

روانشناسی

بهره‌گیری مثبت از خشم

هریت لرنر

ندا شادنظر



کتابخانه عمومی حسینییه ارشاد
۹۹۹۸۷
۱۳۵۹

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Dance of Anger

Harriet Lerner, ph.D.

Quill

۱۵۶۴۷

ش / س ۴۲۴۷

سرشناسه:	لرنر، هریت گلدهور، ۱۹۴۴ - م
عنوان و نام‌پدیدآور:	Lerner, Harriet Goldhor
مشخصات ناشر:	بهره‌گیری مثبت از خشم / دکتر هریت لرنر؛ ترجمه‌ی ندا شادنظر تهران: نشر قطره، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری:	۲۴۰ ص.
قروست:	سلسله انتشارات نشر قطره ۸۳۱؛ روان‌شناسی ۴۰
شابک:	978-964-341-891-5
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	The Dance of Anger: عنوان اصلی: awoman's guide to changing the patterns of intimate relationships, 2005
یادداشت:	این کتاب نخستین بار در سال ۱۳۷۵ با عنوان «شعله‌های خشم» و با ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی توسط نشر البرز منتشر شده است و سپس در سال‌های متفاوت توسط ناشرین و مترجمین مختلف به چاپ رسیده است.
یادداشت:	این کتاب در سال‌های مختلف تحت عناوین مختلف توسط ناشرین مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر:	شعله‌های خشم
موضوع:	خشم
موضوع:	روابط بین اشخاص
موضوع:	زنان - روان‌شناسی
شناسه‌ی افزوده:	شادنظر، ندا، ۱۳۵۹ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۷ خ ۵۷۵/۴ ج ۵ BF
رده‌بندی دیویی:	۱۵۲/۴۷۰۸۲
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۱۵۴۲۸۳۹

شابک: ۵-۸۹۱-۲۴۱-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-341-891-5



بهره‌گیری مثبت از خشم

راهنمایی مؤثر برای تغییر الگوهای رفتار در
بهبود روابط صمیمانه برای خانم‌ها و سایر خوانندگان

دکتر هریت لرنر

ترجمه‌ی

ندا شادنظر





بهره‌گیری مثبت از خشم

دکتر هریت لرنر

ترجمه‌ی ندا شادنظر

چاپ اول: ۱۳۸۸

لیتوگرافی: نشر نماد

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه

بها: ۴۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳ - دورنگار: ۸۹۶۸۹۹۶

۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۹۷۳۳۵۱-۳

صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran



تقدیم

اثر حاضر را به زنده یاد برادرم «ایرج» تقدیم
می‌کنم که در طول عمر کوتاهش صمیمی‌ترین
یار و یاور من بود. سخاوت، عشق، ایثار و معرفت
را در او دیدم و آموختم. روحش شاد.
مینا - بنی محمدی



فهرست

۹	دیباچه.....
۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۵	۱. مقابله با خشم.....
۳۱	۲. روش‌های سابق، روش‌های جدید و بازخورد آن‌ها.....
۵۵	۳. چرخه‌های بی‌پایان در روابط همسران.....
۸۳	۴. عصبانیت مادرهای لجباز و خودرأی.....
۱۰۳	۵. استفاده از خشم به عنوان راهنما.....
۱۲۳	۶. فراز و فرود در نسل‌ها.....
۱۳۷	۷. چه کسی مسئول است.....
۱۶۹	۸. به سه ضلع مثلث بیندیشید.....
۲۰۵	۹. اقدامات شجاعانه.....
۲۳۹	سخن آخر.....



دیباچه

آشنایی با کتاب حاضر را مدیون یکی از همکاران هستم. بدین معنی، زمانی که در امریکا، در شهر آتلانتا پایتخت ایالت جورجیا به کار مشاوره مشغول بودم، سفارش آن همکار باعث شد این کتاب را بخوانم. پس از خواندن کتاب دریافتم، چگونه می توان از خشم که عنصری مخرب به نظر می رسد، به عنوان احساسی سازنده در زندگی استفاده کرد. تا جایی که بهره مندی از محتوای اثر مرا در یاری رساندن به مراجعینم بسیار کمک کرد، و توانستم با استفاده از روش های این کتاب به آنان پیاموزم از خشم شان به طور مثبت و مفید در عرصه ی زندگی استفاده کنند. بر اساس راهکارهای ارائه شده در این اثر مراجعین من توانستند با ایجاد الگوهای رفتاری جدید نتایج مطلوبی به دست آورند.

چنانچه در کتاب های روان شناسی آمده است، خشم در مفهوم ساده و عادی خود احساس یا حال بدی است و زمانی که شدید و نیرومند می شود تغییراتی را در بدن به وجود می آورد، و از بیرون نیز در اغلب اوقات قابل تشخیص و تمیز است. و شاید من و شما را به کار یا فعالیتی نامناسب وادار کند و این نشانگر تبدیل خشم از مرحله ی احساس به هیجان است؛ بنابراین، می توان گفت که خشم احساس و هیجانی بد و منفی است، هر چند در برخی از موارد با وجود بد و منفی بودن به دلیل واقعی بودن، می توان از نیروی آن



استفاده‌ی مفید کرد. همانند درد و تب که عناصر دردناکی هستند، ولی هشدارهای مهمی به ما در جهت دگرگونی یا دفاع از خویش می‌دهند. احساس خشم از واقعه یا حادثه‌ی بدی که اتفاق افتاده یا خواهد افتاد خبر می‌دهد؛ بنابراین خشم در زندگی همه‌ی ما کم و بیش وجود دارد. اما زمانی که این خشم بر اثر عدم کنترل و واکنش صحیح به رفتاری نامناسب منجر می‌شود و به گونه‌ای که در غالب اوقات سبب آزار خود یا دیگری می‌شود، به احساسی شدید مبدل می‌شود که بدان نام جنون یا حالت انفجار را می‌دهیم. پس تفکیک و تشخیص خشم به عنوان احساس ضروری و هیجان غیرضروری بسیار مهم است.

نتایج مفید حاصل از این کتاب مرا واداشت تا این اثر را به فارسی برگردانم، باشد که خوانندگان نیز در لذتی که از آن برده‌ام سهیم شوند. نام اصلی کتاب رقص خشم است. این نام از آن جا برگرفته شده است که بروز هیجان خشم‌آلود را به رقصیدن دو نفر تشبیه کرده است؛ وقتی یکی از آنان آرام می‌شود، دیگری نیز آرام آرام از هیجان خود دست می‌کشد و آرام می‌گیرد.

سپاس

از خانم ندا شادنظر و نشر قطره که امکان چاپ و نشر این اثر را فراهم آورده‌اند، سپاسگزارم.

مینا - بنی محمدی



پیش‌گفتار

اخیراً بار دیگر کتاب بهره‌گیری مثبت از خشم را خواندم تا در چاپ جدید، مطالب آن را تغییر دهم. با آن‌که بیش از ده سال از چاپ این کتاب می‌گذرد، دریافتم که هنوز مطالب آن مفید و قابل استفاده است.

این هم خوب بود و هم بد. خوب بود، چون لازم نبود برای چاپ جدید خود را زیاد به زحمت بیندازم.

بد بود، چون خشم هم‌چنان با ماست و دلایل آن هم کاملاً واضح است. ارتباطات صمیمانه و نزدیک، هنوز عمده‌ترین منشأ رنج، ناامیدی و لحظات دشوار و بحرانی زندگی ما هستند. خانواده‌ها هم‌چنان به روش‌های نادرست خود ادامه می‌دهند و زنان هنوز جایگاه عادلانه و قابل قبولی در دنیای مشاغل ندارند. امروزه هرکس که ادعا کند دلیلی برای عصبانی شدن ندارد، احتمالاً خواب‌نما شده است.

