

انتشارات نسل نو اندیش

بازگشت به عشق

(راهنمایی برای زوج‌ها)



نویسنده: هارویل هندریکس Ph.D. مترجم: هادی ابراهیمی

بسم الله الرحمن الرحيم

بازگشت به عشق

نویسنده:

Ph.D. هارویل هندریکس

مترجم:

هادی ابراهیمی

تقدیم به مینا

دوستم

همکارم

شریکم

فیلسوفم

آرام‌بخشم

شادیم

همسرم

برای زوج‌هایی که صادقانه خواهان رابطه‌ای

سنجیده و جا افتاده هستند، راهنمایی بهتر از این

کتاب سراغ ندارم.

اسکات پک

«نویسنده‌ی کتاب معجزه‌ی عشق»

درباره‌ی نویسنده

هارویل هندریکس، در سال ۱۹۶۵ در دانشگاه
شیکاگو - که دکترای خود را در رشته‌ی
روانشناسی از همان دانشگاه اخذ کرده بود، آغاز
به کار کرد. او همچنین از مدرسه‌ی عالی الهیات
موفق به اخذ لیسانس الهیات گردید و لیسانس
دیگر او در رشته‌ی علوم انسانی از دانشگاه مرسر
امریکا می‌باشد. ضمناً او به عنوان مدرس و
سخنران در رشته‌ی روان‌درمانی خانواده و
مشاوره‌ی ازدواج مشغول به کار است. دکتر
هندریکس در انجمن مشاورین امریکا یک
دیپلمات بوده و نیز عضو کلینیک انجمن
بین‌المللی تحلیل رفتار متقابل، و نیز از اعضای
انجمن روان‌درمانی گروهی (گروه‌درمانی) امریکا
می‌باشد.

دکتر هندریکس بعد از دو سال تدریس در کالج
پرکینز از توابع دانشگاه متودیست جنوبی در
دالاس، قدم به حرفه‌ی شخصی و آزاد خویش
گذاشت و به طور جدی شروع به مطالعه و تحقیق
بر روی ازدواج و روابط انسانی نمود؛ تا که دلایل
طلاق خویش از همسر اولش را درک کند.
نتیجه‌ی مطالعات و تحقیقات او منجر به
پایه‌گذاری نظریه ایماگوتراپی خانواده گردید؛
نظریه‌ای که اصول خلق ازدواج خودآگاه را تشریح
می‌کند. دکتر هندریکس به منظور همگانی کردن
و نیز قرار دادن این فرآیند درمانی در دسترس
همه - به خصوص آن‌هایی که مشاوره و
روانکاوی خصوصی در دستریشان نبوده و یا به
دلایلی برایشان امکان‌پذیر نیست - اقدام به
برگزاری دوره‌های عملی به نام «بازگشت به
عشق» در سرتاسر کشور نمود. او همچنین
بنیانگذار «انستیتوی درمان روابط» در شهر

نیویورک است که برگزارکننده دوره‌های
تخصصی جهت مشاورین، روانکاوان و سایر
روان‌درمان‌گران حرفه‌ای می‌باشد.
دکتر هندریکس به همراه همسرش هلن و شش
فرزندشان در شهر نیویورک زندگی می‌کنند.

Telegram @eat_book

تشکر و قدردانی از جو رابینسون

دو سال پیش هنگامی که تصمیم گرفتم نظریات

خود را برای خواننده‌ی غیرحرفه‌ای به رشته‌ی

تحریر درآورم - به طوری که برای همگان قابل

فهم باشد - ویراستارم در انتشارات هلت ^۱

پیشنهاد کرد که از یک نویسنده‌ی حرفه‌ای

کمک بگیرم. از آن جا که این اولین کتاب مردمی و

«غیر تخصصی» من بود و مخاطبین آن همگان

بودند و نه فقط دانشجویان روانشناسی، بی‌درنگ

موافقت کردم. بعد از مصاحبه با پنج نویسنده، به

جو رابینسون که یک حرفه‌ای است، معرفی شدم.

(او نویسنده کتاب «ماشین کریسمس را از برق

بکش» می‌باشد و در حال حاضر در پورتلند

اورگان ^۲ زندگی می‌کند.) او فوراً درک کرد که چه

کاری می‌خواهم انجام دهم. آن قدر تحت تأثیر او قرار گرفتم که سه ماه صبر کردم تا کتاب دومش، «دست فول» را کامل کند.

وقتی که او اعلام آمادگی کرد، دست‌نوشته‌های اولیه خود را به او نشان دادم و نسخه‌های بسیاری از سخنرانی‌ها و دوره‌های عملی خود را نیز در اختیارش گذاشتم. به عنوان مکمل و ضمیمه‌ای بر تمامی آن‌چه که نگاشته بودم، او در دوره‌های عملی و نیز سمینارهایم شرکت کرد و مفصلاً با من مصاحبه نمود و اطلاعات کلینیکی بسیاری را مورد مطالعه قرار داد.

زحمات بسیار و تلاش‌های خستگی‌ناپذیر او باعث شدند که دست‌نوشته‌ها و اطلاعاتی نامنظم و غیر سازمان‌یافته، و در برخی موارد مشکل و غامض، به محصولی منظم، سازمان‌یافته و جلاخورده بدل شوند.

تقدیر

در فرآیند نگاشتن این کتاب عمیقاً تحت تأثیر حقیقتی بودم که به طرز شایسته‌ای به وسیله جان دون^۳ شاعر معروف که می‌گفت: «هیچ انسانی جزیره نیست» و نیز وایت وایتمن^۴ که عقیده داشت: من شامل چندینم» بیان شده است. کارطافت‌فرسای جمع‌آوری نظریه‌ها و اطلاعات کلینیکی که در این کتاب ارائه شده‌اند، بدون اتکا به بسیاری از منابع، اشخاص و تجربیات عملاً ناممکن بود. با تکیه بر غول‌های بزرگ فکری و مساعدت‌های معلمین توانا، دانشجویان انگیزه‌بخش و زوج‌های بسیاری که به من اعتماد کردند و هم‌چنین دوستان حمایت‌گر و خانواده‌ام بود که دورنما و چشم‌انداز جدیدی که در این کتاب ارائه شده، اکنون امکان‌پذیر گشته است. در

این جا مایلم که از تمامی آن‌ها قدردانی کرده و
چنان‌چه در مواردی خودسرانه عمل کرده‌ام، از
آنان پوزش بطلبم.

دوستان بسیاری مشوق من بوده‌اند که در این جا
مایلم از برخی از آن‌ها با ذکر نامشان تشکر کنم.
دکتر رابرت الیوت ^۵ دست‌نوشته‌های اولیه‌ام را

خواند و هر جا که نظراتم وضوح و صراحت
بیشتری می‌طلبیدند، به نرمی نکات ارزنده‌ای را به

من متذکر شد. دکتر پت لاو ^۶، دیدگاه‌های این

کتاب را برای نخستین بار در یکی از دوره‌های
کارشناسی ارشد و دکتر دربارهی ازدواج و خانواده
مطرح کرد و بازتاب‌های ارزنده‌ای را در اختیارم

گذاشت. رید و کارولین ویل ^۷، پیش‌نویس‌های
بعدی را خواندند و نصایح باارزشی ارائه دادند.

جودی مک کال نیز با ملاحظت و مهربانی تمام،
خواندن نسخه‌ی نهایی را تقبل کرد و نظراتش را

اعلام نمود. او هم‌چنین در پشت‌نویسی کتاب کمک نمود.

هم‌چنین مایلم تا از مشاورین و محققین انستیتوی تحقیقات و مطالعات روان - درمانی دالاس و نیویورک که مرا از حمایت‌ها و تشویق‌های خود بهره‌مند ساختند و با به آزمایش گذاشتن این ایده‌ها در حرفه روانکاهی و مشاوره‌ی خانواده خود مرا یاری داده و انگیزه‌بخشی بودند، تشکر و قدردانی کنم.

عمیقا مدیون زوج‌هایی هستم که مرا محرم راز ازدواج خود دانسته و به من اعتماد کردند و اجازه دادند که از شرح حال آن‌ها برای غنی‌تر کردن هر چه بیشتر این کتاب استفاده کنم. بیشتر آن‌چه را که درباره ازدواج و روابط زناشویی می‌دانم، از آنان آموخته‌ام.

از هنری هلت و گروه انتشاراتی او نیز به خاطر اشتیاقی که از خود، حتی قبل از آن که

دست‌نوشته‌هایم را دیده باشند، نشان دادند و نیز به این خاطر که صبورانه انتظار پایان یافتن کتاب را می‌کشیدند - که بسیار دیرتر از آن زمان که قرار بود، تمام شد - تشکر می‌کنم.

به ویژه از صبر و حمایت ویراستارم در انتشارات هلت، چانا تاب ^{۱۰} به خاطر این کهبه نرمی و در عین حال قاطعانه نظرات اصلاحی خود را به من یادآور شد، و نیز جولیان باخ ^{۱۱} نماینده‌ام که در تنظیم قرارداد با انتشارات هلت به خوبی مدافع و حامی من بود و راهنمایی‌هایی را در راستای نشر و چاپ کتاب در اختیارم گذاشت، متشکرم. تامرا شارن موریس ^{۱۰} نسخه‌های نهایی کتاب را خواند و توصیه‌های مفید بسیاری به من ارائه داد. شارن موریس ^{۱۱} خدمات ویراستاری فوق‌العاده‌ای انجام داد. دست آخر از منشی‌ام یوان سینگلتون ^{۱۲}، به خاطر مهارت‌های تایپی و صبر و حوصله‌اش در آماده کردن بخش‌هایی از کتاب آن هم هنگامی

که تنها - یک روز قبل - او را در جریان گذاشته
بودم، نهایت تشکر و امتنان را دارم.

و از همه مهم‌تر، عمیق‌ترین تشکرات و
قدردانی‌هایم به همسرم هلن و شش فرزندمان
اختصاص دارد که به همان میزان نیز از من
حمایت کردند، حتی هنگامی که امر نوشتن این
کتاب ایجاب می‌کرد که بر «با هم بودنمان» به
عنوان یک خانواده، مقدم و ارجح قرار بگیرد.
امروز، آن‌ها نیز به اندازه من هیجان‌زده هستند!

مقدمه

در جامعه امروزی ناگزیر از آن هستیم که به ازدواج به مثابه یک «جعبه» بنگریم. در ابتدا برای خود همسری برمی‌گزینید، سپس از دیواره‌ی جعبه بالا می‌روید. بعد از آن که مجالی یافتید تا در آن سکنی گزینید، برای اولین بار به «هم جعبه‌ای» خود نگاهی می‌اندازید. اگر آن‌چه را که می‌بینید بیسندید، آن‌جا می‌مانید. در غیر این صورت مجدداً از دیواره جعبه بالا می‌روید و به دنبال همسر دیگری همه‌جا را زیر پا می‌گذارید. به عبارت دیگر ازدواج حالتی ثابت و بدون تغییر در نظر گرفته می‌شود، به طوری که موفقیت و شکست آن نیز بسته به قابلیت و توانایی شما در جذب شدن به همسر مناسب و ایده‌آل خواهد بود. در این میان تنها راه چاره‌ای که برای یک ازدواج

«ناشاد» وجود دارد و - حدود پنجاه درصد زوجها
نیز همین راه حل را برمی‌گزینند، - این است که
طلاق بگیرند و با امید به این که همسر بهتری
خواهند یافت، مجدداً همه چیز را از سر بگیرند.
عارضه‌ای که در رابطه با این راه حل وجود دارد،
درد و رنجی است که در نقل مکان کردن از این
جعبه به آن جعبه، تقسیم متعلقات و بچه‌ها، دست
شستن از رویاهایی که روزگاری برایتان عزیز و
گرامی بودند، بی‌میلی و اکراهی است که نسبت به
نزدیکی و صمیمیت خواهید داشت. ترس از
شکست در ازدواج بعدی و از همه مهم‌تر، تخریب
روحی و ضربه عاطفی‌ای که به ساکنین دیگر این
جعبه وارد می‌شود: بچه‌ها. بچه‌هایی که با این
احساس گناه بزرگ خواهند شد که گویی در
جدایی والدین خود نقش داشته و لذا مسئول و
گناهکار هستند و همواره در این تردید خواهند
ماند که آیا هرگز خواهند توانست عشق پایدار را

تجربه کنند یا این که سرنوشتی شبیه پدر و مادرشان خواهند داشت.

متأسفانه، تنها چاره دیگری که به نظر بسیاری از مردم می‌رسد، این است که در «جعبه» باقی بمانند، درب آن را نیز محکم ببندند و باقی عمرشان را با رابطه‌ای مأیوس‌کننده به سر برند. آن‌ها می‌آموزند که چگونه با انباشتن خود با غذا، الکل، مواد مخدر، فعالیت‌های گوناگون، کار، تلویزیون و خیال‌پردازی‌های رمانتیک با ازدواجی تهی کنار بیایند و از این امید که روزی نیازشان با عشقی صمیمی درک شود، دست می‌شویند. این کتاب روزنه‌ای امیدوارانه‌تر و دقیق‌تر را به سوی روابط احساسی می‌گشاید. ازدواج حالتی ایستا و راکد آن‌هم بین دو شخص تغییرناپذیر نیست. ازدواج سفری روانی و روحی است که با شور و حال و سرمستی جذب شدن آغاز شده و مسیر خود را از میان گذرگاه ناهموار و پرپیچ و

خم «خودکاوی» و «خودشناسی» ادامه می‌دهد و
نهایتاً به خلق کانونی صمیمی، شاد و همیشگی
می‌انجامد. صرف نظر از این که این دید و نگرش
خاص توانایی‌ها و امکاناتی را که به شما ارائه
می‌دهد، درک کنید یا به آن اعتقاد چندانی نداشته
باشید، خوشبختی شما نه به پیدا کردن «همسر
ایده‌آل» بلکه به میزان تمایل شما به کشف و
درک بخش‌های پوشیده و پنهان وجود خودتان
بستگی خواهد داشت.

تاریخچه‌ی شخصی

هنگامی که کار خود را به عنوان روانکاو و مشاور خانواده آغاز کردم، هم به طور فردی (جداگانه) و هم دوتایی به (زن و شوهر) مشاوره می‌دادم.

تمایل شخصی خودم بیشتر این بود که در هر جلسه تنها با یک نفر کار کنم. زیرا تحصیلات و تجربیاتم بیشتر به مشاوره‌ی انفرادی معطوف بود

و هنگامی که مراجعینم را به صورت مجزا

می‌دیدم، احساس تسلط و تأثیرگذاری بیشتری

داشتم، اما در مواقعی که یک زوج به همراه

یکدیگر به مطبعم وارد می‌شدند، چنین نبود. چرا

که ازدواج مجموعه متغیرهای پیچیده‌ای را در بر

می‌گیرد که برای روبرو شدن و کار کردن با آنها

آموزش ندیده بودم. در چنین مواردی نهایتاً همان

کاری را می‌کردم که دیگر روان - درمان‌گرها

می کردند. و این موردی نبود جز مشاوره قراردادی با گرایش تمرکز بیشتر بر مشکلات. هنگامی که این روش مؤثر واقع نمی شد، زوجها را از یکدیگر جدا می کردم و آنها را در دسته های جداگانه می گذاشتم یا این که با آنها به طور جداگانه و مجزا مشاوره می کردم.

در سال ۱۹۶۷ سردرگیم در رابطه با روان شناسی روابط عشقی، به دنبال پدیدار شدن مشکلاتی در ازدواج خودم، به اوج خود رسید. من و همسرم عمیقاً به زندگی مشترک متعهد و پایبند بودیم و نیز دو بچه ی کوچک داشتیم. بنابراین هشت سال تمام را صرف پذیرش، بررسی فشرده، پی گیری و مشاوره با روان - درمان گره های متعدد نمودیم. این اقدام ها هیچ کدام مؤثر واقع نشد و نهایتاً در سال ۱۹۷۵ تصمیم گرفتیم از یکدیگر جدا شویم. در لحظاتی که در دادگاه خانواده منتظر بودم تا قاضی را ببینم، دوچندان احساس شکست

می‌کردم؛ شکست به عنوان یک شوهر و شکست به عنوان یک روان‌کاو. بعد از ظهر همان روز قرار بود که جلسه‌ای درباره‌ی ازدواج و خانواده تدریس کنم و روز بعد از آن نیز می‌بایستی که به چندین زوج مشاوره می‌دادم. علی‌رغم تحصیلات و دوره‌های ویژه‌ای که گذرانده بودم، دقیقاً به همان میزان دیگر زوج‌هایی که کنارم نشسته و منتظر بودند تا اسمشان خوانده شود، احساس سردرگمی و شکست می‌کردم.

سال بعد از طلاقم، هر روز صبح با احساس فقدان عمیقی بیدار می‌شدم. شب‌ها که به رختخواب می‌رفتم، به سقف خیره می‌شدم و به دنبال توجیحی برای ازدواج شکست خورده‌ام می‌گشتم. البته من و همسرم نیز به مانند هر کس دیگری، هر یک ده‌ها دلیل برای طلاق خود داشتیم: من «این» او را نمی‌پسندیدم، او «آن» مورد را در من نمی‌پسندید! ما علایق متفاوت و اهداف مختلفی

داشتیم؛ من احساس می‌کردم که در زیر تمامی این لیست‌های بلند بالا از شکایت‌های مکرر و همیشگی، یک یأس و سرخوردگی واحد و مرکزی وجود دارد که علت پوشیده و پنهان تمامی نارضاایتی‌های ما بود؛ علتی که پس از گذشت هشت سال معاینه و بررسی همچنان نیز در هاله‌ای از استتار و ابهام باقی مانده بود.

زمان می‌گذشت و ناامیدی من به تدریج به میلی نیرومند بدل می‌شد. این میل که از وضعیت دشواری که در آن بودم چیزی دستگیرم شود. نمی‌خواستم از کنار خرابه‌هایی که از ازدواجم باقی مانده بود به سادگی و قبل از آن که توضیحی به دست آورده باشم، بگذرم. لذا توجه خود را شدیداً به درمان روابط معطوف نمودم و سعی کردم تا آن جا که در توان دارم در این باره بیاموزم. پس از مطالعه و تحقیق فراوان در کتاب‌ها و مجلات تخصصی که تا آن زمان در دسترس بودند، با

کمال تعجب مطلب چندانی که پرمحتوا و قابل استفاده باشد، دستگیرم نشد؛ تمامی آن چه که دریافتم بدون استثناء روان‌شناسی با گرایش فرد یا خانواده بود. این طور به نظر می‌آمد که هیچ فرضیه‌ی جامعی که بتواند از ظرایف و پیچیدگی‌های روابط «مذکر و مؤنث» پرده برداشته و به طرزی رضایت‌بخش انگیزه و احساسات قدرتمندی که موجب تخریب یک ازدواج می‌شوند را توضیح دهد، به چشم نمی‌خورد. جدا از آن، هیچ موردی که بتواند آن چه را که در ازدواج اول خود کمبودش را عمیقاً احساس می‌کردم توضیح دهد، نیافتم.

به منظور یافتن پاسخ این معما، با صدها زن و شوهر در حرفه‌ی شخصیم و با هزاران زوج دیگر نیز در دوره‌های عملی و سمینارهایم کار کردم. حاصل تحقیقات و مشاهدات کلینیکی من، «تئوری تصویری» درمان خانواده می‌باشد و

روشی که در این رابطه نیز برگزیده بودم

«التقاطی» یا به عبارتی «به گزینانه» بود. در

شکل‌گیری این تئوری روان‌شناسی ادراک، علوم

رفتاری و فلسفه‌ی «مذهبی - سنتی» غرب را با

یکدیگر آمیختم و به آن برداشت‌هایی از تحلیل

رفتار متقابل^{۱۳}، روانشناسی گشتالت^{۱۴} تئوری

سیستم‌ها و روان - درمانی شناخت‌نگر^{۱۵} را نیز

افزودم. به عقیده من هر یک از این مکاتب فکری

در درک و شناخت «روانشناسی فردی» سهم

بسیاری داشته‌اند، البته تنها بعد از آن که در

ترکیب و ساختاری نو در کنار یکدیگر چیده شدند

توانستند از معمای روابط عشقی پرده بردارند.

