

محکم در آغوشم بگیر

سو جانسون

مترجم: فرزانه شیخ‌السلامی - فریبا شیخ‌السلامی

سرشناسه: جانسون، سوزان ام. Johnson, Susan M.
 عنوان و نام پدیدآور: محکم در آغوشم بگیر / سوجانسون؛ مترجمان فرزانه شیخ الاسلامی - فریبا شیخ الاسلامی
 مشخصات نشر: قم: نگاه آشنا، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۷-۷
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: ., 2008. Hold me tight : seven conversations for a lifetime of love
 عنوان دیگر: عاشقانه در آغوشم بگیر.
 موضوع: عشق Love.....
 صمیمیت Intimacy (Psychology
 ارتباط بین اشخاص . Interpersonal communication .
 زناشویی -- ارتباط Communication in marriage
 روابط زن و مرد Man - woman relationships
 شناسه افزوده: شیخ الاسلامی، فرزانه، مترجم
 شناسه افزوده: شیخ الاسلامی، فریبا، مترجم
 رده بندی کنگره: HQ ۸۰۶
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۹۸۳۱
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

محکم در آغوشم بگیر
 نویسنده: سوجانسون
 مترجم: فرزانه شیخ الاسلامی - فریبا شیخ الاسلامی
 ویراستار: اکرم شکرزاده
 ناشر: نگاه آشنا
 طراحی جلد: استودیو کتاب
 صفحه آرای: زیبا کتاب
 تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۱-۷۷-۷



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴

مرکز پخش انتشارات زرین

تهران خ انقلاب . خ فخر رازی . خ
 وحید نظری شرقی . پلاک ۶۱ طبقه اول
 واحد ۱۲ b

۰۲۱-۶۶۹۰۹۰۶۸

کلیه حقوق این اثر ترجمه، متعلق به
 «انتشارات نگاه آشنا» می باشد و
 هرگونه خرید و فروش با مترجم و یا
 کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
 قطعاً پیگرد قانونی خواهد داشت.



فهرست مطالب

مقدمه.....	۸
بخش اول: نمای جدیدی از عشق.....	۱۵
عشق - دیدگاه متفاوت و جدید.....	۱۵
عشق ما کجا رفت؟ از دست دادن روابط صمیمانه.....	۳۰
پاسخ گوبودن به احساسات - کلید عشق پایدار.....	۴۱
بخش دوم: هفت گفتمان تغییردهنده.....	۶۲
مکالمه ۱: تشخیص گفت وگوهای های شیطانی.....	۶۲
مکالمه ۲: پیدا کردن نقاط ضعف.....	۹۱
مکالمه ۳: مواجهه بالحنه سخت.....	۱۱۲
مکالمه ۴: محکم بغلم کن، مسئولیت پذیری نسبت به همسرو پاسخ گویی به او.....	۱۳۰
مکالمه ۵: بخشش آسیب ها.....	۱۵۲
مکالمه ۶.....	۱۷۱
مکالمه ۷: زنده نگه داشتن عشق.....	۱۸۷
رابطه نهایی - عشق به عنوان آخرین سرحد.....	۲۱۲

دیگر آثار دکتر سو جانسون^۱:

- زوج درمانی مبتنی بر احساسات
- درمان زوج‌های آسیب‌دیده
- تقویت روابط صمیمانهٔ آدم‌ها



تقدیم به مراجعه‌کنندگان و همکارانم که به من کمک کردند تا به درک درستی از عشق برسم.

مرا با زیبایی خودت به وجد بیاور
با صدای ساز سوزناک ویولون
مرا در میان امواج ترس و وحشت به وجد بیاور
تا به سلامت رخت ببرندم
مرا مثل یک شاخه زیتون بلند کن
و کبوتر جلد من باش
و مرا تا انتهای عشق به وجد بیاور

لئونارد کوهن^۱

۱. Leonard Cohen شاعر، رمان‌نویس و خواننده کانادایی که درون مایه نوشته‌هایش دین، سیاست، انزوا و روابط فردی است.

مقدمه

روابط انسان‌ها همیشه برایم جذاب بوده است. من در بریتانیا بزرگ شدم. پدرم مغازه داشت و من ساعت‌ها مشغول تماشای مردمی می‌شدم که به آن جا می‌آمدند، خرید می‌کردند، دوستانشان را می‌دیدند و دمی را خوش می‌گذرانند، اما نقطه عطف دوران کودکی‌ام، زندگی و نوع ازدواج پدر و مادرم بود. وقتی زندگی‌شان در حال از هم پاشیدن بود، بدون هیچ کمک و یاری فقط نظاره‌گر بودم. می‌دانستم که آن‌ها بسیار همدیگر را دوست دارند. آخرین روزها، پدر برای جدایی از مادر واقعاً اشک می‌ریخت؛ با اینکه بیست سال جدا از هم زندگی کرده بودند.

