به هم پذیرفتیم.»

حالا استیو می‌گوید: «حرف زدن در مورد زمانی که همه چیز یهو تغییر کرد، جالب‌ترین قسمت این اتفاق بود. واسه من، لحظه کلیدی وقتی بود که ماریون گریه کرد و بهم گفت همیشه فکر می‌کرده به

نظرم خوشگل، باهوش یا به اندازه کافی جذاب نیست. اون خیلی متأسف بود که من احساس 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 احساس درونی‌ش رو درک نکرده بودم. این‌که وقتی انقدر ازم دور شده، قصد 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 احساس جدیدی بهت دست داده باشه و تو رو به فضای دیگه‌ای برده باشه؟» جواب می‌دهد: «اوه! آره. یه شب که داشتیم در مورد زورگویی اون و از کوره‌در رفتن 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 آرام می‌شم. شوهر عزیز و قدرتمندم اینو ازم می‌خواد. جالبه، نه؟» سرش را به طرفی کج می‌کند و می‌خندد؛ انگار راز بزرگی را کشف کرده. این رازی ست که دنیایش را تغییر می‌دهد.

استیو و ماریون هیچ مشکلی با شرح تصویر کنونی از رابطه‌شان ندارند. هر دو موافق‌اند تصویری که وضعیت رابطه کنونی‌شان را نشان می‌دهد، همان تصویری ست که نحوه برخورد آن‌ها با هم و درآغوش گرفتن‌شان را نشان می‌دهد. ماریون می‌گوید از وقتی توانسته‌اند رابطه‌شان را نجات دهند، اعتماد به نفس‌اش بیش‌تر شده. حالا او تا حدی با استیو احساس نزدیکی می‌کند که به او شادی آرامش بخشی 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 همه چیز به خوبی پیش می‌رود. از او می‌خواهم که از ماریون هم این‌را پرسد، و ماریون هم با گشاده‌رویی و لبخند جواب می‌دهد.

بعد در مورد چگونگی وقوع زمانی که دل‌شان برای اشاره‌های هم‌تنگ می‌شود، صحبت می‌کنیم. پاسخ به این سؤال و برگشتن به دوره منفی زندگی برای‌شان خیلی سخت است. حالا دقیقاً می‌توانند چرخش احساسات منفی را در گفت‌وگوهای ویرانگرشان متوقف کنند. استیو به ماریون می‌گوید:

«داریم کنترل احساسات مون رو از دست می‌دیم و آسیب می‌بینیم.» ماریون به من می‌گوید: «تنها راهی که این جور مواقع بهم کمک می‌کنه اینه که یه نفس عمیق بکشم و بی خیالِ ماجرا شم. به استیو می‌گم "این ترسناکه. باید آروم‌تر حرکت کنیم."» می‌پذیرند که باید به حرفِ هم گوش بدهند و در صورت مواجه شدن با آن احساساتِ منفی، یکدیگر را حمایت کنند.

از آن‌ها می‌خواهم یکی از کارهایی را که برای حفظ چرخه مثبتِ دستیابی به رابطه محکم و پایدار انجام می‌دهند، نام ببرند. در جوابم می‌گویند هرچند روزیک بار برای هم یادداشت‌های عاشقانه می‌نویسند و آن‌ها را روی بالشِ هم، کیف یا داشبورد می‌چسبانند. کارِ جالبی است! ماریون و استیو با همه دعواهاشان، موفق شدند به کمک هم، اعتماد به نفسِ از دست رفته‌شان را بازیابند.

خلق داستانِ عشقِ آینده

از زوجین می‌خواهم داستانِ عشقِ آینده خود را بسازند و در مورد رؤیاهای شخصی‌شان طی پنج تاده سال آینده صحبت می‌کنیم. هر چه در رابطه با شریک زندگی‌مان، پناهگاهِ امنی‌تری داشته باشیم، هر چه خاطر جمع‌تر 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، زوجینِ بینشِ خود از آینده رابطه‌شان را بیان می‌کنند. بعد از یکدیگر طلبِ حمایت کرده و توضیح می‌دهند چگونه می‌توانند در کنار هم آن را 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 بر پیام. 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 شنیدن این جمله، از روی عصبانیت چشم‌هایش را می‌چرخاند و تظاهر می‌کند دارد از روی صندلی می‌افتد. اما موافقت می‌کند که درباره این موضوع با هم حرف بزنند؛ با وجود این که از این موضوع نگران است. ماریون هم می‌پذیرد و قول می‌دهد که به شرط و شروطش گوش کند.

بعد در این مورد صحبت می‌کنیم که رابطه 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 زندگی 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 بقیه اعضای خانواده سپری کنند. برای ماریون سخت است، اما توانایی این را دارد که به حرف‌های همسرش گوش کند و نسبت به ایده‌های او پذیرا تر باشد. او به استیو محدودیت‌هایش را می‌گوید. او نمی‌تواند بی‌خیالِ مناسبت‌های دینی با خانواده‌اش شود و شوهرش

هم به این خواسته او احترام می گذارد. ماریون به من نگاه می کند و می گوید: «خوب پیش رفتیم، مگه نه؟ تا چند ماه پیش نمی تونستیم حتا واسه یه بقالی رفتن با هم به توافق برسیم، چه برسه به همچین تغییراتی و برنامه ریزی واسه آینده.» این همه تغییر، نتیجه برقراری رابطه احساسی امن است. آخر سر از آن ها می پرسم وقتی پیر شدند، دوست دارند در مورد رابطه شان، به نوه هاشان چه بگویند؟ استیو می گوید: «دوست دارم به شون بگم همسر خوبی بوده م و واقعاً واسه خوشحالی همسرم تلاش کرده م. این که اون نور زندگی من بوده، درست مثل همین حالا.» ماریون در این لحظه قدرت تکلم اش را از دست می دهد و فقط با چشمانی پر از اشک، زیر لب می گوید: «منم همین طور.»

حفظ تغییرات مثبت: ایجاد الگوهای جدید

بعد از رفتن ماریون و استیو، روزهای اولیه‌ای. اف. ای را به یاد آوردم. آن زمان به این نکته توجه نمی‌کردیم که از زوجها در مورد روش‌هایی که برای حفظ تغییرات مثبت استفاده کرده‌اند، سؤال بپرسیم. من فکر می‌کردم اگر عشق را درک کنید، نیازهای پیوند عاطفی‌تان را بپذیرید و به گفت‌وگوهای ای. آر. ای راه پیدا کنید، این لحظات به حدی اعتیادآور خواهند بود که زوجها مدام آن را تکرار خواهند کرد. نیازی نبود که مدام برای تازه‌نگه داشتن عشق‌تان برنامه‌ریزی کنید. اما مراجعه‌کنندگانم درس متفاوتی به من آموختند. وقتی به روشی جدید برای برقراری ارتباط با شریک‌تان دست می‌زنید، بد نیست که آن احساسات جدید، ادراک و پاسخ‌ها را با حکایتی که همه این موارد را دربرمی‌گیرد، یکی کنید. داستان رابطه انعطاف‌پذیر به شما روشی منسجم از انعکاس بخش احساسی رابطه‌تان می‌دهد؛ احساساتی که همیشه و بدون در نظر گرفتن تمرکزتان، آشکار است. زوجها به من می‌گویند حفظ تغییرات مثبتی که ایجاد کرده‌اند و الگوسازی آن‌ها به عنوان 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 متقابل لحظه‌به‌لحظه، به خصوص در زمان مواجهه با مشکلات، کمک بگیرند. این طور می‌توانند در زمان 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 یادآوری این که قبلاً هم توانسته‌ام با این موضوع کنار بیایم و سالم فرود آمده‌ام، آرام می‌گیرم.

داستان رابطه انعطاف‌پذیر هم تقریباً به همین صورت است. ماریون به من می‌گوید: «گاهی حس می‌کنم کل بدنم داد می‌زنه "فرار کن!" و این درست شبیه رابطه پدرم و شوهر اولمه. بعدش ریسک‌هایی رو به یاد می‌آرم که به خاطر استیو پذیرفتم و خوب هم بود. همین بهم کمک می‌کنه که بازم این کار رو انجام بدم تا این که 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 اعتماد به نفس ندم، نمی‌دونه چی کار کنه. انگاریه چیزی درونم می‌گه "تو با تلاق گیر کرده‌م" اما

بعدش این تصاویر مثبت رو یادم می‌آد و می‌فهمم که فقط تو یه استخر کوچولوام. و این که در کنار استیو امنیت کامل دارم.»

الگوهای جدید پیوند مثبت، نه تنها روش‌های مرسوم دیدن و جواب دادن به شریک‌ها مان - بلکه الگوهای روابطی که از هزاران تعامل با شریک‌ها و عاشقان گذشته توسعه می‌یابد - را به چالش می‌کشد. آن‌ها دیدگاه مان را نسبت به روابط نزدیک و ماهیت مان را به عنوان انسان تغییر می‌دهند. در مورد افکار تردیدآمیز و بی‌اعتمادی‌ای صحبت می‌کنم که از گذشته مان نشأت می‌گیرد و حتا خودمان هم از آن‌ها خبر نداریم تا این که ترس و احساس ناامنی نسبت به شریک زندگی مان بیدار می‌شود. استیو می‌گوید: «گاهی وقتی که نمی‌تونم بهش نزدیک شم، به همین نقطه منفی می‌رسم و یه چیزی بهم می‌گه رابطه مون مزخرفه. این که "نمی‌تونم بهش اعتماد کنی" یا "حتا گه تلاش کنی، یه احمقی." تنها راه زندگی کردن، دیدن کناره‌گیری تو و کنترل خودمه. و بعدش با هم دشمن می‌شیم. اما این روزا، ما می‌تونیم با هم رابطه برقرار کنیم و وقتی این فکر به ذهنم می‌آد، هنوزم یه بخشی از وجودم آرومه و این داستان رابطه انعطاف‌پذیر تو وجودمه. شایدم بیش‌تر شبیه یه فیلم باشه تا داستان. در مورد تصاویری که توی داستان ساختیم فکر می‌کنم. دیگه اون تلخی گذشته رو ندارن. فکر می‌کنم این بهم کمک می‌کنه تا نسبت به همسر و بقیه مردم، پذیراتر باشم.»

جان بالبی معتقد بود ما از هزاران تعامل کوچکی که با معشوق‌ها مان داریم الهام می‌گیریم و مدل‌های عشقی را در ذهن مان می‌سازیم. این مدل‌ها انتظارات و واکنش‌ها مان را در زمان حال هدایت می‌کنند. در صورتی که مدل‌ها مان از گذشته شفاف، منسجم و مثبت باشد، خوب است. اما اگر منفی، گیج‌کننده و بی‌نظم باشد، تأثیر منفی دارد. ما همیشه روی معلومات قبلی مان تعصب داریم. اگر تعصب منفی باشد، ما را در گذشته حبس کرده و مثبت و پذیرا بودن در برابر عشق مان 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 دوست مان داشته باشند. مدل‌های مثبت می‌گویند دیگران اصولاً قابل اعتمادند، ما دوست‌داشتنی و مستحق توجه هستیم. وقتی یاد بگیریم تعامل‌های امن و عاشقانه را با شریک مان تقویت کنیم و تجربه‌های جدید را با مدل‌هایی که ارتباط مان با دیگران

را تأیید می کنند، ادغام کنیم، به دنیای جدیدی قدم می گذاریم.

اگر به تحقیقاتی مانند پروژه مری مین، روانشناس دانشگاه کالیفرنیا، دقت کنیم که روی افراد بالغی انجام شده بود که نسبت به دیگران احساس درونی اعتماد و امنیت داشتند، متوجه می شویم علت کیفیت زندگی 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 کار کردن روی ادغام حرکت جدی‌شان به سوی دیدگاهی که به معنای عشق و عاشقی است، تشویق کنیم، در واقع آن‌ها را به تشکیل مجدد طرح‌های ناخودآگاهی برای ارتباط نزدیک با دیگران دعوت می‌کنیم. این طرح‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا به جای جنگیدن با هم به خاطر مسائل گذشته، امروزشان را بسازند.

