

محکم در آغوشم بگیر

هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سو جانسن

رجسٹریشن سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

سرشناسه: جانسن، سوزان ام. Johnson, Susan M

عنوان و نام پدیدآور: محکم در آغوشم بگیر؛ دکتر سو جانسن؛ ترجمه‌ی سمانه پر...

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۴۳-۵۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*, 2008

موضوع: عشق، صمیمیت، ارتباط بین اشخاص، زناشویی، روابط زن و مرد، Love

شناسه‌ی افزوده: پرهیزکاری، سمانه - مترجم

رده‌بندی کنگره: HQ۱۸۰/ج۳م۲ ۱۳۹۷

رده‌بندی دیویی: ۲۴/۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۵۳۰۰۱۲۹

محکم در آغوشم بگیر
هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق
دکتر سو جانسن
ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

لیتوگرافی: باختر
چاپ: دالاهو
چاپ اول، ۱۳۹۷
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۲-۵۰۰۰



نشر میلکان

نشر میلکان: تهران، خیابان آزادی، خیابان نوفلاح، پلاک ۶۵، واحد ۲

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

مقدمه

همواره مجذوب روابط شده‌ام. من در بریتانیا به دنیا آمدم، جایی که پدرم صاحب یک بار بود و من زمان زیادی را صرف تماشای آدم‌ها می‌کردم؛ آدم‌هایی که با هم ملاقات می‌کردند، حرف می‌زدند، چیزی می‌نوشیدند، جارو و جنجال راه می‌انداختند، می‌رقه می‌زدند 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 چگونه مشترک و خودشان را از این 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، تصمیم گرفتم که هرگز ازدواج نکنم. به این نتیجه رسیدم که عشقِ رمانتیک یک توهم و دام است. من به تنهایی 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 اصلی خستگی و رنج برای بسیاری از ماست؟ آیا راهی از میان این هزارتو وجود داشت تا بتوان عشق را ترک 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 به دست آورده بودند مطالعه کردم. به بچه‌های پریشانی که عشق دریافت نکرده بودند، آموزش‌هایی دادم. به بزرگسالانی که با فقدان عشق در تقلا بودند، مشاوره دادم. با خانواده‌هایی کار کردم که عاشق یکدیگر بودند اما نه می‌توانستند در کنار هم زندگی کنند و نه جدا از هم. و عشق یک معما باقی ماند.

بعدها در آخرین مرحله‌ی دریافت دکتری در روانشناسی مشاوره از دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور، شروع به کار با زوج‌ها کردم. بی‌درنگ جذب شدت کشمکش‌های آن‌ها شدم، و همین‌طور شیوه‌ی بیان روابطشان بر حسب زندگی و مرگ.

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

به نظر می‌رسید عشق تماماً درباره‌ی چیزهای غیر قابل مذاکره بود. نمی‌توانید برای نزدیکی 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 ارتباطی در رقص عشق رمانتیک را به من بیاموزند. با کمک مشاور پایان‌نامم، لیز گرینبرگ^۲، شروع کردم به شکل دادن روش جدیدی از زوج‌درمانی که بر اساس این نلاحظه بود. ما آن‌را درمان هیجان‌محور^۳ (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 به نیمی‌ها هم هیچ درمانی دریافت نکردند. نتایج درمان هیجان‌محور به‌شکل شگفت‌انگیزی مثبت و بهتر از عدم درمان یا رفتاردرمانی بود. زوج‌ها کم‌تر دعوا می‌کردند، احساس نزدیکی بیشتری داشتند و رضایت‌شان از روابطی که داشتند، بیش‌تر شده بود. موفقیت‌های این مطالعه به سوی یک موفقیت آکادمیک در دانشگاه اتاوا^۴ هدایت کرد؛ جایی که در آن طی سال‌ها، مطالعات بیش‌تری با زوج‌های مختلف در دفاتر مشاوره، مراکز آموزشی و آسایشگاه‌های بیمارستانی انجام دادم. نتایج همچنان به‌شکل حیرت‌آوری خوب بود.

