

کتاب کار

محکم در آغوشم بگیر

راهنمای زوجین برای داشتن عشقی پایدار

مؤلف

سوزان ام جانسون

مترجمان

فاطمه شاکر

دکتر آیدا نصرت طلب‌حقی



فهرست

.....

مقدمه: ماهیت عشق را می‌توان درک کرد	۷.....
قبل از گفت‌وگوها: پاسخ‌های هیجانی ما و زبان دلبستگی‌مان	۱۳.....
گفت‌وگوی اول: شناسایی گفت‌وگوهای اهریمنی	۲۹.....
گفت‌وگوی دوم: پیدا کردن نقاط حساس	۴۸.....
گفت‌وگوی سوم: مروری بر لحظات سخت	۷۴.....
گفت‌وگوی چهارم: محکم در آغوشم بگیر- درآمیختن و برقراری ارتباط	۸۸.....
گفت‌وگوی پنجم: بخشیدن جراحات‌ها	۱۰۳.....
گفت‌وگوی ششم: پیوند از طریق رابطه جنسی و لمس	۱۲۰.....
گفت‌وگوی هفتم: عشق را زنده نگه دارید!	۱۳۸.....
منابع	۱۵۷.....
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۵۸.....
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۵۹.....

ماهیت عشق را می‌توان درک کرد

در طول تاریخ بشر همیشه روی این موضوع اتفاق نظر وجود داشته است که عشق رمانتیک ماهیتی غیرقابل شناخت و رازآلود داشته و خواهد داشت. به نظر می‌رسد که فرهنگ ما نسبت به ماندگاری عشق پایدار تردید پیدا کرده است، شاید چون عشق در نگاه اول اسرارآمیز و رام نشدنی به نظر می‌رسد. شک و بدبینی نسبت به عشق پایدار همواره وجود داشته است. اما به نظرم الان همه موافقیم که این احساسات با استرس جدید دیگری هم ترکیب شده: همه‌گیری کووید-۱۹ و پیامد آن، دنیای در حال تغییری که شاهدش هستیم - چیزی که قبلاً هرگز تجربه نکرده بودیم.

مدت زمانی که در قرنطینه و بهبودی سپری کرده‌ایم، بر تمام روابط تأثیر گذاشته است. برای برخی زوجها زمان با هم بودن، دور هم جمع شدن و ارتباط مجدد فراهم شد و برای برخی دیگر زندانی شدن، عدم قطعیت و مدیریت کار و مدرسه در فضای مجازی، فشاری بر پیوندهای از قبل شکننده وارد کرد.

در مقام روانشناس بالینی، زوج‌درمانگر و پژوهشگر روابط، بیش از پیش نگران و ناامید شده‌ام که [در روابطمان] کجا هستیم و کجا می‌رویم. در کنفرانس‌هایی شرکت کرده‌ام که توسط «پیشوایان بودایی» رهبری می‌شد و ایده‌های ناب و درخشانی در باب چگونگی حل مسائل زوجی داشتند - اما هیچ‌کدام بر پایه علم و زیست‌شناسی نبودند. در چهل و اندی سال گذشته، در حال بررسی شواهد تجربی نحوه شکل‌گیری دلبستگی بوده‌ام، اینکه چه چیزهایی باعث احساس امنیت می‌شود و نحوه پر کردن شکاف بین نیازها و ترس‌های دلبستگی متفاوت زوجها چیست. همیشه بر این باور بوده‌ام که عشق اتفاقاً خیلی هم منطقی، قابل درک، سازگار، کاربردی و حتی بهتر از آن، انعطاف‌پذیر، قابل ترمیم و بادوام است. این اعتقاد به علم عشق، در شکل دادن به درمان هیجان‌مدار^۱ - EFT - الهام‌بخش من بوده که شالوده اصلی کتاب سال ۲۰۰۸ من، محکم در آغوشم بگیر: هفت گفت‌وگو برای داشتن عشقی بادوام است.

متوجه شده‌ام که علم آخرین چیزی است که به ذهن زوج‌های پریشان می‌رسد. گمان نمی‌کنند با طی کردن این مسیر، به حالت سالم دل‌بستگی و پیوند ایمن برگردند. اما به قول معروف، ما باید به علم اعتماد کنیم.

مطالعه اسکن مغز را که توسط روان‌شناسی به اسم جیم کوان از دانشگاه ویرجینیا انجام شد در نظر بگیرید. به زنانی که تحت اسکن مغزی fMRI بودند گفته شد وقتی نور قرمز رنگ داخل دستگاه روشن شد، شاید شوک الکتریکی کوچکی دریافت کنند. حین این کار از همسرانشان خواسته شد دست آن‌ها را گرفته و کلمات محبت‌آمیز و مهربانانه بگویند. کوان دریافت کلمات دل‌گرم‌کننده و لمس شدن از سوی کسی که دوستش دارند، کاملاً نحوه واکنش مغز به تهدید شوک و خود شوک را تغییر داده و بیماران استرس و درد کمتری احساس می‌کردند.

