

رنجِ بودنِ با دیگری

طرحواره درمانی برای بازسازی روابط عاطفی

تألیف

دکتر محمد فغان پور گنجی

سوپروایزر و طرحواره درمانگر انجمن بین المللی طرحواره درمانی

مورد تأیید ISST



فهرست مطالب

۷.....	مقدمه.....
۱۱.....	بخش اول: مرحله انتخاب رابطه عاطفی.....
۱۳.....	فصل اول: طیف عشق «جذابیت جنسی، رومانتیک، عشق».....
۲۲.....	فصل دوم: جذابیت طرحواره‌ای.....
۶۳.....	فصل سوم: بستن چمدان روابط گذشته.....
۶۷.....	فصل چهارم: انتخاب سالم.....
۷۵.....	بخش دوم: مرحله امتداد رابطه عاطفی.....
۷۷.....	فصل پنجم: گرداب آرزو.....
۷۹.....	فصل ششم: پادشاه بدون تخت.....
۸۸.....	فصل هفتم: چهره آشنا (عربانی روانی، صمیمیت).....
۹۳.....	فصل هشتم: سه «خ» خرابکار.....
۹۸.....	فصل نهم: «خ» اول «خیانت».....
۱۰۶.....	فصل دهم: «خ» دوم «خمار».....
۱۱۰.....	فصل یازدهم: «خ» سوم «خشونت».....
۱۲۸.....	فصل دوازدهم: شفای زخم دل‌بستگی.....
۱۴۷.....	بخش سوم: مرحله اختتام رابطه عاطفی.....
۱۴۹.....	فصل سیزدهم: اختتام آگاهانه و منصفانه.....
۱۵۳.....	فصل چهاردهم: دوستی بعد از ختم رابطه عاطفی ممنوع.....
۱۵۴.....	فصل پانزدهم: والدگری شغلی تمام عمری.....
۱۷۵.....	پیوست ۱: پاسخ‌نامه «پرسش‌نامه مؤلف ساخت جذابیت طرحواره‌ای».....
۱۷۶.....	منابع.....

مقدمه

شروعی تازه!

روابط عاطفی میان دو انسان، همچون راهی به سوی جهانی ناشناخته است. این راه، پُر از ماجراها، احساسات و کشف‌هایی است که هیچ‌کس تاکنون تجربه نکرده است. هنگامی که دو نفر دلبستگی را به شیوه امن می‌سازند و با هم به این سفر عاشقانه می‌روند. دنیای آنها تغییر کرده و نوری دیگر به زندگی خود می‌بخشند.

در این کتاب، روایت‌ها و تجربیاتی را به اشتراک می‌گذاریم که؛ نشان می‌دهد چگونه رابطه عاطفی می‌تواند سرزنده، پر از احساسات معنادار و سرشار از دلبستگی امن باشد. در اینجا به احتمال زیاد، مشکلاتی را که در طی مسیر خود با آن روبه‌رو می‌شوید، خواهید شناخت. همچنین نکات مثبت و راهکارهایی را در راستای رسیدن به رابطه‌ای سالم و پایدار خواهید یافت.

ما به بررسی نیازها، تمایلات و انتظارات فردی هریک از اعضای رابطه، می‌پردازیم و راهکارهایی را ارائه می‌دهیم تا بتوانید بهترین نسخه خود را در صحنه رابطه قرار دهید. همچنین مهارت‌های ارتباطی، حل اختلافات و مدیریت احساسات را بررسی می‌کنیم و استفاده از ابزارهایی را به شما می‌آموزیم تا در هر موقعیتی بتوانید با اطمینان و آرامش با مشکلات روبه‌رو شوید.

پس، با ما همراه شوید. تک‌تک شما عزیزان به این سفر جذاب در دنیایی از عشق، دلبستگی و پیوند عمیق میان دو نفر، خوش آمدید!

ما در فهم عشق و اهمیت آن راهی طولانی را طی کرده‌ایم. در سال ۱۹۳۹ زنان در انتخاب همسر، عشق را به عنوان پنجمین عامل رتبه‌بندی کرده بودند و تا دهه ۹۰، واژه عشق در صدر فهرست رتبه‌بندی زنان قرار گرفت. اکنون دیگر افراد می‌گویند که؛ انتظار کلیدی آنها از ازدواج «امنیت احساسی» است. عشق، موضوعی غیرضروری در زندگی نیست بلکه می‌توان گفت که نیازی اساسی همانند اکسیژن و آب است. و زمانیکه آن را درک کرده و بپذیریم، آسان تر قادر خواهیم بود که به عمق مشکلات روابط خود نفوذ کنیم (جانسون، ۲۰۰۸).

مناسب‌ترین پارادایم برای صمیمیت بزرگسالان، پیوند هیجانی است و موضوع اصلی در کشمکشهای زناشویی، امنیت این پیوند است. کیفیت پیوندهای دلبستگی میان همسران و اعضای خانواده، توسط دسترسی به پاسخ‌گویی هیجانی و درآمیختگی هیجانی وابسته است. این پیوندها به نیاز درونی ما به امنیت، محافظت و تماس وابسته است. پاسخ به این پرسش‌ها که: آیا کنارم هستی؟ قابل اعتمادی؟

(یعنی آیا در دسترس، پاسخ‌گو و درگیر من هستی؟)، تعارضات مربوط به تفاوت‌ها و قدرت آشکار کشمکش‌ها در رابطه زوجی را ساختار داده است و زیربنای آنها را تشکیل می‌دهد. (جانسون، ۲۰۱۹). رابطه عاشقانه، نقاب و پوششی بر روی انتظارات غیر واقع‌بینانه است که هدف آن ترمیم زخم‌های کودکی می‌باشد. عشاق، گمان می‌کنند که با روش ساده آمیختن با دیگری شفا می‌یابند و این موضوع با تلاش سخت یا تحمل درد خودشناسی و درک خویشتن ارتباطی ندارد (هندریکس و هانت، ۱۹۹۸). میراث دوران کودکی، چه فرد به آن آگاه باشد، چه نباشد، می‌تواند ناتوان‌کننده و آسیب‌زا باشد. کودکانی که در خانه‌های آشفته و پرتنش رشد می‌کنند، به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که از کمبودهای عاطفی و احساس تعدی و ظلم رنج می‌برند. واقعیت این است که؛ نمی‌توان دوران کودکی پُر چالش را از گذشته خود پاک کرد و از اثرات آن رهایی یافت. متأسفانه آسیب‌های هیجانی اولیه می‌توانند در تمام طول زندگی باقی بمانند. تردیدی وجود ندارد که بسیاری از افرادی که حتی نیازهای اولیه آنها در کودکی توسط والدین برآورده نشده است، به رنج کشیدن خود در بزرگسالی ادامه می‌دهند. این مسئله می‌تواند موجب شکنندگی هیجانی و جستن راه‌حل‌ها و تلاش‌های مذبحانه و بی‌ثمری مانند سوء مصرف مواد مخدر شود (استیونس و رودیگر، ۲۰۱۶).