ممکن است در یکی از جلسات مشاوره‌ام بگویم: «می‌دونم آمیگدال شما - یعنی بخش احساسی مغزتون - به پیام‌های جدید گوش می‌کند و با روش متفاوتی جواب می‌ده، اما آیا امکان داره این اطلاعات رو تنظیم و جدول بندی کنه و توی کورتکس پیش‌پیشانی - یعنی همون بخش منطقی مغزتون - واسه آینده ذخیرهش کنه؟» دان سیگل^{۱۱۹} در کتابش با عنوان "از سیر تا پیاز پدرمادری کردن" بیان می‌کند که مدل‌های ذهنی در مغزمان با الگوهای شلیک عصبی، جایگزین می‌شوند. نورون‌ها پیام را به یکدیگر منتقل می‌کنند و وقتی پیام‌ها چندین بار تکرار شدند، طبق گفته روانشناس کانادایی، دونالد هب^{۱۲۰}، نورون‌ها با هم شلیک می‌کنند و بعد به هم متصل می‌شوند. اگر تجربه‌های جدید انعکاس یافته و درک شوند، می‌توانند مغزمان را شکل دهند.

بنابراین ماریون و استیو درگیر ترجمه تعامل‌های جدید به مسیرهای جدید در مغزشان هستند؛ مسیرهایی که روش‌های مثبت دیدن و توجه به یکدیگر را تقویت می‌کند. من فکر می‌کنم همه روش‌های زنده‌نگه داشتن عشق - که در این گفت‌وگو توضیح داده شده - به نورون‌ها کمک می‌کند تا به هم متصل شده و شبکه عصبی‌ای از امید و ایمان خلق کنند که به زوج‌ها در حفظ رابطه آینده‌شان کمک می‌کند.

و در آخر این که تمامی این بررسی، تشریفات و داستان سازی‌ها روش‌های ساده‌ای برای تشویق 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 "یکی شدن" به مایادآوری می‌کند که داشتن 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 صحنه عاشقی حضور داشته باشیم. اگر از پس این کار بریاییم، عشق - علاوه بر تداوم - روزبه‌روز چون گل شکوفا می‌شود.

بازی و تمرین

- در حال حاضر هیچ نقطه خطرناک یا انعکاس مشکلات یا نگرانی‌ای در رابطه‌تان وجود دارد؟ آیا می‌توانید آخرین باری 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 گسترش چرخه منفی را متوقف می‌کند؟ می‌توانید این را با شریک‌تان در میان بگذارید؟
- می‌توانید لحظات مثبت 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 سطح جدید رسیده است، خودتان یا شریک‌تان این خطر را کرده باشید که نسبت به هم واکنش 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 دعوی مفصل، یا لحظه‌ای که عشق‌مان به سمت‌مان آمد و نیازمان را برطرف کرد.
- آیا تشریفات برای تأکید بر حس 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 تشریفات رابطه جدیدی بسازید که کمک کند نسبت به هم پذیراتر و واکنش‌پذیرتر بوده و به هم اهمیت بیش‌تری بدهید؟
- به بحث حل مسئله‌ای فکر کنید که همیشه با ناامید کردن شما و شریک زندگی‌تان به پایان می‌رسد. ببینید آیا می‌توانید نیازهای پیوند عاطفی و ترس خود را که فقط در چنین بحثی به وجود می‌آیند، بنویسید؟ چگونه می‌توانید این را به شریک 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، شروع داستان رابطه انعطاف‌پذیرتان را بسازید؛ داستانی که باید شامل این موارد

باشد: چگونه وارد گفت و گوی ویرانگر شده و از آن خارج شدید؟ از این که گفت و گوی ای. آرای 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 گفت و گو ذکر شد، استفاده کنید. مثلاً: سه صفت برای توصیف رابطه‌تان انتخاب کنید. بحث در مورد مثال‌های مذکور در این گفت و گو 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 نزدیک‌تر شدن به این رؤیا انجام دهید و آن را با شریک زندگی‌تان در میان بگذارید. در راه رسیدن شما به این رؤیا، چه کمکی از دست او برمی‌آید؟

- چه کار 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 چیزی است که در رمانتیک‌ترین ترانه‌های عاشقانه می‌خوانند. اما عشق 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 رابطه عاشقانه کاملاً رضایت‌بخش، رؤیا نیست، بلکه هدفی دست‌یافتنی برای همه ما انسان‌هاست. همان چیزی که هر چیزی را تغییر می‌دهد.

بخش سوم: قدرتِ «محکم در آغوشم بگیر»

بخش سوم: قدرتِ «محکم در آغوشم بگیر»

درمان زخم‌های تروماتیک - قدرت عشق

«گفت و گو با همسرم تسکینی ست برای اتفاقاتی که این جا رخ داده؛ مثل اولین نفسی که بعد از کلی زیرآب بودن می کشی.»

- جوئل بیوکنن، سرباز امریکایی در عراق. مجله واشینگتن پست، ۱۲ فوریه ۲۰۰۶

هر وقت چند نفر دور هم جمع می شوند تا داستان‌هایی را برای تجربه و درک بهتر جهان تعریف کنند، همیشه توی داستان‌هاشان هیولا، اژدها، ارواح وجود دارند. اسم‌های مختلفی برای آن‌ها استفاده می شود: جادوگر وحشی، اژدهای چهارسر، فرشته مرگ. این موجودات نشان دهنده این احساس ما هستند که زندگی تا چه حد می تواند خطرناک و غیرقابل پیش بینی باشد. وقتی این هیولاها ظاهر می شوند، ما تنها یک راه نجات داریم: حمایت و یاری دیگران. حتا زمانی که همه چیز ناامید کننده به نظر می رسد، آرامش و قدرتی در ایجاد رابطه وجود دارد. بیلی جول^{۱۲۲} در آهنگش به اسم "شب به خیر سایگون"^{۱۲۳} از زبان یک سرباز در ویتنام آواز می خواند. هم سرایان می خوانند: «و ما - همه با هم - شکست می خوریم.» و آهنگ به جای پایانی غمناک، با حالت تأیید و پذیرش به پایان می رسد. سربازانی که با زنجیر عشق و رفاقت به هم متصل هستند، با دیوهایی روبه‌رو خواهند شد که اگر به تنهایی با آن‌ها روبه‌رو می شدند، اتفاق دیگری می افتاد.

دوران کودکی من در کلاس کاتولیک، خیلی امن بود. باین حال رؤیاهایی از برزخ و دیو چشم سفید وجود داشتند که خیلی شبیه خواهرترزا - مدیر مدرسه من - بود؛ همان که صدایم می زد تا راجع به جرم‌هایی مثل دزدیدن خط کش تیفانی آموس و کتک زدن اش وقتی هیچ کس آن جا نبود، توضیح دهم. عادت داشتم به همه مقدسات - گروه ناجیان شخصی ام - دعا کنم. آن‌ها با لباس‌های آبی و سفید، و دقیقاً شبیه مادر بزرگ انگلیسی ام بودند. لشکر مادر بزرگ‌هایم همیشه برای نجات من سر می رسیدند!

وقتی زندگی خطرناک و غیرقابل پیش بینی می شود، ما متوجه می شویم که تا چه حد به کمک دیگران در حل چالشی که سرنوشت سر راهمان قرار داده، نیاز داریم. بعد از مبارزه - وقتی زخمی و مجروح شده‌ایم - و غروری که می خواستیم به آن چنگ بزنیم فرو ریخته است، نیازمان به کسانی که به ما

اهمیت می‌دهند، به شدت حس می‌شود. روابط عاطفی ما بر نحوه برخوردمان با تروما و بهبودیافتن از آن تأثیر می‌گذارد، و از آن جایی که همه چیز دایره‌وار در جریان است، تروما بر روابط ما با افرادی که دوست‌شان داریم تأثیر می‌گذارد.

واژه تروما از یک کلمه لاتین به معنای "زخم" گرفته شده است. نظریه قدیمی در روانشناسی این بود که فقط تعداد کمی از ما در زندگی مان در معرض ترومای واقعی قرار گرفته‌ایم. اما حالا دریافته‌ایم که استرس تروماتیک تقریباً به اندازه افسردگی شایع است. در نظرسنجی گسترده اخیر گزارش داده شد که بیش از ۱۲ درصد از زنان آمریکایی در مرحله‌ای از زندگی‌شان دچار استرس پس از سانحه بودند. تروما به هر حادثه و حشتناکی گفته می‌شود که بلافاصله دنیا را - طوری که ما آن را می‌شناسیم - تغییر می‌دهد و در ما احساس درماندگی و مغلوب بودن به جا می‌گذارد. پیش‌تر درباره روابطی که تروما ایجاد می‌کند - هرچند ناخواسته - توسط زوجین در گفت‌گویی بخش ۵ - نادیده گرفتن آسیب‌ها - صحبت کردیم. حالا درباره آسیب‌های جدی‌تری که توسط افراد و اتفاقات در خارج از روابط عاطفی مان ایجاد می‌شود، صحبت می‌کنیم. طی سال‌ها، من و همکارانم افرادی را دیده‌ایم که در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، افرادی که قربانی تجاوز یا حمله بوده‌اند، والدینی که فرزندشان را از دست داده‌اند و کسانی که با بیماری سخت یا حوادث و حشتناک روبه‌رو بوده‌اند. همچنین مأموران پلیسی را دیده‌ایم که از مرگ دوستان‌شان غمگین بوده‌اند، آتش‌نشان‌هایی که به خاطر ناتوانی در نجات دادن به شدت افسرده شده‌اند، و سربازانی که پژواک‌های جنگ آن‌ها را رها نمی‌کند.

اگر شریک زندگی خوبی داشته باشید، یک تکیه‌گاه امن در نابه‌سامانی‌ها دارید. اگر از نظر احساسی تنها هستید، در یک سقوط آزادید. داشتن 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 مطالعه خود از بازماندگانی که در حادثه یازده سپتامبر داخل یا نزدیک مرکز تجارت 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 درگیر یادآوری

صحنه‌های گذشته، حساسیتِ بیش از حد و افسردگی بودند. در واقع 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 به خوبی با دیگران ارتباط داشته باشیم، تلاش‌ها مان برای کنار آمدن با تروما کم‌تر ثمربخش خواهد بود و ثروتِ اصلیِ ما - روابطِ عاطفی مان - شروع به تنزل می‌کند. از طرف دیگر، روبه‌رو شدن با هیولا در کنار عزیزان مان، بهترین فرصتِ درک کردنِ قدرت و تاب‌آوری مان را فراهم می‌کند. و ایستادن کنار یکدیگر، پیوندِ ما را با شریکِ زندگی مان محکم‌تر خواهد کرد.

محبوس کردن احساسات

حتا اگر به طور غریزی بدانیم که برای درمان آسیب‌های تروما به عشق نیاز داریم، همیشه آسان نیست که آزادانه این نیاز را مطرح کنیم و در جست‌وجوی آن باشیم.

معمولاً برای پشت‌سر گذاشتن موقعیت خطرناک، مجبوریم احساسات مان را محبوس کنیم. این موضوع به‌ویژه در مورد افرادی صدق می‌کند که هر روز از نظر شغلی در معرض آسیب قرار دارند. یک آتش‌نشان نیویورکی به من می‌گوید: «وقتی ما واسه مهار آتش می‌ریم، به خصوص اگه آتش زیادی باشه، هیجان زده می‌شم. موقع نجات آدم‌ها تو خیابونا فریاد می‌زنیم. ما کارمون رو خوب بلدیم. تو آتش، فقط باید عمل کرد. جایی واسه ترس یا شک وجود نداره. اگه این احساس رو داشتید، باید بذاریدش کنار.»