خشم، یکی از دردناک‌ترین هیجانات ماست و به دشواری می‌توان آن را عاقلانه ابراز کرد. خشم، علامت مهمی است که باید به آن توجه کرد و احترام گذاشت. مشکل این‌جاست که احساس خشم به ما نمی‌گوید ایراد کار کجاست یا چه کار کنیم تا اوضاع بهتر شود. من این کتاب را به این دلیل نوشتم که به خوانندگان کمک کند نه تنها علت اصلی خشم‌شان، بلکه روش ابراز آن را هم تغییر دهند.



مقابله با خشم سبب می‌شود در روابطمان به صمیمیت، عزت نفس، نشاط و سرزندگی دست یابیم. فراگیری روش‌های مقابله با خشم، ارزش تلاش و تجربه‌اندوزی را دارد، حتی اگر راه دستیابی به سعادت فردی و خانوادگی همیشه هموار و آسان نباشد. این کتاب به خوانندگان می‌آموزد که بر روابطشان مسلط باشند و در نقش خود تجدیدنظر کنند و ترغیب‌شان می‌کند تا این مسیر دشوار را پیمایند.

وقتی این کتاب برای نخستین بار در سال ۱۹۸۵ به چاپ رسید، دیدگاه من درباره‌ی تأثیری که هر فرد بر خود و دیگران می‌گذارد، تغییر کرد. در نخستین مراحل نگارش کتاب، همکارانم اغلب از من می‌پرسیدند: «تو واقعاً فکر می‌کنی این کتاب بتواند به مردم کمک کند؟» سؤال خوبی بود. تغییر واقعی در ابراز خشم، حتی با کمک متخصصان و روان‌شناسان نیز به آرامی ایجاد می‌شود. اگر می‌خواستم صادقانه به این سؤال پاسخ دهم، باید می‌گفتم: «نمی‌دانم». اما امیدوار بودم این کتاب تحولی اساسی در زندگی مردم ایجاد کند.

من نگران بودم که هرگز کسی به وجود این کتاب پی نبرد، زیرا مدت‌ها به نظر می‌رسید که کتابم حتی در روز روشن هم دیده نمی‌شود. ناشرم ابتدا کتاب را خواند و آن را رد کرد، بعد از اصلاح کتاب، بار دیگر آن را خواند و باز هم ردش کرد. این شروع سلسله ناکامی‌های بی‌پایان من و مردود شدن اثرم از سوی ناشران بود. اغلب به خود کنایه می‌زدم که می‌توانم بزرگ‌ترین اتاق خانه‌ام را با نامه‌های عدم تمایل ناشران به چاپ کتابم، کاغذ دیواری کنم. هیچ ناشری نمی‌خواست کتابی در مورد خشم زنان چاپ کند. وقتی سرانجام کتاب رقص خشم چاپ و در کتاب‌فروشی‌ها عرضه شد، متقاعد شدم که جز مادرم و هفت نفر از دوستان صمیمی‌ام، هیچ‌کس آن را نمی‌خرد.

اکنون که کتابم به ۲۵ زبان مختلف دنیا چاپ شده است و سالانه بیش از دو میلیون جلد آن، به زبان انگلیسی به فروش می‌رسد، فقط می‌توانم از



خوانندگان تشکر کنم. سرانجام کتاب بهره‌گیری مثبت از خشم سر زبان‌ها افتاد. در پایان یکی از سخنرانی‌هایم، زن ۷۳ ساله‌ای نزد من آمد و مادر ۹۵ ساله‌اش را به من معرفی کرد. دست‌شان در دست هم بود. دختر به من گفت که آنان بیست سال با هم حرف نزده بودند، تا آن‌که کتاب مرا خواندند و با هم آشتی کردند. این ماجرا، در کنار ماجراهای دیگر، همواره در ذهن من است و به من یادآوری می‌کند که شغل نویسندگی، به رغم دشواری‌ها و فراز و فرودهایش، شغل با ارزشی است.

بله، خوانندگان به من نشان دادند که این کتاب، به راستی می‌تواند زندگی‌شان را تغییر دهد. از این‌که می‌دیدم زنان و مردان بسیاری توصیه‌ها و اطلاعات این کتاب را به کار می‌گیرند و به نتیجه می‌رسند، واقعاً حیرت کردم. اکنون تعداد نامه‌های قدردانی خوانندگانم بسیار فراوان‌تر از نامه‌های عدم تمایل ناشران به چاپ کتابم است. به راستی این را مدیون خوانندگان هستم و از آنان از صمیم قلب قدردانی می‌کنم.

هریت لرنر، ژانویه ۱۹۹۷



مقابله با خشم

خشم، هشدار است که ارزش شنیدن را دارد. خشم ما نشان می‌دهد که رنجیده‌ایم، حقوق مان پایمال شده است، نیازها یا خواسته‌های مان برآورده نشده‌اند یا مشکلی برای مان پیش آمده است. خشم به ما می‌گوید که به مسائل مهم زندگی و خودمان - باورها، ارزش‌ها، آرزوها یا خواسته‌های مان - توجه نشده و این ممکن است روابط ما را به خطر بیندازد. خشم ما نشان می‌دهد بیش از حد توان مان، از خود مایه گذاشته‌ایم، یا به ما هشدار می‌دهد که دیگران صرفاً در ازای صلاحیت و شایستگی مان حاضر نیستند قدمی برای ما بردارند. همان‌طور که سوزش انگشتان به ما می‌گوید دست مان را از اجاق گاز دور کنیم، درد ناشی از خشم، ما را وادار به واکنشی ناگهانی می‌کند. خشم گاهی سبب می‌شود برای دفاع از خود در برابر دیگران، به آنان «نه» بگوییم یا به ندای درونی مان پاسخ مثبت دهیم.

با این حال، همواره زنان را از ابراز بی‌پرده‌ی خشم‌شان بازداشته‌اند. ما شجاع‌تر، آرام‌تر، صلح‌جو تر و استوارتر از قایق‌های شناور بر روی آب هستیم. وظیفه داریم از دیگران حمایت کنیم، تسکین‌شان دهیم و خشنودشان سازیم. ما در حفظ روابط مان می‌کوشیم، گویی زندگی مان وابسته به آن‌هاست.



زنانی که آزادانه خشم‌شان را در مقابل مردها ابراز می‌کنند، در مظان اتهام قرار می‌گیرند. حتی وقتی جامعه با اهداف مشابه زنان با مردان، موافقت نمی‌کند، باز هم زنان عصبانی باید در مقابل مردان سکوت اختیار کنند. برخلاف مردان قهرمان که به خاطر اعتقادات‌شان می‌جنگند و حتی می‌میرند، زنان برای احقاق حق‌شان محکوم به نبردی بدون خونریزی و وقوع انقلاب انسانی هستند. ابراز بی‌پرده‌ی خشم زنان، به‌ویژه در مقابل مردان، رفتاری غیرزنانه، نامطبوع، عاری از ادب و متانت و گوش‌خراش تلقی می‌شود. حتی در زبان عامیانه، زنان عصبانی را غرغرو، ساحره، پرخاشگر و ضعیف می‌خوانند. آنان بی‌عاطفه، منفور و عاری از زنانگی‌اند. مسلماً شما نمی‌خواهید یکی از آنان باشید. جالب است که در زبان گفتاری ما - که توسط مردها به وجود آمده است - برای توصیف مردانی که در مقابل زنان، خشم خود را ابراز می‌کنند، تعبیر زشتی وجود ندارد.