عشق رمانتیک، تنها به اندازه‌ای میان دو نفر باقی می‌ماند که آنها را به هم گره بزند و پس از آن، در غروب آفتاب گم می‌شود. رابطه زناشویی رؤیایی شما می‌تواند در ظاهر، یک شبه به بزرگ‌ترین کابوس زندگی شما تبدیل شود. ما نتیجه ناشی از برآورده نشدن تمام نیازهای شما را «زخم‌های کودکی»^۱ می‌نامیم. شما در لحظه نسبت به آنچه که در گذشته نداشته‌اید، حساس می‌شوید. ذهن ناهشیار ما به گونه‌ای تنظیم شده است که تنها شیوه التیام این زخم‌های کودکی، به این صورت خواهد بود که؛ کسی را در زندگی بزرگسالی خود داشته باشیم تا دارای همان ویژگی‌هایی باشد که مراقبان ما در دوران کودکی داشته‌اند و به او آموزش دهیم؛ چگونه آنچه که در کودکی نیاز داشتیم (اما نداشتیم) را به ما بدهد. این الگوی رابطه با وجود دشواری‌هایی که دارد (با اینکه تحملش دشوار است)، هدفی عالی را دنبال می‌کند، «اینکه قادر باشیم زخم‌های کودکی یکدیگر را التیام بخشیم» (هندریکس و هانت، ۲۰۱۳).

در طرحواره درمانی، فرض بر این است که گذشته، همچنان باقی است. تکنیک‌های قدرتمندی به منظور تغییر و جبران کمبودهای عاطفی گذشته، تجارب ناگوار و الگوهای رفتاری وجود دارد. امکان دارد برنامه‌ای ترتیب دهید تا تغییری اساسی را از کنترل‌گر افراطی بودن تا بی‌نظم شدن، طی کنید. به راحتی می‌توان مشاهده کرد که برخی رفتارها در خانواده‌های ناکارآمد معنا دارد و همین رفتارهاست که در روابط بزرگسالی مسئله‌ساز می‌شوند. با وجود اینکه طرحواره درمانی در برخورد با گذشته بسیار مؤثر است ولی باید بدانیم که درمان به تنهایی تأثیرگذار نیست. بنابراین، تأکید خاصی بر این درمان نداریم،

1. Childhood wounding

در حقیقت هر درمانی که بتواند به شخص کمک کند تا وقایع و مسائل گذشته در جای خود باقی بمانند، در مقابله با موضوعاتی که شما را در موقعیت کنونی ناتوان ساخته‌اند، مفید خواهد بود. همراهی خانواده اصلی شما کمک خواهد کرد تا درک کنید چگونه آسیب‌های اولیه در زندگی امروزتان نقش بازی می‌کنند. پاسخ‌های خودآیند خود و همسران را بفهمید و تا با نگاه امیدوارانه ما قادر شوید فرایندهای ناکارآمد را قطع کنید. شما می‌توانید همانند یک کارآگاه، به کشف آنچه در گذشته از دست داده‌اید، بپردازید و این نکته اهمیت بیشتری دارد که برای ایجاد تغییراتی مثبت در حال و آینده، متعهد باشید. همچنین به اهمیتی که ممکن است این پویایی مشابه برای همسران نیز داشته باشد، آگاه باشید و بدانید که چگونه رشد و تغییر هر دوی شما می‌تواند هم برای خودتان و هم برای رابطه تان چالش برانگیز باشد (استیونس و رودیگر، ۲۰۱۶).

ما پیش از آنکه خودمان را ادراک کنیم، دیگری «مقصود دیگری اولیه زندگی، مادر است» را ادراک کرده‌ایم.

زمانی ادراک دیگری^۱ وجود داشت، اما ادراک خود^۲ وجود نداشت.

به تدریج دیگری را درون فکنی کردیم و خود را شکل دادیم و به سمت تفرد و جدایی رفتیم. گاهی در این تمرین جدایی، ترسیدیم و برای سوخت‌گیری عاطفی به دیگری بازگشتیم. سرانجام؛ بازنمایی ذهنی از اوی مهم زندگی مان ساختیم و به سختی فاصله گرفته‌ایم.

اما آیا دیگری برای ما پایان یافته است؟!
آیا ما چیزی جز آن دیگری هستیم؟!
دیگری...

پس چگونه پیوستن با دیگری، آن قدر پر درد و رنج شده است؟!
از مراجعانم بسیار شنیده‌ام، پس از تجربه فقدان عاطفی اظهار داشته‌اند که؛ اصلاً چه ضرورتی دارد وارد رابطه شویم؟!
دیگر به رابطه نیاز نداریم.

چه نیازی به دیگری است و...
خود، همواره به فرایند پویای درون فکنی و برون فکنی برای تعریف، بازتعریف و ایجاد بازنمایی‌های جدید، همچنین برای ویرایش بازنمایی‌های پیشین، نیاز دارد.
این فرایند، با درد همراه است.
این فرایند، «پوست انداختن» روانی است.

رنج بودن با دیگری، رنج مجاله شدن من‌های پوشالی و رنج بارهایی است که شاید بی دلیل سال‌ها به شانه کشیده شده‌اند و بدون مقصد و مسیر، آوارگی به بار آورده‌اند و حال این در جریان رویارویی با

خود جدید قرار دارد.
دردِ سوگواری برای خودِ کهنه و تولدِ خودِ جدید است.
دردِ به آتش کشیده شدنِ بازنمایی‌های ذهنی گذشته و روییدنِ بازنمایی‌های ذهنی جدید است.
...و این دردِ روان‌شناختی، جان‌کاه است!
گاهی آن‌قدر جان‌کاه که ما را به وادی انزوا و گوشه‌گیری می‌کشاند.
وادی اجتناب، وادی تنهایی، وادی رنج و رنج ماندن با یک خودِ کهنه...!
...و ما این‌گونه انتخاب می‌کنیم؛ دردِ تولدِ خودِ جدید، دردِ بودنِ با دیگری، یا رنجِ ماندنِ با خودِ کهنه،
رنجِ بودنِ با دیگری و ماندنِ با خودِ کهنه!
...و ما هر لحظه، همچنان انتخاب می‌کنیم...!

منابع

- Hendrix, H., & Hunt, H. (1998). *Giving the love that heals*. Simon and Schuster.
- Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2013). *Making marriage simple: 10 truths for changing the relationship you have into the one you want*. Harmony.
- Johnson, S. M. (2019). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge.
- Johnson, S. (2008). *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown Spark.
- Stevens, B. A., & Roediger, E. (2016). *Breaking negative relationship patterns: A schema therapy self-help and support book*. John Wiley & Sons.

بخش اول

مرحله انتخاب رابطه عاطفی



فصل اول

طیف عشق «جذائیت جنسی، رومانتیک، عشق»

پیش از تو من عاشق نبودم. پیش از تو من قوی بودم یا شاید تصور می‌کردم که قوی هستم، قوی و بدون زخم، با صلابت، بی‌دغدغه، بی‌تفاوت، پیش از تو نه پیوستن دردناک بود و نه گسستن سوگ‌آور...!

من با تو درد کشیدم اما این درد، دردِ آسیب تو نبود، دردِ زخم‌های خودم بود. تو دستانم را در دستان کودک زخمی‌ام گذاشتی. تو من را با ترس‌های تنهایی کودکِ رها شده‌ام آشتی دادی. تو حسرت آغوش گرم را برای کودک محروم به تصویر کشیدی. تو زخم‌های کودک ناقصی را فهمیدی...! ...و من عاشق شدم... عاشق کودک زخمی خودم! او را در آغوش کشیدم. دیگر در آن حد قوی و باصلابت و بی‌تفاوت نبودم. حال... من گاهی درد می‌کشیدم، دردی که اکنون به من نزدیک بود! دردی که اکنون در آغوشم بود. دردی که به من اصالتی از جنس انسان بودن می‌داد. دیگر من تنها نبودم، حالا من بودم و دردهایم...!