به مجرد آن که افکار و نظراتم را در حرفه‌ی

شخصی خود به کار بستم، نتایج فوق‌العاده

رضایت‌بخش شدند. «آمار طلاق در بین مراجعینم

شدیدا کاهش پیدا کرد و آن دسته از زوجها که به

زندگی با یکدیگر ادامه دادند، رضایت به مراتب

بیشتری را گزارش دادند. حال که نتیجه‌ی
تلاش‌هایم محسوس‌تر شده بودند، مجردها و
متاهل‌ها را نیز به موازات یکدیگر برای مشاوره
می‌پذیرفتم. در نهایت یک دوره‌ی عملی برای زن
و شوهرها با نام «با هم برای همیشه» ترتیب
دادم. در سال ۱۹۸۱ یک دوره‌ی آموزشی را برای
حرفه‌ای‌ها شروع کردم. تا به امروز بیش از سی
هزار تن از طریق مشاوره، دوره‌های عملی و
سمینارها، با نظریات من آشنا شده‌اند.

درباره‌ی کتاب

از نگاشتن این کتاب دو هدف را دنبال نموده‌ام:
ابتدا این که آن‌چه را در رابطه با روانشناسی روابط
عشقی آموخته‌ام، با شما در میان بگذارم و دوم این
که به شما کمک کنم تا رابطه‌ی خود را به یک
منبع همیشگی از عشق و صمیمیت تبدیل کنید.
کوتاه سخن، این کتابی است درباره‌ی تئوری و
اصول عملی این که چگونه دوستان صمیمی‌تری
شوید.

این کتاب شامل سه بخش است. در بخش اول،
مراحل مختلف و اجتناب‌ناپذیر یک رابطه را با
ترتیب زمانی وقوع هر یک، تشریح کرده‌ام:
«جذب شدن، عشق رمانتیک و نبرد قدرت». در
حین توصیف جزئیات آشنای زندگی زناشویی، از
شما دعوت کرده‌ام که آن را به منزله‌ی یک

نمایشنامه‌ی روانی که پرده‌های مختلف آن یکی پس از دیگری نمایان می‌شوند، بنگرید. این نمایشنامه را «ازدواج ناخودآگاه» نامیده‌ام و منظورم از آن، ازدواجی است که دربرگیرنده‌ی تمامی خواسته‌ها و امیال پنهان و رفتارهای غیرارادی‌ای است که از دوران کودکی ما به جا مانده‌اند و به طرزی اجتناب‌ناپذیر زوج‌ها را به درگیری می‌کشاند.

در بخش دوم، به نوع متفاوتی از ازدواج که آن را «ازدواج خودآگاه» نامیده‌ام خواهیم پرداخت.

[رجوع کنید به یادداشت‌ها ۱] ازدواجی که در برآورده کردن نیازهای دوران کودکی، آن هم به روشی ممکن و عملی، به شما کمک خواهد کرد.

در ابتدا شیوه‌ی عملی ثابت شده را به منظور بازگرداندن عشق رمانتیک به شما آموزش خواهیم داد. این فرآیند روحیه‌ی همکاری و تشریک

مساعی را به شما و همسرتان بازگردانده و به شما

انگیزه خواهد داد تا بر روی مسائل و مشکلات نهفته و زیربنائی خود کار کنید. سپس در مرحله‌ی بعد به شما نشان خواهیم داد که چگونه رویارویی، برخورد و انتقاد که همگی تاکتیک‌های آموخته شده از دوران کودکی می‌باشند را با فرآیندی التیام‌بخش از حمایت و رشد دوجانبه جایگزین کنید. در پایان نیز به شما توضیح خواهیم داد که چگونه یأس، سرخوردگی و دیگر احساسات و عواطف سرکوب شده‌ی خود را به همدلی و درک دوجانبه مبدل سازید.

بخش سوم، تمامی ایده‌های تشریح شده را در قالب یک دوره‌ی ده هفته‌ای و منحصر به فرد از درمان رابطه، ارائه می‌دهد. با توسل به یک سری تمرین‌های اثبات شده و «قدم به قدم» که می‌توانید در خلوت خانه‌ی خود انجام دهید، نه تنها بینش عمیق‌تری را در رابطه با مشکلات زناشویی کسب خواهید کرد، بلکه خواهید توانست

آنها را حتی بدون پرداخت مخارج روانکاو یا مشاور خانواده نیز حل و فصل کنید.

این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا رابطه‌ای پرمهر و حمایت‌گر خلق کنید و از طریق همین ازدواج مجدداً احیا شده است که خوشبختی و آرامش را باز خواهید یافت.

Telegram @eat_book

بخش اول: ازدواج ناخودآگاه

فصل (۱) معمای جذب شدن

کسی را که برای ازدواج برمی‌گزینیم،
فاش‌کننده‌ی درونیات ماست.»

«اورتگا ی . گاست» ۱۶

هنگامی که زوجها جهت درمان و مشاوره نزد من
می‌آیند، معمولاً از آنها می‌پرسم: «چگونه با هم
آشنا شده‌اند.» مگی و ویکتور که پنجاه و سه و
پنجاه و هفت ساله بودند؛ بعد از بیست و نه سال
زندگی مشترک به طلاق فکر می‌کردند. آنان
داستان زیر را برایم تعریف کردند. مگی گفت: «ما
در حین گذراندن دوره‌های کارشناسی ارشد و

دکتر با هم آشنا شدیم. در آن دوران در یک خانه
بزرگ هر یک از ما اتاقی اجاره کرده بودیم که
آشپزخانه‌ی مشترکی داشت. من مشغول آماده
کردن صبحانه بودم که سرم را بلند کردم و مردی
را دیدم که وارد آشپزخانه شد. با دیدن ویکتور
حالت بسیار عجیبی به من دست داد. احساس
کردم که پاهایم می‌خواهند مرا به سمت او ببرند،
اما سرم می‌گفت که همان‌جا بایستم. احساساتم
چنان قوی بودند که سرم گیج رفت؛ به طوری که
مجبور شدم بنشینم. بعد از آن که از شوکی که به
من دست داده بود بیرون آمدم، خودم را به ویکتور
معرفی کردم و هر دوی ما نیمی از صبح را به
صحبت گذرانیدیم.»

ویکتور گفت: «ظرف دو ماه بعد، هر فرصتی که
پا می‌داد با هم بودیم و بعد هم به قصد ازدواج با
یکدیگر فرار کردیم.»

مگی افزود: «اگر آن روزها از لحاظ زناشویی کمی بازتر و آزادتر بودیم، شک ندارم که از همان هفته‌ی اول عاشق و معشوق‌های فوق‌العاده‌ای می‌شدیم، چرا که من هرگز تا آن هنگام نسبت به هیچ کس چنین احساسات تند و پر حرارتی را تجربه نکرده بودم.»

البته تمامی آشنایی‌ها نیز چنین اوج تکان‌دهنده و شدیدی در پی ندارند. رینا و مارک، زن و شوهری که ده سال جوانتر بودند، آشنایی قبل از ازدواجشان طولانی‌تر و نه چندان جدی بود. آن‌ها از طریق یک دوست مشترک با هم آشنا شده بودند. رینا از یک دوست خواسته بود تا اگر مرد مجردی را می‌شناسد به او معرفی کند. دوستش به او گفته بود که مرد جالبی به نام مارک می‌شناسد که به تازگی از همسرش جدا شده است. گرچه دوستش از این که او را به رینا معرفی کند، تردید داشت، زیرا این‌طور فکر

می‌کرد که آن‌ها به درد هم نمی‌خورند. لذا به رینا گفته بود: «او خیلی قدبلند و تو کوتاهی، او پرتستان و تو یک یهودی هستی، او خیلی ساکت و آرام و تو همه‌اش یک بند حرف می‌زنی.» و رینا در جواب گفته بود: «هیچ یک از این‌ها اهمیتی ندارد، به علاوه ارزش یک بار دیدن را که دارد.» آن دوست در مقابل قضاوت مثبت رینا دیگر حرفی برای گفتن نداشت و ناگزیر از رینا و مارک دعوت می‌کند که به میهمانی شب انتخابات سال ۱۹۷۲ بیایند. رینا به خاطر آورد: «فورا از مارک خوشم آمد. او در عین حالی که بسیار ساکت و آرام بود، جالب به نظر می‌رسید. تمام عصر را در آشپزخانه به صحبت کردن با هم گذرانیدیم.» رینا خندید و سپس افزود: «اگر اشتباه نکنم، تمام صحبت‌ها را من کردم.»

رینا شک نداشت که مارک نیز به همان اندازه به او جذب شده است و این طور می‌پنداشت که وی

فردا به او زنگ خواهد زد. اما سه هفته گذشت و هیچ خبری نشد. دست آخر رینا، دوستش را وادار کرد که اطلاع حاصل کند که آیا مارک نیز به رینا علاقمند شده یا نه. با اصرار و تشویق آن دوست، مارک می‌پذیرد که رینا را به سینما دعوت کند و این شروع آشنایی قبل از ازدواج آن‌ها شد. البته از احساسات تند و آتشین بین آن‌ها خبری نبود. مارک گفت: «ما مدتی با هم بودیم و سپس دست کشیدیم، اما دوباره شروع کردیم و دست آخر نیز در سال ۱۹۷۵ ازدواج کردیم.»

رینا افزود: «من و مارک هنوز زن و شوهر هستیم، اما آن دوستم که نمی‌خواست ما را به هم معرفی کند، حال از شوهرش جدا شده است.» این شرح حال‌های متفاوت و متضاد سؤال‌های جالبی را مطرح می‌کنند. چرا برخی از مردم با شدت تمام و سریع عاشق می‌شوند، در حالی که برخی دیگر به آرامی و با یک دوستی آرام و

منطقی ازدواج می‌کنند؟ و چرا بسیاری از زوجها همان‌طور که در مورد رینا و مارک به وقوع پیوست؛ ظاهراً تا بدین حد خصلت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی کاملاً متفاوت و متضادی دارند؟ هنگامی که پاسخ این پرسش‌ها را بدانیم، اولین سرنخ‌ها را به سوی نیازها و امیال روانی و پنهانی که شالوده‌ی ازدواج را تشکیل می‌دهند، یافته‌ایم.

حل معمای جاذبه‌ی رمانتیک

ظرف سال‌های اخیر، دانشمندان علوم مختلف به منظور عمیق کردن درک خود از عشق رمانتیک، تلاش‌های بسیاری کرده‌اند و نتایج ارزشمندی نیز از تحقیقات هر یک به دست آورده‌اند. برخی از زیست‌شناسان معتقدند که یک منطق زیستی خاص بر رفتار همسرگزینی حاکم است. بر طبق این دید که مبتنی بر نظریه‌ی تکامل است، انسان‌ها به طرزی غریزی، زوج‌هایی را

برمی‌گزینند که بقاء «گونه‌شان» را در پی داشته باشد. مردها به سمت زن‌هایی جذب می‌شوند که زیبا به حساب می‌آیند؛ زن‌هایی که پوست و چشمان روشن، موهای براق، لب‌های قرمز و گونه‌هایی صورتی رنگ داشته و از استخوان‌بندی مناسبی نیز برخوردار باشند. انتخاب طبیعی، این خصوصیات و ویژگی‌ها را نه از روی هوس یا مد، بلکه از آن رو انتخاب می‌کند که نشان‌دهنده‌ی جوانی و سلامت کامل بوده و حاکی از آن است که یک زن، در اوج سال‌های باروری خود می‌باشد.

زن‌ها نیز به دلایل زیستی که اندکی متفاوت است، مردهای زندگیشان را برمی‌گزینند. از آن جا که جوانی و تندرستی در قابلیت باروری جنس مذکر الزامی به حساب نمی‌آیند، زن‌ها بر اثر غریزه، به مردهایی تمایل بیشتری نشان می‌دهند که خصوصیات و ویژگی‌های «آلفا» را از خود

نشان می‌دهند؛ متأثر از این ویژگی که مردهای دیگر را مغلوب خود کنند و مقدار بیشتری از سهم خود را از شکار به خانه بیاورند. در این جا فرض بر این است که غالب بودن و برتری مذکر و مردانه بیش از جوانی و زیبایی، بقاء گروه خانواده را تضمین می‌کند. بنابراین، مردی پنجاه ساله که ریاست هیئت مدیره به عهده‌ی اوست (معادل انسانی گوریل پشت نقره‌ای مذکر) و یک جوان زیبا، خوش‌هیکل، نیرومند و دارای خصوصیات جسمانی مردانه که از قضا موفقیت‌های کمتری در زندگی کسب کرده است، هر دو در چشم زن‌ها از جذابیت کاملاً یکسانی برخوردار هستند.

چنان‌چه لحظه‌ای، اعتقاد خود را به احمقانه بودن و غیر قابل اعتماد بودن نظریه‌ی فوق که جذابیت جنس مخالف را تنها مبتنی بر قابلیت باروری یا توانایی در به دست آوردن غذا و پول می‌داند کنار بگذاریم، خواهیم دید که این نظریه چندان نیز

بی‌پایه و اساس نیست. چه خوشمان بیاید و چه خوشمان نیاید، البته که جوانی و زیبایی یک زن و هم‌چنین قدرت و جایگاه اجتماعی یک مرد به هنگام انتخاب همسر و مخصوصاً در همان ارزیابی اجمالی اولیه نقش بسیار عمده‌ای ایفا می‌کند. آگهی‌های شخصی صفحه‌ی نیازمندی‌های روزنامه‌ها و مجلات نیز همین موضوع را تأیید می‌کنند. به عنوان مثال، حتماً چنین موردی را دیده‌اید: «مردی مرفق، چهل و پنج ساله و مجرد با هواپیمای جت شخصی، مایل به ازدواج با دختری جذاب، باریک‌اندام و بیست ساله!...» اما گرچه عوامل زیستی در پیشنهادات اغواگرانه و رمانتیکی از این دست، نقش اساسی ایفا می‌کنند، اما می‌بایستی که عشق بیش از این‌ها باشد.

بگذارید که به شاخه‌ی دیگری از علوم «روانشناسی اجتماعی» نگاهی بیاندازیم و

«تئوری تبادلی» همسرگزینی را مورد بررسی قرار
دهیم: [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۱] «تئوری
تبادلی» بر این فرض استوار است که ماکسانی را
برای ازدواج برمی‌گزینیم که کم و بیش مساوی و
همتای ما باشند. هنگامی که شما به مأموریت
جستجوی همسر آینده‌تان می‌روید، یکدیگر را با
خونسردی تمام «سبک سنگین» کرده و جذابیت
جسمانی، وضعیت اقتصادی و جایگاه اجتماعی
یکدیگر را مورد توجه قرار می‌دهید. مضاف بر این
که خصلت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی متعددی
نظیر مهربانی و خلاقیت را نیز در نظر می‌آورید؛
دقیقا به همان گونه‌ای که مدیران یک حرفه‌ی
تجاری در مورد یک لایحه‌ی ادغام به تأمل و
تعمق می‌پردازند و با سرعتی معادل سرعت
کامپیوتر امتیازات خود را با یکدیگر تطبیق
می‌دهند و چنان‌چه ارقام به دست آمده به طور
تقریبی مساوی و معادل بودند، زنگ‌های معاوضه

یا به عبارتی «تاخت زدن» را به صدا در آورده و
مناقصه آغاز می‌گردد.

تئوری تبادلی، دید جامع‌تری از همسرگزینی ارائه
می‌دهد. بر طبق این دیدگاه، دیگر جوانی، زیبایی
یا جایگاه اجتماعی نیست که مورد توجه قرار
می‌گیرد، بلکه به گفته‌ی روان‌شناسان اجتماعی،
این کلیت شخص است که در نظر گرفته می‌شود.
به عنوان مثال، سپری شدن بهار زندگانی و دوران
باروری و شکوفایی یک زن، یا شغل نه چندان
«بالای» یک مرد به لحاظ اجتماعی، به خوبی با
ویژگی‌های خوب شخصیتی آنان، نظیر جذابیت،
هوش و شور و حرارتشان جبران‌پذیر است.

نظریه‌ی سوم، یا نظریه‌ی پرزونا یا همان «نقاب
شخصیتی» بعد دیگری را نیز برای پدیده‌ی
«جاذبه‌ی رمانتیک» قایل است. [رجوع کنید به
یادداشت‌ها ۲] بر اساس این نظریه، یک عامل
مهم در همسرگزینی، این است که یک خواستگار

بالقوه تا چه میزان می‌تواند با تصویر درونی ما از خودمان، یا به عبارتی با «خودباوری» ما مطابقت و هم‌خوانی داشته و تا چه حد آن را بهبود و ارتقاء می‌بخشد. هر یک از ما نقابی بر چهره داریم، این نقاب در واقع همان سیمایی است که ما از خود به دیگران می‌نماییم. بر طبق این تئوری، ما در نهایت کسی را برمی‌گزینیم که همان تصویر شخصی‌ای که از خود سراج داریم را تأیید نموده و آن را تقویت کند. حال سؤالی که بر این جا قابل طرح است، این می‌باشد که: «چنان‌چه مرا با این شخص ببینند، چه بر سر تصویر درونی من از خودم یا به عبارتی خودباوریم خواهد آمد؟» البته چنین به نظر می‌آید که این تئوری چندان هم بی‌اعتبار نیست. چرا که همگی ما از قضاوت‌های دیگران در مورد همسر خود، احساساتی نظیر غرور و شرمندگی را تجربه کرده‌ایم؛ البته که مهم است دیگران در مورد ما یا همسرمان چه فکر می‌کنند.