ممنوعیت زنان در ابراز خشم‌شان، آن‌قدر شدید است که حتی نمی‌توانند به آسانی درک کنند که چه موقع عصبانی هستند. وقتی زنی خشمش را بروز می‌دهد، فردی غیرمنطقی به نظر می‌رسد. در سخنرانی تخصصی‌ای که اخیراً در آن شرکت کرده بودم، پزشکی جوان تحقیقی درباره‌ی زنان آسیب‌دیده و رنج‌کشیده انجام داده بود. او علاوه بر ابراز نظرات فردی‌اش، به نظریات مهیج دیگری نیز اشاره کرد. در اواسط سخنرانی او، روان‌شناس مشهوری که پشت سر من نشسته بود، برخاست تا سالن را ترک کند. هنگام خروج از سالن، رو به مردانی که کنارش نشسته بودند، کرد و گفت: «گویا این خانم خیلی عصبانی است.» این که او از لحن گفتار زن فهمیده بود او عصبانی است، نه تنها حرف‌های زن، بلکه شخصیت او را نیز فاقد صلاحیت نشان می‌داد. چون این احتمال وجود دارد که وقتی عصبانی می‌شویم، با عدم تأیید دیگران مواجه شویم، عجیب نیست که آگاهی از خشم‌مان و اقرار به آن، آن‌قدر دشوار باشد. چرا از نظر دیگران زنان عصبانی آن‌قدر تهدیدآمیز به نظر می‌رسند؟ اگر ما مقصر، اندوهگین و بی‌اعتماد به نفس باشیم، باز هم باید رفتارمان مناسب و



بجا باشد. ما در مقابل هیچ کس جز خودمان، نباید اعتراض کنیم و بعید است بتوانیم عامل تغییرات اجتماعی و فردی باشیم. برعکس، زنان عصبانی تغییر می کنند و زندگی همه ی ما را به چالش می کشند. جنبش طرفداران حقوق زن نیز در طی دهه ی گذشته، گواه این واقعیت است. تغییر، مایه ی تشویش و اضطراب است و برای هرکسی دشوار است خودش را تغییر دهد، به ویژه برای کسانی که مجبورند به آن تن دهند.

بنابراین ما می آموزیم از خشم مان بترسیم، نه فقط به این دلیل که دیگران تأییدمان نمی کنند، بلکه چون نشان می دهد باید رفتارمان را تغییر دهیم. ما سؤالاتی از خودمان می پرسیم که یا مانع خشم مان می شوند یا آن را فرومی نشانند؛ برای مثال، «آیا خشم من قابل قبول است؟»، «آیا من حق دارم عصبانی شوم؟»، «هدفم از عصبانی شدن چیست؟»، «عصبانیت چه سودی برایم دارد؟» این سؤالات سبب می شود سکوت اختیار کنیم و خشم مان را فروبشانیم. همواره این سؤالات را از خودتان پرسید. خشم نه قابل قبول است و نه غیر قابل قبول. نه بجاست و نه نابجا. خشم صرفاً خشم است. وقتی از خودتان می پرسید: «آیا خشم من بجاست؟» مثل این است که پرسید: «آیا من حق دارم تشنه باشم؟ همین پنج دقیقه پیش آب خوردم. مطمئناً تشنگی من نابجاست. از این گذشته، حالا که آب آشامیدنی در دسترس نیست، چه چیزی تشنگی ام را رفع می کند؟»

خشم، هیجانی است که احساسش می کنیم و همواره علتی دارد و ما باید به آن توجه کنیم. ما حق داریم که هر هیجانی را احساس کنیم و خشم نیز از این قاعده مستثنی نیست.

سؤالات مفیدی درباره ی علت خشم وجود دارد که می توانیم از خودمان بپرسیم، برای مثال: «من واقعاً از چه عصبانی هستم؟»، «ایراد کار کجاست و چه کسی مقصر است؟»، «چگونه می توانم خشمم را به گونه ای بیان کنم که باعث نشود احساس درماندگی و ضعف کنم؟»، «وقتی عصبانی هستم، چگونه موضعم را تعیین کنم، بی آن که در لاک دفاعی فرو روم یا بدخلق



شوم؟»، «اگر خشمم را واضح‌تر و قاطعانه‌تر بیان کنم، چه خطرات و آسیب‌هایی برایم در پی خواهد داشت؟»، «اگر ابراز خشمم بی‌فایده است، پس چه باید بکنم؟» این‌ها سؤالاتی است که در فصل‌های بعد به آن‌ها پاسخ خواهیم داد، تا به جای آن‌که از شدت خشم سرخ شویم یا به صحت و سقم خشم‌مان شک کنیم، منشأ و علت اصلی آن را بیابیم و روش‌های جدید و متفاوتی را برای مقابله با آن بیاموزیم.

با این حال، سکه روی دیگری نیز دارد: اگر خشم ما به این معناست که مشکلی وجود دارد، صرفاً ابراز آن مشکلی را حل نمی‌کند. ابراز خشم، سبب تداوم روش‌ها و الگوهای رفتاری نادرست در روابط می‌شود و مسلماً اوضاع را تغییر نمی‌دهد. اکثر ما وقتی شدت هیجانات مان بالا می‌رود، بیهوده می‌کوشیم دیگران را تغییر دهیم و در نتیجه تلاش ما برای بیان نظرات و ایجاد تغییر در خودمان، با شکست مواجه می‌شود. وقتی می‌جنگیم، اما تسلیم شرایط ناعادلانه می‌شویم، وقتی از زمین و زمان شکایت می‌کنیم، اما به‌گونه‌ای زندگی می‌کنیم که به امیدها، ارزش‌ها و قابلیت‌های مان خیانت می‌کنیم، یا وقتی خود را در مقام تحقق کلیشه‌های اجتماعی می‌یابیم و مانند زنی غرغرو، خرده‌گیر و حتی مخرب رفتار می‌کنیم، بدیهی است که احساس غم، عدم اعتماد به نفس، خیانت به خود و حتی خودبیزاری کنیم.

آن دسته از ما زنان که تنها به ابراز بی‌ثمر خشم مان دل خوش کرده‌ایم و آن عده‌ای از ما که به هیچ وجه شهادت ابراز خشم مان را نداریم، به یک اندازه رنج می‌بریم.

عصبانیت مخرب

اگر روش‌های معمول ما برای مقابله با خشم همواره بی‌ثمر بوده است، این احتمال وجود دارد که ما جزء یکی از گروه‌های زیر باشیم: اگر ما جزء گروه زنان آرام و مؤدب باشیم، تلاش می‌کنیم به هر قیمت ممکن از ابراز



خشم و جنگ و ستیز اجتناب کنیم. اگر در گروه زنان ستیزه‌جو باشیم، به آسانی عصبانی می‌شویم و درگیر مشاجرات و گله و شکایت‌های بی‌ثمری می‌شویم که مشکلی را حل نمی‌کنند.

این دو زوش مقابله با خشم مانند شب و روز، با هم متفاوتند. در واقع هر دو گروه سعی دارند از خودشان دفاع کنند، نظرات‌شان را پنهان سازند و مطمئن شوند تغییری در اوضاع فعلی‌شان رخ نداده است. اکنون به ویژگی هریک از این گروه‌ها توجه کنید:

زنان «آرام و مؤدب»

اگر ما جزء گروه زنان آرام و مؤدب باشیم، چگونه رفتار می‌کنیم؟ در موقعیت‌هایی که ممکن است سبب عصبانیت یا اعتراض ما شود، ساکت می‌مانیم، یا می‌گیریم، یا از خودمان انتقاد یا خودآزاری می‌کنیم. اگر خشمگین شویم، خشم‌مان را پنهان می‌کنیم تا مانع جنگ و درگیری شویم. اما فقط عصبانیت‌مان را پنهان نمی‌کنیم، بلکه از به زبان آوردن هر حرفی که افکار و احساسات‌مان را آشکار می‌سازد، خودداری می‌کنیم، چرا که ممکن است فردی از حرف‌های ما ناراحت شود و بین ما اختلاف به وجود آید.