واکنش من به درد ورنجی که متحمل شده بودند، این بود که قسم خوردم هرگز ازدواج نکنم! به نظرم عشق‌های رمانتیک فقط یک توهم بودند و آدم‌ها را گرفتار می‌کردند. درست این بود که تنها و مجرد بمانم، اما بعدها عاشق شدم و ازدواج کردم. زمانی که خودم را از مقوله ازدواج جدا می‌کردم و از آن فاصله می‌گرفتم، او مرا دربرکشید و به دام انداخت. این احساس قدرتمند و مرموز که پدر و مادرم را شکست داد و زندگی مرا درهم پیچید، چه بود؟ مگر ازدواج برای بیشتر ما سرچشمه خوشی و شادی نیست، البته که آسیب زیادی هم از آن می‌بینیم. راهی وجود نداشت که عشق آن‌ها را تداوم ببخشم؟ جذبه عشق مرا به سمت روان‌شناسی و جلسات مشاوره کشاند. در حین تحصیل به تحقیق و مطالعه در مورد عشق از دیدگاه دانشمندان و شاعران پرداختم و به تدریس به بچه‌هایی روآوردم که عشق و محبت زیادی دریافت نکرده بودند. با افرادی جلسات مشاوره گذاشتم که با نبود عشق دست و پنجه نرم می‌کردند و با خانواده‌هایی روبه‌رو شدم که همدیگر را دوست داشتند، اما نه می‌توانستند با هم زندگی کنند و نه جدا شوند. پس دوباره عشق مثل یک راز باقی ماند.

وقتی به ترم‌های پایانی رسیدم و در آستانه اخذ دکترای روان‌شناسی بالینی از دانشگاه بریتیش کلمبیا^۱ در ونکوور قرار گرفتم، کار با زوج‌ها را شروع کردم و از شدت

کشمکش‌ها و تعبیری که از روابطشان داشتند که به نوعی دست‌وپنجه نرم کردن با مرگ بود، متعجب شدم.

من در درمان افراد و خانواده‌ها به موفقیت قابل توجهی دست پیدا کردم، اما جلسات مشاوره‌ام با یک زوج که اختلاف زیادی با هم داشتند، با شکست مواجه شد و به نتیجه نرسید. هیچ یک از کتاب‌های موجود در کتاب‌خانه و یا تکنیک‌هایی که در طول دوران دانشجویی آموخته بودم، به کمک نیامدند. زوج‌هایی که با آن‌ها سروکار داشتم، به درک و شناخت دوران بچگی خود و روابطشان با بقیه اهمیتی نمی‌دادند. آن‌ها نمی‌خواستند منطقی و عقلانی برخورد کنند و نحوه معاشرت و مذاکره با یکدیگر را فرابگیرند و واقعاً دوست نداشتند که راهکارهای تقابل مؤثر را یاد بگیرند. اما به نظر می‌رسید که عشق جایگزین تمام موارد غیرقابل مذاکره است. انسان نمی‌تواند بر سر رحم و مروت و ارتباطات چک‌وچانه بزند. این‌ها واکنش‌های عقلانی نیستند، بلکه پاسخ‌های احساسی‌اند. سعی کردم که از تجارب آن‌ها استفاده کنم و ریتم و الگوی احساسات را در جلوه‌گری عشق رمانتیک یاد بگیرم؛ پس جلساتم را ضبط کردم تا بتوانم هر وقت خواستم دوباره آن‌ها را گوش بدهم.

با بررسی نزاع، داد و فریاد و گریه زن و شوهرها متوجه شدم که نقاط عطف احساسی مهمی وجود دارند که تأثیر مثبت یا منفی روی روابط می‌گذارند. سپس با کمک آقای لس گرینبرگ^۱ که راهنمای پایان نامه‌ام بود، درمان جدیدی را برپایه این نقاط عطف شکل دادم و نام آن را درمان متمرکز بر احساسات یا به اختصار ای.اف.تی نامیدم. بعد یک پروژه تحقیقاتی را شروع کردیم که در آن به بعضی از زوج‌ها، نسخه پیشرفته ای.اف.تی را ارائه دادیم و برای بعضی‌ها درمان بالینی و آموزش مهارت گفت‌وگو و مذاکره در نظر گرفتیم و بقیه را بدون درمان رها کردیم. نتایج ای.اف.تی بهتر از دو گزینه دیگر و شگفت‌انگیز بود. زوج‌ها احساس نزدیکی بیشتری به هم داشتند، کمتر با هم دعوا می‌کردند و از روابطشان رضایت بیشتری داشتند. با موفقیت در این تحقیق، من در دانشگاه اتاوا^۲ به یک موقعیت آکادمیک خوب دست پیدا کردم و سال‌های سال، در مراکز آموزشی، درمانگاه‌ها، کلینیک‌ها و مراکز مشاوره به مطالعه و تحقیق روی زوج‌های بسیاری پرداختم و به نتایج خوبی رسیدم. به رغم دست‌یابی به این موفقیت، متوجه شدم که هنوز به درک درستی از شور

و هیجان احساسی که زوج‌ها را گرفتار کرده، نرسیده‌ام. من گذرگاه عشق را به آن‌ها نشان دادم و خودم راهنمای آن بودم، اما هنوز به قلبش نرسیده بودم. هزاران سؤال برایم مطرح شد. چرا این زوج‌ها با چنین احساسات گذرایی در جلسه‌های مشاوره روبه‌رو می‌شدند، انگار تازه آن را تجربه کرده بودند. چرا باید افراد به نزاع و مرافعه روی بیاورند تا عشق طرف مقابل را برانگیزند؟ چرا روش ای.اف.تی جواب می‌داد و چه طور می‌شد آن را باز هم بهتر و قوی‌تر کرد؟

