

## پیش‌گفتار

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

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

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

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

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

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

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

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

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

با توصیهٔ دوست خردمندم توانستم به این درک برسیم که تا وقتی مسائل روانی

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

به قول انجمن معتادان گمنام<sup>۲</sup> «جنون یعنی کاری را دوباره و دوباره تکرار کنیم و انتظار داشته باشیم به نتایج متفاوتی برسیم». این انجمن حتماً تجربه چرخ‌وفلکی من را با شرکای عاطفی‌ام خوب درک کرده است. اگر می‌دانستم یک جای کار ایراد دارد، چرا همچنان به حماقت‌هایم در روابط ناکارآمد ادامه می‌دادم؟ آیا این نوعی جنون در من بود؟ آن‌زمان فکر می‌کردم که بود. زمانی در زندگی‌ام فرارسید که آماده بودم به عمق وجودم نفوذ کنم، عمیق‌ترین ترس‌هایم را در آغوش بکشم، کنترل آینده‌ام را به دست بگیرم و بالاخره جنون را در زندگی‌ام متوقف کنم. برای اینکه به قولی که به خودم داده بودم عمل کنم، اولین حرکت‌م این بود که بفهمم چرا از روی عادت جذب زنانی می‌شدم که با وجود مهربانی و سخاوت‌م به من آسیب می‌زدند. می‌دانستم که اول باید عمیقاً در تاروپود درهم‌تنیده گذشته عاطفی‌ام کندوکاو کنم.

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

1. Trauma

2. Narcotics Anonymous

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

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

اگر به فکر خود نباشم، چه کسی به فکر من خواهد بود؟ حال که فقط خودم به فکر خویشتم، راستی من چه کسی هستم؟ اگر حالا نفهمم، دیگر کی؟

خاخام هیلل