مشکل بعداً از راه می‌رسد. بعضی اوقات قبول کردن این که آسیب دیده‌ایم، سخت است. فکر می‌کنیم این موضوع ما را می‌برد زیر سؤال یا اعتبارمان را به‌عنوان یک انسان کم می‌کند. خیلی از ما این ترس‌ها و تردیدها را درون مان حبس می‌کنیم و فکر می‌کنیم اجازه دادن به بروز این احساسات، نشانه ضعف است و قدرت ما را موقع برگشت هیولا تضعیف می‌کند. بعضی از ما فکر می‌کنیم محبوس کردن هیولا داخل یک جعبه، تنها راه محافظت کردن از زندگی شخصی مان است. سربازها از قانون سکوت می‌گویند و این که چطور باید تجربیات نظامی را فراموش کنند تا نه تنها از خودشان، بلکه از عزیزان شان محافظت کنند. آن‌ها به انجام این کار تشویق می‌شوند. یک کشیش ارتش به من گفت: «ما به سربازها می‌گیم "با همسرهاتون در مورد تجربه‌های بد حرف نزنید، این فقط اونا رو می‌ترسونه و به شون آسیب می‌زنه" و به همسرهاشون می‌گیم "در مورد جنگ از اونا سؤال نکنید. چون فقط دوران دردناک جنگ رو یاد شوهرهاتون می‌ندازه."»

اما هیولاها توی جعبه‌ها نمی‌مانند. آن‌ها بالاخره بیرون می‌آیند. چنین رویدادهایی جهان بینی و دیدگاه ما را نسبت به خودمان تغییر می‌دهند. تروما فرضیات ما مبنی بر این که جهان عادلانه و زندگی قابل پیش بینی است را از بین می‌برد. بعد از چنین تجربه‌هایی، رابطه ما با کسانی که دوست شان داریم و نشانه‌های احساسی‌ای که برای آن‌ها می‌فرستیم، متفاوت خواهد بود. ما با گرمای نفس هیولا تغییر

کرده ایم. یک صلح طلبِ کانادایی که مجبور بود قتل عام زنان و کودکان را در افریقا تحمل کند و ببیند، وقتی به خانه برمی گردد می فهمد که نمی تواند همسر یا فرزندانش را در آغوش بگیرد. انگار فرزندانش چهره کودکانی را برایش تداعی می کردند که مُرده بودند. او به حدی سرافکنده و شرمنده بود که نمی توانست این را به همسرش بگوید. او قرنطینه شده بود. همسرش با درماندگی می گوید که او انگار هرگز به خانه برنگشته و اظهار ناراحتی می کند که همسرش از لحاظ احساسی و روانی آن جا حضور ندارد. او نمی تواند همسرش را حس کند.

یک سرباز که تازه از عراق برگشته و بعد از یک جراحیِ سخت، دوران نقاهت را در خانه سپری می کند، وقتی همسرش برای خرید از خانه بیرون می رود به شدت و به شکل غیرقابل توضیحی خشمگین می شود. او به همسرش می گوید که دیگر نمی تواند به او اعتماد کند و رابطه آن ها به پایان رسیده. همسرش کاملاً گیج و ناامید است. سردرگمی او زمانی تغییر می کند که شوهرش بالاخره درباره جراحاتش در زمین جنگ با او حرف می زند. در حالی که روی تخت بیمارستان غرق خون بوده - خونی که بیش ترش مال او نبود - دعاها را آخراً برایش خوانده بودند و تنهایش گذاشته بودند. ناگهان همسرش متوجه می شود که شوهرش تا چه اندازه ممکن است از غیبتِ ناگهانی او آسیب ببیند. همین طور وقتی شوهرش به او می گوید که دردش مجازاتِ عادلانه ای برای اشتباهاتش در زمان مأموریت است، دلیل خودداری او از خوردن داروهای مسکن را متوجه می شود.

ما باید بتوانیم احساسات مان را دوباره زنده کرده و آن ها را با عزیزان مان قسمت کنیم. پس عزیزان مان هم - حتا برای یک لحظه - باید چهره هیولا را ببینند. این تنها راهی است که آن ها واقعاً می توانند رنج و نیاز ما را درک کرده، محکم ما را در آغوش بگیرند و به درمان ما کمک کنند. صلح طلبِ کانادایی و سربازی که در عراق زخمی شده بود، همان کاری را که شما در این کتاب یاد گرفتید انجام دادند. آن ها با حمایتِ شریک زندگی شان، به خودشان اجازه دادند تا دنیای احساسی شان را لمس کنند و آن را با دیگران در میان بگذارند. آن ها تمام جزئیات این آزمون های سخت را با دیگران در میان نگذاشتند، بلکه یاد گرفتند منشأ این درد و کشمکش را به عزیزان شان ابراز کنند.

این زوج ها موفق شدند درک کنند که چطور تجربه همسرشان آن ها را تغییر داد، به چه چیزی برای

درمان نیاز داشتند، و چگونه می توانستند به بهترین نحو از همسرشان تقاضای ارتباط و آرامش کنند. همسران این مردها توانستند ابراز کنند که تا چه حد دوران مأموریت نظامی 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 می کنیم، هر دو آن‌ها را جنگجو می بینیم؛ یکی در میدان جنگ جنگیده بود و دیگری در خانه.

چه ما آن‌چه را برای‌مان رخ داده به صراحت به اشتراک بگذاریم و چه نه، تروما همیشه یک مسئلهٔ دونفره است. زوجین وقتی همسرشان را در حال کشمکش با زخم‌هایش می بینند، احساس درد و استرس می کنند و همچنین برای رابطهٔ تغییر یافته‌شان غمگین می شوند. ماریسی، که شوهرش یک آتش‌نشان است، به من می گوید: «بعد از یه آتیش سوزی بزرگ - که توی اون چهار نفر از دوستاش فوت شدن - کابوس‌های من شروع شد. همیشه توی کابوس‌های پلیس می اومد دم خونه‌مون و من می فهمیدم که هال مرده. غرق عرق از خواب می پریدم، تو تخت محکم بغلش می کردم و آروم گریه می کردم که بیدار نشه. می دونستم تحمل 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 آتش‌نشان بودن رو دوست داشت. بعد من بهش گفتم گاهی همسریه آتش‌نشان بودن خیلی سخته.»

کارول، که دو سال پیش بدجور تصادف کرده و هنوز دچار درد شدید و معلولیت است، وقتی همسرش - لورا - یواشکی گریه می کند اما دربارهٔ احساساتش حرفی نمی زند، خیلی عصبی می شود. او لورا را به خاطر سرد بودن سرزنش می کند. بالاخره لورا آرام می گوید: «خب من گم شده‌م. نمی تونم از پس این همه چیز بر پیام. ملاقات‌های پزشکی، و کلا، تشخیص‌های مختلف، مراقبت کردن از بچه‌ها. و خیلی ناراحتم از این که از تو به خاطر صدمه دیدن دلخورم. چطور می تونم بهت بگم که وقتی تو داری عذاب می کشی، منم دارم عذاب می کشم؟ و این که وقتی تو عصبانی می شی، تنها کاری که می تونم بکنم اینه که اون جا 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 زندگی منو برای همیشه تغییر داده. منم قدردانی می خوام.»

تبدیل شدن به فرد محبوب

چگونه یک رابطه امن می تواند به ما کمک کند تا با تروما کنار بیاییم؟

دان و میویس از طریق چند دکتر و به خاطر نگرانی دکترها از عدم بهبودی دان از سکنه شدیدی که سه سال پیش کرده بود - به خاطر دعوای مکررشان - به دفتر من آمدند. عواقب بیماری دان خیلی بد بودند. دان چهل و شش ساله، شغلش را از دست داده بود و این زوج حتا خانه شان را تقریباً از دست داده بودند. دان که به مدت یک سال بعد از سکنه توانایی تکلم را از دست داده بود، حالا می توانست حرف بزند اما با صدای خیلی آرام و به سختی هم راه می رفت. وسطهای جلسه متوجه شدم که این زوج اصلاً به کمک من نیاز ندارند. آنها یکدیگر را داشتند! آنها با محبت و مشتاق بودند. میویس با افتخار تعریف می کرد که دان با ساختن مبل و صندلی کسب و کار جدیدی راه انداخته است. از آنها پرسیدم که چطور با سکنه کنار آمدند. میویس می گوید: «خب ما فقط همدیگر رو محکم بغل کردیم و دو ماه تموم گریه کردیم. همه از من می خواستن برنامه های مشخصی داشته باشیم اما ما فقط می خواستیم با هم غصه بخوریم. خیلی چیزا از دست رفته بود.»

میویس و دان با مهیا کردن یک فضای امن سوگواری برای یکدیگر، به بهبود هم کمک می کنند. اوایل هر دو نابود شدند اما با هم توانستند این فقدان را بپذیرند. دان تعریف می کند که میویس همیشه به او اطمینان داده که با او می ماند و این که به قدرت و توانایی او در پیدا کردن راهی برای حل همه این مشکلات ایمان دارد. رو به میویس گفتم: «تو پناهگاه و مایه تسلی دان هستی... و منبع اعتماد به نفس و امید... و این به اون کمک کرده که قدم به قدم رو به جلو پیش بره.»

میویس با پشیمانی اعتراف می کند که همیشه مهربان و دلسوز نبوده و گاهی او هم مثل دان ناامید و عصبانی می شده. «یه روز کنترل رو از دست دادم و داد زدم که اون باید هر جور شده راه بره. دیگه نمی تونستم مراقب همه چی باشم. و اون کل روز بهم نگاه نکرد و باهام حرف نزد.» دان لبخند می زند و اضافه می کند: «واسه همین شب بهش گفتم که من یه فلج به درد نخورم... و اون انقدر زیبا بود که راحت می تونست مرد دیگه ای رو کنارش داشته باشه. اما اون گفت عاشق منه، حتا اگه کاملاً فلج باشم.»

وقتی دان برای ادامه دادن انرژی ندارد، میویس آن را برایش فراهم می کند. میویس همیشه جنبه های مثبت همسر آسب دیده اش را می بیند و به او اطمینان می دهد که هنوز برایش باارزش است، هر جوری که باشد. او بی وقفه به شوهرش می گوید که حتماً بهبود پیدا می کند و زندگی جدیدی می سازد. او مانع از سقوط شوهرش به گودال ناامیدی و افسردگی می شود و دلیل ادامه دادن به تلاش را برای همسرش فراهم می کند.

من متوجه شدم که اگرچه دان آرام صحبت کرده و بعضی کلمات را بریده بریده ادا می کند، اما داستانی که آن ها برای من تعریف می کنند یک ساخته مشترک است. می دانیم که بخشی از درمان تروما توانایی فهم واقعۀ ترسناک و تبدیل آن به یک داستان منسجم است؛ داستانی که به هرج و مرج معنا می بخشد و باعث ایجاد تصویری ذهنی از کنترل جدید می شود. وقتی یکی از زوجین معنایی منفی به حوادث می دهد، دیگری برای آرامش دادن به میدان می آید و تصویر بزرگ تر را نشان می دهد. میویس می گوید: «بعد از چند ماه - وقتی حمایت های پزشکی کم رنگ شدن - من خیلی تحت فشار قرار گرفتم. فکر این که نکنه دوباره حال دان بد شه، دست از سرم برنمی داشت. تنها چیزی که می تونستم بهش فکر کنم، قرص های دان و جلوگیری از عوامل بروز دوباره سخته بود. پس ما نشستیم و راجع به همه چیزایی که دکتر گفته بودن، صحبت کردیم و نتیجه گرفتیم که به احتمال زیاد سخته به خاطر فشار خون بالا و سابقه خونوادگی اتفاق افتاده. درسته، اونا سابقه خونوادگی دارن. پس ما عمومی هشتاد و هفت ساله اش - آستن - رو انتخاب کردیم و نحوه زندگی کردن اش رو بررسی کردیم. ما چهارتا تغییر ایجاد کردیم و تصمیم گرفتیم زمینه ها رو پوشش بدیم تا از بروز دوباره بیماری جلوگیری کنیم. لیستی از تمام کارهایی که واسه کنار آمدن با بیماری انجام داده بودیم و همین طور نتیجه اونا تهیه کردیم. بعد از اون بود که دیگه کم تر نگران بودم.» مهم ترین کاری که آن ها انجام داده بودند، مواجهه با هیولا و شکست آن - با هم - بود.