بر اساس آنچه این آزمایش و صدها مطالعه دیگر نشان می‌دهند، پیوند با کسی که دوستش داریم همچون ضربه‌گیری برای درد و ناراحتی عمل می‌کند. دقیقاً به همین خاطر است که در این زمانه باید عشق رمانتیک بیش از پیش مهم باشد. پس از پایان همه‌گیری کووید-۱۹ اثرات آن منجر به شیوع تنهایی، اضطراب و افسردگی شده است. امروزه رابطه عاطفی بین دو بزرگسال غالباً تنها پیوند واقعی انسانی است که می‌توانیم در این دنیای مجازی و هجوم وظایف واقعاً سرسام‌آور، روی آن حساب کنیم. علاوه بر این، به نظر می‌رسد [ما] فعالانه و به طرق مختلف علیه میل خود به عشق و تعهد عمل می‌کنیم. جامعه استقلال عاطفی را ارزشمند می‌داند و دائماً توصیه می‌کند قبل از هر چیز خودمان را دوست بداریم. این روند رو به رشد نگرانم می‌کند و در چند سال گذشته احساس کرده‌ام منبع دیگری باید به زوج‌ها ارائه شود که به آن‌ها در کشف دوباره خود و تقویت پیوندشان کمک می‌کند.

در اعتقادم به جهانی بودن EFT و اینکه تحقیقات در مورد اثربخشی آن، به خوبی ثابت می‌کند ما بیشتر از آنکه متفاوت باشیم شبیه همدیگریم، راسخ‌تر شده‌ام. طی چند دهه از نزدیک دیده‌ام که EFT بدون توجه به نژاد، قومیت، ایمان، گرایش و هویت جنسیتی یا وابستگی سیاسی زوج‌ها، چطور به آن‌ها کمک کرده است. من به تجربیات و جهان‌بینی‌های زوج‌های زیادی در سراسر دنیا گوش داده‌ام: از زوج‌های مسلمان در مصر بگیر، تا انجیلی‌های جنوب ایالات متحده، سفیدها، سیاه‌ها، همسوجنسیت‌ها^۱ و

1. cisgender

افراد کویر^۱. تفاوت‌های مان هرچه باشد، حقیقت این است که هر انسانی برای ارتباط زاده شده - همه نیازهای مشترکی برای دیده شدن، ارزشمند بودن و حمایت دیگران داریم. این واقعیتی است که حالا بیش از هر زمان دیگری باید به خود یادآوری کنیم.

چرا کتاب کار؟ چرا حالا؟

زمینه^۲، تمرین، فرآیند. ما با استفاده از این روش‌ها یاد می‌گیریم، آموزش می‌دهیم، رشد می‌کنیم و خود را می‌گسترانیم. بدون این چیزها ما فقط کلمه می‌شنویم. سخنرانی‌ها فقط موعظه هستند و حقایق بدون داستان‌ها به سرعت فراموش می‌شوند. در کتاب محکم در آغوشم بگیر و کتاب بعدی‌ام حس عشق، تحقیقات، اصول و یافته‌های تمام عمرم را ارائه کردم که از مطالعه ده‌ها زوج استفاده‌کننده از EFT به دست آمده است. من مطالعات بالینی، تجارب آزمایشگاهی و درمان‌های کاربردی خودم و دانشمندان دیگری را که ثابت کرده‌اند عشق رمز اصلی بقای گونه ماست - و وظیفه اصلی مغز اولیه‌مان وادار کردن ما به فراخواندن و واکنش نشان دادن به دیگران بوده است - با هم تجزیه و تحلیل و ترکیب کرده‌ام. اما همانطور که فیزیوتراپیست باید بدن دردمند شما را لمس کرده و تحریک کند تا منبع درد را بیابد، EFT هم زمانی می‌تواند زوج‌های پریشان را درمان کند که رابطه‌شان قابل لمس و تغییرپذیر، آزموده و تجربه‌شده باشد. کتابی که در دست دارید، بر اساس کتاب محکم در آغوشم بگیر: هفت گفت‌وگو برای یک عشق بادوام است که به بیست و چهار زبان ترجمه شده و بیش از یک میلیون نسخه از آن به فروش رسیده است. همچنین بر اساس این کتاب، برنامه آموزشی-ارتباطی محکم در آغوشم بگیر را گسترش داده‌ام که این هم به زبان‌های مختلف ترجمه شده و در کشورها و فرهنگ‌های بی‌شماری آموزش داده می‌شود و برای گروه‌های خاصی مثل زوج‌های مسیحی، خانواده‌های دارای فرزند نوجوان و بزرگسال و زوج‌هایی که با بیماری قلبی مواجه هستند هم تطبیق داده شده و در حال حاضر به صورت آنلاین در دسترس است. این کتاب از تئوری‌های محکم در آغوشم بگیر

