

سندروم آهن ربای انسانی

چرا عاشق کسانی می شویم که آزارمان می دهند؟

راس روزنبرگ

ترجمه زهرا باختری



سرشناسه: روزنبرگ، راس، Rosenberg, Ross

عنوان و نام پدیدآور: سندروم آهن‌ربای انسانی: چرا عاشق کسانی می‌شویم

که آزارمان می‌دهند؟/ راس روزنبرگ؛ ترجمه زهرا باختری

مشخصات نشر: تهران، چترنگ، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۴۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۰-۴۰-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The Human Magnet Syndrome: Why We Love

People Who Hurt Us

موضوع: وابستگی متقابل -- بیماران -- توانبخشی

شناسه افزوده: باختری، زهرا، ۱۳۶۵ - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC ۵۶۹/۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۱۸۲۳۴



چترنگ

سندروم آهن‌ربای انسانی: چرا عاشق کسانی می‌شویم که آزارمان می‌دهند؟ • روان‌شناسی اجتماعی
راس روزنبرگ • ترجمه زهرا باختری • ویرایش: گروه ویرایش نشر چترنگ • نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ • ۱۰۰۰
نسخه • لیتوگرافی: باران • کلیه حقوق برای نشر چترنگ محفوظ است. • نشر چترنگ: تهران، خیابان نصرت، بین
کارگر شمالی و جمالزاده، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد چهار • کد پستی: ۱۴۱۸۸۴۳۵۵ • تلفن: ۶۶۱۲۶۸۰۵
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۰-۴۰-۸ •  chatrangpublication • www.chatrangpub.com

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۲۳	فصل ۱: اجتناب‌ناپذیری آینده ما
۲۷	فصل ۲: هم‌وابسته‌ها، سلطه‌جویان و «رقص» آنها
۳۵	فصل ۳: محرک‌های رابطه سلطه‌جو و هم‌وابسته
۵۵	فصل ۴: «زوج عجیب و غریب ولی طبیعی»
۶۱	فصل ۵: معرفی نظریه زنجیره خویش
۸۹	فصل ۶: اختلالات سلطه‌جویی عاطفی - تعریف اختلال
۹۵	فصل ۷: سندروم آهن‌ربای انسانی
۱۰۳	فصل ۸: ریشه‌های هم‌وابستگی
۱۲۵	فصل ۹: ریشه‌های اختلالات سلطه‌جویی عاطفی
۱۳۷	فصل ۱۰: هم‌وابستگی
۱۵۹	فصل ۱۱: اختلال شخصیت خودشیفته
۱۷۹	فصل ۱۲: اختلال شخصیت مرزی
۱۸۹	فصل ۱۳: اختلال شخصیت ضداجتماعی
۱۹۹	فصل ۱۴: چرا دستمان به هم‌وابسته‌ها می‌رسد، ولی به سلطه‌جویان عاطفی نه؟

۲۱۱	فصل ۱۵: «قانون طلایی» مشاغل یاری دهنده
۲۱۷	نتیجه گیری: هرگز برای تبدیل شدن به کسی که می توانستید باشید دیر نیست
۲۲۱	پی نوشت: سلطه جویان عاطفی و من – تکمیل مفاهیم
۲۳۷	درباره نویسنده
۲۳۹	کتابنامه

پیش‌گفتار

چطور به اینجا رسید؟ چه بعد از شکست‌های متعدد در روابطم بالاخره زنی را دیدم که می‌توانستم با او رابطه‌ای پایدار و بی‌پایان، عاشقانه و دوطرفه برقرار کنم؟ برای نوشتن این کتاب می‌دانستم که باید با این موضوعات ظاهراً بسیار سخت پاسخ بدهم. باید سر درمی‌آوردم که چرا در چهل و پنج سالگی، بعد از چندین و چند رابطه ناموفق، سرانجام توانستم یک رابطه عاشقانه طولانی مدت سالم را تجربه کنم. با اینکه سفری طولانی و از لحاظ عاطفی جان‌فرسا را پشت سر گذاشتم، نوشتم که هیچ‌وقت تسلیم نشدم و ایمان داشتم روزی آن فرد خیلی خاص را پیدا می‌کنم و منم با او «عشق حقیقی» سالم را تجربه کنم.