وقتی این‌گونه رفتار می‌کنیم، انرژی اولیه‌مان را صرف حمایت از فرد دیگر و حفظ صلح و سازش در ارتباطات‌مان می‌کنیم. در اغلب موارد، افکار و احساسات‌مان را به صراحت بیان نمی‌کنیم، زیرا آن‌قدر به واکنش‌ها و افکار دیگران توجه داریم که به تدریج از افکار، احساسات و خواسته‌های‌مان غافل می‌شویم.

به این ترتیب، هرچه آرام‌تر و مؤدب‌تر می‌شویم، ناخودآگاه خشم و غضب بیش‌تری در وجودمان انباشته می‌شود. وقتی در زندگی‌مان دایم تسلیم خواسته‌های دیگران می‌شویم، وقتی مسئولیت احساسات و واکنش‌های دیگران را برعهده می‌گیریم، عصبانیت‌مان اجتناب‌ناپذیر خواهد



بود. وقتی از مسئولیت‌مان در قبال رشد و ارتقای کیفیت زندگی فردی‌مان چشم‌پوشی می‌کنیم، و به گونه‌ای رفتار می‌کنیم که گویی روابط مهم‌تر از شخصیت‌مان است، عصبانیت‌مان اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. البته تا وقتی ما زنان مؤدب و آرامی هستیم، عصبانیت و خشم‌مان را مستقیماً ابراز نمی‌کنیم. هرچه بیش‌تر تسلیم دیگران شویم و به این وضع ادامه دهیم، خشمگین‌تر خواهیم شد. هرچه خشم‌مان را بیش‌تر سرکوب می‌کنیم، از فوران ناگهانی آن بیش‌تر می‌ترسیم. و این چرخه هم‌چنان ادامه می‌یابد... و وقتی سرانجام از شدت خشم منفجر می‌شویم، بدترین ترس‌مان به حقیقت می‌پیوندد: ترس از این‌که خشم‌مان نامعقول و مخرب باشد. ممکن است دیگران ما را «عصبی» و «روان‌پریش» بنامند، در حالی که مشکل اصلی ما هم‌چنان لاینحل باقی می‌ماند و این چرخه‌ی بی‌ثمر بار دیگر از نو آغاز می‌شود.

ما، به عنوان زنان آرام و مؤدب، در مقابل خشم‌مان به شدت احساس گناه می‌کنیم. ولی خشم و احساس گناه سنخیتی با هم ندارند. اگر ما احساس گناه کنیم که در قبال دیگران، به قدر کافی از خودمان مایه نگذاشته‌ایم، بعید نیست از این‌که دیگران هم به قدر کافی از خودگذشتگی نکرده‌اند، عصبانی شویم. اگر احساس گناه کنیم که به قدر کافی از عهده‌ی ایفای نقش‌های تعریف‌شده‌ی زنانه‌مان برنیامده‌ایم، نیرو و دانش کافی را برای مقابله با این نقش‌ها یا کسانی که آن‌ها را تعیین کرده‌اند، نخواهیم داشت. وقتی احساس گناه و عدم‌اعتماد به نفس می‌کنیم، این مانع احساس خشم‌مان نمی‌شود. جامعه به گونه‌ای احساس گناه را در زنان به وجود آورده است که اکثر ما، اگر دریابیم در خدمت‌رسانی به دیگران فقط کمی قصور کرده‌ایم، باز هم احساس گناه خواهیم کرد.

ما به آسانی نمی‌توانیم احساس گناه را کنار بگذاریم و با استفاده از خشم‌مان، تشخیص دهیم چه چیزی برای زندگی‌مان درست و مناسب است. درست وقتی جداً تصمیم می‌گیریم خودمان را تغییر دهیم، دیگران احساس



گناه را در ما برمی‌انگیزند و ما را «خودخواه»، «نابالغ»، «خودمحور»، «سرکش»، «عصبی»، «بی مسئولیت» یا «بی احساس» می‌نامند. تحمل توهین به شخصیت و زنانگی مان، بیش از حد توان مان است. از آن جایی که به ما آموخته‌اند ارزش و هویت ما در دوست داشتن و دوست داشته شدن خلاصه می‌شود، به راستی آزاردهنده است که جذابیت و زنانگی ما را زیر سؤال ببرند.

برخلاف زنان «ستیزه‌جو» که محکوم به جنگ و ستیز با دیگرانند و هیچ محبوبیتی ندارند، «زنان آرام و مؤدب» از سوی جامعه تشویق می‌شوند. اما در قبال این تشویق، تاوان گزافی می‌پردازند که از لحاظ احساسی و فکری بر زندگی‌شان تأثیر بسزایی می‌گذارد. «خوب دیدن، خوب شنیدن و خوب حرف زدن» برای ما که باید خشم مان را انکار کنیم، تبدیل به قانونی غیرارادی می‌شود. ما باید از افکار، احساسات و کارهای بدی که منجر به جنگ و مخالفت با نظرات دیگران می‌شوند، اجتناب کنیم. برای رعایت این قوانین، باید مانند خوابگردها رفتار کنیم. باید خوب نبینیم، دقیق نپندیشیم یا چیزی را به وضوح به یاد نیاوریم و بخش اعظمی از خلاقیت، درایت و نیروی مان را صرف سرکوبی خشم مان و عدم آگاهی از دلایل آن کنیم.

زنان «ستیزه‌جو»

آن دسته از ما زن‌ها که ستیزه‌جو هستیم، از ابزار خشم و بیان مخالفت‌های مان خجالت نمی‌کشیم. در جامعه‌ای که ارزشی برای زنان عصبی قایل نیست، وقتی با خشم مان، دیگران، به خصوص مردها را تهدید می‌کنیم، این سبب می‌شود که یکی از آن القاب توهین‌آمیز را به ما نسبت دهند؛ برای مثال، می‌گویند رفتارمان «غیرزنانه» است. این برچسب‌ها آن قدر شوکه مان می‌کنند که ما را به سکوت وا می‌دارند، یا به دلیل احساس بی‌عدالتی و ضعفی که به ما تحمیل می‌کنند، برافروخته مان می‌سازند.



اما این تنها بخشی از ماجراست. الفاظ و تعبیر منفی‌ای که به زنان عصبی نسبت می‌دهند، فراتر از این توهینات کلیشه‌ای است. آن‌ها حقیقت دردناکی را به زنان خشن تحمیل می‌کنند. القابی مانند «عیب‌جو»، «غرغرو» و «ستیزه‌جو»، حاکی از درماندگی و ناتوانی‌ای است که به هیچ وجه نمی‌توان تغییرشان داد. وقتی حمله‌ی وسیعی از هیجانات را احساس می‌کنیم و نمی‌توانیم اوضاع را تغییر دهیم، این‌ها، القابی هستند که وضعیت نابسامانی را در زندگی ما ایجاد می‌کنند.

وقتی ابراز خشم مان بی‌فایده است، به آسانی خویشتن‌داری مان را از دست می‌دهیم. ما از چیزی خشمگین هستیم، اما اعتراضات مان را به وضوح بیان نمی‌کنیم و به جای مواجهه با هم‌دردی و حمایت دیگران، با عدم تأیید آنان روبه‌رو می‌شویم. این فقط بر احساس تلخ‌کامی و بی‌عدالتی ما می‌افزاید، در حالی که هنوز مشکل اصلی ما مشخص نشده است. از این گذشته، ما قربانی مردانی می‌شویم که از خشم زنان واهمه دارند و زنانی که آرزو می‌کنند خشم‌شان را فروبشانند.