اکنون توانستم برای اولین بار از دیوار سنگی وجود باصلابت خود فراتر روم، حال که این دیوار قدرتمند بی‌تفاوتی (مرگِ عشق، بی‌تفاوتی است و نه نفرت و خشم!) فرو ریخت... من تو را دیدم، بهتر بگویم شما را دیدم، تو و کودکت... تو هم کودکی زخمی داشتی و با درد آشنا بودی... تو هم کودکت را در آغوش کشیده بودی و عاشق بودی، عاشق کودکت...!

با هم همراه شدیم. در راهی که مقصد آن نامعلوم بود. در راه... گاهی غمگین، گاهی خشمگین، گاهی پراشتیاق و گاهی خسته شدیم...

اما صمیمیت زمانی تجربه شد که تو به ناچار گاهی کودک خود را برای چند لحظه‌ای در آغوش من قرار دادی. لحظه‌ی عجیبی بود، لحظه‌ای که من انتخاب کردم عاشق کودکِ زخمی تو باشم و بی‌تفاوت نباشم و خوشحالم که تو هم انتخاب مشابهی داشتی!

آموختم؛ عشق و صمیمیت یعنی؛ من و تو و هرکدام کودک آسیب‌پذیری داریم. هرکدام از ما مسئول نوازش کودک آسیب‌پذیر خود هستیم اما گاهی در طول سفر کودک آسیب‌پذیر هم‌سفرمان را در آغوش می‌گیریم و نوازش می‌دهیم و دوباره او را به خودش بازمی‌گردانیم و سفر را ادامه می‌دهیم.

آموختم؛ انتظار اینکه تو پرستار کودک زخمی من باشی، هم تو را از پا درمی آورد و هم من را با خودم غریبه می کند.

آموختم؛ عشق ورزی بدون آغوش و نوازش کودک زخمی خود امکان پذیر نیست (تا وقتی درمان نشده باشیم و کودک زخمی خود را در درمان ملاقات نکرده باشیم، سخن از عشق فقط یک بازی است).

آموختم؛ عشق ورزی یعنی؛ برای کودک خود مادری کردن و به کودک همسفر خود نوازش دادن.

آموختم؛ در سفر بسیاری از رویدادها به صورت تصادفی کودک زخمی من را آورده می کند و تو مسئول حال بد کودک من نیستی.

آموختم؛ ایجاد ظرفیت عشق ورزی غایت هر درمان است.

و من همچنان...

با تو

در کنار تو

همسفر با تو

درد می کشم

و عاشق می مانم.

اما طیف عشق را با هم بشناسیم:

برای طیف عشق چند مورد به صورت پیش فرض داریم. اولین پیش فرض این است؛ در مورد عشقی می خواهیم صحبت کنیم که عشق میان دو انسان است. یعنی؛ تعبیر فلسفی و عرفانی را کنار گذاشته و تمرکزمان بر روی عشق دو انسان خواهد بود. دوم اینکه؛ چرا می گوئیم طیف عشق؟ به این دلیل که همه انسان ها، احساس خوشایندی که شاید گاهی حس اضطراب باشد، گاهی شور و اشتیاق و برخی مواقع کشش و میل جنسی و گاهی یک تمایل و جذابیت به فرد دیگر است، در واقع تمام این موارد را با نام عشق و عاشق شدن تعبیر می کنند. شاید فردی، شخص دیگری را بزند یا بکشد و توجیه او این باشد که من عاشقت هستم و می خواستم مراقبتش باشم. یا بسیاری از اوقات یک فرد، دیگری را محدود و غارت می کند و توجیه او عاشق بودن است و یا فردی در ابتدای شناخت جنسی و هیجانی خود است و با فردی دیگر تلاقی می کند و آن را عشق می نامد. می خواهیم بررسی کنیم که نام واقعی این موارد چه چیزی می تواند باشد؟ تعبیر درست آنها چیست؟ آیا تمام موارد گفته شده، عشق هستند؟ آیا عاشق می تواند آسیب بزند؟ آیا کسی که عاشق است، می تواند سر ببرد؟ آیا فرد عاشق می تواند آدم بکشد؟ آیا عاشق می تواند درد و رنج بر دیگری وارد کند؟ و...

این موارد موضوعاتی هستند که می خواهیم کمی بر روی آنها تأمل کنیم. در همین راستا، به نظر من ما واژه عشق را در طیفی وسیع و گسترده داریم و در واقع در یک نقطه قرار ندارد. و اگر ما اکنون

بخواهیم واژه عمومی که همه به این احساس شیرینی درون یا جذب شدن، عشق می‌گویند را در یک طیف یا بر روی یک محور بگنجانیم، در ابتدای این محور افرادی قرار می‌گیرند که به احتمال زیاد در سنین پایین‌تری هستند؛ نوجوانانی که اشتیاق به کشف فردی دیگر را دارند. به عنوان مثال: پسری نوجوان اشتیاقی به کشف دختری نوجوان دارد یا یک دختر نوجوان اشتیاقی به کشف پسری نوجوان دارد و در این در جریان این اکتشاف، بیشتر به دنبال هویت‌یابی اجتماعی، جنسی و جنسیتی است تا به سؤال‌های ذهنی خود پاسخ دهد، که عبارت‌اند از: من چه کسی هستم، چه شکلی هستم؟ آیا زیبا هستم؟ نقاط قوت و ضعفم چیست؟ و... به همین دلیل در ابتدای این طیف مدلی از جذابیت یا مدلی از علاقه‌مندی داریم که معطوف به بدن است و بسیاری از اوقات معطوف به بخشی از بدن می‌شود. یعنی امکان دارد اینکه پسری نوجوان از مدل مو یا عکس یک دختر نوجوان خوشش بیاید و این موضوع، گونه‌ای کنجکاو و اشتیاق را برای او فراهم کند تا به دنبال کشف شدن برود و بخواهد خودش پاسخ‌هایی از خودش پیدا و هویت‌یابی کند. افراد در این مسیر، در ابتدای محور عشق هستند، که مؤلفه کشش یا میل جنسی در آن زیاد است و نامش عشق نیست، بلکه جذابیت جنسی است. به عبارت دیگر؛ در این مرحله شهوت فعال و غیرفعال می‌شود، فرد در لحظه‌ای می‌بیند که به طرف مقابلش اشتیاق دارد و لحظه‌ای دیگر ندارد. رقابتی است، یعنی اینکه امروز فردی را می‌بیند و عاشقش است. فردا یک نفر دیگر را ببیند و عاشقش او شود. فردا فرد دیگری را می‌بیند و بیشتر عاشقش است. فردا نفر دیگری را دیده و عاشق آن هم می‌شود و اوج این رابطه یک ارضای جنسی یا یک کشش جنسی خواهد بود که در آن زمان فقط به دنبال ارضا شدن است. این میل و نیاز را که یک عشق صرفاً لیبیدویی از سر لذت و لذت‌جویی است، به نام «جذابیت جنسی» یا «شهوت» می‌شناسیم. بسیاری از نوجوانان در جریان هویت‌یابی خود از این مسیر عبور، یا گرایش و اشتیاقی را به جنس مخالف احساس می‌کنند و بیشتر در این گرایش به دنبال درون‌فکنی یا فرافکنی موضوع‌ها یا ویژگی‌ها یا علاقه‌مندی‌های خود هستند و به بخش خاصی از یک فرد، به عنوان نمونه: مدل مو، رنگ چشم، مدل ابرو، مدل لباس و... اشتیاق نشان می‌دهند که این موارد از فردی به فرد دیگر جابه‌جا می‌شود. بیشتر نوجوانان درگیر این گونه عشق‌ها هستند که مربوط به همان هویت‌یابی یا فرایند هویت‌یابی است که بخشی از آن می‌تواند هویت‌یابی جنسی هم باشد. این مدل مؤلفه عشق فقط کشش جنسی دارد و به آن جذابیت جنسی می‌گوییم. آیا بزرگسالان هم می‌توانند درگیر این مدل عشق باشند؟ بله برخی از بزرگسالان در سنین بالا هم هنوز در گذشته تثبیت شده‌اند و در ابتدای محور عشق و در مؤلفه کشش یا جذابیت جنسی قرار دارند و همچنان در حال هویت‌یابی هستند که من چه کسی هستم، یا چه ویژگی‌های بارزی دارم. آنها وارد بسیاری از رابطه‌ها می‌شوند که تنها به دنبال اثبات نقاط قوت و برتری، یا قدرت، یا اثبات ویژگی خاص خود و برطرف شدن میل جنسی خودشان هستند. این یک