فرضیه‌ها و نظریه‌های این کتاب بیش از دو دهه حسابی در ذهن من خیس خورده‌اند. چند وقت پیش (نوامبر ۲۰۱۰) به همسر عزیزم، کورل، گفتم می‌خواهم دوباره درباره روابط ناکارآمد بنویسم. کورل طبعاً از من درباره جزئیات این خبر موافقت نکرد. تنها چیزی که توانستم بگویم این بود که «هرچه هست در سرم است. مجموعه‌ای از ایده‌های تمام‌عیار». بعد توضیح دادم که این کتاب اجزایی از همه زندگی و کار من را نشان خواهد داد و بیشتر از بیست سال است که آن را در ذهن دارم. او ناباورانه و

بهت‌زده گفت: «واقعاً؟ این همه مدت یک کتاب در سرت بوده؟ چطور ممکن است؟» من همچنان به بهت‌زده کردن او ادامه دادم و گفتم: «این کتاب خودش خودبه‌خود نوشته می‌شود... فقط کافی است جلوی کامپیوتر بنشینم و انگشت‌هایم را روی صفحه‌کلید بگذارم.» واکنش بعدی کورل دلم را قرص کرد؛ لبخندی زد و گفت که چقدر به من ایمان دارد و هرچه بنویسم قطعاً عالی خواهد بود.

حرفم درست از آب درآمد. به محض اینکه انگشتانم با صفحه‌کلید تماس پیدا کرد، واژه‌ها به سرعت بر صفحه نمایش نقش بستند. همین‌طور که تایپ می‌کردم، به گنجینه‌ای شخصیت از خاطرات و افکار و ایده‌هایم دسترسی پیدا می‌کردم. مجموعه‌ای از دلایل منطقی و راجح درباره فرایند جذب عاشقانه ناکارآمد (در روابط) از نوک انگشتانم جاری شد. هر دوازده یک بخش را می‌نوشتم تا اینکه کل کتاب شکل گرفت. اغلب وقتی می‌نوشتم، با خودم فکر می‌کردم این افکار را از کجا آورده‌ام. گاهی انگار هم نویسنده بودم هم خواننده و تردان و این دو نفر فقط از طریق دستانم که روی صفحه‌کلید بود، از هم متمایز می‌شدند.

اکنون که به آن‌زمان فکر می‌کنم، می‌بینم این کتاب در ذهنم مثل یک بطری شراب «عمر گذشته و کهنه شده بود». نتیجه‌اش مدتی بعد شبح یک نیروی شبه‌مغناطیسی که تیپ‌های شخصیتی متضاد را ترغیب می‌کند ناخودآگاه، ناخواسته جذب هم شوند و رابطه عاشقانه‌ای دیرپا ولی فلاکت‌بار و ناکارآمد با شکل می‌دهند. این کتاب تلاش می‌کند از پدیده‌ای سر دریاورد که خیلی از ما را ترغیب می‌کند به سمت شرکای عاطفی آسیب‌زننده و خودشیفته‌ای برویم که به طریقی یادآور یک «ازوالدینمان هستند. کتاب من همچنین توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از ما در روابط ناکارآمد و سمی باقی می‌مانیم — با شریک عاطفی‌ای که مدام به ما آسیب می‌زند و بی‌توجهی می‌کند، ولی همچنان برایمان همان کسی است که روزی باور داشتیم عاشقش شده‌ایم.

این کتاب از دل کشمکش‌های خود من با روابط عاشقانه ناکارآمد برآمده است. من در این باره می‌نویسم که چرا ما آرزومندان عاشق‌پیشه دل به کسی می‌بندیم که در ابتدا واقعاً بی‌نقص به نظر می‌رسد؛ کسی که در یک چشم به هم زدن تبدیل می‌شود به معشوق ما، بهترین دوست ما و محرم اسرار ما — در یک کلام، یار جانی ما. این

یارِ ظاهراً بی‌عیب و نقص با ما در هیجانان قلقلک‌دهنده جذایت جسمانی شریک می‌شود و در سواری سرخوشانه بر قطار عاشقی همراهی مان می‌کند. با این به اصطلاح «عشق حقیقی» مان خیلی زود تمایلات مقاومت‌ناپذیری به آمیزش عاطفی، جسمی و جنسی تجربه می‌کنیم. جسممان تحت تأثیر احساسات شدید و خلسه‌مانند تلوتلو می‌خورد؛ ذهنمان غرق در هیجان و بی‌قراری است. یقین داریم که کاملاً جفت هم هستیم — یک روح در دو بدن.