گرچه این سه فرضیه هر یک توضیح‌دهنده‌ی
برخی ابعاد و جنبه‌های عشق رمانتیک هستند، اما
با این حال پرسش‌های اصلی و ابتدایی ما
هم‌چنان بی‌پاسخ مانده‌اند. چه چیزی شدت و
عمق احساساتی را که در عشق رمانتیک تجربه
می‌کنیم، توضیح می‌دهد؟ علت وجد و سروری که
در مورد مگی و ویکتور؛ تا بدان حد قوی، شدید و
حاد بود، چیست؟ و چرا همان‌گونه که مورد رینا و
مارک بود، ویژگی‌های شخصیتی بسیاری از
زوج‌ها مکمل یکدیگر می‌باشند؟

در واقع، هر چه به پدیده‌ی جاذبه‌ی رمانتیک
عمیق‌تر بنگریم، نقایص و کاستی‌های فرضیه‌های
فوق بیشتر آشکار می‌شوند. به عنوان مثال: چه
عاملی می‌تواند تخریب روحی و عاطفی‌ای را که
متعاقب از هم پاشیدن یک رابطه حادث می‌شود،
توضیح دهد؟ احساسات و گرایش‌های پنهان و
کشنده‌ای را که موجب اضطراب و آه و ناله‌ی ما

می‌شوند، چه موردی را سبب می‌شود؟ یکی از مراجعینم، هنگامی که نامزدش داشت او را ترک می‌کرد، گفت: «نمی‌توانم بخوابم یا حتی غذا بخورم؛ احساس می‌کنم که قفسه‌ی سینه‌ام می‌خواهد منفجر شود. مدام گریه می‌کنم و نمی‌دانم که چه باید بکنم؟ تئوری‌هایی که تاکنون برشمردیم، چنین توصیه می‌کردند که یک پاسخ مناسب به چنین موقعیت‌هایی آن است که به سادگی همه‌ی عوامل را فراموش کنیم و دور دیگری از همسرگزینی را از سر بگیریم، اما چرا چندان نیز ساده نیست؟

یک جنبه‌ی معماگونه‌ی و گیج‌کننده‌ی جاذبه‌ی رمانتیک این است که حس‌های ما ظاهراً به مراتب دقیق‌تر و باریک‌بینانه‌تر از آن‌چه که تمامی این تئوری‌ها ایجاب می‌کنند، اقدام می‌کنند. برای درک آن‌چه که گفتم لحظه‌ای تأمل کنید و به روابط گذشته‌ی خود بیاندیشید. چنان‌چه بخواهیم

تخمینی محافظه کارانه بزنیم، می توانیم بگوییم که در طول زندگی خود هزاران نفر را ملاقات کرده‌اید. فرض کنیم که از بین این تعداد، تنها چند صد تن موفق و از لحاظ جسمانی جذاب بودند. چنان چه تئوری تبادل اجتماعی را به کار ببندیم، این تعداد به پنجاه یا صد نفر تقلیل می‌یابند بدین معنی که در این تجربه پنجاه یا حتی صد نفر وجود دارند که بتوانند در کل، امتیازی معادل یا بیشتر از امتیاز شما کسب کنند. پس، قاعدتاً باید تعداد افرادی که می‌توانید عاشقشان شوید، عملاً بسیار زیاد باشند؛ با این حال اکثر مردم چنین بیان می‌کنند که تعداد افرادی که عمیقاً به آن‌ها جذب شده‌اند، عملاً بسیار محدودتر می‌باشد. در حقیقت، هنگامی که به مجردها مشاوره می‌دهم، مکرراً می‌شنوم که: «هیچ مرد یا زن خوبی بیرون پیدا نمی‌شود!» و این طور به نظر می‌رسد که دنیا تنها توسط

کسانی اشغال شده است که تماماً از نظر آن‌ها
«مردود» هستند. به علاوه، واقعیت غیر عادی و
عجیبی که در این رابطه وجود دارد، این است که
همان تعداد انگشت شمار نیز بسیار به یکدیگر
شبیه هستند. لحظه‌ای تأمل کنید و به خصوصیات
و ویژگی‌های شخصیتی کسانی فکر کنید که به
طور جدی به ازدواج با آن‌ها می‌اندیشیدید؛ پس
خواهید دید که چنانچه قرار بود لیستی از
خصوصیات عمده و بارز آن‌ها را ترتیب دهید،
شباهت‌های زیادی بین این دو لیست می‌دیدید.
به ویژه، با کمال تعجب، تشابهات زیادی بین
ویژگی‌های منفی آن‌ها می‌یافتید.

الگوی همیشگی و بی‌چون و چرایی که از دیدگاه
من، به عنوان یک روان‌کاو و مشاور خانواده،
همواره در انتخاب‌های مراجعینم به چشم می‌خورد
نیز همین است. یک شب در یک جلسه‌ی گروه -
درمانی به سخنان مردی گوش می‌دادم که سه

ماه از ازدواج دوم او می گذشت. متعاقب شکست
اولین ازدواجش قسم خورده بود که هرگز دوباره با
زنی شبیه به همسر اول خود درگیر نشود.
او این طور می پنداشت که همسر اولش بدجنس،
شرور، طماع و خودخواه بوده است، اما با این
وجود اعتراف کرد که روز قبل صدای همسر قبلی
خود را شنیده که از لب های همسر جدیدش خارج
می شده و با اضطراب و نگرانی تمام، چنین
دریافته بود که آن دو زن کم و بیش
شخصیت هایی کاملاً مشابه دارند. چنین به نظر
می رسد که هر یک از ما بی اختیار به دنبال یک
سری خصوصیات و ویژگی های شخصیتی مثبت و
منفی و در عین حال کاملاً خاص در همسر آینده
خود هستیم.

کاوش در اعماق ضمیر ناخودآگاه

چنانچه قرار باشد این درجه ی بالا از گزینش،
معنی و مفهومی داشته باشد، پس باید توضیح آن

را در نقشی که ضمیر ناخودآگاه در انتخاب همسر ایفا می‌کند، جویا شویم. در دوران بعد از «فروید»، اکثر مردم با کاوش در ضمیر ناخودآگاه به منظور توضیح وقایع روزمره زندگی خود، کاملاً آشنا بوده و در این زمینه، تجربه‌های زیادی نیز کسب کرده‌اند. ما در رابطه با «لغزش‌های فرویدی» کاملاً مطلع و آگاهانه صحبت می‌کنیم، رویاهای خود را تحلیل کرده و به دنبال کشف تأثیرات ضمیر ناخودآگاه بر رفتار روزانه خویش هستیم، اما با این حال نیز بیشتر ما حوزه و میدان عمل ضمیر ناخودآگاه را تا حد زیادی دست کم می‌گیریم. تمثیلی در این باره وجود دارد که می‌تواند درک و فهم ما را نسبت به تأثیرات نافذ و فراگیر ضمیر ناخودآگاه ارتقاء بخشد. در طول روز نمی‌توانیم ستارگان را ببینیم، طوری صحبت می‌کنیم که گویی شب‌ها «بیرون می‌آیند»؛ گرچه آن‌ها تمام مدت همان‌جا هستند، حتی «تعداد» آن‌ها را نیز

بسیار پایین تخمین می‌زنیم. سرمان را بلند کرده
و به آسمان می‌نگریم و تعداد اندکی از ستارگان را
می‌بینیم و چنین می‌پنداریم که این همه‌ی آن
چیزی است که وجود دارد. هنگامی که به دور از
نور شهرها به آسمان خیره می‌شویم، آسمان را
پوشیده از ستارگان بی‌شمار می‌بینیم و از
درخشندگی آن‌ها در خود فرو می‌رویم. اما مادامی
که به مطالعه نجوم و ستاره‌شناسی نپردازیم، باز
به تمامی حقیقت پی نخواهیم برد این حقیقت که
صدها یا هزاران ستاره‌ای که در یک شب صاف و
بی‌مهتاب بیرون شهر می‌بینیم، تنها تعداد ناچیزی
از تمام ستارگان کل کائنات می‌باشند و بسیاری از
نقطه‌های نورانی که آن‌ها را ستارگانی بیش
نمی‌پنداریم، در واقع خود کهکشان‌های کاملی
هستند. همین واقعیت در رابطه با ضمیر ناخودآگاه
نیز صدق می‌کند. افکار منظم و منطقی ذهن
خودآگاه و هشیار ما عاملی بیش از یک پرده

نازک بر روی ضمیر ناخودآگاه ما که فعال و در تمام اوقات به ایفای نقش مشغول است، نیست. بیاید نگاهی اجمالی به ساختمان مغز بیاندازیم. این اندام شگفت‌انگیز و پیچیده که خود از بخش‌های جزئی‌تری تشکیل شده است؛ تنها به منظور رعایت ایجاز و سادگی، مایلم که مدل دانشمند عصب‌شناس [پال مک‌لین](#) ^{۱۷} را مورد استفاده قرار دهم و مغز را به سه لایه‌ی متحدالمرکز تقسیم کنم. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۳]

ساقه‌ی مغز که لایه‌ی درونی و در ضمن ابتدایی‌ترین بخش از مغز را تشکیل می‌دهد، بر تولیدمثل، محافظت از خود و اعمال حیاتی نظیر گردش خون، تنفس، خواب و انقباض عضلات در پاسخ به محرک‌های بیرونی نظارت دارد. جایگاه آن در قاعده‌ی جمجمه می‌باشد. از این بخش از مغز گاهی اوقات با نام «مغز خزندگان» یاد

می‌شود، زیرا که تمامی مهره‌داران، خزندگان و پستانداران در این قسمت از آناتومی، مشترک هستند. به خاطر مقصود و منظور خاص این بحث بیایید که به ساقه‌ی مغز تنها به عنوان مسئول اعمال فیزیکی بنگریم.

دور تا دور بالای ساقه‌ی مغز، آن قسمت از مغز واقع شده است که آن را سیستم لیمبیک ^{۱۸} می‌نامند و عمل آن ظاهراً تولید احساسات و عواطف زنده می‌باشد. دانشمندان با عمل جراحی، سیستم لیمبیک جانوران آزمایشگاهی را تحریک کرده و به وضوح شاهد طغیان و فوران خود به خودی احساساتی نظیر ترس و پرخاشگری بوده‌اند. در این کتاب هر کجا که عبارت «مغز کهنه» را به کار برده‌ام، به آن بخش از مغز ارتباط دارد که شامل ساقه‌ی مغز و نیز سیستم لیمبیک توأمان می‌باشد. پس می‌توان «مغز کهنه» را به عنوان سخت‌افزار و سیستم عصبی‌ای در نظر

گرفت که قسمت اعظم اعمال و واکنش‌های خود
به خودی شما را تعیین می‌کند.

آخرین ناحیه‌ی مغز، قشر خاکستری یا کورتکس
۱۹ می‌باشد که توده‌ای استگسترده و چین‌خورده

از بافت مغزی که دو بخش درونی‌تر دیگر را

احاطه کرده و خود نیز به چهار ناحیه یا لب ۲۰

تقسیم شده است. این بخش از مغز که بیشتر در

انسان‌هوموستاپینس یا انسان «اندیشه‌ورز» تکامل

یافته است، جایگاه قسمت اعظم عملکرد شناختی

ما می‌باشد. در این کتاب و از این جا به بعد، از این

قسمت مغز (کورتکس) با نام «مغز نو» یاد خواهیم

کرد، زیرا این‌طور به نظر می‌رسد که این بخش از

مغز در سیر تکاملی مغز، بعد از دیگر قسمت‌ها

شکل گرفته باشد. «مغز نو»، آن بخشی است که

هشیار، آگاه و آماده‌باش بوده و با روزمرگی‌های

پیرامون شما در تماس می‌باشد. «مغز نو» آن

بخش از شماست که تصمیم می‌گیرد، به تفکر

می‌پردازد، مشاهده، برنامه‌ریزی و پیشگویی
می‌کند، پاسخ می‌دهد و اطلاعات و داده‌ها را
مرتب و منظم کرده و ایده‌پردازی می‌نماید «مغز
نو» ذاتا منطقی بوده و سعی دارد تا برای هر
معلول، علتی و برای هر علت، معلولی بیابد. «مغز
نو» این قابلیت را دارد که برخی از واکنش‌های
غریزی شما را تا حدی تعدیل کند. [رجوع کنید به
یادداشت‌ها ۴] عموماً، این بخش تحلیل‌گر،
آزمایشگر و پرسش‌گر از ذهن شما همان بخش از
شماست که فکر می‌کنید خود «شما» است.

منطق مغز کهنه

در مقایسه با «مغز نو» که بر بسیاری از اعمال و
فعالیت‌های آن احاطه دارید، از بیشتر
عمل‌کردهای مغز کهنه‌ی خود نا آگاه و بی‌اطلاع
هستید. تلاش به منظور درک و شناخت کامل
این بخش کاری طاقت‌فرسا و دیوانه‌کننده است.
چرا که برای این مهم، باید مرکز توجه ذهن

خودآگاه و هشیار خود را اساساً تغییر داده و آن را به معاینه و بررسی آن چه که در زیرش به وقوع می‌پیوندد، بگمارید. دانشمندانی که این بخش از مغز را تحت چنین مشاهده و بررسی موشکافانه‌ای قرار داده‌اند، چنین اظهار می‌کنند که توجه اصلی این بخش از مغز محافظت از خود می‌باشد. این بخش از مغز، همواره آماده‌باش و گوش به زنگ بوده و مدام این سؤال غریزی، ابتدایی و ماقبل تاریخ را می‌پرسد که: «آیا بی‌خطر است؟»

«مغز کهنه» در انجام وظیفه‌ی اصلی خود که همانا تضمین امنیت شما است، در مقایسه با مغز نو، رفتار و روشی کاملاً متفاوت را به خدمت می‌گیرد. یکی از تفاوت‌های اساسی و عمده در این است که آگاهی مغز کهنه از دنیای خارج بر خلاف مغز نو، بسیار محدود و مبهم است. که تماماً بر ادراکات مستقیم و بی‌واسطه‌ی خود از

دنیای خارج متکی است، مغز کهنه، تمامی داده‌های ورودی خود را از تصاویر، سمبل‌ها و افکاری می‌گیرد که تماما به وسیله‌ی مغز نو تولید گشته‌اند. این موضوع، داده‌های مغز کهنه را به چند بخش ساده و کلی محدود می‌نماید. به عنوان مثال، در حالی که مغز نو شما به سادگی جان، سوزی و مارگارت را از یکدیگر تمیز می‌دهد، اما مغز کهنه‌ی شما به طرز شتابزده همگی این افراد را در شش بخش ابتدایی و ساده «یک کاسه» می‌کند. تنها چیزی که برای مغز کهنه‌ی شما اهمیت دارد، این است که آیا یک شخص کسی است که: (۱) غذا می‌دهد، (۲) باید به او غذا داد، (۳) می‌توان با او خوابید، (۴) باید از او فرار کرد، (۵) تسلیم او شد، یا (۶) به او حمله کرد. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۵] جزئیاتی نظیر: «او همسایه، پسرخاله، دخترعمو، مادر، یا همسر من است» به سادگی و فوراً کنار گذاشته می‌شوند.

با وجود تفاوت‌های بسیار، مغز کهنه و مغز نو مرتباً در حال تبادل و ترجمه‌ی اطلاعات هستند. این امر چنین اتفاق می‌افتد: فرض کنید که تنها در خاتمه‌تان نشست‌اید و ناگهان شخص «الف» از در وارد می‌شود. مغز نو شما به طرزی غیرارادی و خودکار تصویری از او تهیه کرده و آن را به مغز کهنه‌ی شما می‌فرستد تا در آن جا معاینه و بررسی شود. مغز کهنه این تصویر را دریافت کرده و آن را با تصاویر ذخیره‌شده‌ی دیگر در بایگانی خود مقایسه می‌کند. در یک چشم به هم زدن اولین مشاهده صورت می‌گیرد: «این انسان نما یک غریبه نیست.» ظاهراً برخوردها و رویارویی‌هایی با این شخص قبلاً ثبت شده‌اند.

در یک میلیونیم ثانیه، مشاهده‌ی دومی نیز صورت می‌پذیرد: به هیچ وجه بخش‌های خطرناکی با این تصویر تداعی نمی‌شوند.» از تمامی مراوداتی که شما با این مهمان ناخوانده

داشته‌اید، هیچ یک تهدیدکننده‌ی بقا و حیات شما نبوده‌اند. سپس سریعاً مشاهده‌ی سوم:

«بخش‌های خوشایندِ متعددی با این تصویر تداعی دارند.» در واقع ظاهراً از ضبط‌های گذشته چنین برمی‌آید که خانم یا آقای «الف» از قضا کسی است که «غذا می‌دهد» بلافاصله بعد از حصول چنین نتیجه‌ای، سیستم لیمبیک مغز شما یک پیام: «وضعیت عادی است» را به «مغز خزندگان» شما فرستاده و شما می‌بینید که با آغوشی گشاده به طرف این مزاحم به حرکت درمی‌آئید و با کاربردی از مغز نو خود می‌گوئید:

«خاله ماری! چه قدر خوشحالم که شما را

می‌بینم!»

تمامی این داستان تنها در کسری از ثانیه و خارج از حوزه‌ی آگاهی شما اتفاق می‌افتد. از نظر ذهن خودآگاه و هشیار شما، تمامی آنچه که اتفاق افتاده است این بوده که خاله ماری عزیز شما از

در وارد شده است. در خلال مدتی که شما با خاله‌تان دیدار می‌کنید؛ این فرآیندِ جمع‌آوری داده‌ها همچنان در جریان است. این آخرین برخورد و دیدار نیز به نوبه‌ی خود افکار، احساسات، عواطف و تصاویر بیشتری نیز تولید می‌کند که همگی به سیستم لیمبیک شما فرستاده می‌شوند تا در بخشی از مغزتان که به خاله ماری اختصاص داده شده است، ثبت و نگهداری شوند. این اطلاعات و داده‌های نو قسمتی از اطلاعاتی خواهند بود که به هنگام دیدار بعدی، توسط مغز کهنه‌تان مورد پردازش قرار خواهند گرفت.

حال بیایید موقعیتی اندک متفاوت را در نظر بگیریم. فرض کنید شخصی که از در وارد شد، نه خاله ماری بلکه خواهرش، خاله کارول بود و شما به عوض خوش‌آمد گوئی به او با آغوشی گشاده، از این که خلوتتان بر هم خورده، ناراحت شوید.

چرا عکس العمل شما در قبال این دو خواهر چنین متفاوت است؟ فرض کنید هنگامی که شما

هیجده ماهه بودید، مادرتان برای زایمان خواهر یا برادر دیگرتان به بیمارستان رفت و شما یک هفته با را خاله کارول گذرانید. والدینتان در تلاش خود به منظور آماده سازی شما از قبل به شما

گفته بودند که: «مامان، بای - بای می ره بیمارستان برات یک برادر یا خواهر کوچولو بیاره» کلمات «بیمارستان»، «برادر»، «خواهر» برای شما معنی خاصی نداشتند، اما «مامان» و

«بای بای» چرا. هر وقت که آنها این دو کلمه را با هم به کار می بردند، شما مضطرب و نگران می شدید و انگشت شست خود را می مکیدید.

هفته ها بعد، هنگامی که درد زایمان مادرتان شروع شد، در خوابی عمیق شما را از گهواره تان بلند کردند و به خانه ی خاله کارول انتقال دادند. تنها در اتاقی نا آشنا و غریب، بیدار شدید و وقتی

که گریه کردید، کسی که به سراغتان آمد، مادر یا پدرتان نبود، بلکه خاله کارول بود.

تمام چند روز بعد را تماما در اضطراب و تشویق سپری کردید، گرچه خاله کارول با شما مهربان و خوش اخلاق بود، اما شما همچنان احساس

«ترک شدگی» می کردید. این نخستین تجربه‌ی

شما از ترس با خاله کارول در ذهنتان شکل گرفت و سال‌ها قیافه‌ی او یا بوی عطر او شما را از اتاق فراری می داد. طی سال‌های بعد بسیاری

تجارب خوش آیند یا خنثی را نیز با خاله کارول ضبط نمودید. ولی با این وجود، حتی سی سال

بعد، همچنان وقتی که او وارد اتاق می شود،

احساس می کنید که می خواهید بگذارید و بروید.

تنها با رعایت ادب و انضباط است که برمی خیزید تا به او سلام کنید.

هیچ زمان، «حال» نیست

این داستان اصل مهمی را در رابطه با مغز کهنه
به تصویر می کشد. مغز کهنه اصولاً هیچ گونه
ادراکی از «زمان خطی» ندارد. امروز، فردا و
دیروز، وجود خارجی ندارند. هر چه که بود، هنوز
نیز هست. درک این واقعیت زیربنایی درباره‌ی
طبیعت «ضمیر ناخودآگاه»، می تواند علت این که
چرا گاهی اوقات در ازدواجتان احساساتی را تجربه
می کنید که به طرز نگران دهنده‌ای، با حوادث و
وقایعی که این احساسات را در شما بازنواخت
کرده‌اند، هیچ گونه سنخیت و تناسبی ندارند را
توضیح دهد.

به عنوان مثال، فرض کنید که شما زنی سی و
پنج ساله و وکیل یک شرکت با اسم و رسم
هستید. یک روز در حالی که در دفترتان
نشسته‌اید و افکار و احساساتی گرم نسبت به
شوهرتان در سرتان جریان دارد، تصمیم می گیرید
که به او تلفن بزنید. شماره‌اش را می گیرید. منشی

او به شما اطلاع می‌دهد که او دفتر را ترک کرده
و قابل دسترس نیست. به ناگهان افکار سرشار از
عشق‌تان ناپدید شده و احساس می‌کنید که
اضطراب و نگرانی سرتاسر وجودتان را فرا
می‌گیرد: «او کجاست؟» ذهن منطقی شما می‌داند
که او احتمالاً به سراغ یکی از مشتریان رفته یا
ناهارش را که از وقت آن نیز گذشته، می‌خورد. اما
چنان‌چه بخواهیم با خودمان صادق باشیم، بخش
دیگری از شما احساس «ترک شدن» می‌کند.
شما زنی تحصیل کرده، روشنفکر و توانا هستید.
اما تنها به این خاطر که شوهرتان در دسترس
نیست، درست به همان میزان، احساس
آسیب‌پذیری می‌کنید که وقتی بچه کوچکی بودید
و مادرتان شما را تمام روز با یک پرستار بچه‌ی
غریبه، تنهامی‌گذاشت و می‌رفت. ذهن کهنه‌ی
شما روی یک تصویر کهنه، اولیه و بسیار قدیمی
«قفل» کرده است.

