

محکم در آغوشم بگیر

هفت گفت‌وگو برای یک عمر زندگی با عشق

دکتر سو جانسن

ترجمه‌ی سمانه پرهیزکاری



نشر میلکان

پیشگامان، ترجمه

www.ketab.ir

سرشناسه: جانسن، سوزان ام. Johnson, Susan M.

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

مشخصات نشر: میلکان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۴۳-۵۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: *Home 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: ۱۳۹۷ ۳م ۲ج/۸۰ ۱HQ

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

خار نهم، ۱۳۹۸

یراز: ۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱-۳۰۰-۱-۳۰۰



نشر میلکان

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

۶۶۴۲۰۹۹۸

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

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 می‌نوشتیدند، جارو و جنجال راه می‌انداختند، می‌ریختند و برای هم دلبری می‌کردند. اما مرکز توجه‌ام در دوران جوانی، ازدواجِ والدینم بود. بدون این‌که کمکی از دستم ساخته باشد، شاهدِ این بودم که چطور زندگی مشترک و خردشان از بین بُردند. با این حال، می‌دانستم که عمیقاً عاشق هم هستند. پدرم در روزهای آخرِ زندگی‌اش، اشک‌های سوزانی برای مادرم ریخت، با این‌که بیش‌تر از بیست سال بود که از هم جدا شده بودند.

در واکنش به رنجِ پدرم دره‌تس خوردم که هرگز ازدواج نکنم. به این نتیجه رسیدم که عشقِ رمانتیک یک توهمِ دادم است. من به‌تنهایی در موقعیتی بهتر، آزاد و بی‌قید بودم. اما بعدها عاشق شدم و ازده‌اج کردم. عشق به همان اندازه که از آن دوری می‌کردم، مرا به سمت خودش کشید.

این احساسِ مرموز و قدرتمند چه بود که پدرم را شکست داده بود، زندگی مرا پیچیده کرده بود و به نظر می‌رسید که منبعِ اصلیِ نرسیدنِ ورنج برای بسیاری از ماست؟ آیا راهی از میانِ این هزارتو وجود داشت تا بتوان عشق را درک کرد؟

من علاقه‌ی مفرطم 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 سیفش 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 دریافتِ دکتری در روانشناسی مشاوره از دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور، 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 بیجان‌اند. پس به‌سادگی به تجربیات زوج‌ها تکیه کردم و اجازه دادم که آن‌ها ریتم و الگوهای رفتاری در رقص عشق رمانتیک را به من بیاموزند. با کمک مشاور پایان‌نامه^۱، لیز گریگ^۲، شروع کردم به شکل دادن روش جدیدی از زوج‌درمانی که بر اساس این لحظات بود. م 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 بسیاری از زوج‌ها رفتاردرمانی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و مذاکره را به کار گرفته^۴، ر بعضی‌ها هم هیچ درمانی دریافت نکردند. نتایج درمان هیجان‌محور به‌شکل شگفت‌انگیز 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 پژوهش را در مطالعه به سوی یک موقعیت آکادمیک در دانشگاه اتاوا^۵ هدایت کرد؛ جایی که من طی سال‌ها، مطالعات بیش‌تری با زوج‌های مختلف در دفاتر مشاوره، مراکز آموزشی و کلینیک‌های بیمارستانی انجام دادم. نتایج همچنان به‌شکل حیرت‌آوری خوب بود.

برخلاف این موفقیت، متوجه شدم که هنوز نتوانسته‌ام هیجان‌محور را اساسی‌ای که زوج‌هایم را گرفتار می‌کرد، کاملاً درک کنم. داشتیم مسیرم را در هزارحوی عشق پیدا می‌کردم، اما هنوز به مرکز آن نرسیده بودم. هزاران سؤال داشتم. چرا زوج‌های مضطرب در جلساتم با چنان هیجانات پرفردتی 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 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 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 بالی^۱ - روانپزشک بریتانیایی - که درباره‌ی نظریه‌ی دلبستگی‌ش راجع به مادرها و بچه‌ها می‌نویسه. همین اتفاق برای آدم‌های بالغ هم می‌افته.»

سرشار از شرر 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 نیازِ بنیادین برای داشتن کسی بود که به او تکیه کنیم. فردِ عزیزی که بتواند ارتباط احساسیِ بدون اتکالِ راحتی به ما عرضه کند.

