



محکم در آغوشم بگیر

هفت گفت و گو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سو جانسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری

محکم در آغوشم بگیر

هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سو جانسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

تقدیم به آن‌ها که عشق روشن‌ترین بخش جهان‌شان است.

- مترجم

مقدمه. ۱۱

بخش اول: دریچه‌ای تازه به عشق. ۱۷

عشق، یک دیدگاه جدید انقلابی. ۱۷

عشق ما کجا رفت؟ قطع ارتباط. ۳۱

پاسخگویی عاطفی، کلید یک عمر زندگی با عشق. ۴۳

بخش دوم: هفت گفت‌وگوی دگرگون‌کننده. ۶۵

گفت‌وگوی ۱: تشخیص گفت‌وگوهای ویرانگر. ۶۵

گفت‌وگوی ۲: پیدا کردن نقاط حساس. ۹۵

گفت‌وگوی ۳: بررسی مجدد یک لحظه‌ی سخت و سرنوشت‌ساز. ۱۱۷

گفت‌وگوی ۴: محکم در آغوشم بگیر. ۱۳۷

گفت‌وگوی ۵: بخشش آسیب‌ها. ۱۵۹

گفت‌وگوی ۶: پیوند عاطفی از طریق رابطه و لمس. ۱۷۷

گفت‌وگوی ۷: عشق‌تان را زنده نگه دارید. ۱۹۳

بخش سوم: قدرت «محکم در آغوشم بگیر». ۲۱۵

درمان زخم‌های تروماتیک - قدرت عشق. ۲۱۵

ارتباط نهایی، عشق به‌عنوان آخرین مرز. ۲۳۳

پی‌نوشت‌ها. ۲۴۷

به رقص آر مرا و بگذار زیبایی ات
همراه نوای ویولنی به آتشم بکشد
به رقص آر مرا در میان بیم و هراس
تا آرام بگیرم

کبوتری باش که همچون شاخه‌ی زیتون به آسمانم می‌بَرَد
و پرواز می‌کند تا خانه
به رقص آر مرا تا نهایتِ عشق

- لئونارد کوئن

مقدمه

همواره مجذوبِ روابطِ شده‌ام. من در بریتانیا به دنیا آمدم، جایی که پدرم صاحبِ یک بار بود و من زمانِ زیادی را صرفِ تماشای آدم‌ها می‌کردم؛ آدم‌هایی که با هم ملاقات می‌کردند، حرف می‌زدند، چیزی 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 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 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 احساسِ مرموز و قدرتمند چه بود که پدر و مادرم را شکست داده بود، زندگی مرا پیچیده کرده بود و به نظر می‌رسید که منبع اصلیِ خوشی و رنج برای بسیاری از ماست؟ آیا راهی از 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 عاشقِ یکدیگر بودند اما نه می‌توانستند در کنار هم زندگی کنند و نه جدا از هم. و عشق یک معما باقی ماند.

بعدها در آخرین مرحله‌ی دریافت دکتری در روانشناسی مشاوره از دانشگاه بریتیش کلمبیا^۱ در ونکوور^۲، شروع به کار با زوج‌ها کردم. بی‌درنگ جذبِ شدتِ کشمکش‌های آن‌ها شدم، و همین‌طور شیوه‌ی بیانِ روابطشان برحسب 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 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 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 آن‌را درمان هیجان‌محور^۴ (EFT) می‌نامیم.

ما پروژه‌ای تحقیقاتی اجرا کردیم و به تعدادی زوج نسخه‌ی در حال تکمیل درمان 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 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 هیجان‌احساسی‌ای 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 هیجان‌ات‌پر قدرتی به جوش و خروش می‌آمدند؟ چرا مردم این‌همه تقلا می‌کردند تا عزیزشان را وادار به واکنش کنند؟ چرا درمان 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

الهام بخش 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 اگه روابط عشقی چانه‌زنی نیستن، پس چی هستن؟» بعد صدای خودم را شنیدم که با لحنی معمولی گفتم: «اوه! اونا پیوندهای احساسی هستن و به نیازِ درونی برای ارتباط 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.»