یک رابطه امن از طریق موارد زیر در درمان و بهبود تروما به ما کمک می کند:

- تسکین دادن درد و آرامش دادن به ما. در واقع نزدیکی فیزیکی و عاطفی سیستم عصبی مان را آرام می کند و به ما کمک می کند دوباره تعادل خود را - فیزیولوژیکی و عاطفی - به دست بیاوریم. برای یک

همسر آسیب دیده، دلگرمی دادن همسرش به اندازه هر دارویی قدرتمند و به شدت مورد نیاز است. گاهی ما همدردی نمی کنیم، چون می ترسیم و فکر می کنیم که واکنش عاطفی مان به نوعی همسرمان را بیش تر تضعیف می کند. ما قدرت عشقی را که باید نثار شریک زندگی مان کنیم درک نمی کنیم. - به ما کمک می کند امیدوار باشیم. روابط ما دلیل ادامه دادن به مبارزه را برای مان فراهم می کنند. دان آرام به من می گوید: «اگه میویس از پیشم رفته بود، من کم می آوردم.» این میویس بود که یک سال بعد از سکنه دان به او ابزار نجاری داده بود! این ابزارها شروع یک شغل کاملاً جدید را برای دان رقم زد و میویس خیلی به او افتخار می کرد.

- به ما اطمینان می دهد فرد "جدید"ی که به آن تبدیل شده ایم، هنوز هم دوست داشتنی و باارزش است. ما نیاز داریم بشنویم که درگیر اتفاقات بدو پیچیده شدن نشانه شکست نیست. - به ما کمک می کند تا اتفاقی را که افتاده، درک کنیم. با درمیان گذاشتن داستان هامان می توانیم معنایی پیدا کرده و آسفتگی را به نظم تبدیل کنیم و دوباره کنترل زندگی مان را به دست بیاوریم. پیوند عاطفی برای بهبود حیاتی است. در واقع کارشناسان تروما، به شدت هم نظرند که بهترین عامل پیش بینی کننده تأثیر هر ترومایی، وخامت حادثه نیست، بلکه توانایی کمک گرفتن و آرامش گرفتن از دیگران است.

اما همه ما نمی توانیم به خوبی دان و میویس با هیولا کنار بیاییم. همان طور که در فصل های قبل متوجه شدیم، ما معمولاً دلایل دل بستگی یکدیگر را از دست می دهیم. تمایل به ارتباط و تسلی عاطفی را نمی بینیم؛ دست به عمل می شویم و مسائل عملی و منطقی را حل کرده، اما همسرمان را تنها و مجروح رها می کنیم. نیاز ما، اشتیاق ما برای ارتباط، احساس تنهایی مان وقتی پناهگاه امنی نداریم، و از دست دادن تعادل احساسی، همه این ها با آسفتگی احساسی ای که حادثه هولناک در ما ایجاد کرده تشدید می شوند. و وقتی نمی توانیم ارتباط پیدا کنیم، آسفتگی احساسی عمیق تر می شود.

پژواک‌های تروما

گاهی احساسات مان و علامت‌هایی که می‌فرستیم، اشتباه گرفته می‌شوند، چون پژواک‌های تروما خیلی بلندند. این صداها می‌توانند شریک زندگی مان را وحشت زده و سردرگم کنند. برگشتن به صحنه‌های گذشته، حساسیت شدید، واکنش‌پذیری بیش از حد، زودرنجی و عصبانیت، ناامیدی و گوشه‌گیری شدید نشانه‌های تروما هستند. افرادی که در معرض پژواک‌های تروما قرار دارند، معمولاً از بازگو کردن اتفاقی که افتاده، خودداری می‌کنند. آن‌ها احساس می‌کنند که باید خودشان تنهایی با آن مقابله کنند یا این که شریک زندگی شان آن را درک نخواهد کرد. شریک آن‌ها هم این علائم را به خود نسبت می‌دهد و غمگین می‌شود و حالت تدافعی می‌گیرد.

زینا و ویل درباره آن چه شب گذشته اتفاق افتاده بود و مانع رابطه‌شان شده بود، بحث می‌کنند. ویل از امتناع 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. به محض این که او این موضوع را به ویل می‌گوید، چهره ویل از خشمگین بودن به مهربان بودن تغییر می‌کند. اعتراف زینا بسیار مهم بود، چون مانع از این شد که ویل امتناع او را یک اهانت شخصی بپندارد و ناراحت شود و فکر کند این مسئله تأیید این حس 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 به خاطر از دست دادن احساس امنیت و کنترل اشک می‌ریزد، دلداری دهد.

طبیعی‌ست که سیستم عصبی ما - بعد از دیدن هیولا - برای مدتی با شوک می‌لرزد. مغز ما هوشیار و مواظب نشانه‌های خطر است و با کوچک‌ترین دودلی تحریک می‌شود. ما نه تنها فلاش‌بک‌ها را داریم، بلکه احساس برانگیخته شدن هم می‌کنیم. نمی‌توانیم بخوابیم و به راحتی و به طور غیرقابل پیش‌بینی عصبانی می‌شویم. متأسفانه این عصبانیت معمولاً به سمت شریک زندگی مان هدایت می‌شود و

شریک‌مان هم عصبی و نگران می‌شود. استرس تروماتیک کل رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تد که سه مأموریت را در عراق به پایان رسانده، وقتی یک راننده دیگر به سمتش می‌راند و او مجبور می‌شود به سمت شانه جاده حرکت کند، کنترل‌اش را از دست می‌دهد. لبه‌های جاده در عراق خیلی خطرناک‌اند. تد راننده متخلف را چندین کیلومتر با سرعت بالا دنبال می‌کند و بعد در یک لحظه به سپر عقب ماشین او ضربه می‌زند. وقتی همسرش - دورین - از او می‌خواهد سرعتش را کم کند و آرام باشد، تد به او فحش می‌دهد و بدویراه می‌گوید. مدت‌ها بعد متوجه اشتباهش می‌شود و معذرت‌خواهی می‌کند. آن‌ها با هم در مورد راه‌های مختلف برای مدیریت چنین موقعیت‌هایی صحبت می‌کنند. مرز بین مضطرب‌شدن و عصبانیت باریک است و در بهترین شرایط هم به راحتی پاره می‌شود. بعد از تروما، این مرز باریک‌تر هم می‌شود. برای تد سخت است که با حرف دورین مبنی بر این که خلق بدش او را می‌ترساند کنار بیاید. آن‌ها درباره 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 کنترل همه چیز را در دست می‌گیرد و به او کمک کند تا آرام شود. آن‌ها این طور به هم نزدیک‌تر می‌شوند.

منزوی ماندن

تنها ماندن بعد از تروما و سرکوب کردن تمام احساسات در تلاش برای کنترل آشفتگی های احساسی، برای بازماندگان و روابط آن ها فاجعه بار است. این مسئله شریک بازمانده را در گرداب وحشت و ناامنی می اندازد و پیوند زوجین را سست می کند. همچنین بین بازمانده و تمامی احساسات مثبت شفابخش، مثل لذت نزدیک بودن به یک عزیز، دیوار می کشد. سرکوب کردن احساسات دشوار است، و بازماندگان معمولاً به مواد مخدر یا الکل متوسل می شوند تا به کمک آن از آشفتگی رهایی یابند، که این کار بیش تر از هر چیزی فرصت هر گونه ارتباط عاطفی را از بین می برد.

جو، یک پلیس با سابقه که در یک تیراندازی بی رحمانه دوستش را از دست داده بود، بعد از این حادثه به مدت سه ماه در مرخصی استعلاجی بود. وقتی در جشن تولد شش سالگی دخترش، یک دوست به ملاقات او آمد، متوجه منزوی بودن شدید او شد. دوستش گفت او خیلی خوش شانس است که خانواده ای دارد که او را خیلی دوست دارند و این حتماً به او در کنار آمدن با مرگ دوستش کمک خواهد کرد. جو هم خوش شانس بودن اش را پذیرفت. اما او دیگر هیچ احساسی نداشت. آن شب، جو توانست سفره دلش را پیش همسرش - مگان - باز کند. او به مگان گفت که احساس می کند مرگ دوستش تقصیر اوست. او شرمند بود و می ترسید چیزی را احساس کند. عشق و احترام همسرش قوی ترین پادزهر را برای چنین شرم و ترسی به او داد.

جو و مگان توانستند به رابطه شان برگردند اما چه اتفاقی می افتد اگر بازماندگان تروما از لحاظ احساسی خاموش بمانند؟ پژواک های تروما هیچ وقت از بین نمی روند. ادامه پژواک ها به تدریج باعث سست شدن ارتباط و اعتماد به عزیزان می شود. زوجین باید قبول کنند که اجتناب ورزیدن از ابراز احساسات، رابطه آن ها را تا گفت گوی ویرانگر تنزل می دهد. من هشدار داده بودم: «این جایه تله ست جو. هرچی بیش تر احساس استرس و عدم کنترل کنی، بیش تر منزوی می شی. اون جووری درمان سخته. زندگی می شه پیدا کردن راه هایی واسه سرد و بی حس بودن و دوری از هیولا. و اگه تو نتونی احساسی داشته باشی همسرت طرد می شه. اون نمی تونه ازت حمایت کنه. درواقع اون تنهاست. رابطه تون دچار تزلزل می شه و تو اینو می بینی و بیش تر مضطرب می شی. مثل یه چرخه

می مونه.»

ناامیدی ای که بازماندگانِ تروما احساس می کنند، معمولاً به انجام کارهایی از طرف آن‌ها منجر می شود که شریک زندگی شان را - درست زمانی که بیش تر به او نیاز دارند - از آن‌ها دور می کند. جین و اد هر دو به بیرون پنجره اتاقِ من زل زده اند. این چهارمین جلسه آن‌ها با من است. در اولین جلسه جین به من گفت مشکل این است که او حس می کند تنهاست. در دعوای اخیرشان، جین - که بیش تر متعهد و خواهان است - موج جدیدی راه انداخته بود. او گفته بود شاید تنها راهی از رنجی که می کشد، خودکشی باشد. متأسفانه این اعتراضِ نهاییِ ناامیدکننده فاصله بیش تری بین او و اد ایجاد کرده بود. قبلاً همسرش منزوی بود اما حالا تهدید شده و سردرگم است و بیش تر گوشه گیر شده.

جین اقرار می کند که مدام پاچه اد را می گیرد و حرفِ مرا تأیید می کند که این اعتراضی به فاصله گرفتن مداوم اد از اوست. همسرش به من می گوید کج خلقی های او را با دیربرگشتن از سر کار پاسخ می دهد. این زوج جوان تا دو سال پیش خوشبخت زندگی می کردند تا این که جین در راه روی مرد جوانی که یک دزد بی رحم از آب درآمد بود، باز کرد. او با بی رحمی به جین چاقو زده بود و جین تقریباً تا سر حد مرگ خونریزی کرده بود. جین چندین ماه در بیمارستان بستری بوده و به شدت درد می کشیده. اد فکر می کند که جین باید تا حالا به کلی این مسئله را پشت سر گذاشته باشد. اما کابوس های او از این حمله بدتر شده و او حالا درباره خودکشی صحبت می کند.