فرد هم‌سوجنس، جنسیت خود را منطبق بر اندام جنسی زمان تولدش می‌داند و میان هویت جنسیتی و اندام جنسی زمان تولدش تضادی نمی‌بیند. م

1. Queer

کویر اصطلاحی برای اقلیت‌های جنسی و جنسیتی است که غیردگرجنس‌گرا و غیر هم‌سوجنسی هستند. م

2. Context

استفاده می‌کند و به شما نشان می‌دهد چطور آن‌ها را در رابطه خود و به صورت روزمره به کار ببرید. شما بستر را آماده می‌کنید و من با تمرین و پردازش کردن راهنمایی‌تان می‌کنم.

چه چیزهایی از EFT و این کتاب باید انتظار داشته باشید؟

روابط عاشقانه بده‌بستان نیستند، بلکه پیوندهای عاطفی مبتنی بر نیاز ذاتی ما به داشتن ارتباطی امن و احساسی‌اند. شما نمی‌توانید برای به دست آوردن شفقت یا برای داشتن یک ارتباط معامله کنید. چون این‌ها واکنش‌های اندیشه‌ورزانه نیستند، برعکس، پاسخ‌هایی هیجانی‌اند. درمان هیجان‌مدار به زوج‌ها طریقه تشخیص ریتم و الگوی عاطفی خود در عشق رمانتیک را می‌آموزد. قبل از ورود به روابط عاشقانه، نیاز بیولوژیکی‌مان به وابستگی عاطفی (به صورت مناسب یا نامناسب) توسط والدین‌مان برآورده می‌شد. EFT بر این فرض استوار است که پیوند دلبستگی بین بزرگسالان نیز اتفاق می‌افتد. وقتی همسران نقش خود را در از بین رفتن اعتمادی که قرار بود آن‌ها را در این رابطه عاشقانه به هم پیوند دهد درک کنند، پیشرفتی غیرمنتظره رخ می‌دهد.

پس فراموش کنید که دیگر روش‌های درمانی در مورد آموزش نحوه بهتر بحث کردن، تجزیه و تحلیل دوران کودکی، ژست‌های عاشقانه بزرگ گرفتن یا امتحان کردن مدل جدید برقراری رابطه جنسی چه می‌گویند. در عوض این موضوع را به رسمیت بشناسید و بپذیرید که شما هم به لحاظ عاطفی به شریک زندگی‌تان وابسته‌اید، دقیقاً همان‌طور که یک کودک برای پرورش، تسکین و محافظت به والدینش وابسته است. همسران باید آسیب‌پذیری‌ها و نیازهای خود را به روش‌های مثبتی که منجر به نزدیکی می‌شود، ابراز کرده و به اشتراک گذارند. مخصوصاً که همسر باعث فعال شدن آسیب‌پذیری‌های‌تان می‌شود. ما همه از طرد و رها شدن می‌ترسیم. یک زوج موفق یاد می‌گیرند با این حساسیت‌ها به گونه‌ای برخورد کنند که اعتماد و صمیمیت ایجاد کند.

EFT و تمرین‌های این کتاب بر ایجاد و تقویت پیوند عاطفی بین همسران تمرکز دارد و این کار با شناسایی و تغییر شکل لحظات کلیدی صورت می‌گیرد. لحظاتی مثل گشودگی، همنوایی^۱ و پاسخگویی به یکدیگر، تقویت‌کننده رابطه عاشقانه و بالغانه‌اند.

1. attuned

این کتاب برای همه زوج‌هاست - تمام کسانی که به دنبال عشق بادوام در رابطه‌اند. برای همه افشار و هر سبک زندگی، چون در این سیاره همه مشتاق برقراری ارتباط‌اند. از طریق تمرین‌ها و بحث‌هایی که از دل هفت گفت‌وگوی ارائه‌شده در کتاب محکم در آغوشم بگیر بیرون آمده‌اند، لحظات تعیین‌کننده در رابطه عاشقانه خود را به تصویر بکشید و یاد بگیرید چگونه چنین لحظاتی شکل دهید و پیوندی امن و پایدار ایجاد کنید. برای استفاده از این کتاب حتماً لازم نیست کتاب محکم در آغوشم بگیر را مطالعه کرده باشید. اگر آن را خوانده باشید، می‌بینید که مطالب این کتاب، تقویت‌کننده همان [مطالب قبلی] است و در عوض تمرین‌ها جدیدند. اگر هم بدون خواندن کتاب مستقیماً وارد این کتاب کار شده‌اید، اشکالی ندارد. تمرین‌ها بر اساس مطالب اصلی بوده و تکمیل کردن‌شان ساده و روان است.