حال تصور کنید که مردی میان سال هستید. یک مدیر، با رتبه‌ی متوسط در یک شرکت بزرگ. بعد از یک روز پرکار و خسته‌کننده و در حالی که همان روز موفق شده‌اید مشتریان مهم و «کله‌گنده‌ای» را نهایتاً راضی کنید تا یک بودجه‌ی چندین میلیون دلاری را امضاء نمایند. با ماشین به خانه برمی‌گردید و منتظرید تا به محض آن که رسیدید، موفقیت‌هایتان را برای همسران بازگو کنید. همین که از در وارد می‌شوید، یادداشتی از طرف همسران می‌بینید که در آن گفته است امروز دیرتر از همیشه از سر کار بازخواهد گشت. همان‌جا خشکتان می‌زند. شما این‌طور حساب کرده بودید که او در خانه منتظر شماست. آیا سرخوردگی خود را از آن‌چه که پیش آمده فراموش می‌کنید و از وقتتان لذت می‌برید؟ آیا وقتتان را صرف نگاهی مجدد به برنامه‌ی بودجه‌تان می‌کنید؟ بله. اما نه، قبل از آن که یک

راست به سوی فریزر روانه شوید، دو پیاله‌ی پر،
بستنی وانیلی شیری نزدیک‌ترین جایگزینی
ممکن که برای «شیر مادر» در دسترس دارید،
مصرف می‌کنید. گذشته و حال، همواره دوشادوش
یکدیگر در ذهن شما جاری هستند.

حال که کمی به تأمل و تعمق درباره‌ی طبیعت
ضمیر ناخودآگاه پرداختیم، اجازه دهید تا به
موضوع بحث اصلی خود بازگردیم. اطلاعات ارائه
شده درباره‌ی مغز کهنه چگونه می‌توانند به درک
و شناخت بیشتر ما نسبت به جاذبه‌ی رمانتیک
کمک کنند؟ پدیده‌ی غیر عادی‌ای که قبلاً از آن
یاد کردم، این بود که به نظر می‌آید ما در

گزینش‌هایمان، به طرز بسیار بالایی انتخاب‌گرانه
عمل می‌کنیم. در واقع به ظاهر این طور است که
ما فقط به دنبال «یگانه» گمشده‌ی خود هستیم
که این یک و «یگانه» گمشده‌ی ما، مجموعه‌ای

از یک سری خصوصیات و ویژگی‌های بخصوص
و خاص (اعم از مثبت یا منفی) را داراست.

از نتایج سال‌ها تحقیقات نظری و مشاهدات
کلینیکی، چنین دریافته‌ام که آنچه ما انجام

می‌دهیم، جستجو به دنبال کسی است که

خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی غالب کسانی
را داشته باشد که ما را بزرگ کردند. مغز کهنه،

که در «حال جاودان» قفل کرده است و در حالی
که تنها آگاهی و وقوف تیره و مبهمی از دنیای

خارج دارد، سعی در بازسازی و بازآفرینی شرایط و
مقتضیات دوران کودکی ما را دارد؛ دلیل این که

مغز کهنه، سعی در بازآفرینی گذشته را دارد،

برخاسته از این نیاز قوی انسان است که زخم‌ها و
جراحتهای دوران کودکی خود را التیام بخشد.

دلیل غائی این که چرا عاشق شدید؟ به عقیده‌ی

من، این نیست که نامزد / همسرتان جوان و زیبا

بوده، شغلی تحسین‌برانگیز داشته، امتیازاتش با

امتیازات شما برابر بوده و یا خلق و خوئی مهربان
دارد، بلکه، شما به این دلیل عاشق شده‌اید که
مغز کهنه‌ی شما، نامزد / همسران را با پدر و
مادران اشتباه گرفته است. مغز کهنه‌ی شما
چنین باور دارد که بالاخره توانسته است کاندید
ایده‌الی برای جبران لطمات روانی و عاطفی‌ای که
در کودکی تجربه کرده‌اید، بیابد.

Telegram @eat_book

فصل (۲) زخم‌ها و جراحتهای دوران کودکی

سالخوردگی، هرگز آموزگار بهتر و ذی‌الصلاح‌تری
از جوانی نیست،
چرا که بیش از آنچه که از کف داده، بهره‌مند
نشده است.

«هنری دیوید توریو»^{۲۱}

هنگامی که کلمات لطمه‌های روانی و عاطفی
دوران کودکی را می‌شنوید، احتمالاً فوری به یاد
لطمه‌ها یا ضرباتی نظیر آزار و اذیت جنسی یا
جسمانی یا دردی می‌افتید که به واسطه‌ی طلاق،
مرگ یا الکلی بودن پدر و مادران به وجود
آمده‌اند. برای بسیاری از مردم، این همان واقعیت
تلخ و اسفبار کودکی آنها می‌باشد. گرچه،

چنانچه آنقدر خوش شانس بودید که در محیطی
امن و سرشار از توجه و حمایت بزرگ شوید،
احتمالاً هنوز زخم‌های نامرئی‌ای را با خود به
همراه دارید. چرا که از همان بدو تولدتان،
موجودی پیچیده و وابسته بودید که نیازهایتان
پایانی نداشتند. فروید به درستی انسان را موجودی
«ارضاءناپذیر» نام نهاد و هیچ پدر و مادری،
صرف نظر از این که چه قدر هم از خود گذشته و
فداکار باشند قادر نخواهند بود که تمامی این
نیازهای دائماً در حال تغییر را تمام و کمال پاسخ
گویند.

قبل از آن که به آسیب‌های دیگری که ممکن
است در کودکی تجربه کرده باشید و همچنین
تأثیر آن‌ها بر ازدواجتان بپردازیم، بیائید نگاهی به
آنچه که بودید - هنگامی که برای اولین بار به
این دنیا گام نهادید بیندازیم. زیرا که این حالت از
تمامیت و وحدت وجود اولیه، دربرگیرنده‌ی

سرنخی مهم از انتظارات و توقعات پوشیده و پنهانی است که با خود به ازدواجتان می‌آورید.

وحدت، یکپارچگی و تمامیت نخستین

تاکنون هیچ کودکی با قابلیت‌های اعجاز گونه

متولد نگشته است تا رازها و شگفتی‌های

ناشناخته‌ی زندگی قبل از تولد را بر ما فاش سازد.

اما، دانش اندکی درباره‌ی حیات جسمانی و

فیزیکی جنین در دست می‌باشد. ما می‌دانیم که

نیازهای زیستی هر لحظه به وسیله‌ی تبادل

مایعات بین او و مادرش سریعاً به طرزی

اتوماتیک و خودکار برآورده می‌شوند. می‌دانیم که

یک جنین، نیازی به خوردن، تنفس یا محافظت از

خود در مقابل خطر ندارد. این را نیز می‌دانیم که

مرتباً به وسیله‌ی ضربان قلب مادرش تسکین داده

می‌شود. از واقعیت‌های زیستی و بسیار ساده‌ی

فوق و از مشاهداتی که از نوزادان تازه تولد یافته

به عمل آمده است، چنین استنباط می‌شود که

جنین حیات خود را در آرامش کامل و در حالی که
شناور است بدون کوچک‌ترین تلاشی سپری
می‌کند. او همچنین هیچ‌گونه آگاهی‌ای نسبت به
حد و مرزها و همچنین وقوفی بر «خود» ندارد. او
همچنین کوچک‌ترین اطلاعی از این موضوع که
در داخل یک کیسه و در درون شکم مادر خود
جای دارد، ندارد. این باور رایج وجود دارد هنگامی
که بچه‌ای در داخل رحم مادر خود است، حالتی از
یگانگی و وحدت وجود را احساس می‌کند: تجربه
و احساسی نظیر آن چه که در «باغ عدل» داشت:
به دور از هر گونه تمایل و خواسته‌ای. مارتین بوبر

۲۲ خداشناس یهودی چنین اظهار داشته است:

«در حیات جنینی، با هستی در وحدت بودیم.»

[رجوع کنید به یادداشت‌ها ۱]

این موجودیت آرام و به دور از دغدغه، با
انقباضات رحم که بچه را به زور و با خشونت تمام
از شکم مادر خارج می‌سازد، به ناگهان و به

طرزی خشن و غیر منتظره پایان می‌پذیرد. ظرف
چند ماه اول، که مرحله‌ی رشد بوده و دوره‌ی
اوتیسم یا درخودماندگی ^{۲۳} نامیده می‌شود، کودک
هم‌چنان قادر به درک هیچ‌گونه تمایزی بین‌خود و
دنیا نیست. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۲] اخیراً
برای چندمین بار پدر شده‌ام و از این مرحله‌ی از
رشد دخترم، لی، خاطرات روشن و واضحی را به
یاد دارم. هنگامی که به تمامی نیازهای فیزیکی او
رسیدگی می‌شد، در بازوان من و هم‌سرم می‌آرمید
و با رضایتی که به رضایت بودا شبیه بود، اطراف
را نظاره می‌کرد. به مانند تمامی نوزادان، هیچ‌گونه
آگاهی و وقوفی بر موجودیت خویش، به عنوان
موجودی مجزا و مستقل نداشت و به نظر نمی‌آمد
که تقسیم‌بندی و حد و مرز خاص بین افکار،
احساسات و اعمال خود قایل باشد. از دیدگاه من،
او در آن هنگام معنویتی ابتدایی را تجربه می‌کرده
است: هستی‌ای بدون مرز. گرچه او نابالغ بود و

برای بقاء خود از هر جهت به مادرش و من وابسته بود، اما با این وجود انسانی زنده، کامل و از برخی جهات حتی کامل تر از آن چه که در آینده خواهد شد، بود.

ظاهراً ما بزرگسالان تنها خاطره‌ی گذرایی از این مرحله از یگانگی و وحدت اولیه‌ی خود داریم.

احساسی که زنده کردن آن دقیقاً به همان میزان دشوار است که به یاد آوردن مجدد یک خواب و رویا. گویی می‌خواهیم آن زمان دور دستی را به

یاد آوریم که یک پارچه‌تر و کامل‌تر بودیم و با جهان هستی مرتبط بودیم. این احساس به کرات در افسانه‌های تمامی فرهنگ‌ها و ملت‌های دنیا

توصیف شده است. گویی که کلمات، آن را واقعی‌تر جلوه می‌دهند. داستان روضه‌ی مینو (بهشت رضوان) که با نیرو و جذبه‌ی تمام ما را تکان می‌دهد.

اما چه ارتباطی بین این موضوع و ازدواج وجود دارد؟ می‌توان گفت که ما تا حدی با این

چشمداشت به ازدواج وارد می‌شویم که همسرمان به طرزی معجزه‌آسا این احساس یک‌پارچگی و وحدت وجود را دوباره در ما زنده کند؛ گویی که کلید قلمرویی امپراتوری از گذشته‌های دور را در دست دارد و تمام آن‌چه که ما باید انجام دهیم این است که او را متقاعد سازیم درب را به رویمان بگشاید. شکست و ناتوانی او دربرآورده کردن این حاجتمان، یکی از دلایل اصلی ناخشنودی و ناشادی‌هایی است که در نهایت تجربه می‌کنیم.

تو و من یکی هستیم

احساس یگانگی، یک‌پارچگی و وحدتی که یک جنین در رحم مادر خود و ظرف ماه‌های اول زندگانش تجربه می‌کند، به تدریج کم‌رنگ شده و در نهایت ناپدید می‌گردد و با این انگیزه که

موجودی متمایز و مستقل شود، جایگزین می‌گردد. یگانگی و وحدت نخستین باقی می‌ماند، اما آگاهی از دنیای خارج نیز آشکار می‌گردد. در خلال همین مرحله از رشد و تکامل است که کودک این راز بزرگ و بی‌سابقه را کشف می‌کند که مادرش، این غول آرام و مهربانی که او را در بغل می‌گیرد، غذا می‌دهد و اصواتی چنین آرامش‌بخش تولید می‌کند، همیشه در موقع نیاز کنارش نخواهد بود. کودک هم‌چنان احساس می‌کند که با مادرش مرتبط و مربوط است. اما وقوف او بر خویشتن خویش، هنوز ابتدایی و ناچیز است.

روانشناسان تکاملی عقیده دارند، نوزادان در این مرحله که مبتنی بر هم‌زیستی است، این اشتیاق و نیاز درونی را دارند که با والدین خود مرتبط باشند. این دسته از روان‌شناسان، این نیاز را نیاز به اتصال و تعلق خاطر می‌نامند. انرژی زندگانی

کودک در تلاش برای بازیابی حس یگانگی و وحدت جسمانی و عاطفی اولیه‌ی خود به سمت بیرون و به سمت مادرش معطوف است. واژه‌ای که این اشتیاق و میل درونی را به خوبی توصیف می‌کند، اروس ^{۲۴} می‌باشد. واژه‌ای یونانی که معمولاً با عشق رمانتیکو جاذبه‌ی جنسی معادل گرفته می‌شود. اما این واژه در واقع معنای وسیع‌تری داشته و در حقیقت به معنای «نیروی زندگی» می‌باشد. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۳]

موفقیت کودک در این که احساس مستقل بودن از مادرش و نیز مرتبط بودن با او را توأماً داشته باشد، تأثیر بسیار عمیقی در تمامی روابط بعدی زندگانی او خواهد داشت. چنان‌چه کودک‌ی خوش‌اقبال باشد، قادر خواهد بود تا حد و مرزهای واضح، روشن و تعریف شده‌ای را بین خود و سایر مردم به رسمیت بشناسد و در عین حال هم‌چنان احساس کند که با آن‌ها مرتبط و مربوط است.

چنین کودکی مرزهای سیالی خواهد داشت که بسته به میل و خواسته‌ی خود می‌تواند آن‌ها را به روی دیگران باز و یا بسته کند.

کودکی که در اوان زندگی خود تجربیات تلخ و دردناکی را متحمل شده است، در بزرگی نسبت به افرادی که در پیرامون او هستند یا احساس

«بریدگی» خواهد کرد و یا این که تلاش خواهد نمود تا با آن‌ها جوش بخورد بدون این که بداند که خود، کی و کجا ببرد تا دیگران شروع کنند. این فقدان حد و مرزهای محکم و استوار،

مشکلات تکرار شنونده‌ای را در ازدواج سبب خواهد شد.

بعد از آن که بچه کمی بزرگ‌تر شد، اروس نه تنها به سمت مادر بلکه به سمت پدر، خواهر، برادر و نیز دنیا به طور کلی معطوف خواهد شد. به خاطر دارم هنگامی که دخترم، لی، سه ساله بود و می‌خواست تا هر آن‌چه را که در پیرامونش بود،

کشف کند. چنان سرزنده و سرشار از زندگی بود
که می‌توانست تمام روز بدود و خسته نشود: «بابا!
با من بدو، پشتک بزن!» دور خودش می‌چرخید و
چنان سرش گیج می‌رفت که می‌افتاد و می‌خندید
و می‌خندید. قاصدک‌ها را تعقیب می‌کرد، با
برگ‌ها حرف می‌زد، از زانو روی میله‌ی نرده‌ها
آویزان می‌شد و تاب می‌خورد و هر سگی را که
می‌دید نوازش می‌کرد. به مانند «آدم» از نام دادن
و اسم‌گذاری برای اشیاء لذت می‌برد و
گوش‌هایش به منظور شنیدن و آموختن
«کلمات» تیزتر و تیزتر می‌شدند. هنگامی که به
او نگاه می‌کردم و اروس آن تپش زندگانی را در
او می‌دیدم، به او غبطه می‌خوردم و آن‌چه را که
روزی خود داشتم، تمنا می‌کردم.
من و هلن سخت تلاش می‌کنیم تا اروس را در
لی و هم‌چنین برق چشمانش و هیجان خنده‌های
مسریش را زنده نگه داریم. اما علی‌رغم

تلاش‌های بسیارمان از عهده‌ی ارضای تمامی
نیازهای او بر نمی‌آییم. گاهی اوقات این طور به
نظر می‌آید که حتی زندگی خود نیز او را وادار
می‌سازد تا بیشتر در خودش فرو رود. یک بار
سگی بزرگ او را ترساند و او یاد گرفت که از
حیوان‌های غریبه بر حذر باشد. یک روز سر خورد
و به درون استخر افتاد. بدین ترتیب ترس از آب
در او شکل گرفت. اما گاهی اوقات این من و هلن
هستیم که تقصیر داریم. ما علاوه بر لی، پنج
فرزند دیگر داریم و بسیار پیش می‌آید که او
احساس جداافتادگی می‌کند. بسیاری از روزها
چنان خسته از سر کار می‌آییم که نمی‌توانیم به
آن‌چه که می‌گوید گوش دهیم و بعضی روزها نیز
چنان غرق خودمانیم که خواسته‌هایش را درک
نمی‌کنیم. اسفناک‌تر از همه اینست بی‌آنکه متوجه
باشیم او را وارث زخم‌ها و جراحتهای دوران
کودکی خود - ارثیه‌ی احساسی و عاطفی‌ای که از

نسل‌ها بر جای مانده - می‌کنیم و بدین وسیله بر
زخم‌هایش می‌افزائیم. ما یا در جبران آن‌چه که
خود از پدر و مادرمان نمی‌گرفتیم، افراط می‌کنیم
و یا این که کورکورانه، همان موقعیت‌های
دردناک گذشته را بازآفرینی می‌نماییم.

هنگامی که به دلایلی نیازها و احتیاجات لی
برآورده نمی‌گردند، نگاهی پرسشگر روی صورتش
نقش می‌بندد؛ گریه می‌کند و می‌ترسد. دیگر با
برگ‌ها سخن نمی‌گوید، سوسک‌های شب تاب را
که دور و بر بوته‌ها پرسه می‌زنند، نمی‌بیند. اروس
در او پژمرده می‌شود و به درون خود فرو می‌رود.