سرشار از شور و هیجان، بحث را رها کردم. ناگهان منطق بدیعی که پشت شکایت‌های پر حرارت و حالت تدافعی و مستأصلانه‌ی زوج‌هایم بود را درک کردم. همه‌ی 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 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، یکی‌شده. در

مجموع می توان گفت که آن‌ها آشفته بودند. زن و شوهرهایی که زیادی به هم متکی بودند، چه زندگی پر در دسری داشتند!

همکارانم گفتند که در مانگرها باید آدم‌ها را تشویق کنند که روی پای خودشان بایستند. این درست شبیه توصیه‌ی 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 هیجان‌محور ساده است: بی خیال جروبحث‌های بیهوده شوید، سال‌های اول کودکی‌تان را تحلیل کنید، اداهای زیادی رمانتیک دریاورید 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 هیجان‌محور بر ایجاد و تقویت این پیوند احساسی میان شریک‌های زندگی تمرکز می‌کند و این کار را با شناسایی و تغییر لحظات کلیدی‌ای که یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی بالغانه را پرورش می‌دهند، به انجام می‌رساند: درک کردن، هماهنگ بودن و علاقه‌مند بودن به یکدیگر.

امروزه درمان هیجان‌محور انقلابی در زوج‌درمانی است. مطالعات منسجمی طی پانزده سال گذشته نشان داده‌اند که ۷۰ تا ۷۵ درصد از زوج‌هایی که درمان هیجان‌محور را می‌گذرانند، از آشفتگی بهبود پیدا می‌کنند و در روابطشان شاد هستند. این نتایج ظاهراً ماندگار است، حتا بین زوج‌هایی که خطر طلاق به شدت آن‌ها را تهدید می‌کند. انجمن روانشناسی آمریکا درمان هیجان‌محور را به‌عنوان شیوه‌ای از زوج‌درمانی که به شکل عملی اثبات شده است، به رسمیت می‌شناسد. هزاران درمانگری که درمان هیجان‌محور را تعلیم دیده‌اند در امریکای شمالی و صدها درمانگر دیگر در اروپا، انگلیس، استرالیا و نیوزیلند هستند. درمان هیجان‌محور در چین، تایوان و کره آموزش داده می‌شود. اخیراً سازمان‌های بزرگ از جمله ارتش آمریکا و کانادا و اداره‌ی آتش‌نشانی شهر نیویورک در معرفی درمان هیجان‌محور برای اعضای آشفته و شرکای زندگی‌شان از من کمک خواسته‌اند.

پذیرش و کاربرد در حال گسترشِ درمانِ هیجان‌محور باعث آگاهیِ روبه‌رشدی در عموم مردم درباره‌ی این رویکرد شده است. خیلی‌ها از من نسخه‌ی ساده و عمومیِ درمانِ هیجان‌محور را درخواست می‌کنند، نسخه‌ای که آدم‌ها بتوانند بخوانند و در روابطِ خودشان به کار گیرند. و این کتاب به همین منظور است.

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

من کتاب را به سه بخش تقسیم کرده‌ام. بخش اول به این سؤال قدیمی جواب می‌دهد که عشق چیست. توضیح می‌دهد که چرا معمولاً برخلاف بهترین نیت‌ها و بینش‌ها، دچار قطع ارتباط و ازدست‌دادنِ عشق مان می‌شویم. این بخش همچنین انفجارِ عظیمِ تحقیقاتِ اخیر درباره‌ی روابطِ 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 درباره‌ی روابطِ خصوصی و عمیق، علمی ایجاد می‌کنیم؛ درباره‌ی این که چطور مکالمات و کارهای مان منعکس‌کننده‌ی عمیق‌ترین نیازها و ترس‌های ماست و باعث می‌شود با ارزش‌ترین روابط مان را به وجود بیاوریم یا از بین ببریم. این کتاب دنیایی جدید و فهمی تازه از این که چطور باید عشق ورزید و به خوبی عاشق بود را به عشاق ارائه می‌دهد.