سر طیف عشق و در ابتدای محور عشق است و آن را عشق از نوع جذابیت جنسی می‌نامیم اما مدل دوم عشق که ما در روان‌شناسی و در طرحواره‌درمانی بیشتر به تبیین آن می‌پردازیم. در ادبیات نیز بیشتر از این نوع عشق صحبت شده است و نیز در تئاتر و سینما این نوع عشق را بیشتر دیده‌اید و در اخبار و حوادث بیشتر از این نوع عشق شنیده و دیده‌اید. این مدل عشق جلوتر از ابتدای محور عشق قرار دارد و به مدل رمانتیک یا عشق رمانتیک یا عشق افسانه‌ای تعبیر می‌شود. در راستای تبیین این مدل می‌خواهم از نوعی ادبیات طرحواره‌درمانی و هم از ادبیات ایماگوتراپی وام بگیرم. نامی که خودم به این مدل داده‌ام «عشق مرزی» است، یعنی به‌گونه‌ای در این عشق نوعی ناپایداری را می‌بینیم. یک مدل اسطوره‌سازی و بت‌ساختن از طرف مقابل و در جایی از رابطه نیز، اسطوره‌سوزی و بت‌شکنی وجود دارد. در جریان آن خشم‌های انفجاری دیده می‌شود، تا حدی شاهد درگیری‌های شدید نیز هستیم. چسبندگی و تا صبح چت کردن و گاهی تا صبح، قربان‌صدقه یکدیگر رفتن و صبح احساس تنفر داشتن را می‌بینیم. سرد و گرم شدن را به صورت دایمی احساس می‌کنیم... اگر بخواهیم به طور دقیق این مدل را ببینیم، شبیه مکانیزم دونیمه‌سازی اختلال شخصیت بُردِ رلاین است، یعنی فرد در آن فاز رمانتیک عشق، گویی یک حالت بُردِ رلاین دارد، به آن «عشق بردِ رلاین» یا «عشق رمانتیک» می‌گوییم. اما اینکه آن به چه صورتی است، برای تبیین آن نیاز دارم اندکی به عقب برگردیم، به زمانی که درونِ رحم مادر بودیم، در تعبیر ایماگوتراپی به آن کمال آغازین می‌گوییم. آنجا ما شرایطی را تجربه کرده‌ایم که شبیه سلف‌سرویس بود، هر آنچه می‌خواستید فراهم و گویا یک غول‌چراغ‌جادو داشتیم که از بدن‌اف روانی مادر، نیازها و مطالبات ما قبل از اینکه بیان شوند را برآورده می‌کرد و این دنیای کامل و بهشت‌گونه‌ای است که همه ما آن را تجربه کرده‌ایم. حتی مدتی بعد از تولد هم آن هم‌زیستی و فضای یکتا و یگانه‌ای که کودک با مادر تجربه می‌کند و احساس یکی بودن با مادر را دارد و در آن فضا هم هنوز تعبیر و ادراک ما از مادر، یک مادر ایده آل است. به عبارت دیگر؛ ما احساس می‌کنیم که یک مادر ایده آل داریم که همیشه و همواره کام‌رواساز است و این نگاه تا حدی در مغز کهن و لیمبیک سیستم و آمیگدال ما، ذخیره شده است که آن را همراه با تجربه کمال آغازین به دنیا می‌آوریم اما به تدریج هرچه بزرگ‌تر می‌شویم، این مادرکامل یا مادر ایده آل که می‌شناختیم، به آن چهره واقعی ترک‌خورده خود نزدیک‌تر می‌شود یعنی به یک مادر ناقص و ناکام‌ساز تبدیل خواهد شد. زمانی که چنین اتفاقی رخ می‌دهد، احساس می‌کنیم که آن مادر ایده آل را گم کرده‌ایم یا آن مادر ایده آل گم شده و این برای ما تبدیل به نیمه گم شده‌ای می‌شود که شاید یک عمر دنبال آن بگردیم و هرازگاهی جلوی بعضی افراد متوقف می‌شویم و احساس می‌کنیم که مجدد آن مادر ایده آل را پیدا کرده‌ایم. میزان منجمد شدن یا گره خوردن ما با دیگری به میزان نزدیک بودن آن شخص و در واقع حافظه هیجانی ما به آن اندوخته هیجانی بستگی دارد. بنابراین، امکان دارد ما شخصی را ببینیم و