یک روز که در مغازه پدر، همان مکانی که برای اولین بار در مورد روابط انسانی چیزهایی آموختم، مشغول بحث با یکی از همکلاسی‌هایم بودم، ناگهان ذهنم جرقه‌ای زد و کم‌کم بعضی از مطالبی را که قبلاً خوانده بودم، درک کردم. من و دوستم در این مورد صحبت می‌کردیم که چرا بعضی از درمانگران بر این باورند که روابط صمیمانه سالم، یک نوع رابطه و معاشرت عاقلانه است. ما همه به دنبال این هستیم که با کمترین هزینه، بیشترین سود و منفعت را به دست بیاوریم.

به او گفتم می‌دانم که خیلی بیشتر از صحبت‌هایی که در جلسه‌های مشاوره بین زوج‌ها می‌گذرد، مطلب و چالش وجود دارد و او هم گفت خب اگر این طور است و روابط صمیمانه یک نوع معامله محسوب نمی‌شود، پس چیست؟ من هم خیلی آرام و سرسری جواب دادم که این روابط احساسی هستند و در واقع یک نوع نیاز به ایجاد ارتباط احساسی سالم محسوب می‌شوند؛ درست مثل نظریه‌های جان بالبی^۱ روان‌پزشک بریتانیایی که در الحاقیه خود به عشق مادر و کودک می‌پردازد. این در مورد بزرگسالان هم صدق می‌کند. به هر حال به بحث خاتمه دادیم، اما یک بار و رای اظهار نظرهای و گله و شکایت‌های شدید و دفاع مراجعانم که گه‌گاه در جلسه‌های جدا از هم عنوان می‌کردند، به یک منطق عمیق رسیدم. من نیازهای آن‌ها را می‌دانستم و دیده بودم که ای.اف.تی چه طور رابطه آن‌ها با هم را تغییر می‌دهد. عشق رمانتیک همان روابط احساسی و وابستگی است و در واقع نیاز ضروری ما به داشتن کسی است که بتوانیم به او تکیه کنیم. فرد مورد علاقه ما همان کسی است که رابطه احساسی قابل اعتمادی را به وجود می‌آورد که آسایش و راحتی به همراه دارد.

من بر این باور بودم که عشق و این را که دقیقاً چه چیزهایی را شامل می‌شود و چه طور می‌توان آن را تداوم بخشید و اصلاحش کرد، بارها کشف کرده‌ام. زمانی که

از روش وابستگی و روابط استفاده کردم، داستان زوج‌های گرفتار را واضح‌تر متوجه می‌شدم و فهمیدم که در این مواقع، گرفتار احساساتی می‌شویم که بخشی از برنامه بقا هستند و سالیان متمادی به همین شیوه جریان داشته‌اند. درواقع باید خودمان را تغییر می‌دادیم تا بتوانیم این نیازها و احساسات را نادیده بگیریم. من دریافتم آن‌چه که در زوج درمانی و دانش مربوط به آن ندیده گرفته شده است، یک دیدگاه علمی روشن از عشق است.

البته که وقتی دیدگاهم را منتشر کردم، بیشتر همکارانم با من موافق نبودند. ابتدا می‌گفتند که بزرگسالان باید احساسات خودشان را کنترل کنند، چون در بیشتر ازدواج‌ها این حجم از احساسات خودش مشکل‌آفرین است. آن‌ها معتقد بودند که باید به این احساسات غلبه کرد، نباید به آن‌ها میدان داد و تقویتشان کرد و گفتند که مهم‌ترین مسئله این است که افرادی سالم محسوب می‌شوند که خودکفا باشند. تنها افرادی که نقصی دارند، به دیگران احتیاج دارند یا وابسته به آن‌ها هستند. ما اسم‌هایی روی آن‌ها گذاشته‌ایم: گرفتار، هموابسته، سردرگم و مجذوب دیگران. به عبارت دیگر، کاملاً به هم ریخته و آشفته هستند. همسرانی که به شدت به هم وابسته‌اند، درواقع ازدواج ویرانی مثل این واژه‌ها دارند. همکارانم بر این عقیده بودند که درمانگران باید مردم را تشویق کنند که روی پای خود بایستند. این همان توصیهٔ دکتر اسپوک^۱ در مورد این موضوع است که والدین چه‌طور باید به بچه‌های خود کمک کنند؛ برای مثال بلند کردن کودکی که مشغول گریه کردن است و در آغوش گرفتن او، یکی از کارهایی است که کودک را تبدیل به یک موجود ضعیف و سست‌عنصر می‌کند؛ اما مشکل این بود که صحبت‌های دکتر اسپوک در مورد بچه‌ها اشتباه از آب درآمد و دیدگاه همکاران من در مورد بزرگ‌ترها هم همین‌طور شد. پیام ای.اف.تی ساده است: بحث و جدال را فراموش کنید، تحلیل کودکی‌تان را کنار بگذارید و از ژست‌ها و حرکات سنگین رمانتیک نیز پرهیزید، در عوض این باور را در خود ایجاد کنید و بپذیرید که درست مثل کودکی که برای شیر خوردن و امنیت و مواظبت نیازمند و وابسته به والدین است، شما نیز به همسران وابسته هستید. وابستگی همسران به یکدیگر ممکن است متقابل و کمتر مبتنی بر روابط فیزیکی باشد، اما ماهیت ارتباط احساسی همان است. ای.اف.تی با تشخیص

زمان‌های کلیدی که رابطه صمیمانه را تقویت می‌کنند و ایجاد تغییراتی در آن، به خلق و تقویت روابط احساسی بین زوج‌ها می‌پردازد؛ یعنی به سازگاری و انعطاف‌پذیری و پذیرای طرف مقابل بودن کمک می‌کند.