سفر پرمخاطره

داستان لی، داستان من و شما نیز هست. ما همه
در حالی که یک‌پارچه، کامل، سرشار از شور
زندگی و در اشتیاق ماجراهایی که دنیا برایمان در
نظر دارد، زندگانی خود را آغاز کردیم. اما سفری
پرمخاطره را در کودکی پشت سر گذاشتیم. در

واقع، برخی زخم‌هایمان ظرف همان چند ماه اول،
بر ما وارد شدند. لحظه‌ای به نیازهای بی‌پایان
یک نوزاد فکر کنید. هنگامی که صبح از خواب
بیدار می‌شود، گریه می‌کند تا به او شیر دهند.
سپس کهنه‌اش که خیس است، باید عوض شود.
سپس می‌خواهد تا بغلش کند. نیازی جسمانی و
به همان قدرت و شدت نیازش به غذا. سپس
دوباره گرسنه‌اش می‌شود و بار دیگر گریه سر
می‌دهد تا به او غذا دهند. یک حباب گاز در
معه‌اش شکل می‌گیرد و از درد، گریه و ناله سر
می‌دهد. او ناراحتی و استرس خود را با تنها روشی
که می‌داند - گریه‌ای که چندان نیز بیانگر نوع
درد او نیست - علامت می‌دهد و چنان‌چه کسانی
که نگهداری از او به عهده‌شان است به اندازه‌ی
کافی تیزهوش باشند، به او غذا می‌دهند، جایش
را عوض می‌کنند، او را بغل می‌کنند و تکان
می‌دهند. بدین وسیله، رضایتی لحظه‌ای کسب

می‌کند. اما چنان‌چه در درک نیاز او عاجز بمانند،
از ترس این که مبادا بچه را لوس کنند، توجه‌شان
را از او دریغ می‌کنند. کودک احساس اضطراب و
نگرانی کرده و چنین نتیجه خواهد گرفت که:
«دنیا جای امنی نیست.» از آن‌جا که کودک برای
حمایت و مواظبت از خویش راهی نمی‌شناسد و
نیز هیچ‌گونه درکی نسبت به خوشحالی و رضایت
معوق ندارد، پس چنین می‌پندارد که وا داشتن
دنیای خارج به این که سریعاً به نیازهایش پاسخ
گوید: حقیقتاً موضوع مرگ و زندگی است.
گرچه من و شما هیچ‌گونه خاطره‌ای از این
ماه‌های نخستین زندگی نداریم، اما مغز کهنه‌ی
ما، هم‌چنان در دید بچگانه‌ی خود نسبت به دنیا
زندانی است. گرچه دیگر بزرگ شده‌ایم و قادریم
که خود را سیر، گرم و خشک نگه داریم، اما
بخشی پنهان از وجود ما هم‌چنان توقع دارد تا
دنیای خارج از ما مراقبت کند. هنگامی که

همسرمان رفتار دوستانه‌ای ندارد، آثیری در اعماق
مغزمان فعال شده و ترس از مرگ سرتاسر
وجودمان را فرا می‌گیرد. به طوری که به زودی
خواهید دید، این سیستم آثر اتوماتیک، در ازدواج
شما نقشی کلیدی بازی می‌کند.

همین که کودک دوران نوزادی را پشت سر
می‌گذارد، نیازهای جدید ظاهر می‌گردند و هر نیاز
جدید ما را در جهتی خاص آسیب‌پذیر می‌سازد. به
عنوان مثال هنگامی که نوزادی هیجده ماهه
است، بهتر می‌داند کی و کجا رها کند تا که
دیگران شروع کنند. از این مرحله‌ی تکاملی، با نام
خودمختاری و «استقلال» یاد می‌شود. در این
دوران، کودک علاقه‌ی رو به تزایدی را نسبت به
کشف دنیای پیرامون خود و هر آنچه که
فراسوی پدر و مادرش باشد، نشان می‌دهد.
چنانچه بچه‌ی نوپایی قادر بود که سخن بگوید،
احتمالاً چیزی شبیه به این می‌گفت: «آماده‌ام تا

مدتی مرا پایین بگذارید. حال آمادگی دارم که
پستان را رها کرده و تنهایی کمی این ور و آن ور
بگردم. گرچه از این که شما را ترک می‌کنم کمی
احساس ناامنی دارم. به همین خاطر نیز به زودی
برمی‌گردم تا مطمئن شوم شما ناپدید نشده‌اید.»
اما از آن جا که یک طفل، دایره‌ی لغات محدودی
دارد، به سادگی از روی پاهای مادرش به پائین
آمده، پشت کرده و «تاتی تاتی کنان» از اتاق
خارج می‌شود.

در این گونه موارد و در ایده‌آل‌ترین حالت آن،
مادر لبخند زده و چیزی شبیه به این می‌گوید:
«خدا حافظ عزیزم. امیدوارم خوش بگذرد. هر وقت
که به من احتیاج داشتی، من این جا هستم.»
هنگامی که بچه‌ی نوپا به ناگهان درمی‌یابد که به
راستی تا چه حد وابسته است، چند دقیقه بعد بر
می‌گردد، مادرش به او می‌گوید: «سلام! خوش
گذشت؟ بیا چند دقیقه روی پاهایم بنشین.» او به

بچه می‌فهماند که اشکالی ندارد از او دور شود و به تنهایی برای خودش این طرف و آن طرف را کند و کاو کند و نیز این که هر وقت به مادرش احتیاج داشت، او آن‌جا خواهد بود. بچه‌ی کوچک می‌آموزد که دنیا جای امن و مهربانی برای اکتشاف است.

مهرطلب‌ها و تنهایی‌طلب‌ها

بسیاری از کودکان، در این مرحله‌ی تکاملی زندگی‌شان دچار سرخوردگی می‌شوند. بعضی، والدینی دارند که استقلال آن‌ها را مختل می‌کنند. بعضی اوقات نه بچه، بلکه این مادر یا پدر هستند که وقتی کودک دور از چشمشان است، احساس ناامنی می‌کند. بنا به دلایلی که خود نیز ریشه در کودکی والدین دارد، پدر یا مادر نیاز دارد که کودک وابسته باقی بماند. هنگامی که دختر بچه‌ای از اتاق بیرون می‌رود تا کمی بگردد، مادر مضطرب و نگران‌ش (که احساس ناامنی از خود

اوست) صدا می‌زند: «به اتاق بغلی نرو! ممکن است بلایی سرت بیاید!» و کودک نیز از روی وظیفه برمی‌گردد و به روی پاهای مادرش می‌نشیند. اما در زیر این پوشش اطاعت و حرف‌شنوی، ترسیده است. نیاز و کشش درونی او به استقلال و خودمختاری نادیده گرفته شده است. او از این می‌ترسد که چنان‌چه همیشه دوان دوان پیش مادرش برگردد، برده‌ی او شود و در این کانون هم‌زیستی برای همیشه زندانی گردد. این ترس کودک از «از دست دادن آزادیش» بی‌آن که بداند، بخشی کلیدی از شخصیت او می‌شود و در سال‌های آتی زندگیش، او را به شخصی بدل می‌کند که در این جا او را شخصیت «تنهایی طلب» می‌نامیم: شخصی که به طرزی ناخودآگاه، دیگران را پس می‌زند. او از مردم کناره‌گیری می‌کند، زیرا نیاز به آزادی و فضای زیادی برای خویش دارد.

او نیاز دارد هر جور که دوست دارد بیاید و برود.
دوست ندارد او را به یک رابطه قفل و زنجیر
کنند. تمام وقت، در زیر این ظاهر بیرونی آرام،
سرد و بی تفاوت، دختر بچه‌ی دو ساله‌ای است که
به او هرگز اجازه داده نشد تا نیاز طبیعی خود را به
استقلال ارضاء کند. هنگامی که ازدواج می‌کند،
این نیاز مبرم او به این که موجودی مجزا و
مستقل باشد، سرلوحه‌ی «دستور جلسه‌ی» پنهان
او خواهد بود.

پاره‌ای دیگر از کودکان، با والدینی کاملاً متفاوت
بزرگ می‌شوند. والدینی هستند متعاقب آن که
کودک، برای کمی استراحت دوان دوان به سوی
آنها برمی‌گردد، مجدداً او را از خود می‌رانند:
«برو، کار دارم.» «برو با اسباب‌بازی‌هایت بازی
کن.» «این قدر به من نچسب!» چنین والدینی
هرگز آموزش ندیده‌اند که چگونه به غیر از
نیازهای خودشان به چیز دیگری توجه نشان

دهند. فرزندان چنین والدینی با یک احساس
طردشدگی عاطفی بزرگ می‌شوند. چنین
کودکانی، وقتی بزرگ می‌شوند، «مهرطلب»
خواهند شد: کسانی که نیاز مبرم و ارضاء
ناشدنی‌ای به نزدیکی و صمیمیت با دیگران دارند.
مهرطلب‌ها دوست دارند همیشه همه چیز را با هم
انجام دهند و چنانچه دیگران نتوانند در موقع
مقرر حضور به هم رسانند، احساس ترک‌شدگی
خواهند کرد. فکر طلاق، لرزه بر اندامشان
می‌اندازد. تشنه‌ی محبت جسمانی و اطمینان
خاطر هستند و می‌بایست دیگران در تماس
کلامی دایم با آنها باشند. در زیر تمامی این
رفتار وابسته، متکی و مهرطلبانه، کودک خردسالی
است که می‌خواست اندکی طولانی‌تر روی پاهای
مادر یا پدرش بنشیند.

به طرز مضحکی و به دلایلی که در فصل‌های
بعدی به آن خواهیم پرداخت، مهرطلب‌ها و

تنهایی طلب‌ها مستعد آنند که در بزرگی با
یکدیگر ازدواج کنند و بدین ترتیب یک بازی
آزاردهنده و اعصاب خرد کن (بکش - بکش) را از
سر بگیرند که رضایت و خوشبختی هیچ یک از
آنها را در بر ندارد. در خلال سفری طولانی از
میان سال‌های کودکی، مراحل تکاملی یکی پس
از دیگری طی شدند و چگونگی پاسخ پدر و
مادران به نیازهای دایما در حال تغییر شما، به
نحو شدیدی سلامت روحی و عاطفی شما را از
خود متأثر ساخت. به احتمال قوی نیز، در این
میان والدینتان، با یکی از مراحل تکاملی شما
برخورد بهتری داشتند. به عنوان مثال، ممکن
است هنگامی که نوزاد بودید، به طرزی فوق‌العاده
از شما مواظبت و مراقبت کرده باشند، اما با اولین
کج خلقی‌ها و نحسی‌های شما، شیرازه‌ی امور از
دستشان خارج شده باشد. این امکان وجود دارد
که از طبیعت کنجکاو و فضول شما هنگامی که

تازه شروع به راه رفتن کرده بودید و «تاتی تاتی» می‌کردید، سر از پا نمی‌شناختند، اما به ناگهان از جذب شدن شما به والد جنس مخالفان، وقتی که پنج یا شش ساله شدید، وحشت‌زده شده باشند. ممکن است والدینی داشتید که به خوبی اکثر نیازهای شما یا فقط برخی از آنها را برآورده کردند. اما به مانند بقیه‌ی بچه‌ها، شما نیز نیازهای ارضاء نشده‌تان را پوشیدید و این نیازها شما را سایه به سایه حتی در ازدواجتان تعقیب کردند.

خویش‌تن گمشده

تاکنون یک ویژگی مهم و اساسی از دنیای پنهان و وسیعی که آن را «ازدواج ناخودآگاه» می‌نامم، مورد بحث و بررسی قرار داده‌ایم. این ویژگی، همان انبار نیازهای ارضاء نشده‌ای است که از کودکی با خود به همراه داریم. این نیاز برآورده نشده که از ما حمایت و مراقبت کنند و به ما

اجازه دهند که بدون مزاحمت راه خود را به سوی تکامل و بلوغ طی کنیم.

حال، توجه خود را به نوع دیگری از جراحتهای دوران کودکی معطوف می‌کنیم. نوع پوشیده و پنهان‌تری از آسیب روانی که «اجتماعی شدن» نام دارد و شامل تمام پیام‌هایی است که از والدین و اجتماع دریافت می‌کنیم و به ما می‌گویند که «که» هستیم و می‌بایست «چگونه» رفتار کنیم. این پیام‌ها نیز نقشی نیرومند و در عین حال پنهان را در ازدواج ایفا می‌کنند.

پیش از هر چیز، ممکن است کمی عجیب به نظر آید که اجتماعی شدن را با آسیب روحی یکی بگیریم. در توضیح این موضوع، مایلیم یکی از مراجعینم را توصیف کنم. (همان‌گونه که در رابطه با بقیه‌ی اسامی به کار رفته در این کتاب نیز صدق می‌کند، نام‌ها و برخی ویژگی‌های شاخص تغییر داده شده‌اند تا ناشناس و گمنام بودن آن‌ها

رعایت شده باشد). سارا زنی جذاب، خوش قیافه و سی و سه تا سی و هفت ساله بود. مسأله‌ای که فکر او را به طور جدی به خود مشغول کرده بود، عدم توانایی او در تفکر روشن و منطقی بود.

«نمی‌توانم فکر کنم» او این را بارها تکرار کرده است: «اصلاً نمی‌توانم فکر کنم.» او مدیر

پائین‌رتبه یک شرکت کامپیوتر می‌باشد. جایی که مدت پانزده سال با جدیت تمام کار کرده است. چنان‌چه این قابلیت را داشت که مسائل و

مشکلات را به طرزی مؤثر حل کند، می‌توانست پیشرفت‌های زیادی داشته باشد. اما هرگاه که با موقعیتی دشوار روبرو می‌شود، وحشت‌زده شده و برای کمک نزد مدیر خود می‌دود. مدیر نیز

نصیحت‌های عاقلانه‌ای به او می‌کند و هر بار این باور درونی سارا از خود که نمی‌تواند به تنهایی تصمیمی بگیرد را مجدداً تأیید می‌کند.

معاینه و بررسی زیادی لازم نبود تا بتوان بخشی از دلایل این که چرا سارا تا بدین حد مضطرب و نگران بود را کشف کرد. از سنی بسیار پایین او این پیام صریح، بی‌پرده و آشکار را از مادرش دریافت کرده بود که زیاد باهوش نیست. مادرش می‌گفت: «تو به باهوشی برادر بزرگ‌تر نیستی.» بهتر است با یک مرد باهوش ازدواج کنی. چرا که به کمک‌های زیادی احتیاج خواهی داشت. اما فکر نکنم هیچ مرد باهوشی با تو ازدواج کند.» این پیام‌ها درنهایت بی‌شرمانه بودنشان، نمی‌توانند علت ناتوانی سارا را در تفکر که کاملاً نیز محسوس بود - توضیح دهند. این پیام مادرش همان «بزرگ شدی» دید رایج و متداول سال‌های ۱۹۵۰ است که می‌گفت دختر کوچولوها خوشگل، دوست‌داشتنی مطیع و فرمانبردار هستند، اما زیاد باهوش نیستند؛ همکلاسی‌های دبستان او

رویایشان این بود که خانه‌دار، پرستار یا معلم،
شوند نه مدیر، فضانورد یا دکتر.

چیز دیگری که بر عدم قابلیت سارا در تفکر مزید
علت شده بود این بود که مادرش خود نیز اعتماد
چندانی به قابلیت استدلال شخصی خویش
نداشت. خانه را مرتب می‌کرد و به بچه‌ها
می‌رسید، اما تمامی تصمیم‌های مهم را به
شوهرش واگذار می‌کرد. این مدل وابسته و
منفعل، الگوی زنانگی در نظر سارا بود.

هنگامی که سارا پانزده ساله شد، این اقبال را
داشت که یکی از معلم‌هایش متوجه توانایی‌های
طبیعی و بالقوه در او شد و تشویقش کرد تا بیشتر
روی تکالیف مدرسه‌ش کار کند. برای اولین بار در
زندگی با کارنامه‌ای به خانه آمد که اکثر

نمره‌هایش «الف» بودند، سارا هرگز عکس‌العمل
مادرش را فراموش نمی‌کند: «واه، چه چیزها!

آفتاب از کدام طرف در آمده است؟ شرط می‌بندم

دوباره هرگز نمی‌توانی چنین نمره‌هایی بگیری.»
و همین‌طور هم شد. چرا که او دست آخر تسلیم
شد و آن بخش از مغز خود را که با آرامش و
منطقی فکر می‌کرد، برای همیشه در خود خاموش
کرد.

واقعه‌ی اسفبار این بود که نه تنها سارا قابلیت و
توانایی استدلال را از دست داد، بلکه این باور
ناخودآگاه در او شکل گرفت که فکر کردن و تفکر
خطرناک است. چرا؟ زیرا مادرش نتایج‌های
عقلانی و تفکری را شدیداً در او پس زده بود.
سارا این‌طور باور داشت که چنان‌چه تفکری
روشن و منطقی داشته باشد به منزله‌ی این خواهد
بود که از مادرش سرپیچی کرده و او را به مبارزه
طلبیده است. به این معنی که تعریف مادرش را
نقض کرده است.

او نمی‌توانست این ریسک را بکند که با رد نظر
مادرش، او را از خود فراری داده و محبتش را از

دست دهد، چرا که برای بقاء، به او متکی بود.
بنابراین برای سارا خطرناک بود باور کند که ذهن
و فکری برای خود دارد. با این حال نتوانسته بود
هوش و ذکاوت خود را به طور کامل انکار کند. او
به کسانی که می‌توانستند فکر کنند، غبطه
می‌خورد و موقعی هم که ازدواج کرد مردی را
انتخاب کرد که در هوش و ذکاوت استثنائی بود.
روشی ناخودآگاه به منظور جبران تخریب روانی
که در کودکی محتمل شده بود.

به مانند سارا، همگی ما نیز بخش‌هایی داریم که از محدوده‌ی خودآگاهی خود پنهان کرده‌ایم. این عناصر مفقود را خویشتن گمشده می‌نامم.

هنگامی که شکایت می‌کنیم: «نمی‌توانم فکر کنم»، یا: «نمی‌توانم احساس داشته باشم و حس کنم». یا: «برقصم» یا: «به اوج لذت جنسی برسم» یا: «خلاق نیستم» به آن دسته از قابلیت‌ها، افکار و احساسات طبیعی خود اشاره داریم که با عمل جراحی عملاً از خودآگاهی خود زدوده‌ایم. آن‌ها نرفته‌اند و ما همچنان واجد آن‌ها هستیم. اما بخشی از خودآگاهی ما به حساب نمی‌آیند و این طور به نظر می‌رسد که وجود ندارند.

به مانند سارا، خویشتن گمشده‌ی ما نیز در سال‌های اول کودکیمان شکل گرفته است. این خویشتن گمشده تا حد زیادی ثمره‌ی تلاش‌های

خیرخواهانه‌ی پدر و مادرمان و به این منظور بوده
تا بیاموزیم با دیگران بهتر کنار بیاییم. هر اجتماع،
مجموعه‌ای منحصر به فرد از اعمال، قوانین،
باورها و ارزش‌ها دارد که بچه‌ها می‌بایست آن را
از همان اجتماعی که در آنند، بگیرند. و پدرها و
مادرها کانال‌های اصلی انتقال این اعمال، قوانین،
باورها و ارزش‌ها هستند. این فرآیند تلقین و القا در
هر خانواده و در هر اجتماعی هم‌چنان ادامه دارد.
این طور به نظر می‌رسد که یک اتفاق نظر جهانی
در این مورد وجود دارد و آن این است که
چنان‌چه محدودیت‌هایی برای فرد در نظر نگیرند،
فرد به منزله‌ی خطری برای گروه خواهد بود. به
عقیده‌ی فروید: «میل دستیابی به یک خویشتن
قدرتمند و بی‌پروا قابل درک به نظر می‌رسد، اما
همان‌گونه که عصر حاضر نشان داده است، در
کامل‌ترین فرم آن، «ضد تمدن» است.»

اما گرچه پدر و مادرمان همواره خوبی ما را می‌خواستند، پیام کلی‌ای که به ما رسیده، سرد و ترسناک بوده است. افکار و احساسات خاصی وجود داشتند که هرگز مجاز نبودیم، داشته باشیم. مجبور بودیم که بعضی رفتارهای طبیعی را در خود خاموش کنیم. هم‌چنین استعدادها و قابلیت‌هایی که می‌بایست انکارشان می‌کردیم. به هزاران روش پوشیده و آشکار، والدینمان این پیام را به ما می‌دادند که تنها بخشی از وجودمان را تأیید می‌کنند. چکیده‌ی کلام این که به ما گفته شده چنان‌چه بخواهیم کامل و یک‌پارچه باشیم، در این فرهنگ جایی نخواهیم داشت.

ممنوع‌شده‌های جسمانی

یکی از چیزهایی که ممنوعیت‌های زیادی در رابطه با آن وضع شده است، بدنمان می‌باشد، از همان کودکی به ما آموزش داده می‌شود تا بدنمان را به گونه‌ای که مناسب با جنسیتمان

باشد، بیوشانیم و درباره‌ی اعضای تناسلی خود
صحبت نکنیم یا که به آن‌ها دست نزنیم. این
ممنوعیت‌ها چنان جهانی هستند که تنها هنگامی
متوجه‌شان می‌شویم که زیر پا گذاشته می‌شوند.
یکی از دوستانم داستانی را برایم تعریف کرد که
به خوبی نشان‌دهنده‌ی این موضوع است که
چنان‌چه پدر و مادری این ممنوعیت‌های بیان
نشده را به فرزند خود انتقال ندهند، چه
تکان‌دهنده خواهد بود. یکی از آشنایان دوستم به
نام کریس و پسر یازده‌ماهه‌اش روزی به خانه‌ی
او سری زده بودند. کمی بعد، همگی به اتفاق به
حیاط پشتی رفته بودند تا در آفتاب بنشینند و یک
نوشیدنی خنک بخورند.