احساس کنیم که ده درصد با او قلاب شده‌ایم و با شخص دیگری پنجاه درصد و فرد بعدی هشتاد، نود درصد و این میزان قلاب شدن و شدت قلاب شدن ما با دیگری، شدتی از تجربه هیجانی را برای ما زنده می‌کند، زیرا احساس می‌کنیم که دقیقاً این همان مادر گم‌شده ایده آل و همان مادر کاملی است که یک عمر آن را از دست داده بودیم. شاید برای او سوگواری نکرده‌ایم و اکنون منتظریم، همچنان در مرحله اول سوگ و در انکاریم، به همین دلیل در بسیاری از آشنایی‌ها، در جریان عشق رمانتیک، بازخوردی که به دیگری می‌دهیم این است که؛ بارها به او می‌گوییم چقدر برای ما آشناست گویی سال‌هاست که او را می‌شناسیم! سپس آشنایی‌سازی و اسطوره‌سازی بسیاری انجام می‌دهیم و می‌گوییم بدون تو می‌میرم، تو در زندگی من بسیار مهمی، هیچ‌وقت رهایم نکن. آن مادر ایده آل تفاوتی درجنسیت ندارد، چه پسر یا دختر... احساس می‌کنیم آن مادر ایده آل را پیدا کرده‌ایم. هرچه آن فرد با آن اندوخته حافظه هیجانی ما هم‌پوشانی بیشتری داشته باشد، ما آن شیدایی و جنون و آتشین بودن عشق را بیشتر تجربه می‌کنیم و وارد فاز می‌شویم که ابتدای عشق رمانتیک است و به آن فاز ماه‌عسلی می‌گویند. در فاز ماه‌عسلی هر دو نفر تلاش می‌کنیم که؛ نقش مادر ایده آل را برای یکدیگر بازی کنیم، قبل از اینکه مطالبه‌ای کند، ذهن‌خوانی کرده و مطالبه او را برطرف می‌کنیم و بسیاری از اوقات، به نفع طرف مقابل خود را قربانی کرده و نیازمان را نمی‌گوییم و اگر دردمان آمده باشد صدایش را در نمی‌آوریم. این روند ادامه پیدا می‌کند تا جایی که به‌طور قطع زخم‌های خود ما دهن باز می‌کند و می‌گوید؛ پس من چی؟! و آن‌گاه زخم‌های ما بالا می‌آید، آنجایی که زخم‌های خودمان بالا می‌آید، وارد فاز هل دادن می‌شویم. اکنون باید بگوییم هل دادن چیست؟ یعنی وارد فاز می‌شویم که همدیگر را درون نقش مادر ایده آل هل می‌دهیم، به شدت یکدیگر را در نقش مادر ایده آل هل می‌دهیم و اگر طرف مقابل نخواهد در نقش مادر ایده آل برود، به او می‌گوییم؛ تو تغییر کردی و تو آن آدمی که من می‌شناختم نیستی، من عاشق آن آدم گذشته شدم، تو آن فرد نیستی، اگر تو آن آدم گذشته شدی، من هم آن آدم قبلی می‌شوم تا وقتی می‌خواهی به این شکل باشی من دیگر نمی‌توانم با تو رابطه خوبی داشته باشم. در واقع تا آنجایی که امکان دارد همدیگر را به سمت نقطه مادر ایده آل هل می‌دهیم. این هل دادن‌ها تا جایی ادامه پیدا می‌کند یعنی تا جایی این موضوع جواب می‌دهد و دو نفر هر لحظه دیگری را هل می‌دهند، هر لحظه دلخور می‌شوند، هر لحظه می‌گویند تو عاشق خودم نشدی، تو من را نمی‌خواهی، تو اگر من را می‌خواستی آن‌قدر چک‌وچانه زدن برای چیست، چرا در گذشته اعتراضی نمی‌کردی... در اینجا هر دو نفر، معترض هستند و احساس ناکامی، آزاردیدن، اذیت شدن و حال بد دارند و هر دو نفر احساس می‌کنند که کلاه سرشان رفته است و می‌گویند که اصلاً تو آن فردی که من می‌شناختم با آن ویژگی‌هایی که می‌شناختم دیگر نیستی و فریبم دادی. فاز هل دادن می‌تواند زیاد و طولانی باشد. دو نفر فاز جنگیدن دارند که می‌تواند مدت طولانی هم ادامه پیدا کند و

برای اینکه بخواهند دیگری را در نقش مادر ایده آل هل دهند، هر لحظه گیس و گیس کشی دارند! پس از گذشت مدتی، دیگر این موضوع جواب نمی‌دهد، یعنی دو نفر از هل دادن خسته و فرسوده هستند و در اغلب مواقع به جایی می‌رسد که به آن «مرحله جدایی» می‌گوییم. بسیاری، در این مرحله جدا می‌شوند و برخی در مسیر دیگری قرار می‌گیرند که ما به آن، «مسیر عشق» می‌گوییم و اشخاص تلاش می‌کنند تا در فضایی عشق را تجربه کنند که بیشتر در فرایند درمان این اتفاق رخ می‌دهد یعنی دو نفر در فرایند زوج‌درمانی قرار می‌گیرند و احتمال دارد بتوانند عشق را بعد از آن تجربه کنند. البته برای بعضی از افراد جدایی رخ نمی‌دهد، بلکه یک فاز رابطه پنهانی وجود دارد یعنی؛ تو نتوانستی مادر ایده آلی برای من باشی. پس، من دنبال یک مادر ایده آل دیگر می‌روم که همان رابطه فرازناشویی است. رابطه پنهانی می‌گوید من تمام تلاشم را برای اینکه تو مادر ایده آل شوی انجام دادم اما به هر دلیلی نشدی و من می‌روم سراغ یک مادر ایده آل دیگر و در نتیجه رابطه‌ای پنهانی یا یک رابطه فرازناشویی اتفاق می‌افتد. گاهی در مرحله فرازناشویی یا در مرحله‌ای که تردید در مورد جدایی دارند یا حتی بعد از جدایی و در مرحله پشیمانی، بسیاری از افراد به سمت روان‌درمانی می‌آیند که ببینند آیا درمانگر قادر است کاری انجام دهد و البته بسیاری هم نمی‌آیند و گیس و گیس کشی‌های آنها بیشتر شده و فضای بدی ایجاد می‌شود. بسیاری از این افراد در مرحله جدایی، جنگ دارند و امکان دارد گیس و گیس کشی طولانی داشته باشند. جذابیت طرحواره‌ای، همین عشق رمانتیک است که در آن اندوخته حافظه هیجانی ما درون ایماگومان است و بیشتر تجربیات یا خاطرات داغی وجود دارد که در ارتباط با افراد مهم زندگی مان است و اغلب این خاطرات داغ هم خاطرات منفی هستند. خاطراتی که نیازهای ما درون آنها به اندازه کافی ارضا نشدند یعنی اندوخته حافظه هیجانی ما بیشتر از جنس طرحواره‌های مان است. پس، به‌طور قطع وقتی من آن را درون اندوخته حافظه هیجانی خود دارم، سراغ کسی می‌روم که بازی را با آن بلدم یعنی دنبال فردی می‌روم که الگوی طرحواره‌ایم با او تقویت شود. اگر محرومیت هیجانی دارم، در جمع آقایانی را می‌بینم که بسیار جدی و مقتدر است و یک دل نه صد دل عاشقش می‌شوم. بعد از اینکه با او وارد رابطه شدم، هرچه از او نوازش می‌خواهم، می‌گویم من تاکنون از این کارها بلد نبودم و من احساس رها شدگی می‌کنم. آقا یا خانمی را می‌بینم که در روابط بسیار خون‌گرم است، با دیگران بسیار معاشرت می‌کند و من پس از شروع رابطه در جریان هر یک از معاشرتهای او، بدنم می‌لرزد که شاید این آدم سر و گوشش بجنبد و همیشه بعد از هر مهمانی دعوا است. چرا با آن شخص بسیار صمیمی شده‌ای؟ چرا با آن شخص زیاد صحبت کردی؟، چرا اصلاً رفتی کنار او نشستی، حتماً قصد و منظوری داشتی... و همسر او می‌گوید؛ تو من را قبل انتخاب دیده بودی. من از قبل همین‌طوری گرم و صمیمی و برون‌گرا بودم. تو در ابتدا گفتی من از این ویژگی تو خوشم آمده است، او در پاسخ می‌گوید؛ من غلط کردم، یک چیزی گفتم، تو چرا به این کار ادامه

می‌دهی... در واقع در این فاز جذابیت طرحواره‌های را تجربه می‌کنیم.