اهدافی که حین استفاده از این کتاب دنبال می‌کنید عبارت‌اند از:

- درک بهتر عشق رمانتیک - حرکات و لحظاتی که رابطه را تعریف می‌کنند و می‌توانند شما را به نوک قله کوه برسانند یا به زمین گرم‌تان بزنند.
- درک بهتر پاسخ‌ها و نیازهای عاطفی خود و شریک زندگی.
- توانایی توصیف و کنترل تعاملات منفی و مارپیچ‌هایی که باعث ایجاد درد و فاصله می‌شود.
- توانایی شکل دادن لحظات مثبت رسیدن و پاسخگویی که شکل‌دهنده پیوند امن هستند.

هرچند انجام تمرین‌ها به صورت مشترک موفقیتی لذت‌بخش در EFT است، اما درک دلبستگی فردی نیز مهم است. به همین دلیل برخی تمرین‌ها یا برای خودکاو، یا چون نیازمند تفکرند، به تنهایی انجام می‌شوند. شما در ادامه کاربرگ‌های درست/ نادرست، پر کردن جای خالی، ثبت افکار و احساسات^۱، چک‌لیست‌ها و نمونه گفت‌وگوهایی می‌بینید که کمک می‌کنند تجربه EFT را وارد زندگی‌تان کنید، آرامش بیابید و از آن لذت ببرید. [این را هم در نظر داشته باشید که] هیچ پاسخ درست و غلطی وجود ندارد.

چند پیشنهاد عملی در مورد نحوه استفاده از کتاب کار

شما به روش‌های مختلفی می‌توانید در مکالمات شرکت کنید. برای مثال هر روز یا هفته‌ای یک مکالمه داشته باشید. یا یک آخر هفته از کارهای روزمره فاصله بگیرید و به درون‌نگری خود و دیگری متعهد شوید. انجام کار به صورت فشرده را توصیه نمی‌کنم. یک بار در هفته به شما فرصت آشنایی با اهداف هر گفت‌وگو و روش‌های موجود در آن را می‌دهد تا بدون تحت فشار قرار گرفتن، با خود و دیگری ارتباط برقرار کنید. حتی ممکن است در قسمت‌هایی احساس کنید زمان بیشتری برای یک مکالمه خاص نیاز دارید.

مکالمه‌ها به صورتی طراحی شده‌اند که پشت سر هم انجام شوند، پس نباید تکالیف را به صورت نامنظم انجام داد. با این حال اگر هر دو فکر می‌کنید یکی از گفت‌وگوها زیاد به حال و هوای رابطه شما نمی‌خورد، می‌توانید تغییرش دهید یا از آن صرف نظر کنید.

روش ترجیحی، انجام دادن با هم و به اشتراک گذاشتن‌اش با دیگری است. با این حال اگر بخواهید تمرینی را به تنهایی انجام دهید، اشکالی ندارد. همانطور که قبلاً گفته شد، برخی تمرین‌ها پروژه‌های انفرادی هستند. می‌توانید صفحه‌ای را که می‌خواهید به تنهایی انجام دهید، فتوکپی یا اسکن کنید و آن‌ها را در یک کلاسور نگه دارید.

ببینید در به اشتراک گذاشتن مسائل چطور راحت هستید. بعضی افراد تمرین‌ها را با مداد رنگی‌های مختلف پر می‌کنند یا به نوبت به سؤالات پاسخ می‌دهند. ریتم مناسب خود را پیدا کنید. این کار اصلاً نباید تجربه‌ای پرتنش باشد. آن را سفری برای کشف خویش‌شن (شاید برای اولین بار) و کاوش مجدد رابطه‌تان در نظر بگیرید.

می‌دانم شروع عشق و دوست داشتن سخت است. اما این را هم می‌دانم که ارزشش را دارد. این نیاز که وقتی دیگری را صدا می‌زنیم به ما نزدیک شود و پناهگاه امن ما باشد نیازی قطعی است، اما مطلقاً به ما داده نشده است. باید روی آن کار کنیم و شما این کار را با برداشتن این کتاب و بحث درباره نقشی که می‌تواند در رابطه‌تان داشته باشد شروع کرده‌اید. ممکن است به عشقی افلاطونی منتهی نشود (چون اصلاً چنین چیزی وجود ندارد)، اما منجر به عشقی بیشتر - عشقی امن، عمیق و پایدار - خواهد شد.