آنچه آن‌قدر درست و بی‌ایراد به نظر می‌رسید بعد از چند ماه دیگر آن‌طور به نظر نمی‌رسد. با وجود شروع پرشور تجربه ما با یار جانی فرضی، رابطه خواه‌ناخواه فرومی‌پاشد. سعه‌ها، سوزان عشق همان‌طور که انتظار می‌رود به درماندگی، انزجار، دلخوری و افسوس بدل می‌شود. معشوق خیالی ما جلوی چشمانمان به فردی خشمگین، کنترل‌گر و خودشیفته تغیر می‌دهد که آزارمان می‌دهد، ولی تمام مدت مصرانه ادعا می‌کند که عاشقمان است. در این وضعیت، حس می‌کنیم نه می‌توانیم حدود امنی برای خودمان تعیین کنیم نه از او جدا شویم. در هر صورت، احساس تنهایی می‌کنیم؛ احساس دوست‌داشتنی نبودن و در نهایت احساس آزرده‌گی.

حال که به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم این الگو باید خیلی واضح بوده باشد: من همچنان سوار بر چرخ و فلک روابط ناکارآمد پیش می‌رفتم. زمانی که بفهمم چرا یک سری اشتباهات مشابه را بارها و بارها در روابطم تکرار می‌کنم. ناخودآگاه در مان‌گر بودنم یافتن این جواب‌ها را برایم آسان‌تر نمی‌کرد. هیچ‌وقت فراموش نمی‌کنم، هشت سال پیش دوست خوبی بازخوردی درباره الگوی روابط ناکارآمد من به من داد. در آن‌سای ام را زیر و رو کرد. او گفت هر زنی که عاشقش شده بودم «دقیقاً مثل آدم قبلی» در رابطه با چهره‌ای متفاوت. این دوست به من هشدار داد که اگر دلیل اصلی روابط ناکارآمد را پیدا نکنم، در چرخه بی‌پایان عشق و ناکامی گیر خواهم افتاد. دوست بسیار عاقل و با بصیرتم توانست چیزی را درون من ببیند که خودم نمی‌دیدم. همین نظر ساده بنیان عاطفی من را به لرزه درآورد. برای اولین بار، فهمیدم که شاید اصلاً ربطی به بدشانسی نداشته باشد، شاید ایرادی در من وجود داشت که باعث شکست در روابطم می‌شد.

با توصیه دوست خردمندم توانستم به این درک برسم که تا وقتی مسائل روانی

اساسی‌ام را برطرف نکنم، به شکست‌های مکرر و همیشگی در روابط محکوم هستم. به تدریج متوجه شدم ناآگاهانه نیروهایی که عمیقاً در من نفوذ کرده بودند ترغیب می‌کردند روان‌زخم^۱ کودکی‌ام را تکرار کنم: احساس تنهایی، مهم نبودن و درماندگی عاطفی. نتیجه مستقیم این کشف این بود که خودم را به سفری روان‌شناختی برای کشف، التیام و دگرگونی مقید کردم. به خودم قول دادم تا زمانی که رویاهایم را برای رسیدن به عشق حقیقی و سالم به واقعیت تبدیل نکرده‌ام، این سفر را ادامه دهم. البته مسیر دشواری بوده است. شکستن چرخه‌ای که در تاریک‌ترین گوشه‌های روانم جا خوش کرده بود نیازمند زمان تلاش و بارش حکم به یک آرمان بود.