امروزه ای.اف.تی، زوج درمانی را تکامل می‌بخشد. مطالعات همه‌جانبه در طول پانزده سال گذشته نشان داده‌است که ۷۰ تا ۷۵ درصد زوج‌هایی که از روش ای.اف.تی استفاده کردند، از فشارهای یافته و اکنون از روابط و معاشرت با یکدیگر خوشحال و راضی هستند و اثربخشی آن نیز طولانی مدت است و حتی در مورد زوج‌هایی که در آستانه طلاق هستند نیز پاسخ می‌دهد. انجمن روان‌شناسی آمریکا، ای.اف.تی را یکی از راهکارهای زوج درمانی که امتحان خود را پس داده‌است، می‌شناسد و معرفی می‌کند.

هزاران درمانگر با روش ای.اف.تی در آمریکای شمالی و صدها تن هم در اروپا، انگلستان، استرالیا و نیوزیلند برای این کار آموزش دیده‌اند، حتی در چین، تایوان و کره هم آموزش داده می‌شود. این اواخر، ارگان‌های اصلی مثل ارتش آمریکا و کانادا و آتش‌نشانی شهر نیویورک برای معرفی و ارائه ای.اف.تی به اعضا و زوج‌های مشکل‌دار از من دعوت به کار کرده‌اند.

پذیرش و به‌کارگیری گسترده ای.اف.تی باعث اطلاع‌رسانی و آگاهی عموم مردم از آن شده و ساده‌ترین و معروف‌ترین روش آن خواهان پیدا کرده‌است. ساده‌ترین جهت که افراد می‌توانند آن را مطالعه و در زندگی خودشان اجرا کنند. اکنون به شرح آن می‌پردازیم. ای.اف.تی برای استفاده تمام زوج‌ها اعم از پیر و جوان، نامزد، شاد و سرخوش، هیجانی و استرسی، هم‌خانه و خلاصه تمام زوج‌هایی که به دنبال زندگی صمیمانه هستند، طراحی شده‌است. هم روی مرد جواب می‌دهد و هم زن. برای تمام فرهنگ‌ها و شیوه‌های مختلف زندگی و هرکس که در این سیاره نیاز کلیدی و اساسی به برقراری ارتباط دارد نیز مفید است؛ اما برای کسانی که روابط وحشیانه و توهین‌آمیز با یکدیگر دارند یا اعتیاد سخت و طولانی مدت داشته‌اند، جواب نمی‌دهد. این رفتارها، توانمندی مشاور برای کمک به زوج‌ها را کم می‌کند. در این موارد، روان‌پزشک بهترین مددکار است.

من این کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام. بخش اول به سؤال قدیمی عشق چیست پاسخ می‌دهد و به این مطلب می‌پردازد که چه طور به رغم داشتن نیت

و ذهنیت خوب و بصیرت و تفکر عالی، گاهی عشق و علاقه به یکدیگر را از دست می‌دهیم. نتیجه بخشی تحقیق و ایجاد روابط زناشویی صمیمانه را با مدرک اثبات می‌کند. طبق اظهارات هووارد مارک من^۱ از مرکز پژوهشی ازدواج و خانواده در دانشگاه دنور^۲، ای.اف.تی نقطه عطف زوج درمانی و آموزش‌های مربوط به آن است.

و در پایان، ما دانش روابط صمیمانه و این را که چه طور گفتار و رفتار زوج‌ها به عمیق‌ترین نیازها و ترس‌ها پاسخ می‌دهد، ارائه می‌کنیم و بر این اساس، ارزشمندترین روابط با افراد را شکل می‌دهیم و یا از بین می‌بریم. این کتاب، دنیای جدیدی را به روی عاشقان باز می‌کند و آن‌ها را به بینش جدیدی در خصوص نحوه عشق ورزی و بهبود و ارتقا رابطه‌شان سوق می‌دهد.

بخش دوم کتاب، نسخه ارتقایافته ای.اف.تی را نشان می‌دهد و هفت گفتمان را که لحظه‌های متمایزی را در روابط صمیمانه خلق می‌کنند، ارائه می‌دهد و به شما به عنوان خواننده کتاب و مخاطبش می‌آموزد که چه طور این لحظه‌ها را به وجود بیاورید و طراحی کنید تا رابطه طولانی مدت امنی داشته باشید. روایت موارد مختلف مشاوره‌ای و بخش‌های عملی و تمرینی هر گفتمان، آموزش‌های ای.اف.تی را در روابط پویا می‌کند.

بخش سوم، قدرت عشق را به تصویر می‌کشد.

