

محکم در آغوشم بگیر

هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سو جانسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

www.milkan.com

milkan@chi.com

مقدمه

همواره مجذوبِ 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، جاروجنجال 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 بُردند. با این حال، می‌دانستم که عمیقاً عاشق هم هستند. پدرم در روزهای آخر زندگی‌اش، اشک‌های سوزانی برای مادرم ریخت، با این که بیش تر 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 عشقِ رمانتیک یک توهم و دام است. من به‌تنهایی در موقعیتی بهتر، آزاد و بی‌قید بودم. اما بعدها عاشق شدم و ازدواج کردم. عشق به همان اندازه که از آن دوری می‌کردم، مرا 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 علاقه‌ی مفرط به عشق و ارتباط را در مشاوره و روانشناسی دنبال کردم. به‌عنوان بخشی از دوره‌ی آموزشی‌ام، شور و هیجانی را که شاعران و دانشمندان توصیفش کرده بودند مطالعه کردم. به بچه‌های پریشانی که عشق دریافت نکرده بودند، آموزش‌هایی دادم. به بزرگسالانی که با فقدان عشق در تقلا بودند، مشاوره دادم. با خانواده‌هایی کار کردم که 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 مرحله‌ی 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 شیوه‌ی بیانِ روابطشان بر حسب زندگی و مرگ.

من از موفقیت قابل توجه‌ام در درمان افراد و خانواده‌ها لذت می‌بردم، اما مشاوره‌دادن به دو شریک زندگی که در حال جنگ بودند، شکستم داد. ظاهراً هیچ‌کدام از کتاب‌های کتابخانه یا تکنیک‌هایی که یاد گرفته بودم کمکی نمی‌کرد. زوج‌های من به شناخت روابطشان در کودکی اهمیتی نمی‌دادند. آن‌ها نمی‌خواستند منطقی باشند و یاد بگیرند که گفت‌وگو کنند. و قطعاً هم نمی‌خواستند قوانینی برای بحث‌کردن مؤثر به آن‌ها آموخته شود.

به نظر می‌رسید عشق تماماً درباره‌ی چیزهای غیر قابل مذاکره بود. نمی‌توانید برای نزدیکی و ارتباط چانه‌زنی کنید. این‌ها نه واکنش‌هایی عقلانی، که واکنش‌هایی هیجانی‌اند. پس به‌سادگی به تجربیات زوج‌ها تکیه کردم و اجازه دادم که آن‌ها ریتم و الگوهای هیجانی در رقص عشق 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 آن‌را در مان هیجان‌محور^۴ (EFT) می‌نامیم.

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

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

یک روز، موقع بحث با همکارم توی یک بار - همان جایی که برای اولین بار شروع به یادگرفتن درباره‌ی 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، همه‌ی ما بیش‌ترین منفعت را با کم‌ترین هزینه‌ی ممکن، به دست می‌آوریم.

همکارم من را به چالش کشید و گفت: «خب آگه 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^۱ - روانپزشک بریتانیایی - که درباره‌ی نظریه‌ی دلبستگی‌ش راجع به مادرها و بچه‌ها می‌گه. همین اتفاق برای آدم‌های بالغ هم می‌افته.»

سرسشار از شور و هیجان، بحث را رها کردم. ناگهان منطبق بدیعی که پشت شکایت‌های پرحرارت و حالت تدافعی و مستأصلانه‌ی زوج‌هایم بود را درک کردم. همه‌ی این‌ها نیاز پنهان ما برای داشتن کسی بود که به او تکیه کنیم. فردِ 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 آن‌را اصلاح یا حتا ماندگار کنیم. وقتی از چهارچوب دلبستگی و پیوند استفاده کردم، هیجانی که زوج‌های مضطرب را احاطه کرده بود، واضح و واضح‌تر دیدم. همین باعث شد که نسبت به ازدواج خودم هم دید شفاف‌تری پیدا کنم. فهمیدم که در این هیجان‌ات، ما در احساساتی گیر افتاده‌ایم که بخشی از برنامه‌ی بقای ما هستند و طی میلیون‌ها سال تکامل شکل گرفته‌اند. هیچ طفره‌ای از این هیجان‌ات و نیازها بدون این‌که خودمان را کاملاً از فرم بیندازیم، وجود ندارد. فهمیدم آن‌چه 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 این‌که به آن گوش داد یا رهاش کرد. آن‌ها بحث می‌کردند که مهم‌تر از همه، آدم‌های بالغ و خودکفا هستند. فقط آدم‌های ناکارآمد به دیگران نیاز دارند و وابسته‌اند. ما برای این آدم‌ها اسم‌هایی داشتیم: به‌دام‌افتاده، هم‌وابسته، ادغام‌شده، یکی شده. در مجموع می‌توان گفت که آن‌ها آشفته بودند. زن و شوهرهایی که زیادی به هم متکی بودند، چه زندگی پردردسری داشتند!