من طرحواره بی‌اعتمادی / بدرفتاری دارم و جذب مردانی می‌شوم که اندکی بدرفتار و اندکی بددهن باشند. سپس، بددهنی و بدرفتاری او را با خانواده‌اش می‌بینم و به خودم می‌گویم: لابد این کارها را برای رسیدن به من انجام می‌دهد یعنی با مادر یا پدرش برای اینکه به من برسد درگیر می‌شود، کورتکس این وقایع را به این شکل توجیه می‌کند. در واقع، نقش کورتکس توجیه الگوهای طرحواره‌ای ما است. سپس زمانی که وارد رابطه شدم متوجه می‌شوم که این بدرفتاری چیزی است که این فرد بیشتر از دیگر مدل‌های رفتاری بلد است و با من نیز وارد این مدل بدرفتاری می‌شود. من هر روز درگیر این ماجرا هستم و او می‌گوید؛ مگر خودت مدل رفتار من با دیگران را قبل از ازدواج ندیده بودی؟ ندیدی که به دیگران محکم می‌توپیدم. من فکر می‌کردم تو با دیگران برای دفاع از من این کارها را می‌کنی. می‌گوید؛ خیر نه من کلاً مدلم این است. داستان جذابیت طرحواره‌ای در این الگو به روشنی دیده می‌شود و این الگو مدت زمان زیادی ادامه پیدا می‌کند. ما دو کودک آسیب‌پذیر داریم که در ارتباط با یکدیگر هستند. پس از فاز ماه‌عسلی دو فردی که هر دوی آنها احساس می‌کنند زخمی هستند، هر دو حالشان بد است. هر دو منتظر هستند تا دیگری قدمی بردارد و رابطه آنها تبدیل به دادوستد عاطفی و معامله می‌شود. می‌گویند؛ تو آنجا یک کاری بکن تا من در جای دیگر یک کار دیگری برای تو انجام دهم. همانند کودکی که می‌گوید تو بستنی ات را به من بده تا من پفکم را به تو بدهم. این به همین جا ختم نمی‌شود زیرا یک نفر می‌گوید تو اول بستنی ات بده و دیگری می‌گوید تو اول پفکم را بده و هیچ کدام حاضر نیستند اولین گام را بردارند و مدل رابطه، مدل دو کودک آسیب‌پذیر است که درگیر دادوستد عاطفی اند. بسیاری از ماجراهایی که شنیده‌ایم که در آن فرد مجنون می‌شود و هیچ منطقی وجود ندارد، رابطه از نوع عشق رمانتیک است. درون عشق، هم احساس هست و هم عقل. جایی که عقل نابینا می‌شود، عشق رمانتیک یا عشق افسانه‌ای و اسطوره‌ای وجود دارد. در آنجا فرد برای داشتن طرف مقابل خود حاضر است که اسید بپاشد، کتک کاری کند و یا حاضر است او را در یک اتاق زندانی کند. گذاره عشق رمانتیک «من دوست دارم برای خودم» است، چرا؟! چون «تو قرار است برای رفع نیازهای زیست نشده من باشی»، برای اینکه نیازهای من زیست بشود زیرا من عرضه زیست کردن نیازهای خودم را ندارم و اصلاً نمی‌دانم چه نیازهایی زیست نشده هستند. پس، اگر بخواهی بروی اسید می‌پاشم... اگر بخواهی بروی، برخورد شدید انجام می‌دهم یا حتی تو را می‌کشم زیرا نیازهای من مهم است. تو می‌خواهی بروی ولی من تو را برای خودم می‌خواهم. تو باید برای من در رابطه بمانی. در این نوع رابطه، نقطه ضعف تنها عشق نیست. در بسیاری از اوقات عامل کشش جنسی یا میل جنسی وجود دارد. در این رابطه تعهد مشروط وجود دارد یعنی فرد تا زمانی که نقش مادر ایده آل را برای او داشته باشی، متعهد است اما وقتی مادر ایده آل نباشی دنبال یک مادر ایده

آل دیگر می‌گردد و به دنبال یک نیمه گمشده دیگر می‌رود. صمیمیت درون او مشروط است و به همین دلیل می‌توان گفت که صمیمیت اصیل در او وجود ندارد. در واقع اینجا عشق رمانتیک یا عشق مرزی یا جذابیت طرحواره‌ای وجود دارد. تمام آنچه درباره جذابیت طرحواره ایی می‌گوییم در این بحث می‌گنجد. اکنون بهسراغ چیزی برویم که به آن عشق می‌گوییم یعنی؛ کمی از این محور و از این طیف جلوتر بیایم تا به این سر طیف به نام عشق برسیم. برای اینکه هر فردی بتواند عشق را تجربه کند، مراحل وجود دارد: اولین مرحله آن؛ خودآگاهی است. آدمی که نداند چه کسی است، نمی‌تواند عاشق شود. با این تعریف از عشق که اکنون به آن اشاره می‌کنیم، فرد می‌تواند الگوی رمانتیک داشته باشد ولی نمی‌تواند عاشق بشود. آدمی که خودآگاهی ندارد، نمی‌تواند عشقی که اکنون تعریف می‌کنیم را تجربه کند. در جریان درمان، ما افراد را عاشق می‌کنیم یعنی افراد قرار است ظرف عشق یا ظرفیت عشق‌ورزی را تجربه کنند. در ما در طرحواره درمانی، چگونه خودآگاهی را ایجاد می‌کنیم؟ شاید بخش ویژه آن مواجهه همدلانه باشد. آرام‌آرام به کمک همدلی، نقاط مشکل دار روان شخص را به او نشان می‌دهیم. با هم در طی یک سفر به آن می‌رسیم در واقع به این شکل نیست که برای شخص به شکل یک سیلی باشد بلکه همدلانه و آرام‌آرام قرار است در جریان این خودآگاهی، هم بخش روشن شخصیت و هم بخش تیره آنرا را ببینیم. دیدن این بخش‌ها اولین قدم و بسیار کمک کننده است. بعضی افراد در این نقطه گیر می‌کنند یعنی؛ پشت هم دنبال خودشناسی‌ها و خودآگاهی‌های مختلف می‌چرخند. به او می‌گوییم؛ توضیح بده، با ده‌ها زبان روان‌شناسی خود را تعریف و تبیین می‌کند. به این شکل هم خودم حالم بد است و هم حال همه بد است، درون خودآگاهی گیر کرده‌ام. نکته جالب اینکه؛ زمانی که شما روان‌شناسی می‌خوانید و لیسانس روان‌شناسی می‌گیرید، خودآگاهی شما زیاد می‌شود، وقتی ارشد می‌خوانید هم زیاد می‌شود، وقتی دکتری می‌خوانید هم زیاد می‌شود یعنی خودآگاهی‌های شما افزایش پیدا می‌کند. اینجا آنچه اهمیت دارد این است که، اگر جلوتر نروید، شما فردی هستید که اختلال احتکار دارد یعنی اطلاعات را احتکار کرده است. اینکه خودآگاهی اتفاق افتاده و سپس شما از خودآگاهی عبور کرده و وارد بخش دوم یعنی «پذیرش خود» شدید به چه معناست؟ یعنی؛ اکنون من قادرم چاله‌های روانم را بپذیرم و در آنها را آغوش بگیرم. بینم بله من یک آدم خاکستری هستم و مانند بسیاری از افرادی که این پذیرش خود در جریان درمان با بازوالدینی حد و مرزدارایشان اتفاق می‌افتد، پذیرش خود دارم. به عبارت دیگر؛ مراجع پس از دیدن تاریکی‌ها، تازه می‌بیند که یک نفر هست که با وجود تاریکی‌هایش، پذیرش بی‌قیدوشرط دارد، یعنی او را می‌پذیرد و دوستش دارد و برای او مهم، عزیز و دوست‌داشتنی است و قضاوتش نمی‌کند. این تغییرات در این مرحله انجام می‌شود. این مرحله بسیار بزرگی است و بسیاری از ما یک عمر باید سپری کنیم تا از خودآگاهی وارد پذیرش خود بشویم. بزرگ‌ترین خرد این مرحله این است که متوجه می‌شویم ما مسئولیت بزرگی