عشق، توانایی زیادی برای درمان زخم‌های ویرانگری دارد که زندگی گاهی مسبب آن است و حس ارتباط با جهان بزرگ‌تر را تقویت می‌کند. تأثیرگذاری عشق، مبنای یک جامعه متمدن و با محبت است.

برای کمک به درک بهتر مفاهیم کتاب، فهرستی از واژگان مهم در پایان کتاب آورده‌ایم. پیشرفت و ارتقا ای.اف.تی، مدیون زوج‌هایی است که در این سال‌ها مراجعه‌کننده‌ام بوده‌اند. من با حذف نام و جزئیات و حفظ حریم شخصی‌شان حین نوشتن کتاب، از داستان‌شان برای پیش برد اهدافم استفاده کرده‌ام. داستان‌های آن‌ها، ترکیبی از موارد مختلف است که برای انعکاس حقایق کلی ساده‌سازی شده‌اند و من آن‌ها را از هزاران مورد اختلاف زوج‌ها آموخته‌ام. این داستان‌ها برای شما هم آموزنده هستند. این کتاب، حاصل تلاش من برای انتقال این اطلاعات است.

1. Howard Markman

۲. Denver پایتخت ایالت کلرادو در ایالات متحده‌ی آمریکا

اوایل هشتمین دهه قرن بیستم، کارم را با زوج‌ها شروع کردم. در طی ۲۵ سال گذشته و حتی هنوز وقتی روی صندلی‌ام می‌نشینم و با آن‌ها روبه‌رو می‌شوم، کاملاً هیجان‌زده هستم. وقتی زوج‌هایی را می‌بینم که پیام احساسی طرف مقابل را می‌فهمند و برای رسیدن به یکدیگر خطر می‌کنند، به وجد می‌آیم. کشمکش و تصمیم‌گیری‌های هرروزه آن‌ها این حس را به من القای می‌کند که رابطه ارزشمند خودم با دیگران را حفظ کنم و زنده نگه دارم. ما همه کاملاً با مفهوم ارتباط و قطع ارتباط آشنا هستیم و حالا باید آن را درک کنیم. امیدوارم این کتاب روابط شما را به یک اتفاق باشکوه در زندگی‌تان تغییر دهد. سفری که در این کتاب به آن می‌پردازم، این کار را برای من انجام داده است.

اریکا جانگ^۱ گفته است: «عشق همه چیز است و باید تاوانش را داد. باید برایش جنگید و شجاعت به خرج داد و هر خطری را به جان خرید. مشکل این جاست که اگر خطر نکنید، خطر بزرگ‌تری تهدیدتان می‌کند.» من نمی‌توانم این دیدگاه را تأیید کنم!



بخش اول: نمای جدیدی از عشق

عشق – دیدگاه متفاوت و جدید

«ما در پناه یکدیگر زندگی می‌کنیم.»

گفتاری از زبان سلتی^۱

کلمه «عشق» پرکاربردترین و قوی‌ترین کلمه در زبان انگلیسی است. کتاب‌ها و شعرهای زیادی در مورد آن نوشته‌ایم، برایش آوازه‌ها خوانده‌ایم و دعا و نیایش کرده‌ایم. جنگ‌ها بر سر آن صورت گرفته (رجوع کنید به هلن از تروی^۲) و یادبودهایی برایش ساخته شده است. (مثل تاج محل^۳) نقطه‌ی اوج آن وقتی است که به کسی می‌گوییم: «دوستت دارم!» و فرود آن در خاتمه دادن به یک رابطه با این جمله است: «دیگر دوست ندارم!» ما مدام درباره‌ی آن فکر می‌کنیم و حرف می‌زنیم. اما عشق واقعاً چیست؟

پزشکان و دانشجویان، قرن‌ها با تعریف و درک‌های مختلفی از آن دست و پنجه نرم کرده‌اند. عشق برای بعضی از ناظران خونسرد، پیوندی است که بر پایه‌ی علاقه‌مندی‌های متقابل و معامله‌ی دادوستدی، به منظور سوددهی دو طرف درگیر به وجود آمده است. بقیه که دیدگاه قدیمی‌تری دارند، آن را یک سنت پرشور و احساس اجتماعی می‌دانند که توسط آوازه‌خوان‌های قرن سیزدهم در فرانسه ایجاد شده است. کارشناسان انسان‌شناسی و زیست‌شناسان آن را راهکاری برای تضمین انتقال ژن‌ها و پرورش ژن‌های جدید می‌دانند، اما برای بیشتر افراد هنوز هم

۱. از شاخه‌ی زبان‌های هند و اروپایی که هم اکنون برخی از جزایر بریتانیا و ایرلند به این زبان صحبت می‌کنند.

۲. Helen of Troy هلن تروا یک مینی سریال آمریکایی براساس داستان هومر در مورد جنگ ترواست.

۳. Taj Mahal

«عشق» یک حس مرموز گذراست. بحث و انتقاد در مورد آن زیاد است، ولی محدوده مشخص و تعاریف محدودی دارد.