واضح است که ما به کمی شجاعت و جسارت نیاز داریم تا بدانیم چه موقع باید عصبانی شویم و بگذاریم دیگران نیز این را بدانند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که ما به جنگ و ستیز و اعتراض و عیب‌جویی بی‌ثمر دست می‌زنیم که به وخامت وضعیت کنونی مان می‌افزاید. وقتی این اتفاق می‌افتد، سهواً به ضرر خودمان، از دیگران حمایت می‌کنیم. از سوی دیگر، زن خشن، تهدیدآمیز به نظر می‌رسد. وقتی خشم مان را به روشی بیهوده بیان می‌کنیم، در نهایت همه چیز به نفع دیگران تمام می‌شود. ما اجازه می‌دهیم دیگران نادیده مان بگیرند و بهانه دست‌شان می‌دهیم تا ما و حرف‌های مان را جدی نگیرند. در واقع حتی به آنان کمک می‌کنیم که آرامش‌شان را حفظ کنند. تا به حال با فردی مواجه شده‌اید که هرچه شما عصبی‌تر و خشمگین‌تر می‌شدید، او آرام‌تر، خونسردتر و معقول‌تر می‌شده است؟



آن دسته از ما زن‌ها که بیهوده می‌جنگیم، اگر تلاش کنیم فردی را تغییر دهیم که نمی‌خواهد تغییر کند، با شکست مواجه خواهیم شد. وقتی تلاش ما برای تغییر دادن باورها، احساسات، واکنش‌ها یا رفتارهای دیگران عقیم می‌ماند، بار دیگر این کار را تکرار می‌کنیم و با همان واکنش مواجه می‌شویم و به مشکلاتی که از آن‌ها شکایت داشتیم، دامن می‌زنیم. ممکن است آن قدر دست‌خوش احساسات مان شویم که فراموش کنیم می‌توانیم رفتارمان را تغییر دهیم یا حتی باور کنیم که راه‌حل‌های دیگری نیز وجود دارند؛ بنابراین ما با جنگیدن، از همان الگوی‌های ارتباطی سابق تبعیت می‌کنیم، همان کاری که زنان مؤدب و آرام، با سکوت‌شان انجام می‌دهند.

زنان آرام و مؤدب و زنان ستیزه‌جو، به‌رغم ظاهر متفاوت‌شان، دو روی یک سکه‌اند. آنان بعد از تمام حرف‌هایی که می‌زنند و کارهایی که انجام می‌دهند - یا حرف‌هایی که نمی‌زنند و کارهایی که انجام نمی‌دهند - هر دو به نتیجه‌ای واحد می‌رسند: احساس درماندگی و ضعف می‌کنند. ما احساس می‌کنیم نمی‌توانیم کیفیت و مسیر زندگی را کنترل کنیم. هویت و عزت‌نفس مان خدشه‌دار می‌شود، زیرا نمی‌توانیم مشکلات واقعی مان را به‌وضوح بیان و حل‌شان کنیم و در نتیجه اوضاع مان تغییر نمی‌کند.

اکثر ما اگر بیاموزیم از خشم مان برای ابراز مشکلات و تقویت ارتباطات مان استفاده کنیم، به هدف مان می‌رسیم. اما درس‌هایی که تاکنون آموخته‌ایم، تشویق مان می‌کنند که از خشم مان بترسیم، کاملاً انکارش کنیم، احساسات نامناسبی را جایگزین آن کنیم یا از آن علیه خودمان استفاده کنیم. ما می‌آموزیم این واقعیت را انکار کنیم که عصبانیت مان دلیل دارد، می‌آموزیم که چشمان مان را به روی حقایق و دلایل اصلی خشم مان ببندیم، یا به روشی بیهوده و بی‌ثمر آن را ابراز کنیم، به‌گونه‌ای که صرفاً بر وخامت اوضاع فعلی مان می‌افزاید. چه بهتر که این درس‌ها را بیاموزیم تا بتوانیم «نیروی خشم مان» را در راستای حفظ هویت و ارتقای سطح رشدمان به کار گیریم.



راهی که در پیش داریم

این کتاب برای کمک به ما زنان نوشته شده است تا از دام روش‌های مقابله با خشم که در بلندمدت بی‌ثمر بوده‌اند، رها شویم. این روش‌ها عبارتند از: تسلیم منفعلانه، جنگ و عیب‌جویی بیهوده و سرکوبی هیجانات. وظیفه‌ی من این است که دانش و مهارت‌های عملی را در اختیار خواننده قرار دهم تا روش‌های قابل‌پیش‌بینی گذشته‌اش را کنار بگذارد و از خشمش، برای اتخاذ جایگاهی جدید در روابط استفاده کند.

موضوع اصلی این کتاب چیست؟ از آن جایی که خشم تمام جنبه‌های زندگی ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، من این موضوع را انتخاب کردم. برای آن‌که کتابم قطور و خسته‌کننده نباشد، اغلب — نه منحصرأ — به موضوع خشم در خانواده پرداخته‌ام. ما در ایفای نقش‌هایی مانند دختر، خواهر، همسر و مادر، به همان اندازه که عشق و محبت را تجربه می‌کنیم، خشمگین نیز می‌شویم. روابط خانوادگی، با نفوذترین و در عین حال، دشوارترین روابط زندگی ماست. در روابط خانوادگی است که نزدیکی افراد، منجر به وابستگی‌شان می‌شود. وقتی می‌آموزیم که در نزدیک‌ترین و وابسته‌ترین روابطمان، از نیروی خشم برای دستیابی به هویت مستقل‌مان استفاده کنیم، در ارتباط با سایر افراد، دوستان، همکاران و حتی کسبه‌ی محل زندگی‌مان، با وضوح بیش‌تری رفتار می‌کنیم، آرامش‌مان را حفظ می‌کنیم و بر رفتارمان مسلط می‌شویم. مشکلات لاینحل ما در روابط خانوادگی، فقط آتش اختلافات در سایر روابطمان را شعله‌ورتر می‌کند.

هدف این کتاب چیست؟ این کتاب را با این هدف نوشتم که راهنمای مفیدی برای خواننده باشد. من نظریاتی را که فکر می‌کردم کاربرد عملی و روشنی در زندگی واقعی زنان ندارد، کنار گذاشتم، حتی اگر برایم جالب



بودند. در طی مدتی که درباره‌ی خشم می‌نوشتیم، دریافتم که نباید موضوع کتاب را محدود کنم، بلکه باید آن را گسترش دهم. خواننده باید پیش از خواندن این کتاب بداند که قرار نیست در این کتاب، برای مثال، روش مقابله با خشم را در ده مرحله‌ی آسان بیاموزد، زیرا توانایی استفاده از خشم، به عنوان ابزاری برای ایجاد تغییر، مستلزم آن است که ما به درک عمیق‌تری از روابط و تسلط بر آن‌ها دست یابیم.

بنابراین در این کتاب ما نگاهی به روش‌هایی می‌اندازیم که در طی آن‌ها برای سازگاری با دیگران، تسلیم آنان می‌شویم و خودمان را قربانی می‌کنیم؛ ما به ارتباط ظریف میان فردیت و همبستگی پی خواهیم برد؛ به بررسی بعضی از نقش‌ها و قوانین تعریف‌شده‌ای که برای از بین بردن خشم و عصبانیت‌مان به کار می‌بریم - زیرا مجاز نیستیم خشم‌مان را ابراز کنیم - خواهیم پرداخت؛ خواهیم دید که چگونه در روابط، وابستگی و عدم وابستگی به وجود می‌آید. خواهیم دید که در زندگی مشترک، رفتار هریک از همسران منجر به رفتار همسر دیگر می‌شود. مخلص کلام، یاد خواهیم گرفت که از خشم‌مان برای تغییر الگوهای رفتاری استفاده کنیم نه برای سرزنش کردن دیگران.