از آن‌جا که آفتاب ماه مه گرمایی خوشایند دارد،
کریس لباس‌های بچه را درمی‌آورد تا کمی آفتاب
بخورد. به زودی این دو زن مشغول صحبت
می‌شوند و پسر بچه‌ی کوچک چهار دست و پا

این طرف و آن طرف می‌رود و با خوشحالی
انگشتان خود را در خاک گرم گلدان‌ها فرو می‌برد.
بعد از گذشت حدود نیم ساعت، بچه گرسنه‌اش
می‌شود و کریس او را زیر پستانش می‌گذارد.
دوستم مشاهده کرده بود که در همان حال که
پسر بچه شیر می‌خورد و نغوظی مینیاتوری به او
دست می‌دهد. ظاهراً شیر خوردن از پستان مادر
برای او تجربه‌ای خوشایند بوده که لذت آن را در
سرتاسر بدن خود احساس می‌کرده است. پسر
بچه‌ی کوچک به غریزه دست خود را می‌برد تا
عضو تناسلی خود را لمس کند. بر خلاف تمامی
مادرهای دیگر، کریس دست او را نمی‌کشد. به
بچه این اجازه داده شده بود که آفتاب گرم را بر
پوست لخت خود حس کند و از پستان‌های مادر
شیر بخورد، نغوظ داشته باشد و با این حال نیز با
دست زدن بر خود بر لذتش بیافزاید.

برای یک نوزاد کاملاً طبیعی است که بخواهد این احساسات خوب را داشته باشد، اما ما به ندرت به او این اجازه را می‌دهیم. ببینید مادر او چگونه قوانین را زیر پا می‌گذاشت. قبل از هر چیز، اجتماع به ما می‌گوید که مادران نمی‌توانند بچه‌های خود را شیر دهند اما می‌بایست که این کار را محتاطانه انجام دهند، به طوری که هیچ کس پستان لخت او را حتی برای یک لحظه نبیند. در ثانی، بچه‌ها همواره می‌بایست لباس بر تن داشته باشند، یا دست کم بدون پوشک نباشند هنگامی که بیرون هستند یا هوا خوب و آفتابی است. سوم این که، پسر بچه‌ها و دخترهای کوچک هرگز نباید هیچ‌گونه تحریک جنسی را تجربه کنند. اما چنان‌چه به دلائلی کردند، نباید به آنان اجازه داد از آن لذت ببرند. کریس با اجازه به بچه‌ی خود که با تمامی حس‌های خود لذت ببرد، سه ممنوعیت اساسی را زیر پا گذاشته بود.

در این جا مقصودم این نیست که به
ممنوعیت‌های اجتماع در قبال لذت جسمانی
حمله کنم یا که از آن دفاع نمایم. این به تنهایی
موضوع کتابی جداگانه و کامل خواهد بود.
(هم‌چنین نمی‌خواهم که این مشکل بدن داشتن
و ممنوعیت لذت بردن از آن را تنها مختص
جهان غرب بدانم). اما به منظور درک امیال
پوشیده و پنهانی که بر ازدواج‌تان سایه انداخته
است، دانستن این واقعیت ساده، حائز اهمیت
است: در کودکی بارها و بارها اتفاق افتاده است
که محدودیت‌هایی بر لذت‌طلبی جسمانی شما
اعمال گشته است. به مانند بسیاری از کودکانی
که در این فرهنگ بزرگ می‌شوند، احتمالاً وادار
شده‌اید تنها به این خاطر که بدنتان قادر به حس
احساسات و هیجانات بوده یا زیبا و فوق‌العاده
است، احساس شرم، گناه یا شرارت کنید. دختر /
پسر خوبی بودن ایجاب می‌کرد که از نظر روانی

آن بخش از وجودتان را دور بیاندازید. یا که
انکارش کنید.

احساسات ممنوعه

احساسات و عواطف شما، قربانی بعدی
«جامعه‌پذیری» بودند. برخی از احساسات نه تنها
مجاز بودند، بلکه ترویج و تشویق نیز می‌شدند.
حتما می‌دانید که پدر و مادران چه سخت تلاش
می‌کردند تا وقتی خیلی کوچک بودید، لبخند
بزنید. سپس چند هفته بعد وقتی که با صدای
بلندی خندیدید، همه بسیار شاد می‌شدند. البته
عصبانیت و خشم موضوع دیگری بود. نحسی و
کج خلقی، پر سر و صدا و ناخوشایند است و اکثر
والدین سعی در جلوگیری از آن دارند. آن‌ها این
کار را به روش‌های مختلفی انجام می‌دهند.
بعضی از پدر و مادرها در این مواقع بچه‌هایشان را
با شوخی اذیت می‌کنند: «وقتی عصبانی می‌شی
خیلی بانمک می‌شی. می‌بینم که می‌خواهی لبخند

بزنی، آفرین! برای مامان جون و باباجون لبخند
بزن.» برخی دیگر از پدر و مادرها بچه‌هایشان را
تنبیه می‌کنند: «نکن! همین الان برو تو اتاق.
دیگر نبینم زبان درازی کنی!» آن دسته از پدر و
مادرها که اعتماد به نفس ندارند، در مقابل
بچه‌هایشان تسلیم می‌شوند: «این دفعه هم باشه،
اما دفعه‌ی بعد به‌تره مراقب رفتارت باشی!»
تنها معدود والدینی هستند که بر خشم و
عصبانیت کودک صحنه می‌گذارند. تصور کنید که
یک دختر بچه تا چه حد آرام می‌شود چنانچه پدر
و مادرش چیزی نظیر این می‌گفتند: «می‌بینم که
خیلی عصبانی هستی. نمی‌خواهی آن‌چه را که
من می‌گویم انجام دهی.» اما من پدر / مادر
هستم و تو بچه‌ای و می‌بایست آنچه می‌گویم را
انجام دهی.» صحنه گذاشتن بر عصبانیت کودک
خودباوری او را تقویت می‌کند. او قادر خواهد بود
تا به خود بگوید: «من وجود دارم، پدر و مادرم از

احساسات من آگاهی دارند، ممکن است همیشه نتوانم به هر که می‌خواهم برسم، اما به من گوش می‌دهند و برایم احترام قائل‌اند.» بدین ترتیب کودک قادر خواهد بود تا با احساساتش در تماس باشد و بخشی ضروری از کامل بودن، تمامیت و یکپارچگی خود را محفوظ نگه دارد.

اما چنین وضعیتی سرنوشت اکثر کودکان نیست. چند روز پیش در یک فروشگاه بزرگ بودم و به طور اتفاقی دیدم که چگونه خشم یک کودک می‌تواند به طرزی ناگهانی و با خشونت تمام در او سرکوب شود. به خصوص هنگامی که از پدر یا مادرش باشد. زنی مشغول خریدن لباس بود که پسر بچه‌ی کوچکش که حدود چهار سال سن داشت را دنبال خود می‌کشید. ذهن آن زن تماماً به لباس‌ها مشغول شده بود و پسر بچه‌ی کوچک نیز مصرانه مکالمه‌ای یک نفره با خودش را با تلاش بر این که توجه مادرش را جلب کند، ادامه

می‌داد. در حالی که به یک تابلو اشاره کرده بود،

گفت: «من این حروف را بخوانم، س - ا - خ -

ت.» مادر محلی به او نگذاشت. تمام مدتی که

من آن‌جا ایستاده بودم و تماشا می‌کردم، زن در

هر بار بیش از چند ثانیه به او توجه نمی‌کرد و

وقتی هم که می‌کرد صدایش ناراحت و افسرده

بود. دست آخر پسر بچه با صدایی بلند و رو به

یکی از کارکنان فروشگاه گفت: «مادرم در یک

تصادف ماشین مجروح شد و مرد.

این گفته فوراً توجه مادر را جلب کرد. شانه‌های

پسر را دو دستی سخت تکان داد و او را کتک زد

و محکم او را روی یک صندلی نشاند. «منظورت

چیست، من کی در یک تصادف کشته شدم؟

دیگه این جوری حرف نزن. بتمرگ، صدات هم

در نیاد. نمی‌خواهم یک کلمه هم بشنوم.» صورت

بچه سفید شد و بدون این که تکانی بخورد،

نشست تا این که خرید مادرش تمام شد.

خشم پسر بچه‌ی کوچک نسبت به مادرش، در سر او به رویایی انتقام‌جویانه تبدیل شده بود که در آن مادرش، در یک تصادف رانندگی در بزرگراه کشته می‌شود. این پسر بچه نبوده که او را کشته است. از همان چهار سالگی پسر بچه آموخته بود تا افکار و خشم خود را انکار کند. در عوض این طور تخیل می‌کرد که مادرش سر راه ماشینی که توسط شخص دیگری هدایت می‌شده، قرار گرفته و کشته شده است.

احتمالاً هنگامی که کوچک بودید، بارها از دست کسانی که مراقبت از شما را به عهده داشتند، عصبانی شدید. به احتمال بسیار قوی، کسی نیز به این احساساتتان بهایی نداد. احساس خشم شما، احساسات جنسی شما و بسیاری از افکار و احساسات «ضد اجتماعی» دیگر از درون به شما فشار می‌آوردند و اجازه نداشتند که سر بلند کنند.

تعداد کمی از والدین این ابطال و بطلان احساسات فرزندان را به حد افراطی آن اعمال می‌کنند. این دسته از والدین نه تنها احساسات و رفتارهای کودک، بلکه کل وجود او را یک جا انکار می‌نمایند. «تو آدم نیستی، تو در این خانواده مهم نیستی و احتیاجات، خواسته‌ها و احساسات تو برای ما اهمیتی ندارد» به زن جوانی که در این جا او را کارلا می‌نامم، مشاوره می‌دادم که والدینش به حدی موجودیت او را انکار کرده بودند که احساس می‌کرد نامرئی است. مادر کارلا خانه‌داری کم‌نظیر بود و دستور همیشگی او به دخترش این بود که طوری همه چیز را بعد از خودت تمیز کن که هیچ کس نفهمد تو اینجا زندگی می‌کنی.» جایی که قرار بود راه برود، کناره‌های پلاستیکی انداخته بودند. داخل حیاطشان در عین حالی که به طرزی حرفه‌ای «محوطه‌سازی» شده بود، هیچ جایی برای سه

چرخه، یا تاب یا جعبه‌های پر از شن در نظر گرفته نشده بود. کارلا خاطره‌ای شفاف و روشن را از ده سالگی خود به یاد آورد. روزی در آشپزخانه نشسته بود و چنان احساس افسردگی می‌کرده است که دوست داشته بمیرد. پدر و مادرش چندین بار به آشپزخانه وارد و از آن خارج شده بودند بدون این که حتی حضورش را صحنه بگذارند. از آن روز به بعد، کارلا احساس می‌کرده که بعد جسمانی و فیزیکی او هیچ‌گونه واقعیت خارجی ندارد. تعجبی نیست که در سیزده سالگی از این دستور ضمنی و تلویحی پدر و مادرش که ناپدید شود، اطاعت می‌کند و به انور کسپا [۲۵](#) مبتلا می‌گردد؛ تا بدین وسیله عملاً نیز موجودیت خود را از آن خانه پاک کند.

ابزار سرکوبی

والدین در تلاش به منظور سرکوب برخی افکار، احساسات و رفتارها از تکنیک‌های گوناگونی

استفاده می‌کنند. بعضی اوقات دستورهای کاملاً واضح و روشنی صادر می‌کنند: «تو واقعا این طور فکر نمی‌کنی.» «پسرهای بزرگ گریه نمی‌کنند.» «به اون جات دست نزن!» نمی‌خوام حتی یک بار دیگر هم آن را از تو بشنوم!» در این خانواده این طور رفتار نمی‌شود!» بعضی اوقات نیز مانند مادری که در فروشگاه خرید می‌کرد، سرکوفت می‌زنند، تهدید می‌کنند یا تپک می‌زنند. اما اکثر اوقات شکل بسیار پوشیده‌تری به کودکان خود می‌دهند. بدین معنی که ترجیح می‌دهند بعضی چیزها را نبینند یا که به بعضی اعمال پاداش ندهند. به عنوان مثال، چنان‌چه برای رشد فکری و عقلانی کودک ارزش و بهای چندانی قایل نباشند، به بچه‌های خود اسباب‌بازی و لوازم ورزشی می‌دهند، نه کتاب یا کیت‌های علمی - آموزشی. اگر عقیده دارند که مثلاً دخترها باید ساکت، آرام و «زنانه» و پسرها قوی و سرسخت

باشند، تنها بر این اساس که کدام یک رفتاری متناسب با جنسیت خود داشته، به آنها پاداش می‌دهند. به عنوان مثال، اگر پسر بچه‌شان در حالی که یک اسباب بازی سنگین را پشت سر می‌کشد به اتاق وارد شود، می‌گویند: «چه پسر قوی‌ای!» اما اگر دخترشان همان اسباب‌بازی را بکشد ممکن است محتاط‌تر شوند: «مواظب لباس قشنگت باش.»

عمیق‌ترین تأثیری که والدین بر بچه‌های خود می‌گذارند از طریق مثال‌هایی است که به کار می‌برند. بچه‌ها به غریزه انتخاب‌های پدر و مادر خود را نگاه می‌کنند. میزان آزادی و نوع لذت‌هایی که برای خود قایلند، استعدادهایی که در خود رشد می‌دهند، توانایی‌هایی که در خود نادیده می‌گیرند و قوانینی که از آنها پیروی می‌کنند. تمامی این‌ها تأثیری عمیق بر بچه‌ها می‌گذارند: «آدم این جوری زندگی می‌کند.»

«زندگی را این طور جلو می‌برند.» صرف نظر از این که بچه‌ها این الگوی والدین خود را بپذیرند یا که علیه آن شورش کنند، این «جامعه‌پذیری» آغازین، نقش مهمی را در همسرگزینی ایفا می‌کند و به طوری که به زودی خواهیم دید، اغلب منبع پوشیده و پنهانی از تنش در ازدواج خواهد شد.

پاسخ و واکنش کودک در مواجهه با اخلاقیات اجتماع، از مراحل متعددی می‌گذرد. معمولاً اولین واکنش او این است که رفتارهای ممنوع را از پدر و مادر خود مخفی نگه دارد. کودک، خشم را در سر خود می‌پروراند، اما آن‌ها را به زبان نمی‌آورد. در خلوت اتاق خود به اکتشاف بدن خود می‌پردازد. وقتی که پدر و مادرش خانه نیستند، برادر یا خواهر کوچک‌تر خود را اذیت می‌کند. در نهایت، کودک به این نتیجه می‌رسد که برخی

افکار و احساسات به حدی نامقبول هستند که می‌بایست حذف شوند.

بنابراین در سر خود «والدی» خیالی می‌سازد تا

افکار و کارهایش را زیر نظر بگیرد. این همان

بخش از ذهن است که روان‌شناسان آن را

«فراخود» می‌نامند. حال هر زمان که کودک،

فکری ممنوعه به سراغش می‌آید یا رفتاری غیر

قابل قبول از او سر می‌زند، ضربه‌ای از اضطراب و

تشویش به او وارد شده و وجودش را فرا می‌گیرد.

این تجربه چندان ناخوشایند و دردناک است که

کودک ناگزیر بخش‌های ممنوعه از وجود خود را

به خواب زمستانی می‌فرستد یا در قالب کلمات

فروید، آن‌ها را سرکوب می‌کند و بهایی که در

قبال این اطاعت و فرمانبرداری نیز می‌پردازد از

دست دادن یک‌پارچگی و کامل بودن خودش

است.

خویشتن بدلی

به منظور پر کردن خلاء عاطفی، کودک چهره‌ای
بدلی از خود می‌سازد. ساختاری شخصیتی که دو
منظور را برآورده می‌کند. اول این که بخش‌هایی
از وجودش را که در خود سرکوب کرده استتار
می‌کند و دوم این که او را در مقابل جراحتهای
بعدی محافظت می‌نماید. به عنوان مثال، کودکی
که با مادری که از لحاظ جنسی بسته و سرد
می‌باشد بزرگ شده باشد، ممکن است در آینده
شخصیت «مرد خشن» را بگیرد. به خود می‌گوید:
«مهم نیست اگر مادرم زیاد گرم و با محبت
نیست، من به این قبیل مزخرفات و احساسات تند
احتیاجی ندارم. همین جوری هم می‌توانم موفق
شوم. تازه، یک چیز دیگه: به نظر من، روابط
جنسی «بد و کثیف هستند.» دست آخر این الگو
را به تمام موقعیت‌های دیگر نیز تعمیم می‌دهد.
صرف‌نظر از این که چه کسی می‌خواهد به او
نزدیک شود، همان موانع همیشگی را دور خود

علم می‌کند. در سال‌های بعد، هنگامی که به
بی‌میلی خود به درگیر شدن در یک رابطه عشقی
غلبه می‌کند، احتمالاً از همسر خود به خاطر
تمایل به صمیمیت و تمایلات جنسی طبیعی، و
دست‌نخورده و سالمی که دارد، انتقاد خواهد کرد:
«چرا این قدر به ارتباط نیاز داری و چرا ذهنت
مدام به روابط جنسی مشغول است؟ این طبیعی
نیست!»

کودکی دیگر ممکن است به موقعیتی مشابه، به
گونه‌ای متفاوت و کاملاً متضاد پاسخ دهد. به این
معنی که در مشکلاتش اغراق کند. به این امید
که کسی به نجاتش بشتابد: «بیچاره من! آسیب
دیده‌ام. مرا عمیقاً زخمی کرده‌اند. به کسی احتیاج
دارم که از من مواظبت کند.» کودک دیگر
ممکن است یک محترک از آب دربیاید و برای
گرفتن هر ذره عشق، غذا یا مادیاتی که برایش پا
می‌دهد، تقلا کند. با علم بر این که هرگز کافی

نخواهد بود اما طبیعت این خویشتن بدلی هر چه
که باشد، همواره یک هدف و منظور را دنبال
می‌کند: این که درد فقدان آن بخش از کمال،
تمامیت و یک‌پارچگی خداداد و اولیه خود را به
حداقل تقلیل دهد.

خویشتن انکار شده

در مقطعی از زندگی کودک، این فرم هوشمندانه
از محافظت از خود، به واسطه‌ی انتقادهای
دیگران از خصوصیات و ویژگی‌های منفی او، خود
مسبب جراحت‌ها و لطمه‌های بیشتری به او
می‌شود. به این خاطر که از دیگران کناره‌گیری
می‌کند یا پرتوقع، خودمرکز، چاق یا خسیس است،
سرکوفت می‌زنند. پدر و مادرش، زخمی را که او
سعی در پوشاندنش دارد، نمی‌بینند و طبیعت
هوشمند استراتژی دفاعی او را ستایش نیز
نمی‌کند. تمامی چیزی که می‌بینند جنبه‌ی روانی

شخصیت اوست. او را حقیر، ناقص و یا به عبارتی
«کمتر از یک کل واحد» می‌پندارند.

حال کودک به دردسر می‌افتد. از سوئی، نمی‌تواند
که از خصوصیات شخصیتی انطباقی خود دست
بردارد، زیرا که از جهاتی سودمند هستند و از

سوی دیگر نمی‌خواهد که طرد شود. چه می‌تواند
بکند؟ چاره در این است که منتقدین خود را

نادیده بگیرد یا به آنها حمله کند. در دفاع از خود
می‌گوید: «من سرد و بی‌عاطفه نیستم.» یا: «من

حریص و خودخواه نیستم، من صرفه‌جو و

دوراندیش هستم.» به عبارت دیگر: «آن کس که

شما از او حرف می‌زنید، من نیستم. شما مرا با

دیدنی منفی نگاه می‌کنید.»