داریم و باید به فضیلت مسئولیت‌پذیری آراسته شویم. حال این مسئولیت قرار است به چه کار ما بیاید؟ در سومین مرحله یعنی «خودسازی». اکنون من می‌دانم چاله‌های روانم کجاست. پذیرفتم که زخم‌هایم در آغوشم هستند. اکنون آماده‌ام که این نیازهای زیست نشده را تا حدودی زیست و این طرحواره‌ها و الگوهای ناسازگار را تا حدودی ترمیم کنم. ما خودسازی را در فضای درمان، با ماژول‌های مختلف مانند: ماژول شناختی، الگو شکنی رفتاری و ماژول تجربی انجام می‌دهیم. مرحله پس از خودسازی و خروجی درمان «عشق به خود» است، اما معنای آن چیست؟ یعنی پس از رسیدن به اینکه نقص‌های من خوب است، رسیدم به اینکه نقص‌هایم زیبا و دردها و رنج‌هایم، برایم معنادار است و زمانی که به خودم عشق می‌ورزم، دیگر برای کودکم به دنبال والد خوب نمی‌گردم زیرا کودکم اکنون دیگریک والد خوب دارد. وقتی کودکم والد خوب دارد، اگر در رابطه با کسی رفته‌ام، گذاره رابطه‌ام این است که؛ من عاشق کودکم هستم. کودکم را نوازش می‌دهم و گاهی حتی برای تو هم هستم، واقع در اینجا رابطه میان دو بزرگسال سالم است، دو نفری که به خودعشق دارند و آنچه که تجربه می‌شود، عشق است. اینجا مراقبت است که مطرح است و حتماً نباید لذت، خوشی و خوشایندی وجود داشته باشد. اینجا سرد و داغ شدنی نیست. از تو متنفرم و برایت می‌میرم، وجود ندارد. در اینجا دوست‌داشتنی وجود دارد که همیشه هست و اگر جدایی رخ بدهد، فردی که درون عشق است سوگواری می‌شود و جنگجو نیست. ما در عشق سوگواری می‌شویم و سوگواری می‌کنیم و جنگی در میان نیست، این طیف عشق است.

فصل دوم

جذائیت طرحواره‌ای

افلاطون در کتاب «ضیافت»

ما افسانه‌ای داریم که افلاطون در کتاب «ضیافت» درباره‌ی آن صحبت کرده که زمانی تمام انسانها دو جنسیت داشتند و دو جنسیت به هم وصل بودند. زئوس خدای خدایان می‌گوید؛ اگر انسان همه‌چیز داشته باشد و در واقع یک کل بدون نقص باشد، دیگر ما خدایان را عبادت نمی‌کند. در نتیجه به آپولو دستور می‌دهد که؛ این موجود را از وسط به دو نیم کند و زمانی که آن را از وسط نصف می‌کنند، هر نیمه‌اش را به یک طرف می‌فرستند و هر نیمه به سمت یک طرف می‌رود و هر نیمه به جست‌وجوی آن کمال، ضعف‌ها و چیزهایی که ندارد، حرکت می‌کند. از آنجا شد که بر اساس افسانه گفته شده توسط افلاطون، انسان‌ها همواره به دنبال کسی هستند که آن نیمه گمشده آنها را کامل کند یعنی آن نیمه‌ای را که توسط آپولو از هم جدا شده است. در واقع به دنبال آن می‌روند و جستجو می‌کنند تا پیدا کنند و اینجاست که انسان از یک موجود کامل بودن جدا و خارج می‌شود و به دنبال آن نیمه گم‌شده جنس مخالف خود است و همواره به دنبال آن می‌گردد تا پیدایش کند.

معمای جذب

جذب شدن در سیستم‌های مختلف تعریف شده و اولین سیستم، زیست‌شناختی است. سیستم زیست‌شناختی، فرایند جذب شدن را به این صورت تعریف می‌کند: ما جذب آدم‌هایی می‌شویم که در کنار آن فرد بتوانیم نسل خود را ادامه دهیم و بقای ما محفوظ بماند. برای همین، اگر از نظر تکاملی مرد باشیم، جذب زنی می‌شویم که ظاهر او سیگنال‌های سلامت بودن و توانایی باروری را بیشتر انتقال می‌دهد. این موضوع روان‌شناختی نیست، بلکه زیست‌شناختی است. مرد، جذب زنی می‌شود که از نظر ظاهری سلامت و توانایی باروری رو بهتر نشان بدهد و زن جذب مردی می‌شود که شکارچی بودن و توانایی فراهم کردن را بیشتر در ظاهر خود نشان دهد. این از دیدگاه منطق زیست‌شناختی است. در این منطق از نظر تکاملی، اعتقاد بر این است؛ چیزی که موجب جذب زن و مرد به یکدیگر می‌شود، ادامه نسل و حفظ بقا است. به همین دلیل، زن و مردی جذب هم می‌شوند که احساس کنند سلامتی و

باروری با این زن و محافظت و قوی بودن با این مرد همراه است. همان‌طور که مشاهده می‌کنید این نگاهی تکاملی است. از نظر گذشتگان ما نیاز است که یک زن دارای ظاهری سالم‌تر باشد و سلامت بیشتر از این نظر که بتواند فرزندآوری داشته باشد. همچنین برای مرد مهم است که بتواند فراهم‌کننده باشد زیرا در نگاه اجداد ما مرد باید شکارچی قوی و جنگجو باشد. در همین راستا، این نکات را به‌عنوان علت جذب دو فرد به یکدیگر می‌دانستند.

با وجود این موارد، شما می‌بینید که اکنون خیلی‌ها جذب مردی شُل و ول و زنی که الزاماً در سن باروری نیست، می‌شوند. مردی که می‌داند چنین زنی ممکن است بیماری نیز داشته باشد، امکان دارد باز هم با او وارد رابطه شود یا اصلاً تمایلی به فرزندآوری نداشته باشد. حتی بسیاری از افراد، در همان ابتدا قرار را بر این می‌گذارند که اصلاً فرزندی نداشته باشند. در همین راستا، منطق زیست‌شناختی و تکاملی در حال حاضر، منطق محکمی برای توضیح علت جذب شدن نیست اما یکی از موضوعاتی است که جذب شدن را تعریف می‌کند.

سیستم تبادل اجتماعی می‌گوید؛ انسانها دو نوع ماشین حساب دارند یعنی هر شخصی یک ماشین حساب دارد که هر وقت فرد دیگری را می‌بیند، در ذهن خود حساب‌کتاب می‌کند که ظاهر، تحصیل و پول او فلان است و زمانی که می‌بیند این حساب‌کتاب تا حدی با آن چیزی که خودش هست و خودش دارد، توازن پیدا کرده است، جذب آن فرد می‌شود که به آن سیستم تبادل اجتماعی می‌گوییم. امکان دارد این موضوع تا حدی در زندگی امروزه ما هم رواج داشته باشد که شخص حساب‌کتاب می‌کند و می‌گوید این آدم فلان و... معدل این آدم مثلاً می‌شود ۱۷، پول و امکانات و تحصیل و وضعیت ظاهری و اینها به این صورت است و من نیز معدل ۱۷ است و... پس ما به هم می‌خوریم و جذب هم می‌شوند. در نتیجه شباهت‌ها را جمع و به همدیگر متصل می‌کنند، این منطق تبادل اجتماعی است.