قبل از گفت وگوها:

پاسخ‌های هیجانی ما و زبان دلبستگی‌مان

عشق در تمام زبان‌های مورد استفاده در سراسر جهان احتمالاً پرکاربردترین و قوی‌ترین کلمه است. اوج تکامل است. جالب‌ترین مکانیسم بقا در نوع انسان است، نه به این دلیل که ما را وادار به جفت‌گیری و تولید مثل می‌کند، بلکه چون ما را سوق می‌دهد تا با تعداد افراد معدودی که به هنگام طوفان‌های زندگی پناهگاه‌مان هستند، پیوند عاطفی نزدیک برقرار کنیم. عشق سنگر ماست و برای محافظت عاطفی طراحی شده تا بتوانیم با فراز و فرودهای هستی کنار بیاییم.

سائقی برای دلبستگی عاطفی - و پیدا کردن کسی است که به او بگوییم: «محکم در آغوشم بگیر». ارتباط عاطفی - یعنی حس احساس‌شده^۱ نزدیکی - از نظر بیولوژیکی در ژن‌ها، مغز و بدن ما تحت عنوان نشانه امنیت رمزگذاری شده و به اندازه غذا، سرپناه یا رابطه جنسی برای زندگی، سلامتی و خوشبختی‌مان ضروری است. ما به دلبستگی هیجانی با افراد غیر قابل جایگزین نیاز داریم تا به لحاظ جسمی و روحی سالم باشیم و زنده بمانیم. ارتباط ایمن با کسی که دوستش داریم قدرت‌آفرین است. به ما احساس امنیت و اطمینان می‌دهد. علم در همه زمینه‌ها به وضوح می‌گوید که ما نه تنها حیواناتی اجتماعی هستیم، که نیازمند نوعی ارتباط خاص و نزدیک با دیگران هستیم. فقط داشتن روابط نزدیک در زندگی‌مان کافی نیست - کیفیت این روابط نیز مهم است. روابط منفی سلامت ما را تضعیف می‌کنند. وقتی از نظر احساسی از شریک زندگی خود جدا باشیم، به لحاظ هیجانی احساس امنیت نمی‌کنیم. در یک پیوند امن، ما در دسترس و پاسخگو هستیم. دلبستگی ایمن و نزدیکی باعث می‌شود احساس امنیت کنیم، در حالی که دلبستگی نایمن باعث ترس‌مان می‌شود. همانطور که ارتباط و محافظت همچون سیگنالی به ما می‌گویند که در امان هستیم، انزوا و جدایی عاطفی از شریک زندگی نیز نشانه‌های خطر هستند.

1. felt sense

همه به هنگام اختلاف نظر یا مشاجره با همسر ترس را تجربه می‌کنیم. اما برای آن‌هایی که پیوند امنی داریم، این ضربه‌ها گذرا هستند. ترس به سرعت و به راحتی از بین می‌رود، زیرا متوجه‌ایم که تهدید واقعی وجود ندارد یا در صورت درخواست از همسر، او به ما اطمینان خاطر می‌دهد. در افرادی که پیوند ضعیف‌تری دارند، ترس می‌تواند بسیار زیاد شود. غرق در چیزی می‌شویم که جک پانسیپ^۱ عصب‌شناس آن را وحشت/ولیه^۲ نامید. بعد از آن معمولاً یکی از این دو کار را انجام می‌دهیم: یا با مطالبه‌گری^۳ از همسر خود تسکین و اطمینان می‌خواهیم، یا در تلاش برای تسکین و محافظت از خود، کنار می‌کشیم و فاصله می‌گیریم. مهم نیست در آن لحظات دقیقاً چه کلماتی به کار برده می‌شود، در واقع با این واکنش‌ها می‌خواهیم بگوییم: «به من توجه کن. با من باش. به تو نیاز دارم» یا «نمی‌گذارم به من صدمه بزنی. خاموش می‌شوم و سعی می‌کنم اوضاع را کنترل کنم».

تمرین‌های این بخش به شما کمک می‌کند هم میزان ترس از دست دادن اعتماد و دلبستگی و ارتباط عاطفی امنی که به دنبالش هستید و هم نحوه مواجهه با آنچه تهدیدکننده پیوندتان هست را کشف کنید. این مرحله مهم را باید پیش از شروع مکالمات انجام دهید. زیرا قبل از برقراری ارتباط مؤثر با یکدیگر، ابتدا لازم است زبان دلبستگی خود را روشن کنید که خود را در قالب نیازها، الگوها و رفتارها نشان می‌دهد. تنها در این صورت مسئولیت‌پذیری می‌تواند وارد عمل شده و وقتی یکدیگر را برای جلب توجه و ارتباط صدا می‌زنید، محرکی کلیدی برای شنیدن و پاسخگویی همراه با شفقت باشد. وقتی بدانید چطور به زبان دلبستگی صحبت کنید، در مورد نیازهای خود و اینکه تا چه اندازه برای‌تان اهمیت دارد پیام‌های واضحی می‌فرستید.