بخش دوم نسخه‌ی کارآمد و عملیِ درمانِ هیجان‌محور است. این بخش هفت گفت‌وگویی را معرفی می‌کند که لحظات معروف در یک رابطه‌ی عاشقانه را در خود دارند و به شما می‌آموزد که چطور این لحظات را شکل دهید تا پیوندی محکم و ماندگار ایجاد کنید. بخش پیشینه‌های موردی و بازی و تمرین در هر گفت‌وگو، درس‌هایی از درمانِ هیجان‌محور را در روابطِ شما عملی می‌کند.

بخش سوم به قدرتِ عشق می پردازد. عشق تواناییِ بیکرانی در کمک به بهبود زخم های ویرانگر دارد؛ زخم های ویرانگری که گاهی زندگی به ما می زند. عشقِ حسی ارتباط با جهانِ بزرگ تر را افزایش می دهد. تفاهمِ محبت آمیز پایه ی یک جامعه ی متمدن و دلسوزِ واقعی ست.

برای این که موقع خواندن کتاب راهنمایی داشته باشید، در انتهای کتاب فهرستی از واژگان را آورده ام.

من شکل گیری در مانِ هیجان محور را مدیونِ تمام زوج هایی هستم که طی سالها دیده ام و در سرتاسر این کتاب از داستان هاشان استفاده کرده ام، اما اسامی و جزئیات را تغییر داده ام تا از حریم شخصی شان حفاظت کنم. تمام داستان ها ترکیبی از پرونده های زیادی هستند که ساده سازی شده اند تا حقایق کلی از هزاران زوجی که دیده ام را بازتاب دهند. این درس ها برای شما هم مثل من آموزنده خواهند بود. این کتاب تلاش من برای انتقال دانشم به دیگران است.

من مشاوره به زوج ها را در اوایل دهه ی هشتاد میلادی آغاز کردم. متحیرم که هنوز، بعد از بیست و پنج سال، وقتی توی اتاقی می نشینم تا با زوجی کار کنم، با شور و اشتیاق احساس هیجان می کنم. هنوز هم وقتی زوج ها ناگهان پیام های قلبی هم را درک می کنند و با تلاش برای تکیه به یکدیگر دست به خطر می زنند، شادمان می شوم. تقلا و عزم آن ها هر روز به من امید و الهام می بخشد تا ارتباط ارزشمندم با دیگران را زنده نگه دارم.

ما همگی در شور و هیجانِ ارتباط و عدم ارتباط زندگی می کنیم. حالا می توانیم این کار را با درکی که داریم انجام دهیم. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا رابطه تان را به ماجراجویی باشکوهی تبدیل کنید. مسیری که در این کتاب توضیح داده شده، حکم همین ماجراجویی را برای من داشته است.

اریکا جونگ^۱ 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، بزرگ ترین خطر را کرده ای.» من کاملاً با این حرف موافقم.

بخش اول

دریچه‌ای تازه به عشق

عشق، یک دیدگاه جدید انقلابی

«ما در پناه یکدیگر زندگی می‌کنیم.»

- ضرب‌المثل سلتیک

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

اما عشق واقعاً چیست؟

دانشمندان و پزشکان قرن‌هاست که با تعاریف و ادراکات در این باره دست‌وپنجه نرم کرده‌اند. برای بعضی از ناظران بی‌عاطفه، عشق اتحادی‌ست که برای دو طرف سود دارد و بر پایه‌ی لطف‌هایی‌ست که ردوبدل می‌شوند و یک چانه‌زنی بده‌بستانی‌ست. بقیه که به پیشینه‌ی 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 دهه‌ی 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 دانشمندانه‌اش درباره‌ی تاریخچه‌ی زن