سیستم دیگر، پرسونای اجتماعی^۱ یا نقاب اجتماعی است. پرسونا یا نقاب می‌گوید؛ ما جذب فردی می‌شویم که اگر کنار ما باشد و کنار او قدم بزنیم، عزت نفس^۲ ما در کنار او افزایش پیدا می‌کند. احساس می‌کنیم که در کنار این شخص عزت نفس و عزیز بودن ما افزایش پیدا کرده است. شخص، در کنار آن آدم احساس افزایش عزت نفس می‌کند و این سیستمی است که جذب شدن را رقم می‌زند. اما جذب شدن طرحواره‌ای که یک سیستم روان‌شناختی است در این باره چه می‌گوید. می‌گوید؛ ما جذب آدم‌هایی می‌شویم که زخم‌های مشابه با پدر و مادر ما دارند و ما دنبال این هستیم که کار نیمه‌تمام خود را با آنها تمام کنیم. به‌عنوان مثال: من پدر یا مادری داشتم که پرخاشگر، زورگو، شکاک و کنترلگر بوده‌اند. من نیز جذب شخصی می‌شوم که همان مؤلفه‌ها را دارد و در رابطه با آن شخص،

1. Social Persona

2. Self-esteem

می‌خواهم آن کار نیمه تمام که با پدر یا مادر خود داشته‌ام را تمام کنم. بسیاری از اوقات نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم و از پس این قضیه بر نمی‌آییم ولی در ذهن خود تمایل داریم که این اتفاق رخ بدهد و این جریان در سطح ناهشیار است، یعنی ناگهان این شخص در ذهن طرف تیک می‌خورد. به‌عنوان نمونه: پدر خانمی هیچ‌وقت نوازشگر نبوده و او از طرف پدر محرومیت هیجانی داشته است. در دانشگاه جذب آقای می‌شود که بسیار جدی و خشک است و با کسی ارتباط نمی‌گیرد. آن روزی که می‌گوید: من جذب این آدم شده‌ام، دلیل او این است که ببینید که این فرد چقدر جدی و قوی و جتلمن است یعنی محرومیت هیجانی را تداوم می‌بخشد. جذب این فرد می‌شود. در ابتدا دایما تلاش می‌کند تا این سیستم را بازگرداند، کار نیمه‌تمام را تمام کند و امکان دارد که زیاد هم از پشش برنیاید زیرا این شخص شبیه به همان پدر است و تداوم دهنده همان محرومیت هیجانی است. در جذب طرحواره‌ای، زخم‌ها ما را جذب می‌کنند یعنی زخم او برای من آشناست!

قانون مغز

قانون مغز کمترین تلاش و صرف کمترین میزان انرژی است. زیرقانون مغز، قانون بقا است. مغز می‌خواهد با کمترین انرژی به بقای ادامه دهد. گویی مغز ما نگاه اقتصادی دارد. مغز ما در صرف کردن انرژی خسیس است! زیرا اجداد ما با منابع محدود غذایی که می‌خوردند مجبور بودند طولانی‌مدت زندگی کنند. به همین دلیل کارهایی را انجام می‌دادند که نیاز به صرف انرژی کمتری داشته باشد. در همین راستا مغز ما، از همان سیستم اجداد ما یاد گرفته و آموخته است تا راه‌هایی را پیدا کند که نیاز به صرف کمترین انرژی داشته باشد، گویی نگاه او به صرف کردن انرژی، اقتصادی است. محرکی که شما در کوتاه‌ترین زمان ادراک کرده و اعمال می‌کنید، همان محرکی است که مغز شما با صرف کمترین میزان انرژی آن را ادراک کرده است.

آیا تو همان نیمه گمشده طرحواره‌هایم هستی؟!

مراجع اول: من واقعاً اول رابطه حساس نبوده‌ام. در جریان چند سال زندگی با این فرد حساس شده‌ام. اتفاقاً در روابط قبلیم، همه می‌گفتند تو چقدر راحت و پذیرا هستی! مراجع دوم: شما می‌توانید از دوستان نزدیک من بپرسید من اصلاً شکاک نبوده‌ام. او همیشه به من می‌گوید: تو شکاک هستی! مراجع سوم: از اول رابطه با اشتیاق به من می‌گفت؛ چقدر خوب است که تو تمام وظایف من را کنترل می‌کنی. با تو خیالم راحت است اما الان می‌گوید: تو یک فرد کنترل‌گر بیمار هستی! ما در روابط عاطفی و صمیمی، با کوله‌باری از خاطرات و تصاویر ذهنی وارد رابطه می‌شویم.

تصاویری که روایت یکپارچه‌ای ندارد و تکه‌تکه هستند.

ما این تصاویر تکه‌تکه را از افراد مهم زندگی خود بلعیده‌ایم.

احساسی که نسبت به این تصاویر داریم، احساس امنیت و بقا است.

بنابراین، می‌خواهیم مجدد این تصاویر تکه‌تکه شده را بازسازی کنیم!

به همین دلیل؛ بر روی افرادی که بیشترین شباهت را به این تصاویر تکه‌تکه شده دارند، قفل می‌شویم.

که به آن «جذابیت طرحواره‌ای» می‌گویند.

یک عشق آتشین شروع می‌شود!

این تصاویر تکه‌تکه شده بیشتر شامل هیجان‌ات ناخوشایند است.

زیرا ما امکان بروز آنها را نداشته‌ایم.

پس، یک کار نیمه‌تمام داریم که در رابطه حال حاضر خود سعی در تمام کردن آن داریم.

یا فردی که انتخاب می‌کنیم دقیقاً با تصاویر تکه‌تکه ما منطبق می‌شود.

یا اگر نشود با چرخه مکانیسم دفاعی همانندسازی فراقکنانه او را با آن تکه‌های خود منطبق می‌کنیم.

یعنی؛ این تصویر را روی او بالا می‌آوریم و سپس با فشار آوردن، او را با آن تصاویر منطبق می‌کنیم.

یک حسادت ساده را برچسب کنترل‌گری زده و به جای مدیریت آن، همسر خود را به سمت کنترل‌گری واقعی و افراطی هل می‌دهیم.

مراقبت ساده از بدن را برچسب جلب توجه می‌زنیم و طرف مقابل خود را به سمت جلب توجه کردن، هل می‌دهیم.

دو نفری که وارد رابطه صمیمی می‌شوند، در شروع خیلی نسخه بد خودشان شان نیستند اما در جریان رابطه است که نسخه بد آنها شکل می‌گیرد.

حواسمان به برچسب‌ها و فراقکنی‌هایمان باشد. شاید آن برچسب‌ها به طرف مقابل ما تعلق نداشته باشد.

شاید آن برچسب‌ها تکه‌های درهم و برهم وجود خودمان باشد!

بسیاری از ما به صورت اتوماتیک علاقه‌مند می‌شویم اما پس از اینکه کمی از دوره تنش و کشش می‌گذرد چالش‌ها را واضح‌تر می‌بینیم ولی چه چیز ما را به دیگران جذب می‌کند؟

یکی از بزنگاه‌های زندگی که طرحواره‌هایمان برایشان انتخاب می‌کنند، انتخاب دوست، نامزد، همسر است.

ابتدا توضیح مختصری از طرحواره‌ها می‌دهم و سپس وارد بحث جذابیت‌های طرحواره‌ای می‌شویم.