وقتی به اوایل قرن هجدهم برمی‌گردم، بنجامین فرنکلین^۱ که دانش‌آموزی باهوش در بسیاری از حوزه‌ها بود، عشق را «قابل تغییر، زودگذر و تصادفی» قلمداد کرده است و به تازگی مریلین یالوم^۲ در کتاب دانشگاهی اش که راجع به تاریخچه همسران است، شکست را پذیرفته و عشق را ترکیب شگفت‌انگیز جنسیت و شور و هیجان می‌داند که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را تشریح کند. عشق از نظر مادر من به عنوان یک فروشنده انگلیسی، اگر کمی بی تفاوت به آن نگاه کنیم، «پنج دقیقه خوشگذرانی و تفریح!» است. اما امروزه دیگر نمی‌توان آن را نیروی اسرارآمیزی که ورای شناخت و درک و فهم ماست، تفسیر کرد. عشق، امروزه تبدیل به مسئله مهمی شده است. در قرن بیست و یکم، خوب یا بد، ارتباط صمیمانه در بیشتر زندگی‌ها، یک ارتباط احساسی مرکزی است. یکی از دلایلش این است که ما در انزوای اجتماعی زندگی می‌کنیم و این مسئله روزبه‌روز پررنگ‌تر می‌شود.

نویسنده، روبرت پوتنام^۳ در کتاب خود با عنوان تنها با بازی بولینگ خاطر نشان می‌کند که ما از خطر جدی «سرمایه اجتماعی» بسیار آسیب دیده‌ایم. (این اصطلاح را اولین بار در سال ۱۹۱۶، دانشجویی در ویرجینیا استفاده کرد و کمک مستمر و مداوم، رحم و دلسوزی و رفاقتی را که همسایه‌ها به یکدیگر داشتند مطرح کرد.) بسیاری از ما دیگر در محیط‌های حمایتگری مثل جمع خانواده و پدر و مادر و دوستان کودکی مان زندگی نمی‌کنیم. ساعت‌های طولانی سرکار هستیم، مسافت‌های دور و درازی می‌رویم و وقت چندانی برای ایجاد رابطه نزدیک نداریم. زوج‌هایی که در حین جلسات مشاوره‌ام با آن‌ها سروکار داشتم، در یک جامعه دوگانه زندگی می‌کردند. در مقاله‌ای که در سال ۲۰۰۶ در بنیاد علمی ملی منتشر شد، بیشتر افراد شرکت‌کننده عنوان کردند که بعضی‌ها از حلقه افراد معتمدشان حذف شده‌اند و عده زیادی هم ادعا کردند که اصلاً فرد قابل اعتمادی از اول وجود نداشته است. شاعر ایرلندی جان دونو^۴ نیز می‌گوید: «بیشتر افراد تنهایی سنگین و سختی شبیه یک زمستان یخ‌زده را بر روی شانه‌هایشان احساس می‌کنند.»

1. Benjamin Franklin

2. Marilyn Yalom

3. Robert Putnam

4. John Donohu

ما نیز ناگزیر از طرفدارانمان می‌خواهیم که رابطه احساسی و حس وابستگی ایجاد کنند. چیزی که مادر بزرگ من از کل آدم‌های روستایی که ساکنش بود، دریافت می‌کرد. اوج این مسئله نیز، جشن عشق رمانتیک است که فرهنگ و رسم جامعه مان تقویتش می‌کند. فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی و نمایش‌نامه‌ها، تصاویر عشق رمانتیک را به عنوان اول و آخر روابط به ما القا می‌کنند و روزنامه‌ها و مجلات و اخبار تلویزیون نیز مدام با شور و اشتیاق از عشق رمانتیک بین بازیگران و افراد مهم خبر می‌دهند. پس تعجبی ندارد که افرادی که در اروپا و آمریکا به تازگی مورد بررسی قرار گرفته‌اند، روابط رضایت‌بخش صمیمانه را اولین هدف و مهم‌تر از موفقیت‌های مالی و شغلی رضایت‌بخش دانسته‌اند.

باید بدانیم که عشق چیست، چه طور به وجود می‌آید و حفظ و نگهداری آن چه گونه است. خوش بختانه در دو دهه گذشته، تعریف و درک جدید، متفاوت و هیجان‌انگیزی از عشق ارائه شده است.

الان ما دیگر می‌دانیم که نقطه اوج تکامل و جذاب‌ترین مکانیسم بقای تمام گونه‌های انسانی، عشق است؛ نه به این خاطر که ما را به ازدواج و تولید مثل ترغیب می‌کند، چون بدون عشق هم نسل بشر ادامه می‌یابد، بلکه به این خاطر که ما را تحریک می‌کند تا با افراد ارزشمندی که پناهگاه امنی در برابر طوفان‌های زندگی پیش روی ما می‌گشایند، ارتباط احساسی برقرار کنیم. عشق سپری است که برای حفظ احساساتمان در برابر ناملایمات زندگی طراحی شده است. انگیزه ایجاد ارتباط عاطفی و احساسی، یعنی یافتن کسی که بتوانیم به او بگوییم: محکم بغلم کن، به زن‌ها و فیزیک ما مربوط می‌شود. عشق برای زندگی، سلامتی و شادی ما به اندازه خوراک، مسکن و ارتباطات زناشویی مهم است. ما نیاز داریم که برای بقا خود با بعضی‌ها که نمی‌توان آن‌ها را با کسی جایگزین کرد، ارتباط روحی و جسمی برقرار کنیم.