تقاضا و کناره‌گیری: شناسایی ترس اولیه

تئوری دلبستگی به ما یاد می‌دهد فرد مورد علاقه‌مان پناهگاه ما در زندگی است. در دسترس یا پاسخگو نبودن این شخص به لحاظ هیجانی، درست مثل این است که در سرما تنها و درمانده رها شده باشیم. [در چنین مواقعی] مورد حمله احساساتی مثل

1. primal panic
2. demanding

خشم، غم، آسیب و مهم‌تر از همه، ترس قرار می‌گیریم. این موضوع عجیب نیست، چون ترس سیستم هشدار درونی ماست. زنگ‌ها وقتی به صدا در می‌آیند که بقا به خطر افتاده باشد. از دست دادن ارتباط با فرد مورد علاقه، احساس امنیت ما را به خطر می‌اندازد و آمیگدال^۱ را تحریک می‌کند. آمیگدال بخشی در مغز است که ترس را حس می‌کند. [در چنین موقعیت‌هایی] ما فکر نمی‌کنیم؛ بلکه اول احساس و بعد عمل می‌کنیم. معمولاً در این مرحله به دو شکل پاسخ می‌دهیم: یا پیش می‌رویم یا عقب می‌کشیم.

راهبردهای مقابله با ترس از دست دادن ارتباط، ناخودآگاه بوده و حداقل در ابتدا کارسازند. اما هرچه همسران آشفته بیشتر به آن‌ها متوسل شوند، چرخه‌های معیوب ناامنی ایجاد می‌کنند که آن‌ها را بیشتر و بیشتر از هم دور می‌کند. فعل و انفعالات بیشتری رخ می‌دهد که در آن هیچ یک از طرفین احساس امنیت نمی‌کند. هر دو حالت دفاعی پیدا می‌کنند و هرکدام در مورد یکدیگر و رابطه خود بدترین شرایط را در نظر می‌گیرند. این یک الگو است. الگویی ظریف که در آن یا هماهنگ با هم قدم برمی‌داریم، یا موقع گام برداشتن با ترس و وحشت، انگشتان یکدیگر را لگد می‌کنیم. نحوه واکنش هیجانی هر یک از ما – در جلو آمدن‌ها و کناره‌گیری‌ها یا ترکیبی از هر دو – به ما نشان می‌دهد الگوی تعاملی ما چقدر زیباست (یا زیبا نیست).

قبل از نام‌گذاری الگوی تعاملی‌تان ببینید می‌توانید با استفاده از تمرین خودکاوی گام‌های خود را شناسایی کنید.

بیایید به درون خود بیشتر نگاه کنیم:

تمرین ثبت افکار و احساسات

ترس‌های ما در مغزمان نقش بسته‌اند. همه آن را داریم. آیا می‌توانید ترس‌های خود را مشخص یا شناسایی کنید؟ به احساسات خود گوش دهید و ترس یا اضطرابی را بیابید که همراه با حس طرد یا رها شدن از سوی شریک زندگی‌تان است. برای برقراری ارتباط با تجربه درونی‌تان در ادامه چند مورد از احساسات یا ویژگی‌های

رایج افراد مطالبه‌گر و گریزان آمده است. مواردی را که با آن‌ها همخوانی دارید تیک بزنید.

مطالبه‌گر اغلب:

- ☐ از تنهایی وحشت‌زده می‌شود و می‌ترسد خواستنی نباشد.
- ☐ از رها شدن می‌ترسد.
- ☐ از آسیب دیدن احساساتش وحشت‌زده می‌شود.
- ☐ از نامرئی بودن می‌ترسد.

گریزان اغلب:

- ☐ از طرد شدن وحشت‌زده می‌شود.
- ☐ از ناامید کردن شریک زندگی خود – و ناتوانی می‌ترسد.
- ☐ ترس از شکست دارد.
- ☐ تحت فشار قرار می‌گیرد.
- ☐ از ترس بی‌حس می‌شود.
- ☐ از قضاوت شدن یا مورد انتقاد قرار گرفتن می‌ترسد.

به آنچه بیشتر شما را می‌ترساند فکر کنید.

نفر اول:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نفر دوم:

.....

.....

.....

.....

.....

مرور نکات مهم: کلمات چه معنایی دارند؟

مطالبه‌گرها می‌گویند:

من دارم اینجا می‌میرم. از بین رفتم. احساسات من مهم نیستند. اینجوری از تنها زندگی کردن، بیشتر احساس تنهایی می‌کنم. فقط خودمم. نادیده گرفته شدم. هیچ جوابی نمی‌گیرم. به در بسته می‌کوبم. فریاد می‌زنم تا یه جوابی - حالا هر جوابی بگیرم. ما فقط هم‌خونه‌ایم. من براش مهم نیستم.