از جهاتی، او درست می‌گوید. ویژگی‌های منفی او،

بخشی از طبیعت متحمل شده است و دست آخر

هم به صورت بخشی از یک هویت فرضی

درآمده‌اند. نام مستعاری که به او کمک می‌کند تا

در این دنیای پیچیده و گاه خصمانه مانور دهد. گرچه این لزوماً به این معنا نیست که او این خصوصیات و ویژگی‌های منفی را دارا نیست. شاهدان زیادی وجود دارند که می‌توانند تصدیق کنند (یا خواهند کرد) که او این ویژگی‌های منفی را دارد. اما به این خاطر که تصویر شخصی مثبتی از خود برای خویش تسیم کرده است، خدشه‌دار نشود، و شانس بقاء خود را افزایش دهد، مجبور است که آن‌ها را انکار کند. این خصلت‌های منفی، چیزی را می‌سازند که از آن به عنوان «خویشتن انکار شده» نام می‌برند: بخش‌هایی از «خویشتن بدلی» که پذیرفتنشان بسیار دردناک است.

حال بیایید لحظه‌ای بایستیم و این کثرت و تعدد از بخش‌های مختلف خویش را دسته‌بندی کنیم. تا به این جا موفق شده‌ایم که کمال و تمامیت اولیه‌ی خود را به سمت هویت مستقل و جداگانه

که بعداً مشتق شده‌اند، تقسیم‌بندی کنیم. کمال، یکپارچگی و وحدت وجودی که با آن متولد شدیم: طبیعت پر از مهر و یک‌پارچه‌ای که در کودکی داشتیم.

۱- «خویشتن گمشده‌ی» شما که شامل تمامی آن بخش‌هایی است که از وجود شماست و به واسطه‌ی آن‌چه که اجتماع ایجاب می‌کرد، مجبور شدید در خود سرکوب کنید

۲- «خویشتن دروغین» یا بدلی شما که همان چهره‌ی ظاهری است که به منظور پر کردن خلاء ناشی از این سرکوبی و نیز فقدان حمایت و توجه کافی در کودکی، از خود ساخته‌اید.

۳- «خویشتن انکارشده» یا نادیده گرفته شده‌ی شما که همان بخش‌های منفی «خویشتن دروغین» شماست که با تأیید دیگران مواجه نشده و لذا انکارشان کردید.

از این کلاژ پیچیده، تنها بخشی که به طور معمول در محدوده‌ی خودآگاهی شما قرار دارد، بخش‌هایی از وجود اصلی و اولیه شما هستند که دست‌نخورده باقی مانده‌اند به اضافه‌ی برخی بخش‌های خاص از خویشتن دروغین (بدلی) شما. ترکیب این عناصر، شخصیت شما را شکل داده‌اند. همان چیزی که از خود به دیگران نشان می‌دهید. خویشتن گمشده‌ی شما به طور کلی خارج از حوزه‌ی آگاهی شما واقع شده و از آن کاملاً بی‌اطلاع هستید. تقریباً تمامی ارتباطات با این بخش‌های سرکوب شده از وجود خود را کاملاً خشکانده‌اید. خویشتن انکار شده‌ی شما، که عبارت از همان بخش‌های منفی خویشتن دروغین شما می‌باشد در پائین سطح هشیار و خودآگاه شما شناور بوده و این تهدید وجود دارد که هر لحظه سرو و کله‌شان پیدا شود. به منظور مخفی نگه داشتن خویشتن انکار شده، مجبورید

که فعالانه انکارش کنید یا که آن را بر روی
دیگران فرافکن نمائید. با انرژی و اصرار تمام به
دیگران می گوئید: «من خودخواه نیستم.» یا:
«منظورت چیست، من تنبلم؟ خودت تنبلی.»

تمثیل افلاطون

در مجموعه مقالات افلاطون، تمثیلی وجود دارد
که مدل افسانه‌ای این حالت از موجودیت شکسته
و چندپاره را به خوبی ترسیم می‌کند. [رجوع کنید
به یادداشت‌ها ۴] داستان بدین فرار است که در
ابتدا انسان‌ها مخلوقاتی مرکب بودند. بدین معنی
که هم مذکر و هم مؤنث بودند. هر یک از آن‌ها
یک سر با دو صورت، چهار دست، چهار پا و
اندام‌های تناسلی مردانه و نیز زنانه داشتند. این
نیاکان ما به واسطه‌ی کمال و یک‌پارچگی‌شان
نیروهایی فوق‌العاده داشتند. در واقع این موجودات
دوجنسی، از چنان شکوه و عظمتی برخوردار بودند
که به خود جرات می‌دادند به خدایان کمک کنند.

البته، خدایان این وقاحت و بی‌شرمی را تحمل
نمی‌کردند، ولی در عین حال نمی‌دانستند که
انسان‌ها را چگونه تنبیه کنند. به یکدیگر
می‌گفتند: «اگر آن‌ها را بکشیم، دیگر کسی
نخواهد بود تا ما را پرستش کند و برایمان قربانی
نماید» زئوس به فکر فرو رفت و چاره‌ای اندیشید.
او فرمان داد: «انسان‌ها می‌بایست زنده بمانند، اما
آن‌ها را دو نیمه خواهیم کرد بدین ترتیب قدرت
آن‌ها زایل گشته و بنابراین دیگر هیچ چیز ما را
تهدید نخواهد نمود.» سپس زئوس روانه شد تا
انسان‌ها را دو نیمه کند و از آپولو کمک خواست
تا زخم‌های به جا مانده را نامرئی سازد. سپس هر
نیمه را در جهت مخالف روانه کردند تا باقی
عمرشان را دیوانه‌وار در جستجو به دنبال نیمه‌ی
گمگشته‌ی خود بگذرانند. همان گمگشته‌ای که
تلفیق و اتحاد مجدد با آن، کمال، تمامیت و
وحدت وجودشان را مجدداً به آنان باز می‌گرداند.

درست به مانند مخلوقات افسانه‌ای افلاطون، ما
نیز مثله شده و در حالی که دو نیمه شده‌ایم، از
میان زندگی گذر می‌کنیم و در این خلال،
زخم‌هایمان را با مرهم‌های گوناگون می‌پوشانیم.
به این امید که التیام یابیم. اما با وجود تمامی این
تلاش‌ها، خلاء و پوچی همچنان بر وجودمان
سایه افکن است. ما سعی داریم تا این خلاء را با
غذا، مواد مخدر و فعالیت‌های مختلف پر کنیم. اما
آنچه می‌جوئیم یگانگی و وحدت وجود
نخستینمان است: طیف کامل تمامی احساسات و
عواطفمان؛ ذهن و فکر کنج‌کاو و فضولمان که از
بدو تولد داشتیم و سرور و شادمانی بوداگونه‌ای که
در کودکی تجربه می‌کردیم. این همان عطش
روحی ماست برای کمال. و همان گونه که در
تمثیل افلاطون آمده است، عمیقاً باور داریم که
یافتن فرد مناسب یا به عبارتی همان همسر

ایده‌آل ما را به کمال خواهد رساند و تمامیت و
یک‌پارچگی نخستین ما را به ما باز خواهد گرداند.
این فرد به خصوص، نمی‌تواند «هر کسی» باشد.
نمی‌تواند همان اولین مرد یا زنی باشد که سر
راهمان قرار می‌گیرد و با لبخندی جذاب و گیرا یا
خلق و خوئی گرم به ما نظر می‌کند. چنین
شخصی می‌بایست کسی باشد که حسی عمیق از
هویت و بازشناختگی را در ما بیدار کند: «این
همانی است که همواره در جستجویش بودم!» و
به دلایلی که در فصل بعد به تفصیل مورد بحث
و بررسی قرار خواهند گرفت، این شخص همواره
و بدون استثناء کسی است که هر دوی
خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی
والدینمان را دارد!

فصل (۳) تصویر ذهنی

در ادبیات، نیز به مانند عشق، انتخاب‌های دیگران
حیرت‌انگیز است

«آندره ماریس» ^{۲۶}

بسیاری از مردم، این حقیقت که همسری
برگزیده‌اند که به پدر و مادرشان شبیه بوده است
را به سادگی نمی‌پذیرند. آن‌ها آگاهانه به دنبال
همسری بودند که صفات و ویژگی‌های مثبتی
داشته باشد. کسی که در کنار بقیه‌ی چیزها،
مهربان، بامحبت، زیبا، باهوش و خلاق نیز باشد.
در واقع، چنان‌چه خود دوران کودکی خوبی
نداشتند، ممکن است که عمداً در پی کسی باشند
که به طرز چشمگیری با والدینشان متفاوت باشد.
به خود می‌گفتند: «هرگز همسر مرد دائم‌الخمری

مثل پدرم نخواهم شد.» یا: «محال است با زن
ظالم و دیکتاتوری مثل مادرم ازدواج کنم.» اما،
اکثر مردم علی‌رغم نیات و خواسته‌های
خودآگاهشان، جذب کسانی می‌شوند که صفات و
ویژگی‌های شخصیتی مثبت و منفی پدر و
مادرشان را هر دو، داشته باشند و در این میان
ویژگی‌های منفی عموماً تعیین‌کننده‌تر هستند.
تنها پس از گوش دادن به گفته‌های صدها زن و
شوهر بود که به چنین نتیجه‌ی تأمل‌برانگیزی
رسیدم. همواره در مقطعی از درمان، تقریباً یک
یک تمامی آن‌ها رو به دیگری کرده و می‌گویند:
«تو دقیقاً مثل مادرم با من رفتار می‌کنی!» یا: «تو
به همان اندازه باعث احساس عجز و سرخوردگی
در من می‌شوی که ناپدریم می‌شد!» پس از آن
که به مراجعینم این تمرین را می‌دادم تا با تهیه‌ی
لیستی از خصوصیات و ویژگی‌های همسر و پدر و
مادرشان، آن‌ها را با هم مقایسه کند، این نظریه

در ذهنم قوت بیشتری گرفت. در اکثر موارد،
تشابهات چشمگیری بین همسرها و پدر و مادرها
دیده می‌شد به استثنای تنها چند مورد،
خصوصیاتی که بیشترین تشابهات را نشان
می‌دادند، خصوصیات منفی بودند! (در بخش سوم
این کتاب که به تمرینات اختصاص داده شده
است، شما نیز می‌توانید این تمرین را انجام دهید.
توصیه‌ی من این است که تمامی کتاب را قبل از
انجام تمرین‌ها بخوانید.»

چرا ویژگی‌های منفی از چنین جذابیتی برخوردار
هستند؟ چنانچه مردم، منطقی انتخاب کنند، پس
می‌بایستی با کسی ازدواج می‌کردند که
کاستی‌های پدر مادرشان را جبران کند، نه آن که
بر آن‌ها بیافزایند. به عنوان مثال، چنانچه والدین
شما با غیر قابل اعتماد بودنشان، به شما آسیب
زدند، پس اقدام منطقی این خواهد بود که با
شخصی قابل اعتماد و قابل اتکا ازدواج کنید:

کسی که در رهائی از احساس «طردشدگی» به شما کمک کند. چنانچه پدر و مادرتان با مراقبت‌ها و نظارت‌های زیاده از حد خود به شما لطمه زدند، راه حل منطقی این خواهد بود که به دنبال کسی باشید که فضای روانی زیادی برای شما قایل باشد تا که بتوانید بر ترس خود از دلبستگی غلبه کنید. اما آن بخش از مغزتان که بر همسرگزینی شما کنترل و نظارت دارد، مغز نو شما که منطقی و منضبط است، نیست. بلکه مغز کوتاه‌بین و کهنه‌ی شما است که در گذشته متوقف مانده است و کاری که مغز کهنه‌ی شما سعی در انجام آن دارد، بازآفرینی شرایطی است که در آن بزرگ شده‌اید، بدین منظور که این بار آن را اصلاح کند. از آن جا که توجه و حمایت دریافتی، تنها جهت زیست و بقای او کافی بوده ولی به میزان کافی ارضاءکننده و رضایت‌بخش نبوده است، مغز کهنه سعی در بازگشت به

ناکامی‌های اصلی و نخستین خود را دارد تا بدین وسیله کار ناتمام باقی مانده‌ی دوران کودکی خود را از سر گرفته و این بار آن را حل و فصل کند. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۱]

جستجو در پی خویشتن گمشده

حال، انگیزه‌ی ناخودآگاه شما چه خواهد کرد؟ همان نیاز به التیام خویشتن گمشده که شامل تمامی افکار، احساسات و رفتارهایی بود که ناگزیر به منظور سازگاری با خانواده و اجتماع در خود سرکوب کردید. چه کسی می‌تواند در دستیابی مجدد به حس تمامیت و یک‌پارچگی‌ای که داشتید، کمک کند؟ آیا این شخص می‌تواند کسی باشد که شما را در فعال کردن این قسمت‌های سرکوب شده فعالانه ترغیب و تشویق کند؟ یا کسی خواهد بود که او نیز عیناً نظیر همین ضعف‌ها را دارا باشد و در نتیجه بر احساس ضعف و کاستی شما بیافزاید؟ از طرف دیگر، آیا این

شخص نمی‌بایست کسی باشد که ضعف‌های شما را نداشته باشد و بدین ترتیب مکمل شما باشد؟ به منظور یافتن پاسخ این پرسش، لحظه‌ای به قسمتی از وجود خود که فکر می‌کنید واجد نقص‌هایی است، بیاندیشید. ممکن است احساس کنید که استعداد هنری چندانی ندارید یا که احساسات و عواطف‌تان آن چنان که باید قوی نیستند، یا به مانند سارا در فصل گذشته، توانایی تفکر روشن و استدلال منطقی ندارید. سال‌ها پیش، هنگامی که در مجاورت کسانی بودید که به ویژه در این زمینه‌ها از استعداد چشمگیری برخوردار بودند، احتمالاً بیش از هر زمان دیگر بر این نقائص و کاستی‌های خودتان واقف می‌شدید، اما چنان‌چه موفق می‌شدید با یکی از همین «افراد مستعد» رابطه‌ای صمیمی و نزدیک برقرار کنید، عکس‌العملتان کاملاً متفاوت می‌بود. به عوض آن که وحشت‌زده شوید یا به آنان غبطه

بخورید، به ناگهان در کنار او احساس کامل بودن
و کمال می‌کردید. ارتباط عاطفی با این شخص،
باعث می‌شد که صفات و ویژگی‌های او بخشی از
شما - که حال بزرگ‌تر و تحقق‌یافته‌تر نیز شده
است - به حساب آید. به همه می‌گفتید: «این
نامزد من است.» گوئی که با آن شخص در
آمیخته‌اید و موجودیتی واحد و کامل را تشکیل
داده‌اید.

به اطراف خود بنگرید و نمونه‌های زیادی از
کسانی که مردم همسرانی با خصوصیات و
ویژگی‌های شخصیتی متمم و مکمل خود بر
می‌گزیده‌اند، خواهید یافت. دان، پرحرف و وراج
است، همسرش گرتچن، زنی متفکر و
درون‌گراست. جانیس، شهودی است؛ شوهرش
پاتریک، بسیار منطقی و استدلال‌گر است. رنا،
نوازنده‌ی خوبی است، نامزدش ماتیوس، علاقه‌ی
چندانی به موسیقی ندارد. آن‌چه که مردم در این

جفت شدن‌های بین ^{۲۷} یانگ ^{۲۸} دنبال می‌کنند،
همان سعی در بازیابی خویشتن گم‌شده‌شان از
طریق وکالت و نمایندگی می‌باشد.

تصویر ذهنی

در جستجو به منظور یافتن همسر ایده‌آل - کسی
که هم به پدر و مادران شباهت داشته باشد و هم
جبرانی بر بخش‌های مرکب شده‌ی وجودتان
باشد - تماما متکی بر تصویری ناخودآگاه از جنس
مخالف هستید که از تولد در سر خود پرورانده‌اید.

این تصویر درونی را «ایماگو» ^{۲۹} نامیده‌ام که
واژه‌ای است لاتین. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۲]
ایماگو، اساسا تصویری است مرکب از کسانی که
در کودکی بیش از دیگران بر شما تأثیرگذار
بوده‌اند. این تصویر ممکن است تشکیل یافته از
پدر و مادر شما، یک یا تعداد بیشتری خواهر /
برادر یا حتی پرستار بچه یا فامیلی نزدیک باشد.
این افراد هر که بودند، مغز کهنه‌ی شما همه چیز

را در رابطه با آنها ثبت و ضبط کرده است:

صدایشان، زمانی که طول می کشید تا به

گریه هایتان پاسخ دهند، رنگ پوستشان هنگامی

که عصبانی می شدند، لبخندهایشان هنگامی که

خوشحال بودند، حالت و شکل شانه هایشان،

حرکت های بدنشان، حالات و خلق و خوی آنها،

استعدادها و علایقشان. مغز شما، در عین حال هر

یک از این چیزها را، به همراه تمامی مراودات و

تبادلات مهم و قابل توجه شما با آنها را نیز در

کنار یکدیگر و در یک جا با هم ضبط کرده است.

مغز شما این داده ها را ترجمه نمی کند، بلکه فقط

آنها را بر روی لوحی حک می کند.

ممکن است باورنکردنی به نظر آید که چگونه

شما جایی در داخل سرتان، چنین جزئیاتی از

والدین خود (یا هر کس دیگری که در کودکی

مراقبت و مواظبت از شما را به عهده داشته یا بر

شما تأثیرگذار بوده است) را ثبت کرده باشید؛ در

حالی که تمام آن‌چه که از آن سال‌های اولیه به یاد دارید، خاطراتی مبهم و تیره بیش نیستند. در واقع، اکثر مردم به سختی می‌توانند وقایعی را که قبل از سن پنج یا شش سالگی آن‌ها اتفاق افتاده است، به یاد بیاورند. حتی وقایع دراماتیکی که قاعدتاً می‌بایست تأثیراتی به جای ماندنی بر آن‌ها گذاشته باشد. دانشمندان اثبات کرده‌اند که ما مقادیری باور نکردنی اطلاعات در مغز خود انباشته‌ایم که در حالات معمولی از حوزه‌ی هشیاری و خودآگاهی ما خارج هستند. جراحان مغز و اعصاب، این حقیقت را ضمن انجام عمل‌های جراحی بر روی بیمارانی که تحت تأثیر بی‌حسی موضعی و در حالی که کاملاً هشیار بودند، برای نخستین بار کشف کردند. [رجوع کنید به یادداشت‌ها ۳] پنفیلد^{۳۰}، بخش‌هایی از مغز بیمارانی را که تحت عمل جراحی بودند با جریان‌های الکتریکی ضعیفی تحریک کرد و

بیماران به ناگهان قادر به یاد آوردن صدها
خاطره‌ی فراموش شده از دوران کودکی به همراه
جزئیات شگفت‌انگیز آن‌ها بودند. ذهن ما،
انبارهای وسیعی از اطلاعات فراموش شده
می‌باشند. برخی از دانشمندان عقیده دارند هر
آن‌چه که تاکنون تجربه نموده‌ایم، در
تورفتگی‌های تیره و پیچ‌خورده‌ی مغزمان ثبت
شده است.