ما در مورد این چرخه منفی صحبت می کنیم و این که تهدیدهای جین به خودکشی، فقط تمنای او از شوهرش برای کمک به او در رهایی از احساساتی است که وجودش را پر کرده. من می توانم پژواک های تروما را در دعوایشان بشنوم. اما اد موافق نیست. او به من می گوید: «خب قطعاً بعد از این که اون اتفاق افتاد، همه چی بین ما تغییر کرد. اما من نمی فهمم این به دعوای همیشه ما چه ربطی داره، مثل همین دعوای اخیرمون. اون به شدت قاطی کرد و عصبانی شد، فقط چون وقتی گلف بازی می کردم، یه دو ساعتی یادم رفته بود موبایلم رو روشن کنم. حالام نوبتِ این تهدیداشه: خودکشی! این یکی رو نمی تونم تحمل کنم.» بعد یک آه عمیق کشید و جین زد زیر گریه.

جین اصلاً نخواستہ بود جزئیاتِ حمله را برای اد تعریف کند یا این که به او بگوید هنوز هم به لحظاتِ گذشته برمی گردد. او توسط همسرش به خاطر حماقت اش در باز کردنِ در به روی ضارب سرزنش می شود. ناگهان چیزی دربارهٔ تلفن در داستانِ آن روز وحشتناک به یاد آوردم. گفتم: «یه لحظه وایسا! تو به من گفتی موقع حمله - وقتی رو زمین افتاده بودی و داشتی بیهوش می شدی - یه تلفن رو قالیچهٔ نزدیکِ میز دیدی. درسته جین؟ اما بدنت جواب نمی داد و نمی تونستی خودت رو بهش برسونی.»

جین حرفم را تأیید کرد. من هم ادامه دادم: «و یادم می آد بهم گفتی هر چند داشتی بیهوش می شدی و فکر می کردی داری می میری، اما تمام تلاشت رو می کردی تا خودت رو به تلفن برسونی و به اد زنگ بزنی. به خودت می گفتی "اگه به اد زنگ بزنم اون می آد و نجاتم می ده" ... درسته؟» جین می زند زیر گریه و زیر لب می گوید: «اما نتونستم خودمو به تلفن برسونم.» گفتم: «آره، ولی تلفن تنها امیدی بود که داشتی. مرز مرگ و زندگی ت بود. به خاطر همین حالا هر وقت بخوای به اد زنگ بزنی و موبایلش خاموش باشه، حس می کنی وحشت عود کرده. درسته؟» جین گریه می کند و اد کنجکاوانه دست می کشد توی موهاش.

بعد جین و اد دربارهٔ این موضوع صحبت می کنند که چطور هر وقت چیزی جین را یادِ آن روز می اندازد، او با درماندگی سعی می کند با اد تماس بگیرد. و وقتی به او دسترسی پیدا نمی کند، بدنش طوری واکنش نشان می دهد که انگار دوباره کف زمین است و دارد می میرد. او به اد می گوید: «وقتی فهمیدم موبایلت خاموشه و من تنهام، وحشت کردم. قلبم تندتند می زد و نمی تونستم نفس بکشم.» او تلاش کرده بود تا از طریق تهدید به خودکشی، کاری کند تا اد ناامیدی و احساسِ روبه پایان بودنِ زندگی اش را درک کند. اما این تهدید بیش از حد ذهنِ اد را درگیر کرده بود و پاسخ دادن را برای او سخت تر کرده بود.

وقتی اد و جین قادرند گفت و گوهای ای. آر. ای را شروع کنند، پایگاهی امن ایجاد می کنند تا از طریق آن ترومای جین را حل کنند. اد متوجه می شود که دستِ کم گرفتنِ رنج و ترسِ جین کمکی نمی کند و این که اگر ذهنش درگیر شد، بهتر است موضوع را مطرح کند. به محض این که رابطه شان بهتر شود، اد کم تر احساس افسردگی می کند و کابوس ها و مرور خاطرات توسط جین کم تر می شود. اما مهم تر از

این، ادیاد گرفت که او می‌تواند چیزی را به جین بدهد که هیچ‌کس دیگر نمی‌تواند: آرامش دانستن این که ناراحتی 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 عاطفی آن‌ها را برای ده‌ها سال - یا حتی تا آخر عمر - خدشه‌دار کند. اما اگر زوجین با یکدیگر با تروما روبه‌رو شوند، می‌توانند هیولا را سرنگون کنند.

زمان زیادی از جنگ ویتنام گذشته، دست‌کم برای آن‌هایی که مجبور نبودند بروند یا منتظر بازگشت کسی باشند. برای داگ انگار همین دیروز بود. او هنوز همان ستوان بیست‌وسه‌ساله مغرور است که تکاورهای ارتش خود را در دلِ خطر رهبری کرد و همه آن‌ها را سالم به خانه برگرداند. تقریباً همه آن‌ها سالم برگشتند. داگ یک دائم‌الخمر بهبودیافته با حقوق از کارافتادگی است و تا حالا چهار بار ازدواج کرده که این ازدواجِ آخرش هم زیاد خوب پیش نمی‌رود. او می‌گوید مطمئن است که همسرش - پائولین - قصد دارد او را ترک کند، و ممکن است حق با او باشد. بیش‌تر اوقات - وقتی آن‌ها با هم هستند - در گفت‌وگوی ویرانگرِ پولکای اعتراض‌اسیر 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 دور شدن از یکدیگر هستند. او به داگ می‌گوید: «من دوست 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 نگاه می‌اندازد و می‌گوید: «دیدی گفتم، می‌دونستم می‌خواد بذاره بره. و من آماده‌م. باید برای کنار آمدن با بدترین اتفاقات ممکن آماده بود.»

شاید این شعار 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. سروکار داشتن با تروما چرخش جدیدی به چرخه‌های

منفی اضافه می کند. تلاش می کنم دلیلی پیدا کنم که چرا هر وقت داگ درباره چیزهایی که در ویتنام یاد گرفته حرف می زند، دعوای پولکای اعتراض آن ها شروع می شود. داگ می گوید: «راحت. هیچ وقت نترس و هیچ وقت اشتباه نکن. آگه اشتباه کنی یه نفر می میره... و این تقصیر توئه. این دو قانون زندگی منو نجات داد. اینا توی روح من حک شدهن.» درک کردن این موضوع سخت نیست که چطور این قوانین داگ به کناره گیری او و فوق حساس شدن به هر چیزی که باعث شود پائولین او را بی نقص در نظر نگیرد، منجر شده.

لحظه کلیدی افشاگری در یکی از گفت و گوهای این زوج که در آن نقطه ضعف های یکدیگر را می گفتند، اتفاق افتاد. داگ نه تنها "قایم شدن در یک تونل تاریک و امن" را تأیید می کند، بلکه به پائولین می گوید ترس اصلی اش این است که او با شخصیت واقعی اش مواجه شود. پائولین هم می گوید: «من جیغ می زنم چون نمی تونم پیدات کنم. این وحشتناکه. من دوست دارم، زخم های ویتنام و همه چی رو.» داگ سریع جواب می دهد: «آگه می دونستی من اون جا چه کارایی کرده ام، دیگه دوست نداشتم. من پسرا رو فرستادم خونه اما هیچ کس نباید کارایی رو که ما کردیم بکنه.» او فاش می کند که درباره آتش سوزی وحشتناک و دستورهایی که آن جا صادر کرده به هیچ کس چیزی نگفته، دستورهایی که ذهن او را احاطه و غرق شرمندگی کرده است. می گوید: «آگه می دونستی، می رفتی. هیچ کس نمی تونه همچین آدمی رو دوست داشته باشه.»

بعد از چند جلسه دیگر، طی یک گفت و گوی "محکم در آغوشم بگیر"، داگ بالاخره می تواند حقایق اساسی شرم مخفی اش را برملا کند. او به پائولین همه جزئیات را نمی گوید، فقط به اندازه ای که بدترین ترس اش را نشان دهد؛ این که هیچ کس نمی تواند او را دوست داشته باشد. پائولین با عشق و محبت جواب می دهد: «تو یه همسر خوب و دوست داشتنی هستی، تو تمام تلاشت رو کردی و کاری رو که وظیفهت بود انجام دادی. و از اون موقع تا حالا تاوان همه چی رو پس دادی. و حالا من بیش تر دوست دارم، چون حرف دلت رو بهم زد.»

داگ باید قانون شکست ناپذیری خودش را بشکند تا هرگز ضعف نشان ندهد. او توضیح می دهد که در جنگ، ترس فلج کننده است و تنها عملکرد بی نقص ضامن امنیت است. او رو به همسرش می گوید:

«اگه بی نقصی، هیچ وقت کار اشتباهی انجام نده. فقط این طوره که گشتار تموم می شه. فقط این طوره که برمی گردی خونه.» همسرش گریه می کند و به او می گوید: «اما تو هیچ وقت به اندازه کافی بی نقص نیستی، پس هیچ وقت بر نمی گردی خونه. حتا وقتی من این جا با آغوش باز ایستادم، در تمنای تو.» این بار نوبت داگ است که به گریه بیفتد.

رابطه داگ و پائولین وقتی واقعاً تغییر می کند که پائولین آرام به شوهرش می گوید: «می خوام بهم اجازه بدی نزدیک تر شم. من دوست دارم و می خوام تو هم دوسم داشته باشی.» اما داگ این دعوت را نمی شنود؛ او صدای اتهام را می شنود. به کفش هایش خیره می شود و می گوید: «خب تو زیادی پرتوقعی.» چهره پائولین از ناراحتی درهم می شود، اما بعد داگ جلوی خودش را می گیرد و سرش را بلند کرده و او را نگاه می کند. می گوید: «چی گفتی؟ شنیدم گفتی که من کارم رو درست انجام ندادم ولی من داشتم رازم رو واسه تو فاش می کردم. اگه تو خوشحال بودی، همچین چیزایی ازم درخواست نمی کردی. اما تو چی گفتی به من؟» چند دقیقه بعد، داگ برای اولین بار متوجه می شود که این صدای ترس خودش است که به او می گوید "اون تو رو نمی خواد، تو همه چی رو لو می دی و اون ولت می کنه." این صدا حرف های محبت آمیز پائولین را پنهان و آنها را به انتقاد تبدیل کرده بود. پائولین شوهرش را در آغوش می گیرد. داگ به او می گوید: «منم به تو نیاز دارم. به قوت قلبت نیاز دارم. منم می خوام همیشه پیش تو باشم.»

و این گونه 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، احساسِ شرمندگی‌ای است که بازماندگان را پریشان کرده. بعد از تروما، احساسِ ترس، گناه، یا بدبودن می‌کنیم. ما به خاطر اتفاقاتِ بدی که برای مان رخ داده احساسِ مسئولیت می‌کنیم و خود را لایقِ توجه و مراقبت نمی‌دانیم. چطور می‌توانیم چیزی را بخواهیم که فکر می‌کنیم لیاقتِ آن را نداریم؟ یکی از مراجعه‌کنندگانم به اسم جین می‌گوید: «راستشو بخوای همهٔ این حرفا در مورد روابط، وقت تلف کردنه! کی دیگه می‌خواد با من باشه؟! از زمانِ تجاوز به بعد، من فقط یک آشغالِ حال‌به‌هم‌زن‌ام.» در این لحظات، به عزیزان مان 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 شریکِ زندگی مان یک تکیه‌گاهِ امن و همین‌طور شاهدِ واقعیِ رنجِ مان باشد تا به ما اطمینان دهد مقصرِ اتفاقی که افتاده، نیستیم... این که به خاطر درمانده و آشفته بودن ضعیف نیستیم. یک رابطهٔ عاطفی امن در مواجهه با هیولا مانند سپرِ محافظ عمل می‌کند و به ما کمک می‌کند بعد از رفتن 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 به عنوان "ظالمِ زورگو" به یاد آورند. او به آن‌ها می‌گوید: «مشکل 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 به تون کمک کنن.» او به سمت 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 مسیحی فرانسوی، پیر تیلار دو شاردن^{۱۲۵}، نوشته است: «یک روز، بعد

از چیره‌شدن بر باده‌ها، موج‌ها، جزرومد و جاذبه، از قدرتِ عشق استفاده می‌کنیم و برای دومین بار در تاریخ، انسان آتش را کشف می‌کند.» این آتش همانی نیست که می‌سوزاند و می‌ترساند، بلکه آتشی است که نور و گرما می‌بخشد. این عشق است که نه‌تنها روابطِ ما، بلکه دنیای ما را تغییر می‌دهد.