به قول احمد مختار گمنام^۲ «جنون یعنی کاری را دوباره و دوباره تکرار کنیم و انتظار داشته باشیم به هیچ تفوقی برسیم». این انجمن حتماً تجربه چرخ و فلک^۳ی من را با شرکای عاطفی‌ام خوب درک کرده است. اگر می‌دانستم یک جای کار ایراد دارد، چرا همچنان به حماقت‌هایم در روابط ناآرام‌آمدم ادامه می‌دادم؟ آیا این نوعی جنون در من بود؟ آن‌زمان فکر می‌کردم که بود. زمان در زندگی‌ام فرارسید که آماده بودم به عمق وجودم نفوذ کنم، عمیق‌ترین ترس‌هایم را در آغوش بکشم، کنترل آینده‌ام را به دست بگیرم و بالاخره جنون را در زندگی‌ام متوقف کنم. بار اینک به قولی که به خودم داده بودم عمل کنم، اولین حرکت این بود که بفهمم چرا این مدت جذب زنانی می‌شدم که با وجود مهربانی و سخاوت‌م به من آسیب می‌زدند. می‌دانم که اول باید عمیقاً در تاروپود درهم‌تنیده گذشته عاطفی‌ام کندوکاو کنم.

یکشنبه، ۲۰ نوامبر ۲۰۰۵، روزی بود که دیگر به ته خط رسیدم. آن روز مراسم روز مرد، در کالج منطقه‌ای اوکتون (شهر دس‌پلینز، ایالت ایلینوی)، شرکت کردم — مراسمی با هدف بررسی، خودسنجی و بحث درباره مسائل مردان. از میان حدود چهارصد نفری که ثبت‌نام کرده بودند تقریباً بیست نفرشان زن بودند. اتفاقی نبود که آن روز من و زن زیبایی همین‌طور که می‌خواستیم در بحث همدیگر را قانع کنیم، برای هم دلبری هم کردیم و با هم جفت‌وجور شدیم. جریان آدرنالین و هجوم دوپامین یک‌بار دیگر من را

1. Trauma

2. Narcotics Anonymous

تا آستانه رابطه عاشقانه ناکارآمد دیگری پیش برد؛ ولی این دفعه قضیه فرق داشت: قبل از وقوع، متوجه فاجعه شدم. در لحظه‌ای مشخص و مشهود، تصمیم گرفتم جنونم را متوقف کنم! جلوی خودم را گرفتم و نگذاشتم در ماریج مرگ یک رابطه دیگر گرفتار شوم. این دفعه دیگر تصمیمم را گرفته بودم: می‌خواستم اهریمن‌های گذشته‌ام را مغلوب کنم و راهی به سوی عشق حقیقی و سالم در پیش بگیرم.

و اما از لحاظ عاطفی به ته خط رسیده بودم. دیگر نمی‌خواستم در کابوس زندگی خود نقش داشته باشم. آماده بودم تا به الگوی روابط ناکارآمد، که مثل دری گردان بود پایان بدهم. مهیا بودم که «جنونم» را در آغوش بکشم و خود را از الگوی روابط محکوم به شکست خارج کنم. به لطف این زن دوست‌داشتنی، تصمیم گرفتم در زندگی‌ام تغییراتی کلیدی ایجاد کنم. به خودم قول دادم با اهریمن‌های دوران جوانی‌ام مبارزه کنم؛ همان‌هایی که ترس می‌کردند تنهایی و غم دوران کودکی‌ام را بازسازی کنم. بالاخره آن قدری شهادت پیدا کرده بودم که به غم و شرم تحمل‌ناپذیر سال‌ها روابط ناموفق اقرار کنم. آماده و مشتاق بودم تا هر کاری که برای شخص خودم و عواطفم لازم بود انجام بدهم. عزمم را جزم کرده بودم. اشن زنی بشوم که همان قدری که به او عشق و احترام می‌دهم به من عشق و احترام بدهد. زنی که به جای رنجاندنم، حمایت کند و به من پروبال بدهد. پس بهبود فردی‌ام را شروع کردم. به ادراکی رسیدم که در نهایت انگیزه اصلی نوشتن این کتاب شد.

اگر به فکر خود نباشم، چه کسی به فکر من خواهد بود؟ «ا» به خط خودم به فکر خویشتم، راستی من چه کسی هستم؟ اگر حالا نفهمم، دیگر کی.

حاجام هیلل