خواننده چگونه از این کتاب استفاده می‌کند؟ خواننده باید به تدریج و مرحله‌به‌مرحله از این کتاب استفاده کند. مهم نیست که چه قدر رفتار فعلی‌مان نامعقول و متناقض به نظر برسد، مسلماً رفتار ما علت دارد و کشف علت آن، می‌تواند برای خودمان و دیگران مفید و سازنده باشد. اگر می‌خواهیم تغییر کنیم، مهم است که این کار را به تدریج انجام دهیم تا فرصت داشته باشیم تأثیر کوچک‌ترین تغییرمان را بر دیگران و روابطمان مشاهده و بررسی کنیم. اگر عجل‌باشیم و بخواهیم زودتر خودمان را تغییر دهیم، به هیچ وجه تغییر نخواهیم کرد. در عوض، آن قدر مضطرب و پریشان می‌شویم و هیجانات درونی‌مان به غلیان در می‌آیند که احتمالاً باز هم به سراغ



همان الگوهای رفتاری پیشین می‌رویم، یا عجلولانه با اطرافیان قطع ارتباط می‌کنیم که این لزوماً راه حل مناسبی نیست.

اگر این کتاب را به دقت و کامل بخوانید، یقیناً مفید خواهد بود. از مباحثی که درباره‌ی خشم کودکان است، صرفاً به این دلیل که فرزندی ندارید، غفلت نکنید، یا حتی اگر مجردید یا طلاق گرفته‌اید، مبحث مربوط به همسران را از قلم نیندازید. الگوهای ارتباطی که در این کتاب توضیح خواهم داد، اهمیت بسیاری دارند. به خاطر بسپارید که هر فصل، شامل اطلاعاتی است که به نوع خاصی از روابط مربوط می‌شود. هر فصلی را که مطالعه می‌کنید، می‌توانید مطالب آن را به موقعیت‌ها و ارتباطات دیگر نیز تعمیم دهید و از راهکارهای آن استفاده کنید.

برای آن‌که از خشم به عنوان ابزاری برای تغییر روابطمان استفاده کنیم، باید مهارت‌هایمان را در چهار زمینه‌ی زیر گسترش دهیم:

۱- باید بیاموزیم که چگونه و با چه لحنی دلایل اصلی خشممان و موقعیتی را که در آن قرار داریم، شفاف توضیح دهیم. «چه موقعیت‌هایی مرا عصبانی می‌کند؟»، «دلیل اصلی خشمم چیست؟»، «وقتی عصبانی می‌شوم، چه افکار و احساساتی دارم؟»، «چگونه می‌خواهم با خشمم مقابله کنم؟»، «چه کسی مرا عصبانی کرده است؟»، «قصده دارم چه چیزی را تغییر دهم؟»، «چه کارهایی را انجام خواهم داد یا نخواهم داد؟» این‌ها، سؤالات ساده‌ای به نظر می‌رسند، اما بعدها خواهیم دید که پاسخ دادن به آن‌ها چه قدر پیچیده و مبهم است. عجیب است که ما بارها با هم می‌جنگیم، بی‌آن‌که بدانیم چرا می‌جنگیم. ما به جای آن‌که نیروی مان را صرف بیان صریح و بی‌پرده‌ی نظرات و افکارمان کنیم، تمام نیروی خشممان را صرف تغییر دادن یا کنترل کردن کسی می‌کنیم که نمی‌خواهد تغییر کند. این به‌ویژه در روابط نزدیک ما صدق می‌کند. اگر ما از



خشم مان ابتدا برای بیان افکار، احساسات، خواسته‌ها و نظرات مان استفاده نکنیم، به آسانی در چرخه‌ی بی‌پایان جنگ و ستیزی گرفتار می‌شویم که راه به جایی نمی‌برد. کنترل مؤثر خشم، سبب می‌شود نظرات شخصی خود را واضح‌تر بیان کنیم و به آگاهی بیش‌تری درباره‌ی وضعیت کنونی مان دست یابیم.

۲- می‌توانیم مهارت‌های گفت‌وگو را بیاموزیم. با کسب این مهارت‌ها، فرصت گفت و شنود درباره‌ی بحث‌ها و اختلافات مان افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، می‌توانیم بی‌آن‌که در افکار و نظرات هم مداخله کنیم، خشم مان را ابراز نماییم. این مهارت‌ها در بعضی موارد مفید و در موارد دیگر، لازم و ضروری است. با این حال، در بعضی موارد ممکن است آتش جنگ و ستیز موقتاً خاموش شود و وقتی بار دیگر توفان فرامی‌رسد، دیگر کاری از ما ساخته نیست. در بعضی از روابط، لازم است طرفین آرامش خود را حفظ کنند و یک‌دیگر را سرزنش نکنند تا بتوانند اوضاع را تغییر دهند.

۳- می‌توانیم الگوهای ارتباطی بیهوده را تشخیص دهیم و آن‌ها را کنار بگذاریم. حتی در آرام‌ترین و بهترین وضعیت نیز، داشتن ارتباط و گفت‌وگوی شفاف و مؤثر دشوار است و وقتی عصبانی هستیم دشوارتر نیز می‌شود. بعید است که وسط توفانی عظیم، بتوانیم انعطاف‌پذیر یا خویشتن‌دار باشیم. وقتی هیجانات به اوج می‌رسند، بهتر است خونسردی مان را حفظ کنیم و بر خود مسلط شویم تا به نقشی که در ایجاد این وضعیت تنش‌زا داشتیم، بیندیشیم.

بررسی و تغییر نقش در الگوهای ارتباطی، حس مسئولیت‌پذیری فردی را افزایش می‌دهد. منظور من از مسئولیت‌پذیری این نیست که خودمان را سرزنش کنیم یا مسبب مشکلات بدانیم. منظور من توانایی سنجش موقعیت



خودمان و دیگران در روابط متقابل و نشان دادن واکنش مناسب با روشی جدید و کاملاً متفاوت است. ما نمی‌توانیم فرد مقابل را تغییر دهیم، اما می‌توانیم خودمان را تغییر دهیم، زیرا تداوم روابط با الگوهای رفتاری قابل پیش‌بینی و معمول‌مان میسر نیست.

۴- می‌توانیم «بازخورد» یا واکنش دیگران را پیش‌بینی کنیم و با آن کنار بیاییم. ما به خانواده‌ی بزرگی تعلق داریم که برای بقای ما سرمایه‌گذاری کرده است تا به جایی برسیم که اکنون هستیم. اگر الگوهای سکوت یا جنگ و اعتراض بیهوده‌مان را بی‌درنگ تغییر دهیم، مسلماً با مقاومت و واکنش شدیدی مواجه خواهیم شد. این «بازخورد» یا واکنش هم از درون خودمان و هم اطرافیان‌مان نشئت می‌گیرد، اما خواهیم دید که به‌رغم اعتراضات و انتقادات اطرافیان، به آنان نزدیک‌تر می‌شویم. گاهی ممکن است در مقابل هر تغییری مقاومت کنیم. مقاومت در مقابل تغییرات، در میان تمام انسان‌ها، طبیعی و فراگیر است.