ارتباط نهایی، عشق به عنوان آخرین مرز

- با این همه، آیا به آن چه از زندگی می خواستی رسیدی؟

- بله، رسیدم.

- و چه می خواستی؟

- این که خودم را "محبوبم" صدا کنم، این که حس کنم روی زمین محبوبام.

«ریموند کارور»

یاد گرفتن این که چطور رابطه عاشقانه را پرورش دهیم، کاری ضروری است. رابطه عاشقانه، صمیمیتی قابل اعتماد به وجود می آورد که به ما اجازه می دهد با زندگی کنار بیاییم و خوب زندگی کنیم، و این چیزی است که به زندگی ما معنا می بخشد. وقتی در بستر مرگ هستیم، این کیفیت ارتباط با عزیزان مان است که بیش تر از همه برای مان اهمیت دارد. به طور غریزی می دانیم کسانی که اهمیت دل بستن را درک می کنند زندگی بهتری دارند. با این حال جامعه ما را به رقابت تشویق می کند تا ارتباط برقرار کردن. حتی بعد از میلیون ها سال تکامل یافتن، ما به گونه ای برنامه ریزی شده ایم که به طرز بی رحمانه ای دنبال تعلق داشتن و ارتباط صمیمانه هستیم. ما همچنان اصرار داریم بگوییم افراد سالم کسانی هستند که به دیگران نیازی ندارند. این موضوع به خصوص زمانی خطرناک تر می شود که دغدغه انجام کارهای بیش تر در زمان کم تر و پُر کردن زندگی از مال و اموال بیش تر، باعث از بین رفتن حس همبستگی در ما شود.

ما فرهنگ تک زیستی را رواج می دهیم که با اصل بیولوژیکی مان مغایرت دارد. همان طور که توماس لوئیس و همکارانش در کتاب شان به اسم "فرضیه عمومی عشق" می گویند، می دانیم که «اگر به نوزاد انسان خوراک و پوشاک بدهیم اما ارتباط احساسی را از او دریغ کنیم، نوزاد خواهد مُرد.» اما به ما یاد داده اند که بزرگ ترها موجوداتی متفاوت اند. ما چطور به این جا رسیده ایم؟

جاناتان شی - روانکاو - در کتابش به اسم "ادیسه در امریکا" که در مورد شوک ناشی از جنگ نوشته شده، به ما یادآوری می کند که «تنها دو امر مهم انسانی وجود دارد: این که همه ما درمانده و وابسته زاده می شویم، و این که همه فانی هستیم.» و این را می دانیم. تنها راه کنار آمدن با این آسیب پذیری 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 حوزه روانشناسیِ رشدِ مادر و فرزند، ارتباطاتِ بزرگسالان، و تحقیقات در مورد علمِ عصب‌شناسی نوین تصدیق می‌کند که وقتی ما در رابطه صمیمانه‌ای با دیگران قرار داریم، واقعاً به هم وابسته‌ایم. ما سیارات کوچکی نیستیم که جداگانه در کنار هم در گردش‌اند.

این وابستگی سالم مایه اصلی رابطه عاشقانه است. جسمِ عاشقان از طریق چیزی مثل "همنوایی عصب‌ها" در هم می‌آمیزد. یکی از طرفین پیام‌هایی را به طرفِ مقابل ارسال می‌کند که باعث تغییر در سطح هورمون‌ها، عملکرد قلبی عروقی، ریتم بدن، و حتی سیستم ایمنی او می‌شود. در رابطه عاشقانه، اکسی‌توسین - هورمونی که در اثر هم‌آغوشی ترشح می‌شود - 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 به نوعی با کسانی که با ما صمیمیتِ بیش‌تری دارند، هم‌نواست. یک رابطه عاشقانه شناختِ ما از خود و اعتماد به نفس مان را بیش‌تر می‌کند. هم‌سرم اعتقاد داشت که می‌توانم این کتاب را بنویسم، و اگر من به باور او و حرف‌های دلگرم‌کننده‌اش اعتماد نمی‌کردم و جا می‌زدم، شما الان مشغول خواندنِ این کتاب نبودید. عزیزانِ ما قطعاً به ذهن و قلب مان وارد می‌شوند و ما را تغییر می‌دهند.

کیفیتِ عشقی که دریافت می‌کنیم، ما را در مسیر خاصی قرار می‌دهد. دقت کنید که بچه‌های یک‌ساله - وقتی در موقعیتی ناآشنا قرار می‌گیرند - چطور در آغوشِ امنِ مادر فرو می‌روند. طبق گفته جف سیمپسون - استاد دانشگاه مینه‌سوتا - 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 عاشقانه این افراد را در سن بیست و پنج سالگی پیش‌بینی می‌کند. ما تاریخچه روابطِ خود هستیم.

عشق چگونه عمل می کند؟

برای داشتن یک رابطه عاشقانه پایدار، باید عمیق ترین نیازها و آرزوهای خود را بررسی و آنها را به طور واضح مطرح کنیم تا شریک زندگی مان بتواند پاسخگوی ما باشد. باید بتوانیم عشق و دوطرفه بودن آن را بپذیریم. از همه مهم تر این که باید رمز و راز دلبستگی را بشناسیم و قبولش کنیم و سعی نکنیم آن را دور بزنیم. در بسیاری از روابط عاشقانه، نیازها و ترس های مربوط به وابستگی، عوامل پنهانی هستند که روی رفتار تأثیر می گذارند ولی هرگز به زبان نمی آیند. وقت آن رسیده که به این عوامل اقرار کنیم تا بتوانیم عشقی را که تا این حد به آن نیاز داریم، شکل بدهیم.

برای به وجود آوردن 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 میمون تی تی کوچک و پشمالو انجام گرفت، می توانیم بفهمیم که عشق شامل چه چیزهایی می شود. ماده ها از فرزندان خود پرستاری می کنند اما هیچ عمل مادرانه دیگری از خود بروز نمی دهند. آن ها نوزادان خود را تیمار یا نوازش نمی کنند. پرستار اصلی نرها هستند که هشتاد درصد مراقبت از کودک را به عهده دارند. این میمون نر است که فرزندش را در آغوش گرفته و با خود حمل می کند، از نظر احساسی همراه او و برایش یک پناهگاه امن است. به نظر می رسد وقتی مادر را از خانواده حذف می کنند، بچه میمون ها اهمیت چندانی نمی دهند، اما وقتی پدر از آن ها دور می شود، سطح هورمون کورتیزول - هورمون استرس - در بچه میمون ها بالامی رود.

بعضی از افرادی که رابطه عاطفی سردی با همسرشان دارند به من می گویند: «من همه کاری می کنم تا بهش نشون بدم واسه م اهمیت داره. چمن ها رو کوتاه می کنم، پول خوبی درمی آرم، مشکلات رو حل می کنم، و سروگوش ام هم نمی جنبه. ولی آخر سر انگار این چیزا اصلاً مهم نیست و تنها چیزی که از نظر همسر م اهمیت داره اینه که ما در مورد مسائل احساسی حرف نمی زنیم و همدیگه رو بغل نمی کنیم. آخه چرا؟»

به آن ها می گویم: «چون این جوری خلق شدیم. ما به یه نفر نیاز داریم که واقعاً به مون توجه کنه، محکم بغل مون کنه، گاهی وقتا به مون نزدیک شه و اون قدر با احساس جواب مون رو بده که از خود

بی خود شیم، کسی که باهامون ارتباط برقرار کنه. هیچی با این قابل مقایسه نیست. تو هم به همچین چیزی نیاز داری. یادت رفته؟»

ارتباط داشتن شیرین است، در آغوش گرفتن عمیقاً تسکین دهنده و رضایت بخش است، چه خودمان آن را دریافت کنیم، چه آن را به طرف مقابل مان بدهیم. بیش تر ما عاشق بغل کردن بچه ها هستیم. این هم به اندازه در آغوش گرفتن شریک زندگی مان به ما حس خوبی می دهد.

اما آیا دلبستگی و صمیمیت تنها موضوع مهم است؟ عشق بزرگسالان شامل مسائل جنسی و مراقبت از یکدیگر هم می شود. دلبستگی خط آخر است؛ چارچوبی است که چیزهای دیگر روی آن ساخته می شوند. ارتباطات متقابل کاملاً مشخص اند. روابط جنسی زمانی بهترند که ارتباطی امن وجود داشته باشد.

وقتی احساس صمیمیت و نزدیکی داشته باشیم، حس مراقبت و حمایت عملی به طور طبیعی ایجاد می شود. ارنست همینگوی می نویسد: «وقتی کسی را دوست دارید، دل تان می خواهد برایش کاری بکنید. دل تان می خواهد فداکاری کنید. دوست دارید به او خدمت کنید.» طبق تحقیقات انجام شده، همسران دارای امنیت عاطفی، نسبت به برطرف کردن نیاز یکدیگر حساس ترند.

رز و بیل، یک زوج تحصیل کرده بودند که سر همه چیز با هم مشاجره می کردند، به خصوص ارتباط عاطفی و حمایت عملی. حتا بعد از مشاوره - با وجود پیشرفت زیادی که داشتند - سر این که رز از بیل خواسته بود شماره پزشک کودکان را توی گوشی اش ذخیره کند و او این کار را نکرده بود، با هم دعوا می کنند. و وقتی بچه شان مریض می شود، رز نمی تواند به دکتر زنگ بزند. آن ها بالاخره راهی برای تمام کردن جر و بحث شان پیدا می کنند. رز به بیل می گوید: «وقتی نمی تونم شماره رو پیدا کنم ترس می افته به جونم. وقتی همچین چیزایی ازت می خوام، واقعاً نیاز دارم به حرفم گوش کنی.» حالا بیل حمایتش را ابراز می کند و می گوید: «می فهمم چی می گی. انگار داری ازم می پرسی "هوامو داری یا نه؟" باید بهم تکیه کنی. تو واسه بچه هامون مادر معرکه ای هستی. شماره دکتر رو تو گوشی م ذخیره کردم و واسه ت یه گوشی سفارش دادم که دیگه از این اتفاقا نیفته. کار دیگه ای هست که بتونم واسه ت انجام بدم؟» در جلسه بعدی رز به بیل می گوید که دیگر بابت این که بعد از ظهرها - موقع

درس خواندن بیل - باید از بچه‌ها مراقبت کند ناراحت نیست. حالا که به او احساس نزدیکی بیش‌تری می‌کند، واقعاً از این که برایش قهوه بخرد و به حرف‌هایش در مورد واحدهای درسی گوش کند، لذت می‌برد. توانایی ایجاد یک رابطه امن باعث می‌شود حواس مان جمع شود که بتوانیم به‌طور عملی از عزیزان مان حمایت کنیم.

در یک رابطه عاشقانه، وابستگی امن، روابط جنسی، و حمایت، همراه هم هستند. همسران زنجیره‌ای مثبت از صمیمیت، مسئولیت‌پذیری، توجه و اشتیاق را به وجود می‌آورند. چارلی در اولین جلسه مشاوره‌اش رسماً اعلام کرد که برای طلاق و کیل گرفته. حالا - بعد از چند ماه - در حالی که همسرش - شارون - 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 این جور احساس نزدیکی می‌کنیم، دلم می‌خواد مراقب شارون باشم. دوست دارم وقتی کمردرد داره کمکش کنم. من واسه‌ش یه تشک برقی خریدم. و اون داره بهم کمک می‌کنه سیگار رو ترک کنم. انگار یه رابطه کاملاً جدید داریم.»