تئوری جدید ارتباط با دیگران

نشانه‌های هدف حقیقی عشق، مدت‌هاست که مشخص است و همگان آن را می‌دانند. بیایید به سال ۱۷۶۰ برگردیم. در نامه‌ای که یک اسقف اسپانیایی به مقام ارشد خود در رم می‌نویسد، عنوان می‌کند کودکانی که در پرورشگاه‌ها زندگی می‌کنند، با وجود این که گرسنه نیستند و سرپناه دارند، اما از غم و اندوه می‌میرند.

در سومین و چهارمین دهه‌های قرن بیستم، ایتامی که در راهروهای یتیم‌خانه‌های آمریکایی سرگردان بودند و از نبود لمس فیزیکی و محبت رنج می‌بردند، دسته‌دسته جان دادند. روان‌شناسان نیز کم‌کم مبنای کار خود را بر شناسایی کودکانی گذاشتند که به لحاظ جسمی سالم بودند، اما به نظر متفاوت، خنثی و سرد می‌آمدند و قادر به برقراری ارتباط با دیگران نبودند. دیوید لوی^۱ در سال ۱۹۳۷، بررسی‌ها و مشاهداتش را در مقاله‌ای در یک مجله روان‌شناسی آمریکایی منتشر کرد و رفتار آن‌ها را نوعی «عطش احساس» نامید. در سال ۱۹۴۰ نیز، یک تحلیلگر آمریکایی به نام رن اسپیتز^۲ اصطلاح «شکست شکوفایی» را برای اولین بار در مورد بچه‌هایی به کار برد که از والدینشان جدا و به غم بزرگی گرفتار شده بودند.

این مسئله، جان بالبی^۳ را که یک روان‌شناس بریتانیایی بود، بر آن داشت که به بررسی حواشی این موضوع پردازد. بگذارید با هم روراست باشیم. اگر قرار بود جایزه بهترین بینش و افکار را به کسی بدهم، آن را به جان بالبی می‌دادم، نه فروید و هرکس دیگری که در این مسئله دست دارد. او سرنخ مشاهدات و تحقیقات را بررسی کرد و آن را به تئوری استادانه و منطقی ارتباط ربط داد.

بالبی که متولد ۱۹۰۷ و از خانواده‌ای نجیب‌زاده بود، از ابتدا در دامن پرستار و مدیر و در یک طبقه خاص اجتماعی بزرگ شد. بعد از اینکه به سن دوازده سالگی رسید، پدر و مادرش فقط به او اجازه می‌دادند که سر میز شام آن‌ها را ملاقات کند و بعدها هم فقط برای صرف دسر آن‌ها را می‌دید. بعد او به مدرسه شبانه‌روزی رفت و در دانشکده‌ترینیتی^۴ کمبریج پذیرفته شد. با کار داوطلبانه در مدارس شبانه‌روزی ابتکاری، زندگی‌اش از حالت سنتی خارج شد. در این مدارس بچه‌هایی که از لحاظ احساسی کمبود دارند و دچار ناهنجاری هستند، آموزش می‌بینند. اولین بار مدارس این چنینی را افراد ژرف‌نگری مثل ای.اس. نیل^۵ تأسیس کردند و مبنای آن به جای القانظم و انضباط سفت و سخت، بر محبت کردن به بچه‌ها استوار بود. بالبی که تجربه‌های هیجان‌انگیزی به دست آورده بود، به دانشکده پزشکی رفت و تحت تعلیم آموزش‌های روان‌شناسی قرار گرفت و هفت سال به تحقیق و تحلیل در این حوزه پرداخت. تحلیلگری که با او کار می‌کرد، متوجه شد که بالبی خودش

1. David Levy

2. Rene Spitz

3. John Bowlby

4. Trinity College

5. A.S. Neill

به شدت بیمار است. بالبی که تحت تأثیر اساتیدی مثل رونالد فربرن^۱ قرار گرفته بود، در برابر تئوری‌های حرفه‌ای که مشکل بیماران را کشمکش‌های داخلی و رؤیاهای ناخودآگاهشان می‌دانستند، ایستاد. اساتید نامبرده ادعا می‌کردند که فروید نیاز به افراد دیگر را مسئله غیرمهمی تلقی می‌کند. بالبی تأکید می‌کرد که بیشتر مشکلات، خارجی و بیرونی هستند و ریشه در روابط واقعی با افراد واقعی دارند.