وقتی از خشم برای بیان نظرات‌مان استفاده می‌کنیم، دچار تشویش و اضطراب اجتناب‌ناپذیر می‌شویم. در فصل بعد، به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت. بعضی از ما می‌توانیم در گفت‌وگوها و ارتباطات‌مان صریح و شفاف باشیم و قاطعانه خود را تغییر دهیم، فقط اگر از نشان دادن واکنش در برابر حالت دفاعی فرد مقابل یا بی‌اعتبار کردن حرف‌های‌مان اجتناب کنیم. اگر جداً می‌خواهیم تغییر کنیم، می‌توانیم روش پیش‌بینی و کنار آمدن با اضطراب و احساس گناهی را که بعد از واکنش دیگران تجربه‌شان می‌کنیم، بیاموزیم. این کار زمانی دشوارتر می‌شود که بخشی از وجود ما از تغییر بترسد و در برابر آن مقاومت کند.

بگذارید بگوییم که تغییر روش از تسلیم شدن منفعل یا جنگ و ستیز بیهوده با دیگران، به بیان آرام اما قاطعانه‌ی آنچه هستیم، موقعیتی که در آن



قرار داریم، آن چه می خواهیم و آن چه برای مان قابل قبول است یا نیست، اصلاً آسان نیست. در روابط مهم و نزدیک، اضطراب ما از بیان شفاف و واضح افکار و احساسات مان به مراتب بیش تر است. وقتی با فرد مقابل واضح و بی پرده حرف می زنیم، او نیز درباره ی افکار و احساساتش مستقیم و شفاف حرف می زند یا بی پرده می گوید که نمی خواهد تغییر کند. وقتی با این واقعیت روبه رو می شویم، باید تصمیم سختی بگیریم: چه کنیم که این ارتباط یا موضع مان حفظ شود؟ چه نباید بکنیم؟ آیا می توانیم خودمان را تغییر دهیم تا ارتباط مان حفظ شود؟ اگر این طور است، چگونه؟ پاسخ دادن یا حتی فکر کردن به این سؤالات آسان نیست.

در کوتاه مدت، گاهی آسان تر است که به همان روش های پیشین مان ادامه دهیم، حتی اگر تجربیات فردی مان نشان دهند که این روش ها بی فایده اند. اما در بلندمدت با درس هایی که از این کتاب می آموزیم، تجربیات بیش تری می اندوزیم. ما نه تنها به روش های جدیدی برای کنترل خشم مان نیاز داریم، بلکه باید به درک شفاف تر و نیرومندتری از «من» واقعی مان دست یابیم تا بتوانیم ارتباط صمیمانه تر و خوشایندتری با دیگران داشته باشیم. اکثر مشکلاتی که ما با ابراز خشم مان با آن ها روبه رو می شویم، زمانی اتفاق می افتند که مجبوریم بین خود و ارتباط مان، یکی را انتخاب کنیم. این کتاب به ما کمک می کند تا هر دوی آن ها را هم زمان حفظ کنیم.



روش‌های سابق، روش‌های جدید و بازخورد آن‌ها

بعد از ظهر روز پیش از برگزاری سخنرانی‌ام درباره‌ی خشم، مشغول تنظیم متن سخنرانی بودم که زنی به نام باربارا، به منزلم تلفن زد تا اسمش را از فهرست شرکت‌کنندگان حذف کنم. صدایش خشمگین و ناراحت بود. به من گفت:

«خیلی دلم می‌خواهد در سخنرانی شما شرکت کنم. اما شوهرم اجازه نمی‌دهد. من آن قدر با او جنگیدم که صورتم از شدت خشم آبی شد، اما باز هم اجازه نداد.»

پرسیدم: «دلیل مخالفتش چیست؟»

گفت: «شما! او می‌گوید که شما عضو حزب زنان اصلاح طلب هستید و شرکت در سخنرانی‌تان، ارزش پول خرج کردن را ندارد. به او گفتم که شما روان‌شناس مشهوری هستید و سخنرانی‌های خیلی خوبی برگزار کرده‌اید. من مطمئنم که سخنرانی شما ارزش پول خرج کردن را دارد. اما نتوانستم او را متقاعد کنم. آخرین حرف او «نه» است.»

گفتم: «متأسفم.»

او ادامه داد: «من هم همین طور. بعد از مشاجره با شوهرم، سردرد شدیدی



گرفتم و خیلی گریه کردم و جنگ شدیدی راه انداختم. و بعد شوهرم به این نتیجه رسید که من برای کنترل خشمم به کمک نیاز دارم، زیرا خیلی بد رفتار کردم.»

تلفن را گذاشتم و به این مکالمه‌ی کوتاه فکر کردم. واضح است که این زن نباید اسمش را از فهرست شرکت‌کنندگان حذف می‌کرد. او باید کار دیگری انجام می‌داد که مسلماً تبعاتی در پی داشت. شاید یکی از این تبعات از دست دادن مهم‌ترین ارتباط زندگی‌اش بود.

نظرتان درباره‌ی این گفت‌وگوی تلفنی چیست؟
شاید فکر کنید...

«شوهر این زن واقعاً متعصب است.»

یا

«چه مرد ترسو و سست‌عنصری است.»

یا

«برای این زن بیچاره متأسفم.»

یا

«این زن آزار طلب باید به روان‌شناس مراجعه کند.»

یا

«چرا او برای زندگی‌اش تصمیم نمی‌گیرد و در سخنرانی شرکت نمی‌کند؟»

یا

«این مرد را باید سرزنش کرد. چه‌طور با همسرش این‌طور رفتار می‌کند؟»

یا

«این زن را باید سرزنش کرد. چه‌طور به شوهرش اجازه می‌دهد برای زندگی او تصمیم بگیرد؟»



یا

«جامعه را باید سرزنش کرد. چون به مردها یاد می‌دهد که این‌گونه رفتار کنند و به زن‌ها می‌آموزند تسلیم مردها شوند.»

یا

«این زن ناراحت است، چون شوهرش به او اجازه نمی‌دهد در سخنرانی شرکت کند.»

یا

«این زن ناراحت است، چون تسلیم شوهرش شده است.»

یا

«من نمی‌توانم خودم را جای این زن بگذارم.»

یا

«من اصلاً نمی‌توانم این زن را درک کنم.»

هریک از ما، در برابر حرف‌های باریارا، واکنش‌های منحصر به فردی داریم. اکثر ما نمی‌خواهیم ماجرایی او برای ما اتفاق بیفتد. با این حال، کاری که باریارا می‌کند و احساسی که دارد، به هیچ وجه منسوخ یا منحصر به فرد نیست: او تسلیم وضعیتی ناعادلانه می‌شود.

او احساس نمی‌کند که بر زندگی‌اش مسلط است.

او نمی‌تواند مشکلات اصلی زندگی‌اش را به درستی حل کند.

او در حل مشکلاتش، نقش مشخصی ندارد.

او رشد و ارتقای شخصیتش را فدای حمایت از شوهرش می‌کند.

او به قیمت نادیده گرفتن خواسته‌هایش، زندگی مشترکش را حفظ می‌کند.

او سعی نمی‌کند خودش را تغییر دهد.

او احساس درماندگی و ناتوانی می‌کند.



او از شدت عصبانیت گریه می‌کند.
 او سردرد می‌گیرد.
 او دیگر خودش را دوست ندارد.
 او معتقد است که بد رفتار می‌کند.