به این باور رسیدم که کشف یا بارکشف کرده‌ام که عشق چیست و چطور می‌توانیم آنرا اصلاح یا حتا ماندگار کنیم. رشتن از چو رجب دلبستگی و پیوند استفاده کردم، هیجانی که زوج‌های مضطرب را احاطه کرد. واضح و واضح‌تر دیدم. همین باعث شد که نسبت به ازدواج خودم هم دیدِ شفاف‌تری پیدا کنم. فهمیدم که در این هیجانات، ما در احساساتی گیر افتاده‌ایم که بخش‌های بزرگ ما، بقای ما هستند و طی میلیون‌ها سال تکامل شکل گرفته‌اند. هیچ طفره‌ای از این هیجانات و نیازها بدون این که خودمان را کاملاً از فرم بیندازیم، وجود ندارد. فهمیدم آن چرخِ رمان 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 چیزِ بی‌سستی است که آدم‌های بالغ باید کنترلش کنند. قطعاً هیجانِ زیادی مشکل اساسی بیش‌تر ازدواج‌ها بود. باید بر آن غلبه کرد، نه این که 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، یکی شده. در مجموع می‌توان گفت که آن‌ها آشفته بودند. زن و شوهرهایی که زیادی به هم متکی بودند، چه زندگی پر دردسری 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 جربحث‌های بیهوده شوید، سال‌های این که دسی‌تان را تحلیل کنید، اداهای زیادی رمانتیک دریاورید یا موقعیت‌های جدید را. رابطه امتحان کنید. در مقابل، تصدیق و تأیید کنید که شما از نظر احساسی به شرکت‌های انبسته و وابسته هستید؛ درست شبیه نیاز یک بچه به پدر و مادرش برای تغذیه، تکیه، 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 لحظات، دلداری‌ای که یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی بالغانه را پرورش می‌دهند، به انجام می‌رساند. ترک کردن، 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 به‌بهر-پیدا می‌کنند و در روابطشان شاد هستند. این نتایج ظاهراً ماندگار است، حتی بین زوج‌هایی که خطر ملاق به‌شدت آن‌ها را تهدید می‌کند. انجمن روانشناسی آمریکا درمان هیجان‌محور را به‌عنوان شیوه‌ای از زوج‌درمانی که به‌شکل عملی اثبات شده است، به رسمیت می‌شناسد.^۸

هزاران درمانگری که درمان هیجان‌محور را تعلیم دیده‌اند در میسای 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 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 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 کروی 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 پنهان بوده‌اند؛ 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. توضیح می‌دهد که چرا معمولاً برخلاف بهترین نیت‌ها و بینش‌ها، دچار قطع ارتباط و انزاسازمان عشق‌مان می‌شویم. این بخش همچنین انفجار عظیم تحقیقات اخیر درباره‌ی ارتباط نزدیک را مستند و ترکیب می‌کند. همان‌طور که هوارد مارکمن^۱ از مرکز مطالعات ازدواج و خانواده در دانشگاه دنور^۲ می‌گوید: «در این زمانه آموزش زوج‌ها و زوج‌درمانی، حتماً پرآب و مینه ماه را دارد.»

ما بالاخره داریم درباره‌ی روابط خصوصاً عمیق، علمی ایجاد می‌کنیم؛ درباره‌ی این‌که چطور مکالمات و کارهای‌مان منعکس‌کننده‌ی عمیق‌ترین نیازها و ترس‌های ماست و باعث می‌شود با ارزش‌ترین روابط‌مان را از دست بدهیم یا از بین ببریم. این کتاب دنیایی جدید و فهمی تازه از این‌که چطور باید عشق ورزید و به‌خوبی عاشق بود را به عشاق ارائه می‌دهد.

بخش دوم نسخه‌ی کارآمد و عملیِ درمان هیجان‌محور است. این بخش هفت گفت‌وگویی را معرفی می‌کند که لحظات معروف در یک رابطه‌ی عاشقانه را در خود 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 قدرتِ 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 درمان هیجان‌محور را مدیون تمام زوج‌هایی هستم که طی سال‌ها دیده‌ام و در سرتاسر این کتاب از داستان‌هایشان 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 حقایق کلی از هزاران زوجی که دیده‌ام را بازتاب دهند. این درس‌ها برای شما هم مثل من آموزنده خواهند بود. این کتاب تلاشی من برای انتقال دانشم به دیگران است.

من مشاوره 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 از تکیه یکدیگر دست به‌خاطر می‌زنند، شادمان می‌شوم. تقلا و عزم آن‌ها هر روز به من سید و بهام می‌بخشد تا ارتباط ارزشمندم با دیگران را زنده نگه دارم.

ما همگی در شور و هیجان ارتباط داریم. 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^{۱۲} نوشته: «عشق همه‌چیز است و واقعاً در بشر را دارد که برایش بجنگی، برایش شجاعت به خرج بدهی و همه‌چیز را به خطری بازی... و اگر چیزی را برایش به خطر نینداختی، بزرگ‌ترین خطر را کرده‌ای.» من کاملاً با این حرف موافقم.