او در کلینیکی به نام کلینیک هدایت کودکان در لندن مشغول به کار شد و به بررسی نوجوانانی پرداخت که با مشکلات شدیدی مواجه بودند. بالبی متوجه شد که روابط نامطلوب با والدین، منجر به یک سری نیازها و احساسات منفی در آن‌ها شده است. بعدها در سال ۱۹۳۸ که دیگر یک پزشک تازه‌کار شده بود، گروهی با نظارت یکی از همان تحلیل‌گران به نام ملانی کلین^۲، او را در نوجوانی یک پسر بیش فعال معرفی کردند که مادری کاملاً مضطرب و نگران داشته است. به هر حال او اجازه نداشت که با مادرش صحبت کند، چون فقط به خیال و ذهنیت کودک بها داده می‌شد. این مسئله بالبی را برانگیخت. تجربه‌هایش او را به شکل‌گیری این تفکر سوق داد که کیفیت ارتباط با افرادی که دوستشان داریم و محرومیت از احساسات و عواطف، کلید شکل‌گیری شخصیت و روش معمول افراد برای ارتباط با دیگران است. بالبی در سال ۱۹۴۴، اولین مقاله خانواده درمانی خود را با عنوان ۴۴ دزد جوان منتشر کرد که در آن این‌طور نوشته بود: «پشت ماسک بی تفاوتی، بدبختی عظیم و بی‌انتهای و پشت بی‌احساسی و سردی، ناامیدی است.» شور و هیجان جوانی بالبی با این نگرش که «من هرگز دوباره صدمه نخواهم دید!» یخ زد و با خشم و ناامیدی فلج شد. بعد از جنگ جهانی دوم، سازمان بهداشت جهانی از بالبی خواست که درباره کودکان اروپایی که در جنگ یتیم و بی‌خانمان شده بودند، تحقیقی انجام دهد. یافته‌های او به تأیید افکار و اعتقاداتش در این خصوص انجامید که محرومیت احساسی واقعیت داشته و ارتباطات صمیمانه و عاطفی به اندازه غذا برای جسم مهم است. بالبی در حین انجام تحقیقات، تحت تأثیر افکار چارلز داروین^۳ در این خصوص قرار گرفت که انتخاب طبیعی چه‌گونه واکنش‌هایی را جذب می‌کند که به بقا کمک می‌کنند و به این نتیجه رسید که نزدیک کردن افراد ارزشمند به یکدیگر، یکی از روش‌های قطعی حفظ بقاست که با تکامل به انتها می‌رسد.

تئوری بالبی خیلی تند و افراطی بود و با جنجال زیادی رد شد و تقریباً او را از جامعه تحلیلگران روان‌شناسی بریتانیا طرد کرد. عقل معمولاً به طور طبیعی این‌گونه تلقی می‌کند که مراقبت و پرستاری مادران و یا دیگر اعضای خانواده از بچه‌ها، آنان را به جوانانی کاملاً وابسته و طفیلی و بعدها افراد بی‌صلاحیت و ناشایست تبدیل می‌کند. این نظریه واقعی و معقول حتی وقتی جوانان را به بیماری می‌کشاند، وجود داشت. در دوره بالبی، والدین اجازه نداشتند که همراه با کودکان بیمارشان در بیمارستان بمانند و می‌بایست بچه‌ها را دم در تحویل می‌دادند و می‌رفتند.

در سال ۱۹۵۱، بالبی و یک فعال اجتماعی جوان به نام جیمز رابرتسون^۱ فیلمی ساختند که در آن دختر بچه‌ای از این‌که تنها در بیمارستان رها شده، دچار ترس و خشم شده بود. نام این فیلم «دو ساله‌ای که به بیمارستان می‌رود» بود. رابرتسون فیلم را به جامعه سلطنتی پزشکی در لندن نشان داد، به امید اینکه پزشکان درک کنند که هنگام جدایی کودک از کسانی که دوستشان دارد و محروم بودنش از برقراری ارتباط با آن‌ها چه فشاری بر او وارد می‌شود. این مسئله یک حقه و کلک قلمداد شد و آن را ممنوع ورد کردند. در سال ۱۹۶۰ در بریتانیا و آمریکا، به والدین اجازه داده می‌شد که مثل قبل فرزندانشان را که در بیمارستان بستری بودند، فقط هفته‌ای یک ساعت ملاقات کنند. بالبی باید راهی برای انتقال دانسته‌هایش به مردم دنیا می‌یافت و به آن‌ها نشان می‌داد که در قلبش چه می‌گذرد. یکی از دستیارانش به نام مری اینس ورث^۲ که یک محقق کانادایی بود، به او یاد داد که چه طور این کار را انجام دهد. او آزمایش بسیار ساده‌ای را طراحی کرد تا بتواند چهار رفتار ضروری و اصلی مورد نظر آن‌ها را برای برقراری ارتباط، مورد تحقیق و بررسی قرار دهد: اول اینکه ارتباط فیزیکی و احساسی را با کسانی که دوستشان داریم مشاهده و حفظ کنیم؛ دوم اینکه وقتی نگران و مضطرب هستیم و حس ناامنی داریم، به این افراد دسترسی آسان داشته باشیم؛ سوم اینکه وقتی از آن‌ها دور هستیم، دلمان برایشان تنگ شود و بخواهیم آن‌ها را ببینیم و چهارم اینکه وقتی به دنبال کشف و جست‌وجو از این دنیا فاصله می‌گیریم، بتوانیم روی حضور و کم‌کشان حساب کنیم. این آزمایش «موقعیت عجیب» نام گرفت و هزاران مقاله علمی و روان‌شناسی توسعه یافته و متفاوت را ایجاد کرد.

یک محقق، مادر و کودکی را به یک اتاق ناآشنا دعوت می‌کند. بعد از چند دقیقه، مادر اتاق را ترک می‌کند و آن دو نفر را با هم تنها می‌گذارد. محقق تلاش

1. James Robertson

2. Mary Ainsworth