بدیهی است تمامی این تجربیات، با شدت و عمق
یکسان ضبط نشده‌اند. روشن‌ترین و واضح‌ترین
این تأثیرات، آن‌هایی هستند که در اوایل زندگی
از پدر و مادرمان در ما شکل گرفتند. از بین
تمامی مراودت‌ها و تبادلاتی که با این
شخصیت‌های کلیدی زندگی خود داشته‌ایم و
عمیق‌تر از همه در مغز ما حک شده‌اند، آن‌هایی
هستند که بیش از بقیه دردناک بودند و بیشترین
زخم‌ها را بر ما وارد کردند. زیرا این برخوردها

تهدیدی بر موجودیت و بقاء ما محسوب می‌شوند.
به تدریج با گذشت زمان این هزاران اطلاعات
درباره‌ی والدینمان با یکدیگر درآمیختند تا
تصویری واحد را تشکیل دهند. از آنجا که مغز
کهنه، اصولاً قادر نیست جزئیات را به خوبی از
یکدیگر تمیز دهد، همگی آن‌ها را در یک پوشه و
تحت یک عنوان واحد ثبت می‌کند: «کسانی که
حیات و بقاء حیات ما به دست آن‌هاست.»
می‌توان «ایماگو» را به مانند یک تصویر سایه‌نما
یا ضد نور در نظر گرفت که ویژگی‌های فیزیکی و
متمایزکننده‌ی محدودی داشته اما حاوی ترکیب
صفات و ویژگی‌های شخصیتی تمام کسانی است
که در کودکی شما را بزرگ کردند.
می‌توان گفت که تا حد زیادی، جذب شدن یا
نشدن شما به یک شخص از لحاظ احساسی به
این موضوع بستگی خواهد داشت که او تا چه
میزان با ایماگوی شما همخوانی دارد. بخشی

ناشناخته از مغز شما، «تیک تیک» و «هوم هوم»
کرده و با خونسردی کامل، صفات و ویژگی‌های
شخصیتی آن فرد را تجزیه و تحلیل نموده و
سپس آن را با بانک اطلاعاتی عظیمی که در خود
دارد، تطبیق داده و مقایسه می‌کند. چنان‌چه
تناظرها و شباهت‌ها زیاد چشمگیر نباشند،
احساس علاقه‌ای نخواهید کرد و آن شخص نیز
سرنوشتی نظیر هزاران شخص دیگری که در
زندگیتان می‌آیند و می‌روند، خواهد داشت. بدون
این که تأثیر چندانی بر شما بگذارد. اما، چنان‌چه
همخوانی‌های زیادی وجود داشته باشد، برایتان
بسیار جذاب خواهد بود.

این طرز شناسایی کسی که با ایماگوی ما
مطابقت داشته باشد، شباهت زیادی به روشی دارد
که سربازها در جنگ دوم جهانی آموزش دیده
بودند تا هواپیمای دشمن را از دوست تشخیص
دهند. به سربازان کتاب‌هایی مملو از عکس‌های

ضد نوری از هواپیماهای دوست و دشمن داده
شده بود. هنگامی که یک هواپیمای بی‌هویت در
آسمان دیده می‌شد، سربازان سریعاً آن را با این
تصاویر تطبیق می‌دادند. چنان‌چه مشخص می‌شد
که هواپیمای دوست است، آرام می‌گرفتند و به
سر پست‌هایشان برمی‌گشتند. چنان‌چه محرز
می‌شد که هواپیما، هواپیمای دشمن است، فوراً
دست به کار می‌شدند. به طرز مشابهی، شما نیز
ناخودآگاه و بدون این که متوجه باشید، هر زن یا
مردی را که تا به حال ملاقات کرده‌اید، با
ایماگوی خود تطبیق داده‌اید. هر کجا که تطبیق و
همخوانی نزدیکی را ثبت کرده‌اید، به ناگهان
احساس علاقه کرده‌اید. همان‌گونه که در رابطه با
سایر جنبه‌های مغز کهنه نیز صدق می‌کند، شما
هیچ‌گونه وقوفی بر این مکانیزم «جفت و جور»
کردن و سپس «سوا کردن» ندارید. تنها در
رویایتان است که می‌توانید نگاهی - آن هم گذرا

- به ایماگوی خود بیاندازید. چنانچه در مورد خواب‌هایتان به تأمل پردازید، خواهید دید که مغز کهنه‌ی شما به طرزی متحیر و ناپایدار، دیگران را با یکدیگر در می‌آمیزد. رویایی که با ایفای نقش یک نفر در نقشی به‌خصوص آغاز می‌گردد، ناگهان با بازی شخص دیگری در همان نقش ادامه می‌یابد. ضمیر ناخودآگاه، علاقه‌ی چندانی به حد و مرزهای جسمانی و ماهی نشان نمی‌دهد. ممکن است بتوانید رویایی را به خاطر بیاورید که در آن همسران به ناگهان به مادر یا پدرتان تغییر ماهیت داده باشد. یا رویایی که در آن همسر و یک والدتان، چنان نقش‌های مشابهی را بازی می‌کردند یا چنان رفتار یکسانی با شما داشتند که عملاً از یکدیگر غیرقابل تشخیص بودند. تنها در این مواقع است که بیش از هر زمان دیگری به ایماگوی خود نزدیک شده‌اید به طوری که بتوانید آن را مستقیماً شناسایی کنید. اما، پس از آن که

تمرینانی را که در بخش سوم گنجانده‌ام، انجام دادید و فرصتی یافتید که صفات شخصیتی غالب همسران را با صفات شخصیتی غالب والدینتان مقایسه کنید، خواهید دید که تشابهاتی که ضمیر ناخودآگاهتان میان همسر و والدینتان ترسیم نموده است، به طرز غیر قابل اشتباهی واضح خواهند شد.

ایماگو و عشق رمانتیک

حال ببینیم که دانسته‌هایمان در رابطه با ایماگو چگونه به فرضیه‌ها و دانسته‌های قبلیمان در مورد جاذبه‌ی رمانتیک می‌افزاید. برای توضیح بیشتر، بگذارید داستان زیر را راجع به یکی از مراجعینم با نام لین و جستجوی او به دنبال عشق زندگیش، تعریف کنم. لین، چهل ساله است و سه بچه‌ی مدرسه‌ای دارد. او در یکی از شهرهای نه چندان بزرگ ایالت نیواینگلند^{۳۱} زندگی می‌کند. لین در شهرداری کار می‌کند. شوهرش پیت، یک طراح

گرافيست است. در جلسات اوليه‌ي مشاوره با لين و پيتر، اين طور متوجه شدم كه پدر لين، تأثير زيادي در شخصيت او داشته است. گويا پدر او «نان‌آور» خوبي بوده و براي هيچ چيز او را بي‌پول نمي‌گذاشته است. اما در عين حال مي‌توانسته كه بسيار نيز بي‌احساس باشد. در اين مواقع، لين عصباني شده و احساس خطر مي‌كرده است. لين گفت كه چگونه پدرش بي‌رحمانه او را قلقلك مي‌داده است، با اين كه مي‌دانسته كه لين از اين كار متنفر است. وقتي هم كه طاقتش سر مي‌آمده و گريه مي‌كرده است، پدرش به او مي‌خنديده و او را «بچه ننه» مي‌خوانده است. لين هرگز نمي‌تواند فراموش كند كه چگونه پدرش به اين خاطر كه «شنا كردن را به او ياد بدهد» او را داخل رودخانه انداخته بود. هنگامي كه لين اين را براي‌م تعريف مي‌كرد، گلويش گرفت و با دستانش دسته‌هاي صندلي را گرفته بود و مي‌فشرد. پرسيد:

«چگونه پدرم می‌توانست چنین کاری بکند؟» من فقط چهار ساله بودم! به یاد دارم که وقتی خواهرم چهار ساله بود، به او نگاه می‌کردم و از این که پدرم توانسته بود چنین کاری با من بکند، متحیر مانده بودم. چون که این سن، سنی است که کودک خیلی به دیگران اعتماد دارد و بسیار نیز آسیب‌پذیر است.» گرچه لین خود نمی‌دانست، اما تصاویر بسیار بیشتری نیز از پدرش در اعماق انبار ضمیر ناخودآگاه خود داشت. تصاویری که حتی تأثیر به مراتب بیشتری نیز بر روی او داشته‌اند. به عنوان یک نمونه فرضی، بیایید این طور در نظر بگیریم که وقتی لین نوزاد بوده و نوبت پدرش بوده است که به او شیر بدهد، شیشه‌ی شیر را گرم نمی‌کرده و لذا قرار گرفتن در بازوان پدرش با شوک حاصله از جاری شدن شیر سرد در ذهن او با یکدیگر مربوط (شرطی) شده باشند. یا که مثلاً هنگامی که فقط چند ماهه بوده، پدرش او را

با شدت تمام به هوا پرت می‌کرده و گریه‌های بی‌امان و شدید او را به حساب هیجان و لذت او می‌گذاشته است. او از وقایعی نظیر این، هیچ‌گونه خاطره‌ای در ذهن خود ندارد، اما یک یک تجربیات او با پدرش یک جایی در ذهن او ثبت شده‌اند.

مادر لین نیز به همان اندازه‌ی پدرش، منشاء تصاویر متعدد و بسیار نیرومندی برای او محسوب می‌شود. چنانچه جنبه‌های مثبت او را در نظر بگیریم، می‌توانیم بگوییم که از وقت، توجه و انرژی خود بسیار برای او مایه می‌گذاشت و بسیار نیز در نظم و انضباط پی‌گیر بود. برخلاف پدر لین، مادرش به احساسات او اهمیت زیادی می‌داد. هنگامی که شب‌ها او را در رختخواب می‌گذاشته، از او درباره‌ی وقایع آن روز می‌پرسید و چنانچه لین مشکلات احساسی و عاطفی خاصی داشته، با هم‌دردی و گوش‌شنوا با او برخورد می‌کرد. اما،

مادر لین در عین حال، بیش از حد «انتقادگر» بود. هیچ یک از گفته‌ها یا کارهایش به اندازه‌ی کافی در نظر مادرش خوب نمی‌آمدند. مادرش همیشه اشتباهات گرامری او را تصحیح می‌کرد، موهایش را شانه می‌زد و تکالیف مدرسه‌اش را «دوباره» چک می‌کرد. لین در حضور مادرش همواره این احساس را داشت که انگار «روی صحنه» است و دارد گند می‌زند.

نکته‌ی مهم دیگری که در رابطه با مادرش وجود داشت این بود که با بدن و تمایلات جنسی خود راحت نبود. لین به خاطر می‌آورد که مادرش همیشه بلوزهای آستین بلند که دکمه‌های آن تا بالا بسته شده بود، می‌پوشید و روی آن‌ها هم پلیورهای گشاد و کاملاً پوشیده تن می‌کرد.

هیچ‌گاه اجازه نمی‌داد کسی با او به حمام بیاید، با این که خانه فقط یک حمام داشت. وقتی که لین نوجوان بود، مادرش هیچ‌گاه با او درباره‌ی

قاعدگی ماهانه زن‌ها، ازدواج و روابط جنسی حرفی نمی‌زد. تعجبی نیست که یکی از مشکلات لین نیز این بود که از لحاظ جنسی بسته و کم‌رو است.

اشخاص دیگری نیز در زندگی لین تأثیرگذار بودند. یکی از آن‌ها خواهر بزرگترش، جودیت می‌باشد. لین او را که فقط چهارده ماه از خودش بزرگ‌تر بوده، می‌پرستید: بده قد، با استعداد و همیشه در همه کاری موفق. لین به خواهرش افتخار می‌کرد و دوست داشت تا آن‌جا که ممکن بود با او باشد، اما هر وقت هم که با او بود، احساس حقارت می‌کرد.

به تدریج، صفات و ویژگی‌های شخصیتی این سه فرد کلیدی دوران کودکی لین - مادر، پدر و خواهر بزرگترش - در ضمیر ناخودآگاه او با یکدیگر ادغام شده و تصویری واحد را تشکیل دادند که همان ایماگوی او می‌باشد. ایماگوی لین،

کسی بود که در کنار بقیه‌ی چیزها مهربان،
فداکار، انتقادگر، بی‌احساس، مغرور و نیز
سخاوتمند باشد. ویژگی‌های شخصیتی‌ای که
بیش از سایرین نمود داشتند، ویژگی‌هایی منفی
بودند: انتقادگری، بی‌احساسی و غرور. از آن‌جا که
این ویژگی‌ها همان‌هایی هستند که به او
آسیب‌های روحی وارد آورده‌اند، لذا کار ناتمام
روحی باقی‌مانده از دوران کودکی لین نیز همین‌ها
هستند.

لین، نخستین بار در منزل یک دوست با پیترو آشنا
شد. اولین خاطره‌ی او از این ملاقات این بود که
پس از آن که به او معرفی شد، به چهره‌اش نگاه
کرده و احساس کرده بود که انگار از پیش او را
می‌شناسد. احساسی عجیب و غیر عادی. هفته‌ی
بعد، به بهانه‌های مختلف به خانه‌ی همان
دوستش رفته و وقتی که پیترو را آن‌جا می‌دید،
خوشحال می‌شده است. به تدریج، لین متوجه

می‌شود که جاذبه‌ی به مراتب بیشتری نیز میان او و پیترو وجود دارد و در می‌یابد که خوشحال نیست، مگر آن که با پیترو باشد. در خلال این برخوردهای اولیه، لین هرگز پیترو را آگاهانه با هیچ کس دیگری که تا آن زمان می‌شناخته مقایسه نمی‌کرده است. مخصوصاً با پدر، مادر یا خواهرش؛ بلکه تنها او را شخصی فوق‌العاده جذاب می‌دیده که صحبت کردن با او ساده به نظر می‌رسیده است.

در طول دوره‌ی درمان، دریافتم که پیترو تا چه حد ایماگوی ایده‌آلی برای لین بود. او برون‌گرا و با اعتماد به نفس بود؛ همان صفات و ویژگی‌هایی که پدر و خواهر لین نیز داشتند. اما پیترو، همچنین طبیعتی انتقادگر داشت، درست به مانند مادر لین. همیشه به لین می‌گفت که می‌بایست وزنش را کم کند، بازتر، آزادتر و در خانه کمی بازیگوش‌تر باشد. گرچه آن ویژگی «والدی» که ویژگی بارز

پیتر به حساب می‌آمد، بی تفاوتی‌اش نسبت به احساسات لین بود، درست به مانند پدر لین. «لین! کمتر حرف بزن، بیشتر عمل کن. از بس که از مشکلات تو شنیدم، خسته شدم!» این برخورد همیشگی پیتر در مواجهه با احساسات «غیر شاد» لین بود. به این معنی که آن‌ها را با فعالیت و کار بیوشاند.

دلیل دیگری که لین به پیتر جذب شده بود، این بود که با بدنش خیلی راحت بود. وقتی که به هر دوی آن‌ها نگاه می‌کردم، به یاد گفته‌ی یکی از استاد‌های خود می‌افتادم: «اگر می‌خواهید بدانید که همسر یکی از مراجعین‌تان چه طور آدمی است، نقطه‌ی مقابل و متضاد او را در نظر آورید.» لین معمولاً دست به سینه و در حالی که یک زانویش را روی دیگری می‌انداخت روی صندلی می‌نشست. در حالی که پیتر با بی‌خیالی و بی‌قیدی تمام «ولو» می‌شد. گاهی اوقات

کفش‌هایش را پرت می‌کرد و چهار زانو روی
صندلی می‌نشست. بعضی اوقات نیز یک پایش را
بلند کرده و آن را روی دسته‌ی صندلی قلاب
می‌کرد تا از آن طرف صندلی آویزان
بماند. لباس‌های لین «خیاط دوخت» بودند. او
دکمه‌هایش را همیشه تا بالا می‌بست. با این که
کت و دامن می‌پوشید، دستمال گردنی ابریشمی را
که خیلی قشنگ گره زده بود، دور گردنش
می‌انداخت. پیترو شلوارهای مخمل کبریتی
می‌پوشید. یقه‌ی پیراهن‌هایش را هیچ‌وقت
نمی‌بست و کفش کتانی بدون جوراب می‌پوشید.
حال سرنخ‌هایی از این که چرا لین به پیترو جذب
شده بود را در اختیار داریم. اما چرا پیترو به لین
جذب شده بود؟ این حقیقت که لین طبیعتی
عاطفی داشت یکی از دلایل آن می‌باشد. پدر و
مادر پیترو گرچه بدن او را پذیرفته بودند، اما
احساساتش را پس می‌زدند. وقتی با لین بود،

تماس بیشتری با عواطف سرکوب‌شده‌ی خود داشت. بودن با لین، به او کمک می‌کرد تا با خویشتن گمشده‌اش مجدداً تماس برقرار کند. به علاوه، لین خصوصیات شخصیتی زیادی داشت که پدر و مادر پیترو را برای او تداعی می‌کردند. شوخ‌طبعی لین، پیترو را یاد مادرش می‌انداخت و رفتار مستقل و متواضعانه‌ی او پدرش را در ذهنش زنده می‌کرد. از آن جا که لین با ایماگوی پیترو و پیترو نیز به نوبه‌ی خود با ایماگوی لین مطابقت داشتند، و به این خاطر که این دو، خصوصیات و ویژگی‌های متمم و مکمل زیادی داشتند، «عاشق» یکدیگر شده بودند.

سؤالی که به کرات از من پرسیده می‌شود - هنگامی که درباره‌ی عوامل و پارامترهای ناخودآگاه در همسرگزینی صحبت می‌کنیم - این است که: «مردم چگونه می‌توانند این قدر سریع چیزهای زیادی را راجع به یکدیگر بفهمند؟» چرا

که بعضی خصوصیات بسیار رو و نمایان هستند به عنوان مثال، گرایشات جنسی پیترو یا شوخ طبعی لین» اما بعضی دیگر چندان نیز آشکار نیستند. دلیل این که چرا ما تا بدین حد قضاوت‌های لحظه‌ای و در عین حال درستی داریم، این است که بر طبق آن‌چه فروید بیان داشته، در این زمینه تماماً متکی بر ادراک «ناخودآگاه» خود هستیم. ما از روی شرم، بیش از آن‌چه که خود نیز از آن مطلع باشیم، راجع به مردم چیزهایی دستگیرمان می‌شود. هنگامی که غریبه‌ای را می‌بینیم، به غریزه سریعاً هر گونه حرکات او را ثبت می‌کنیم. با تیزبینی تمام نظاره‌گر آنیم که آیا تماس چشمی برقرار کرده یا که از آن امتناع می‌کند، لباس‌هایی که پوشیده‌اند، تظاهرات و نمودهای شخصیتی‌شان، نحوه‌ی آرایش موهایشان، راحتیشان به هنگام خندیدن یا لبخند زدن، قابلیت آن‌ها در گوش دادن، سرعت صحبت کردنشان و

زمانی که طول می کشد تا به یک سؤال پاسخ دهند. ما همگی این جزئیات و ویژگی ها و حتی صدها بیشتر از آن را در عرض چند دقیقه ثبت می کنیم.

تنها با نگاه کردن به آدم ها، مقادیر عظیمی اطلاعات را می توانیم از آن ها ضبط کنیم. وقتی که هر روز صبح پیاده به سر کار می روم، بی اراده مردم را در پیاده روهای شلوغ و پرازدحام منهتن [Telegram @teat_book](https://t.me/teat_book) ۳۲ برانداز می کنم. قضاوت و ارزیابیم در یک

چشم به هم زدن شکل می گیرد: این شخص کسی است که دوست دارم با او آشنا شوم؛ به آن یکی علاقه ای خاصی ندارم. تنها با نگاهی سطحی و گذرا درمی یابم که از بعضی خوشم می آید و بعضی دیگر مرا دفع می کنند. وقتی که به یک میهمانی می روم، یک نگاه دور تا دور اتاق کافی است تا کسانی را که دوست دارم با آن ها باشم، شناسایی کنم. بسیاری از مردم نیز تجربیات

مشابهی را گزارش داده‌اند. یک بار، یک راننده‌ی کامیون به من گفت که می‌تواند بگوید آیا کسی را که در کنار جاده دست تکان می‌دهد، سوار خواهد کرد یا نه، در حالی که با سرعت شصت و پنج مایل در ساعت در حال حرکت است. او گفت: «و به ندرت اتفاق می‌افتد که اشتباه کنم.»

Telegram @eat_book