گریزان‌ها می‌گویند:

هیچوقت درست متوجه نمی‌شم - نمی‌تونم. تسلیم میشم، گیج و منگم. بهترین کار واسه جلوگیری از دعوا اینه که همه چیزو آرام نگه دارم. شکست می‌خورم. فلج شدم. فایده نداره. میرم پشت دیوار. سعی می‌کنم درستش کنم - اما کار نمی‌کنه. بی‌حس می‌شم.

د. پ. ت: در دسترس بودن^۱، پاسخگویی^۲، درآمیختگی عاطفی^۳

سؤال کلیدی در روابط عاشقانه این است: «آیا کنارم هستی؟» به این معنی که «برای تو مهمم؟ می‌تونم بهت نزدیک شم؟ از نظر احساسی در دسترس هستی؟ می‌تونم بهت تکیه کنم؟ وقتی بهت نیاز دارم بهم پاسخ میدی؟ با من به لحاظ هیجانی درگیر می‌شی؟ بهم توجه می‌کنی؟»

1. Accessibility
2. Responsiveness
3. Engagement

«کنارم هستی؟» یک سؤال ARE است. این سؤال کلیدی در بیشتر بحث‌های تکراری اعم از کارهای روزمره، تفاوت‌های شخصیتی، رابطه جنسی، فرزندان و پول پنهان است. اگر زوجها احساس امنیت و دوست داشته شدن کنند، می‌توانند با اختلافات و مشکلات کنار بیایند. در غیر این صورت، مسائل و ترس‌های رابطه به اختلافاتی بی‌پایان منجر می‌شوند.

پرسشنامه: تا چه اندازه در دسترس، پاسخگو

و به لحاظ عاطفی درآمیخته هستید؟

تا چه اندازه برداشت طرف مقابل‌تان از در دسترس بودن، پاسخگویی و درآمیختگی عاطفی شما با دیدگاه خودتان و میزان امنیت در رابطه مطابقت دارد؟ هر عبارت را بخوانید و دور کلمه درست یا غلط خط بکشید. می‌توانید پرسشنامه را به صورت جداگانه تکمیل کنید، بعد یا به تنهایی به پاسخ‌ها فکر کنید، یا در مورد پاسخ‌های خود با همدیگر صحبت کنید.

از دید شما، آیا همسرتان در دسترس شماست؟

۱. می‌توانم به راحتی توجه همسرم را به خود جلب کنم. درست غلط
۲. ارتباط عاطفی با همسرم برایم آسان است. درست غلط
۳. همسرم به من نشان می‌دهد که برای او در اولویت درست غلط هستم.
۴. در این رابطه احساس تنهایی یا پس‌زده شدن نمی‌کنم. درست غلط
۵. می‌توانم عمیق‌ترین احساساتم را با همسرم در میان درست غلط بگذارم، او مرا خواهد شنید.

از دید شما، آیا همسران پاسخگو است؟

۱. اگر به ارتباط و راحتی نیاز داشته باشم، او در کنارم درست غلط خواهد بود.
۲. همسر من به پیام‌هایی که حاوی نزدیکی بیشتر است پاسخ درست غلط می‌دهد.
۳. وقتی مضطرب یا ناامن هستم می‌توانم روی همسر من درست غلط حساب کنم.
۴. حتی وقتی با هم دعوا می‌کنیم یا با هم مخالف‌ایم، درست غلط می‌دانم برای او مهم هستم و راهی برای ارتباط و نزدیکی با یکدیگر پیدا خواهیم کرد.
۵. اگر نیاز به اطمینان داشته باشم که چقدر برای او مهم هستم می‌توانم آن را دریافت کنم. درست غلط

آیا به لحاظ هیجانی با یکدیگر مشارکت دارید؟

۱. از نزدیک بودن و اعتماد به همسر احساس راحتی درست غلط می‌کنم.
۲. تقریباً می‌توانم در هر موضوعی به همسر اعتماد کنم. درست غلط
۳. حتی وقتی از یکدیگر جدا هستیم این امنیت را دارم که دوباره به هم نزدیک می‌شویم. درست غلط
۴. می‌دانم که همسر من به خوشی‌ها، آسیب‌ها و ترس‌های من اهمیت می‌دهد. درست غلط
۵. آنقدر احساس امنیت می‌کنم که با همسر ریسک‌های عاطفی داشته باشم. درست غلط

درک واکنش وحشت اولیه

ببینید می‌توانید گام‌های رقص منفی را که شما و همسرتان در آن گیر افتاده‌اید ترسیم کنید؟ وقتی ناگهان متوجه می‌شوید که در رابطه احساس امنیت ندارید معمولاً چه می‌کنید؟ می‌توانید عواملی را که توصیف مناسبی برای شماست، در فهرست زیر پیدا کنید؟ هر کدام را که به شما نزدیک است علامت زده و با همسر خود به اشتراک بگذارید.