البته وقتی از عشق حرف می‌زنیم، باید این‌را هم بپذیریم که حتا اگر همه چیز خوب پیش برود، مشکلات تمامی ندارند. درست همان لحظه که همه چیز عالی جلورفته، یکی از شما عوض می‌شود. اورسولا لو گوین ^{۱۲۶} - رمان نویس - به ما یادآوری می‌کند که «عشق مثل سنگ ساکن نیست. باید آن‌را مثل نان پخت، و همیشه تر و تازه نگه داشت.» هدف از روش‌های آزادسازی احساسات این است که راه انجام این کار را به زوج‌ها نشان بدهد. نتیجه بیست سال تحقیق نشان می‌دهد که ما به زوج‌های زیادی در بازسازی عشق‌شان کمک کرده‌ایم، تازه عروس دامادها و کسانی که مدت زیادی از دواج‌شان گذشته بود، زوج‌های خوشبخت و زوج‌های به‌شدت درمانده، سنتی و غیرسنتی، تحصیل کرده‌ها و کارگران، درون‌گرا و برون‌گرا. ما دریافته‌ایم که روش‌های بروز احساسات، نه تنها به درمان یک رابطه کمک می‌کند، بلکه روابطی را ایجاد می‌کند که باعث سلامت روان می‌شود. همسرانی که افسرده و عصبی هستند، از تجربه ارتباط حمایت‌گرانه‌ای که رابطه عاشقانه به آن‌ها

- می‌دهد، سود زیادی می‌برند.
- اگر بخواهم درس‌هایی را که از این زوج‌ها یاد گرفته‌ام خلاصه کنم، این درس‌ها چنین خواهند بود:
 - نیازِ قطعی ما به صمیمیت با دیگران.
 - گرسنگی احساسی واقعیت دارد. احساس تنهاماندن، محروم یا مطردشدن از نظر عاطفی، باعث ایجاد رنج و ترس جسمی و روحی می‌شود.
 - وقتی نیازهای اولیه ما برای ارتباط برقرار کردن رفع نمی‌شوند، راه‌های خیلی کمی برای تسکین این رنج وجود دارد.
 - تعادل عاطفی، آرامش و لذت، پیامدهای عشق‌اند. دل‌باختگی آتشین یک دروغ است و بس.
 - در عشق یا رابطه جنسی هیچ عملکرد بی‌نقصی وجود ندارد. وسواس در مورد عملکرد طرف مقابل ما را به بن‌بست می‌رساند. چیزی که اهمیت دارد، حضور احساسی است.
 - در روابط هیچ‌گونه علت و معلولی وجود ندارد. از خط صاف هم خبری نیست، هرچه هست تعدادی حلقه است که همسران به کمک هم ایجاد می‌کنند. ما یکدیگر را به داخل حلقه و ماریچی 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.
 - همه ما گاهی دچار ترس می‌شویم. تعادل خود را از دست می‌دهیم و حالت کنترل‌عصبی، کرختی یا انزوا پیدا می‌کنیم. رازش این است که در این حالت‌ها نمانید. دیدن شما در این حالت برای شریک زندگی‌تان سخت است.
 - لحظه‌های کلیدی ایجاد صمیمیت؛ زمانی که یکی از طرفین از دیگری تقاضایی می‌کند و او پاسخ می‌دهد. این شجاعت زیادی می‌طلبد اما جادویی و دگرگون‌کننده است.
 - بخشیدن آسیب‌های روحی ضروری است و تنها زمانی اتفاق می‌افتد که همسران بتوانند رنج خود را درک کنند و بدانند که شریک زندگی‌شان هم این رنج را حس می‌کند.
 - شور و شوق دائمی در عشق کاملاً امکان‌پذیر است. شیدایی سوزان و غیرعادی تنها در ابتدای رابطه

اتفاق می افتد. یک رابطه عاشقانه همراه با درک و لذت، درست مثل یک سمفونی است.

- بی اعتنائی عشق را می کشد. عشق به توجه نیاز دارد. آگاهی از نیازهای مرتبط با دلبستگی خود و پاسخ دادن به نیازهای شریک زندگی تان می تواند کاری کند که این رابطه - تا زمانی که مرگ شما را از هم جدا کند - طول بکشد.

- تمام کلیشه ها در مورد عشق - این که وقتی آدم ها عاشق می شوند آزادتر و زنده تر و قدرتمندترند - از آن چه که فکرش را می کنیم، واقعی ترند.

برخلاف دانستن این چیزها، من هر بار که رابطه ام را با عزیزی از دست می دهم، باید این درس ها 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 احساسات خودم و کسی که دوستش دارم را در نظر بگیرم، خطر کنم، ادامه دهم، اعتماد کنم یا دست نگه دارم؟

دایره بزرگ‌تر

وقتی عاشق و معشوق در یک رابطه امن و قوی قرار می‌گیرند، چیزی فراتر از پیشرفتِ رابطه‌شان اتفاق می‌افتد. دایره واکنش‌های عاشقانه مثل حلقه‌های روی آبی که در آن سنگ انداخته باشند، بزرگ‌تر می‌شود. بودن در یک رابطه عاشقانه علاقه و توجه ما را به دیگران - چه در خانواده و چه در جامعه - افزایش می‌دهد.

ماری اینزورث در تحقیقات اولیه‌اش در مورد دل‌باختگی، دریافت که در اوایل سه‌سالگی، کودکانی که با مادر خود احساس امنیت بیش‌تری دارند، نسبت به دیگران همدلانه‌تر رفتار می‌کنند. وقتی نگران امنیت در کنار عزیزان مان نباشیم، به‌طور طبیعی انرژی بیش‌تری برای دیگران داریم. آن‌ها را با دید مثبت‌تری می‌بینیم، و مشتاقیم که با آن‌ها ارتباط عاطفی داشته باشیم. احساس 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 مکث کردن و به‌یادآوردنِ دفعاتی که کسی به شما اهمیت داده، سریعاً خشم شما را نسبت به افرادی که با شما تفاوت دارند کم می‌کند، حتا برای مدتی کوتاه. این مهر تأییدی‌ست بر روش مراقبه بودایی برای افزایش شور و علاقه از طریق فکر کردن به دوست‌داشته‌شدن توسط دیگران. شارون بگلی^{۱۲۷} - روزنامه‌نگار علوم پایه - در کتابش در مورد عصب‌شناسی و بودائیسیم از دلایلی لاما^{۱۲۸} نقل قول می‌کند که اهالی تبت موقع احساس خطر، کلمه "مادر" را برای آرامش گرفتن فریاد می‌زنند. به نظر می‌رسد این به اندازه عبارت پرخاشگرانه‌ای که ما در امریکای شمالی استفاده می‌کنیم کارساز باشد.

عشق میان عاشق و معشوق، عشق میان خانواده‌ها

دهه‌های زیادی است که می‌دانیم خانواده‌های شاد در اثر روابط شاد میان همسران شکل می‌گیرند. وقتی دچار اضطراب زیادی هستیم و مدام با همسرمان دعوا می‌کنیم، روی رابطه ما با فرزندانمان اثر می‌گذارد. بی‌شک دعوی میان پدر و مادرها برای فرزندان خوب نیست. وقتی سردرگم و عصبی هستیم، نحوه تربیت فرزندان دستخوش تغییر می‌شود. در بیش‌تر مواقع، خشن و ناسازگار می‌شویم. اما قضیه فراتر از تربیت کردن است. اگر درگیر رابطه ناخوشایندی باشیم، معمولاً از نظر احساسی نامتعادل ایم و نمی‌توانیم به راحتی با جوان‌ترها ارتباط برقرار کنیم. و چون از نظر عاطفی کنار آن‌ها نیستیم، آن‌ها نمی‌توانند از راهنمایی‌های ما استفاده کنند. ایس می‌گوید: «من دارم به یه آدم گنددماغ و بداخلاق تبدیل می‌شم. اتفاق‌هایی که بین من و فرانک می‌افته انقدر خسته‌م می‌کنه که دیگه برای بچه‌ها انرژی ندارم. وقتی کوچیک‌ترین بچه‌م به خاطر ترس از مدرسه رفتن گریه می‌کرد، سرش داد زدم. واقعاً در مورد این قضیه احساس بدی دارم. من عین عجزه‌ها شدم و فرانک هم ازم دوری می‌کنه. به خاطر همه‌مون باید این مشکل رو حل کنیم.»

میزان بالای کشمکش در زندگی مشترک، معمولاً مشکلات رفتاری و عاطفی فرزندان - مثل افسردگی - را افزایش می‌دهد. اما تنها کشمکش‌ها نیستند که روی بچه‌ها تأثیر می‌گذارند. دور شدن احساسی زوج‌ها از یکدیگر، به دور شدن آن‌ها از فرزندانشان منجر می‌شود. ملیسا استورج اپل^{۱۲۹} - روانشناس دانشگاه راجستر - تأیید می‌کند که چنین چیزی مخصوصاً در مورد پدرها و فرزندانشان صدق می‌کند. مطالعات او نشان می‌دهد که وقتی مردها از همسر خود کناره‌گیری می‌کنند، برای فرزندانشان هم غیرقابل دسترس می‌شوند.

اگر بخواهیم مثبت فکر کنیم، وقتی نسبت به همسرمان دلبستگی داشته باشیم، پدر مادر خوب بودن برای مان راحت‌تر است و می‌توانیم یک پناهگاه امن برای فرزندانمان باشیم. فرزندانمان هم روش‌های درست مواجهه با احساسات خود و ارتباط با دیگران را یاد می‌گیرند. انبوهی از شواهد وجود دارد که نشان می‌دهد کودکانی که امنیت عاطفی بیش‌تری دارند، شادترند، در جامعه کارآمدترند، و در مواجهه با اضطراب انعطاف بیش‌تری از خود نشان می‌دهند. این که بهترین کاری که می‌توانید

برای فرزندان بکنید ایجاد یک رابطه عاشقانه با همسر تان است، حقیقتی علمی است، نه موضوعی تخیلی.

اما سال‌های زیادی است که روانشناس‌ها به ما می‌گویند اگر بخواهیم پدر و مادر واقعاً خوبی باشیم، باید دوران کودکی پر عشقی را تجربه کرده باشیم و اگر این طور نباشد، باید برای کنار آمدن با آن از یک مشاور کمک بگیریم. تجربه به من می‌گوید حتی اگر مشکلات عاطفی زیادی از دوران کودکی مان باقی مانده باشد و اصلاً هم با روانشناس صحبت نکنیم، یک ازدواج خوب می‌تواند از ما پدر و مادر بهتری بسازد. دבורا کوهن^{۱۳۰} - روانشناس دانشگاه ویرجینیا - این موضوع را تأیید می‌کند. او می‌گوید مادرانی که عصبی‌اند و در مورد صمیمیت با همسرشان احساس امنیت ندارند، اگر با مردان مسئولیت‌پذیری ازدواج کنند و رابطه‌ای امن داشته باشند، می‌توانند رابطه مثبت و دوستانه‌ای با فرزندان‌شان برقرار کنند. وقتی یکدیگر را دوست داشته باشیم، به هم کمک می‌کنیم که پدر و مادر خوبی باشیم. وقتی با همسر تان رابطه‌ای امن دارید، می‌توانید آن‌را نه فقط به فرزندان‌تان، بلکه به همسران آینده آن‌ها هم منتقل کنید. رند کانجر - روانشناس دانشگاه ایالتی آیووا - و همکارانش، طی چهار سال، صد و نود و سه خانواده که فرزند نوجوان داشتند را بررسی کرده و دریافتند که میزان صمیمیت و حمایت‌گری میان والدین و کیفیت تربیت آن‌ها نشان می‌داد که پنج سال بعد فرزندان چقدر شریک رابطه عاشقانه خود را درک خواهند کرد. فرزندان پدر و مادرهای صمیمی‌تر، رابطه صمیمی‌تر و حمایت‌گرانه‌تری با شریک خود داشتند و رابطه آن‌ها شادتر بود. وقتی همسرمان را دوست داریم، الگویی از رابطه عاشقانه به فرزندان مان و همسران آن‌ها ارائه می‌دهیم. داشتن رابطه بهتر میان همسران، فقط یک الویت شخصی نیست، بلکه برای دیگران هم سودبخش خواهد بود. رابطه عاشقانه بهتر یعنی خانواده‌های بهتر. و خانواده‌های بهتر یعنی جوامع مسئولیت‌پذیرتر.