برخلاف این موفقیت، متوجه شدم که هنوز توانسته‌ام هرچند حساسی‌ای که زوج‌هایم را گرفتار می‌کرد، کاملاً درک کنم. داشتم مسیرم را در هر سوی عشق پیدا می‌کردم، اما هنوز به مرکز آن نرسیده بودم. هزاران سؤال داشتم. چرا زوج‌های مضطرب در جلساتم با چنان هیجان‌انگیز پرقدرتی 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 - همان‌جایی که برای اولین بار شروع به یادگرفتن درباره‌ی روابط انسانی کرده بودم - یکی از آن جرقه‌های الهام‌بخش و درکی که

درباره‌شان می‌خوانیم را تجربه کردم. من و همکارم بحث می‌کردیم که چطور تعداد زیادی از درمانگرها باور دارند که روابط عشقی سالم فقط چانه‌زنی‌های منطقی‌اند. بر اساس این تفکر، همه‌ی ما بیش‌ترین منفعت را با کم‌ترین هزینه‌ی ممکن، به دست می‌آوریم.

همکارم من را به چالش کشید و گفت: «خب اگر 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 ابی 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 منطقِ بدیعی که پشت شکایت‌های پرحالت و حالت تدافعی و مستأصلانه‌ی زوج‌هایم بود را درک کردم. همه‌ی این‌ها نیازِ پنهان من برای داشتن کسی بود که به او تکیه کنیم. فرد عزیزی که بتواند ارتباط احساسیِ صبرِ آنک را راحتی به ما عرضه کند.

به این باور رسیدیم که کشفِ بارکشف کرده‌ام که عشق چیست و چطور می‌توانیم آن‌را اصلاح یا حتی ماندگار کنیم. رتی از چهار حریب 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 دیدش فافت‌ن پیدا کنم. فهمیدم که در این هیجانات، ما در احساساتی گیر افتاده‌ایم که بخشش در برنامه‌ی بقای ما هستند و طی میلیون‌ها سال تکامل شکل گرفته‌اند. هیچ ظفره‌ای از این هیجانات و نیازها بدون این که خودمان را کاملاً از فرم بیندازیم، وجود ندارد. فهمیدم آن روح درمانی و آموزش کم داشت، دیدگاهِ علمی واضح نسبت به عشق بود.

اما وقتی سعی کردم دیدگاه‌هایم را منتشر کنم، بیش‌تر همکارانم با من مریق بودند. 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 این که به آن گوش داد یا ره‌ایش 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 می‌توان گفت که آن‌ها آشفته بودند. زن و شوهرهایی که زیادی به هم متکی بودند، چه زندگی پر درگیری داشتند!

همکارانم گفتند که درمانگرها 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: بی‌خیالِ جروبحث‌های بیهوده شوید، سال‌های 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 دایسته 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 ذاتِ پیوندِ احساسی همان است. درمان هیجان‌محور بر ایجاد و تقویت این پیوندِ احساسی میان شریک‌های زندگی تمرکز می‌کند و این کار را با شناسایی و تغییر لحظاتِ زندگی‌ای که یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی بالغانه را پرورش می‌دهند، به انجام می‌رساند. رفت‌وآمد، هانگ‌بودن و علاقه‌مندبودن 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، حتی بین زوج‌هایی که خراب‌تر و طلاق به‌شدت آن‌ها را تهدید می‌کند. انجمن روانشناسی آمریکا درمان هیجان‌محور را با عنوان شیوه‌ای از زوج‌درمانی که به‌شکل عملی اثبات شده است، به رسمیت می‌شناسد. هزاران درمانگری که در مان هیجان‌محور را تعلیم دیده‌اند در آمریکا، کانادا 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 گسترش درمان هیجان‌محور باعث آگاهی رویه‌رشدی در عموم مردم درباره‌ی این رویکرد شده است. خیلی‌ها از من نسخه‌ی ساده و عمومی