وقتی در رابطه احساس امنیت نمی‌کنم معمولاً به این صورت جلو می‌آیم:

- ☐ شکایت کردن
- ☐ انتقاد کردن
- ☐ سرزنش یا اشاره به اشتباهات تو
- ☐ فریاد زدن
- ☐ به تو می‌گویم چطور بهتر رفتار کنی
- ☐ عصبانی شدن - منفجر شدن
- ☐ اصرار بر بیان نظرم حتی اگر زورگو به نظر برسم
- ☐ ابراز ناامیدی با حالتی عصبانی
- ☐ ابراز نارضایتی
- ☐ دیدن تو به عنوان مشکل
- ☐ دنبال کردن - اصرار بر اینکه به من توجه کنی
- ☐ به تو می‌گویم چطور تغییر کنی
- ☐ تهدید کردن
- ☐ برانگیختن

به شکل‌های زیر از تو دور می‌شوم (کناره می‌گیرم):

- ☐ بی‌توجهی و نادیده گرفتن
- ☐ آرام ماندن و دلیل آوردن
- ☐ ساکت کردن تو

- قطع مکالمه با بیرون رفتن یا مشغول شدن به کار دیگر
- گوش ندادن و بی‌حسی
- تغییر موضوع
- دفاع کردن از خودم و نشان دادن اینکه تو اشتباه می‌کنی
- پیدا کردن راه خروج - تلاش برای فرار
- غرق شدن در افکار و پاسخی ندادن
- رفتن توی لاک خودم مثل یک لاک‌پشت
- محافظت از خود با فاصله گرفتن
- اجتناب از صحبت کردن و ترک موقعیت
- تسلیم شدن

اعمال ما بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم بر همسرمان تأثیر می‌گذارد. فکر می‌کنید همسران در این لحظات شما را چگونه می‌بیند؟ برای مثال اگر غالباً عصبانی و مطالبه‌گر باشید، آیا ممکن است همسران شما را ترسناک توصیف کنند؟ یا اگر به طور مداوم به او می‌گویید در مقام شریک زندگی ناکافی است، او را کنار می‌زنید و او و رابطه را طرد می‌کنید. ممکن است او اینطور فکر کند که بالاخره رهاش می‌کنید. به او نیازی ندارید و به راحتی قادر خواهید بود طوری او را کنار بزنید که انگار اهمیتی ندارد و به طرز دردناکی تنه‌اش خواهید گذاشت.

بیایید به درون خود بیشتر نگاه کنیم:

تمرین ثبت افکار و احساسات

بینید چه چیزی شما را جذب همسران کرده و چه چیزی را در او دوست دارید:

نفر اول:

.....

.....

.....

.....

نفر دوم:

همسرم احتمالاً مرا این گونه می بیند:

نفر اول:

نفر دوم:

بینید می‌توانید در مورد پاسخ اصلی خود به توافق برسید. آیا بیشتر جلو می‌آیید یا عقب می‌کشید؟

نفر اول:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نفر دوم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

آیا شما و همسرتان واکنش‌های متفاوت یا مشابهی به ترس‌های اولیه دارید؟ مهم است که الگوی تعامل خود را بشناسید و سپس با او مقایسه کنید، این کمک می‌کند الگوی تعاملی را که در آن هستید بشناسید:

نفر اول:

.....

.....

.....

.....

نفر دوم:

در فصل بعدی با استفاده از تمرین‌ها سه نوع الگوی تعاملی مختلفی را که زوجها بسته به واکنش‌های ترس اولیه از خود نشان می‌دهند، بیشتر بررسی و تشریح خواهیم کرد، اما اول بیایید با استفاده از کاربرگ زیر حرکت‌های فردی خود را ترسیم کنیم.

کاربرگ: ترسیم حرکت شما

نشانه‌ای که آهنگ قطع ارتباط را می‌نوازد پیدا کنید. از بیان عبارات کلی یا انتزاعی و جملاتی مانند اینکه یکی از زوجها به دیگری می‌گوید: «همیشه مشکل ایجاد می‌کنی» یا «دوباره احساساتی شدی» که می‌توانند رنگ سرزنش بگیرند خودداری کنید. سعی کنید دقیق و مشخص باشد، چون نظرات کلی و گسترده فشار زیادی ایجاد کرده و نشانه‌های هشدار و پاسخ جنگ و گریز را فعال می‌کنند. در حالت هشدار، توانایی ما در گوش دادن و پاسخ دادن کاهش می‌یابد. پس به جای گفتن «سخت می‌گیری»، می‌توانیم بگوییم: «انگار اینجا نیستی - حرف‌هامو گوش نمیدی».

جملاتی شبیه این:

...داری میگی واسه رابطه جنسی خیلی خسته‌ای و ما چند هفته است رابطه نداشتیم.
...در مورد شیوه فرزندپروری من، دعوا می‌کنیم.
...روزهاست حرف نزدیم.