جامعه

خانواده‌های با مهر و محبت، پایه و اساس جامعه انسانی هستند. همان‌طور که روبرتو سوسا^{۱۳۱} ی شاعر می‌نویسد: «درود بر عاشقان؛ آنان که دانه‌های شن - که قلب دریاها را در پناه خود می‌گیرند - مال آن‌هاست.» دایره تعهد و مسئولیت‌پذیری نسبت به دیگران با نزدیکان ما یا حتی خانواده‌ای که آن‌ها در آینده تشکیل می‌دهند، تمام نمی‌شود، بلکه ادامه یافته و به ایجاد جامعه و در نهایت دنیایی مهربان‌تر کمک می‌کند.

اگر بخواهیم دنیایی بسازیم که نیاز ما به عشق را برطرف کند و بهترین رفتار ما را نشان دهد، درک این نیاز و نحوه عملکرد آن بسیار ضروری است. انسان به ارتباط با دیگران نیاز دارد و برای آن برنامه‌ریزی شده. به‌طور طبیعی، ما فقط با عده خاصی روابط صمیمانه برقرار می‌کنیم، اما بعد یاد می‌گیریم که با دیگران، دوستان، همکاران، و اقوام و خویشان هم ارتباط داشته باشیم. وقتی در بهترین حالت خودمان هستیم، حمایت و توجه‌مان را معطوف دیگران می‌کنیم، چون می‌دانیم آن‌ها هم مثل ما انسان و آسیب‌پذیرند. در واقع از هم‌نشینی‌هایی که ما را از دنیای کوچک‌مان خارج و به بخشی از تمام دنیا تبدیل می‌کند، لذت می‌بریم.

من بعد از جنگ جهانی دوم در شهر 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 تمام 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 این که به حرکت خود ادامه دهند با نوشیدنی و غذای دست‌پخت مادرم از آن‌ها پذیرایی می‌شد. سربازهایی را که حساسی آشفته و تحت تأثیر خاطرات جنگ بودند به اتاق‌پشتی می‌بردند و از آن‌ها نگهداری می‌کردند. کسانی را که سوگوار بودند به آغوشی گرم، نوشیدنی و شاید نوای ناموزون پیانو - با تشکر از مادر بزرگ - مهمان می‌کردیم. البته دعوا و عدم تفاهم، تعصب و اذیت و آزار همیشه وجود داشت. اما آخر سر همه ما در کنار هم بودیم. می‌دانستیم به هم نیاز داریم و بیش‌تر مواقع، حداقل یک یا دو نفر بودند که می‌توانستند مهربان

باشند.

احساس همبستگی با یک فرد با حس دوست داشتن آن فرد همراه است. می توانیم مهربانی و شفقت نسبت به دیگران را در انجیل مسیحیان، قرآن مسلمانان، یا آموزه های بودا یاد بگیریم. اما به نظر من اول باید آن را در آغوش پرمهر شریک زندگی مان بیاموزیم. بعد شاید بتوانیم آن را آگاهانه و به طور فعال به دنیای بزرگ تری انتقال دهیم.

در حقیقت، قرن های زیادی ست که شاعران و پیامبران به ما اطمینان می دهند که اگر بیش تر یکدیگر را دوست داشته باشیم، زندگی بهتری خواهیم داشت. فقط کافی ست این کار را انجام دهیم. این پیام معمولاً به صورت قوانین اخلاقی و ایده های انتزاعی بیان می شود. مشکل این جاست که به نظر نمی رسد تأثیر چندانی داشته باشد، مگر این که از نظر عاطفی هم تحت تأثیر قرار گرفته و به فرد دیگری دلبستگی داشته باشیم. آن وقت می توانیم آسیب های روحی و ناراحتی های آن ها را درست مثل مشکلات خودمان، درک کنیم.

من هم مثل خیلی از مردم با پرداختِ مبالغ اندک به قربانیان زلزله و دیگر فجایع کمک می کنم. اما واکنش نشان دادن به مشکلاتِ طاقت فرسا یا افرادِ ناشناس سخت است. برای من آسان تر و رضایت بخش تر است که هر ماه به خانواده های دو دختر کوچک در هند که تحت سرپرستی آژانس امداد بین المللی کانادا هستند کمک کنم. من عکس آن ها را دارم. اسم آن ها و روستایشان را می دانم. می دانم که حالا چندتا بز خریده اند و خانواده هایشان برای اولین بار آب پاکیزه دارند. آرزو دارم به دیدن شان بروم. با مادران این بچه ها - که با چهره ای صبور در عکس هایی که هر چند ماه یک بار برایم ارسال می شود - کنار این بچه ها ایستاده اند، احساس نزدیکی می کنم. فناوری مدرن این ارتباط را ممکن ساخته و اجازه می دهد آدم ها - هر کجا که باشند - همدلی و مهربانی خود را نشان دهند. سه سال پیش، در یک محله چشم نواز با خانه های قدیمی چوبی کنار رودی زیبا روی تپه های بیرون ایالت اتاوا، انجمنی به وجود آمد که جرقه اش توسط فردی به اسم رز لتوآبا - یک پرستار اهل افریقای جنوبی - زده شد که یک روز یکشنبه در کلیسای کنار رودخانه شروع به سخنرانی کرد. او در مورد مادر بزرگ هایی حرف زد که در یک محله فقیرنشین در ژوهانسبورگ زندگی می کردند و نوه هایشان را

که به بیماری ایدز مبتلا بودند، بزرگ می کردند و در چنان فقرِ فلج کننده‌ای به سر می بردند که مسواک بچه‌ها وسیله‌ای بسیار ارزشمند محسوب می شد، طوری که همیشه آن را قایم می کردند. چند مادر بزرگ این انجمن دور هم جمع شدند و هر کدام بایک مادر بزرگِ اهلِ افریقای جنوبی وارد مراد شده و شروع کردند به فرستادن پول برای خانواده‌ها. حالا صدوپنجاه گروه "مادر بزرگ به مادر بزرگ" در کانادا و امریکا وجود دارد.

کتاب "سه فنجان چای" نوشته گرگ مورتنسون^{۱۳۲} - کوهنورد و پرستار امریکایی - داستان یک همبستگی شخصی ست که به فعالیتت پرمهر تبدیل شد. در سال ۱۹۹۳، مورتنسون بعد از تلاش برای بالارفتن از کوه کی ۲، در کوه‌های پاکستان گم شد. سرانجام در حالی که تلوتلو می خورد، از روستای کوریه سردر آورد. روستاییان جانس را نجات داده و دوستی خاصی با او برقرار کردند. حاج علی - کدخدای روستا - برایش توضیح داد که در روستای کوریه وقتی برای اولین بار با کسی چای می خوری غریبه‌ای، دومین بار مهمانی، و سومین بار عضوی از خانواده.

مورتنسون عضوی از خانواده آن‌ها شد. او با به یاد آوردن خواهرش - کریستا - که بعد از مدت‌ها دست و پنجه نرم کردن با بیماری صرع در گذشته بود، احساساتش تشدید شد. او خواهرش را در چهره کودک کوریه می دید. زندگی آن‌ها هم مثل کریستا، پُر از کشمکش بود. مورتنسون خواست که از مدرسه روستا بازدید کند. او را به محلی بردند که هشتاد و دو کودک روی زمین زانو زده و جدول ضرب را با چوبی روی خاک می نوشتند. در کوریه ساختمانی برای مدرسه وجود نداشت، و چون روستایی‌ها توان پرداخت حقوق یک دلار در روز را نداشتند، بیش تر وقت‌ها معلمی هم نبود. مورتنسون در گزارش اش می نویسد: «انگار قلبم از جا کنده شده بود.» او به حاج علی قول داد که آن جا یک مدرسه بسازد.

در طول دوازده سال، مورتنسن و مؤسسه او بیش از پنجاه و پنج مدرسه در کوه‌های افغانستان و پاکستان ساخت که بسیاری از آن‌ها به دختران اختصاص داده شد. مورتنسن می گوید که با هزینه یک موشک، می توان صدها مدرسه ساخت که آموزش متناسبی را ارائه دهند. این طور با جدایی همیشگی "ما و آن‌ها" که تنها افراطی گری را تقویت می کند، مقابله می کنیم. این واکنشی ست که قدرت مهربانی

و دوستی را نشان می‌دهد.

این داستان‌ها به من امید این را می‌دهند که ما می‌توانیم در مورد عشق چیزهای زیادی یاد بگیریم، آن را با همسران و خانواده خود پرورش دهیم، و بعد با مهربانی و شجاعتی که به ما یاد می‌دهد، راهی برای انتقال آن به دنیای بیرون پیدا کنیم تا شاید بتوانیم چیزی را تغییر دهیم. جودیت 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 رفتاری‌های دیگران پاسخ دادند. آن‌ها قدرت و اکنش‌های احساسی و ارتباط شخصی را در ساختن دنیایی بهتر، نشان دادند.

دیدگاهی که در مورد عشق و دوست داشتن در این کتاب آمد، با اندیشه‌های راهبان تناسب دارد که اعتقاد داشتند عشق باید با آگاهی از این صورت بگیرد که همه موجودات زنده به هم وابسته‌اند، هر یک بخشی از دیگری و نیازمند دیگری است.

به نظر من اگر ما به عنوان یک گونه از جانداران، بخواهیم در این سیاره سبز و آبی آسیب‌پذیر زنده بمانیم، باید یاد بگیریم از توهم جدا بودن، رها شده و بفهمیم که متقابلاً به دیگران وابسته‌ایم. ما این را در عمیق‌ترین روابطمان یاد می‌گیریم.

تمام کردن کتابی که در مورد عشق و دوست داشتن است، آسان نیست. این کتاب جزئیاتی در مورد علم عشق و کمک به زوجها برای ایجاد رابطه‌ای امن و بادوام ارائه داده است. ولی ما هرگز قادر نخواهیم بود که به طور کامل عشق را درک کنیم. هرچه بیشتر کشف کنیم، بیشتر تر به این موضوع پی می‌بریم که چیزهای زیادی نمی‌دانیم. همان طور که ادوارد استلین کامینگز^{۱۳۳} شاعر می‌گوید:

«همیشه جوابی پرمعناتر است که به سؤال 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 پر جنب و جوش که به صورت دونفره انجام می شود.

[۶۷←]

Frank McCourt

[۶۸←]

Teacher Man

[۶۹←]

John Gottman

[۷۰←]

University of Washington, Seattle

[۷۱←]

. به روایت افسانه‌های یونانی، جعبه‌ای بود با محتوای تمامی بلاها و شوربختی‌های ناشناخته 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←]

جمله مشهوری از سریال پیشتازان فضا (Star Trek)

[۸۵←]

In the Cut

[۸۶←]

Meg Ryan

[۸۷←]

EFT: Emotional Freedom Techiques

[۸۸←]

هیجان و احساسات غیرقابل کنترل.

[۸۹←]

Anaïs Nin

[۹۰←]

Vole: نام عمومی گروهی از جوندگان شبیه موش.

[۹۱←]

Kerstin Uvnas-Moberg

[۹۲←]

Neuroendocrinologist: نورواندوکرینولوژی دانش مطالعه برهمکنش دستگاه عصبی و غدد

درون ریز (اندوکرین) و تراوش های آن هاست.

[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 رهبر دینی بوداییان تبت داده شده است.

[۱۲۹←]

Melissa Sturge Apple

[۱۳۰←]

Deborah Cohen

[۱۳۱←]

Roberto Sousa

[۱۳۲←]

Greg Mortenson

[۱۳۳←]

Edward Estlin Cummings