درمان هیجان‌محور را درخواست می‌کنند، نسخه‌ای که آدم‌ها بتوانند بخوانند و در روابط 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 عشق 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 روابط سوء‌استفاده‌گرانه یا خشونت‌آمیز هستند، و نه برای آن‌هایی که اعتیاد جدی دارند یا برای مدتی طولانی در روابط بهانه‌زده‌اند؛ چنین کارهایی توانایی تعامل مثبت با شریک 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؟ تعریف می‌دهد که چرا معمولاً برخلاف بهترین نیت‌ها و بینش‌ها، دچار قطع ارتباط و از دست دادن در عشته‌مان می‌شویم. این بخش همچنین انفجار عظیم تحقیقات اخیر درباره‌ی روابط 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 پرستار سینه ماه را دارد.»

ما بالاخره داریم درباره‌ی روابط خصوصی و عمیق، علمی ایجاد می‌کنیم؛ درباره‌ی این‌که چطور مکالمات و کارهای‌مان منعکس‌کننده‌ی عمیق‌ترین نیازها و ترس‌های ماست و باعث می‌شود بالارزش‌ترین روابط‌مان را با وجود بیاهمیت‌ها یا از بین ببریم. این کتاب دنیای جدید و فهمی تازه از این‌که چطور باید عشق ورزید و به خوبی عاشق بود را به عشاق ارائه می‌دهد.

بخش دوم نسخه‌ی کارآمد و عملی درمان هیجان‌محور است. این بخش هفت گفت‌وگویی را معرفی می‌کند که لحظات معروف در یک رابطه‌ی عاشقانه را درآورد دارند و به شما خواننده 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 درمان هیجان‌محور را در روابط شما عملی می‌کند.

بخش سوم به قدرت عشق می‌پردازد. عشق توانایی بیکرانی در کمک به بهبود زخم‌های ویرانگر دارد؛ زخم‌های ویرانگری که گاهی زندگی به ما می‌زند. عشق حس ارتباط با جهان بزرگ‌تر را افزایش می‌دهد. تفاهم محبت‌آمیز پایه‌ی یک جامعه‌ی متمدن و دلسوز واقعی است.

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

من شکل‌گیری در مان هیجان‌محور را مدیون تمام زوج‌هایی هستم که طی سال‌ها دیده‌ام و در سرتاسر این کتاب از داستان‌هاشان استفاده کرده‌ام، اما اسامی و جزئیات را تغییر داده‌ام تا از حریم شخصی‌شان حفاظت کنم. تمام داستان‌ها ترکیبی از پرونده‌های زیادی هستند که ساده‌سازی شده‌اند تا حقایقی کلی از هزاران زوجی که دیده‌ام را بازتاب دهند. این درس‌ها برای شما هم مثل من آموزنده خواهند بود. این کتاب تلاش ما برای انتقال دانشم به دیگران است.

من مشاوره به زوج‌ها را در اوایل دهه‌ی هشتاد میلادی آغاز کردم. متحیرم که هنوز، بعد از بیست و پنج سال، وقتی توی اتاقی می‌نشینم تا با زوجی کار کنم، با شور و اشتیاق احساس هیجان می‌کنم. هنوز هم وقتی زوج‌ها ناگهان پیام‌های قلبی هم را درک می‌کنند و با تلاش برای تکلیف به یکدیگر دست به‌خوردند، شادمان می‌شوم. تقلا و عزم آن‌ها هر روز به من امید الهی می‌بخشد تا ارتباط ارزشمندم با دیگران را زنده نگه دارم.

ما همگی در شور و هیجان ارتباط و تمام ارتباط زندگی می‌کنیم. حالا می‌توانیم این کار را با درکی که داریم انجام دهیم. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا رابطه‌تان 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 همه‌چیز است و درخشش را دارد که برایش بجنگی، برایش شجاعت به خرج بدهی و همه‌چیز را به خطر بیندازی... و اگر چیزی را برایش به خطر نینداختی، بزرگ‌ترین خطر را کرده‌ای.» من کاملاً «این» حرف موافقم.