کدام یک از موارد فوق برای شما ناآشناست؟ احتمالاً هیچ‌کدام. وقتی ما بیهوده با دیگران می‌جنگیم و اعتراض می‌کنیم یا وقتی از جنگیدن و اعتراض کردن می‌ترسیم، یک یا بیش از یک مورد از موارد فوق برای ما اتفاق می‌افتد. برخلاف بعضی از زن‌ها که جرئت نمی‌کنند با همسرشان مخالفت کنند، باربارا به راحتی در مقابل شوهرش عصبانی می‌شود. مشکل او این است که به گونه‌ای با شوهرش می‌جنگد که هیچ تغییری در اوضاعش رخ نمی‌دهد و به قیمت نادیده گرفتن خواسته‌های خویش، از شوهر و وضعیت فعلی زندگی مشترکش حمایت می‌کند. باربارا به قوانین بنیادین زندگی مشترکش که توسط همسر او وضع شده‌اند، اعتراض نمی‌کند. او به خاطر شوهرش، خود را نادیده می‌گیرد.

از خودگذشتگی یعنی چه؟ واضح است که ما در روابطمان یا به حق خود نمی‌رسیم یا هر کاری که دل‌مان می‌خواهد انجام می‌دهیم. وقتی دو نفر با هم زیر یک سقف زندگی می‌کنند، اختلافاتی بین‌شان پیش می‌آید که باید درباره‌ی آن‌ها گفت‌وگو کنند تا به صلح و توافق برسند. اگر شوهر باربارا از آن سخنرانی خوشش نمی‌آمد و اگر سخنرانی واقعاً اهمیتی برای باربارا نداشت، باربارا احتمالاً از شرکت در سخنرانی صرف‌نظر می‌کرد و لزوماً این کار مشکلی برای او پیش نمی‌آورد.

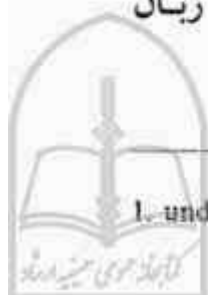
مشکل زمانی برای فرد - اغلب زنان - اتفاق می‌افتد که مجبور به تسلیم شود و نتواند تصمیماتش را به وضوح بیان کند. در نتیجه زن مجبور است در زیر فشار روابط، در مورد شخصی‌ترین مسائل - مانند افکار، خواسته‌ها،



باورها و آرزوهایش - دایم بحث و جدل کند. زنی که دایم از خود مایه می‌گذارد، بیش‌تر خشم خود را سرکوب می‌کند و این منجر به افسردگی او و مشکلات دیگری می‌شود. حتی ممکن است کار زن (در بعضی موارد) به مطب روان‌درمان‌گر، روان‌پزشک یا حتی آسایشگاه روانی یا بیمارستان بکشد و از پزشک بپرسد: «ایراد کار من کجاست؟» به جای آن‌که بپرسد: «در روابط خانوادگی من چه مشکلی وجود دارد؟»، یا خشمش را ابراز کند، اما در زمان نامناسب و در مورد مسائل بسیار جزئی و کوچک، به گونه‌ای که دیگران به راحتی او را نادیده بگیرند یا فردی نامعقول و بیمار بخوانند.

یکی از اشکال از خودگذشتگی که در میان زنان رایج است، «کم‌کاری»^۱ است. الگوهای رفتاری کم‌کاری و «پرکاری»^۲ برای زوجها آشناست. این الگوها به چه کار می‌آیند؟ تحقیقاتی که درباره‌ی روابط زناشویی انجام شده است، نشان می‌دهند که زن و مردی که با هم ازدواج می‌کنند و زندگی مشترک‌شان تداوم می‌یابد، معمولاً میزان استقلال و بلوغ هیجانی‌شان یکسان است. مانند الاکلنگ، کم‌کاری یکی از همسران به پرکاری دیگری منتهی می‌شود.

برای مثال، زن در قالب فردی ضعیف، آسیب‌پذیر، وابسته یا منفعل قرار می‌گیرد. به همان اندازه، شوهرش وجود این ویژگی‌ها را در خود انکار می‌کند. زن به جای آن‌که به مشکلات خود پی ببرد و آن‌ها را با همسرش در میان بگذارد، تمام انرژی هیجانی‌اش را برای واکنش در مقابل مشکلات همسرش ذخیره می‌کند. کم‌کارها و پرکارها رفتارهای یک‌دیگر را تهییج و تقویت می‌کنند، چرا که الاکلنگ همیشه در حالت تعادل قرار ندارد. هرچه مرد بیش‌تر از ابراز ناتوانی، نیازمندی و آسیب‌پذیری‌اش اجتناب می‌کند، زن بیش‌تر احساس ناتوانی و آسیب‌پذیری می‌کند و بیش‌تر آن را به زبان



می‌آورد. هرچه زن بیش‌تر از بیان شایستگی‌ها و قابلیت‌هایش اجتناب می‌کند، شوهرش بیش‌تر احساس شایستگی و قدرت می‌کند.

گفت‌وگوی تلفنی کوتاه من با باربارا نشان می‌دهد که او در روابط زناشویی‌اش، فردی پرکار است. البته همه‌ی زن‌ها همواره در روابط خانوادگی‌شان، طرف پایین الاکلنگ نیستند. در زندگی واقعی، گاهی زین به پشت است و گاهی پشت به زین. ممکن است گاهی مرد در سمت پایین الاکلنگ باشد یا زن و مرد هم‌زمان الاکلنگ را بالا و پایین ببرند یا هریک با دیگری رقابت کند.

نکته‌ی مهم این است که در زندگی مشترک، معمولاً کفهی پایین الاکلنگ به زن‌ها اختصاص دارد. با آن‌که گاهی زن‌ها با این جایگاه از پیش تعیین شده مبارزه می‌کنند یا حتی عکس آن را ثابت می‌کنند، اما در واقع این الگوی ارتباطی بر تعریف ما از زنانگی و ویژگی‌های مردانه تأکید می‌کند. زن‌ها می‌آموزند که تمام ویژگی‌هایی را که مردها از بیان‌شان هراس دارند یا دوست ندارند به واسطه‌ی آن‌ها ضعیف به نظر برسند، ابراز کنند. البته آموزه‌های فرهنگی که ما را از رقابت با مردها یا ابراز خشم‌مان در مقابل آنان باز می‌دارند، هشدارهای متناقضی هستند مبنی بر این‌که اگر ما خودمان باشیم، ممکن است مرد «جنس ضعیف‌تر» به نظر برسد و این برای اجتماع مضر و مخرب است!

مطمئن باشید آن امر و نهی‌های سابق که به ما می‌گفتند «ساکت باش»، «بگذار مرد برنده شود.» و «وانمود کن مرد رئیس است.» دیگر مرسوم نیستند. اما پیام آن‌ها هم‌چنان به عنوان قانونی باقی مانده است که در ناخودآگاه زنان بی‌شماری نهفته است. جنس ضعیف‌تر، به‌رغم شناختی که از توانایی‌های خود دارد، باید از جنس قوی‌تر حمایت کند تا مبادا جنس قوی‌تر احساس کند که در برابر توانایی‌های جنس ضعیف‌تر تضعیف شده است. به ما یاد



می‌دهند که در نقش جنس ضعیف‌تر باشیم تا مردها احساس کنند قوی‌ترند و با چشم‌پوشی از توانایی‌های مان، توانایی‌های مرد را تقویت کنیم. متأسفانه ما این کار را به طرق مختلفی انجام می‌دهیم؛ برای مثال، زن موقعیت شغلی مناسبش را رد می‌کند، فقط به این دلیل که شوهرش ترجیح می‌دهد همه چیز به همان شکلی که هست بماند یا زن می‌ترسد که این تغییرات برای شوهرش تهدیدآمیز باشد. زن برای آن‌که از شوهرش دفاع کند، به انجام دادن کارهایی می‌پردازد که مرد ترجیح می‌دهد انجام‌شان ندهد، و از تشخیص و تقویت علایق و مهارت‌هایش سرباز می‌زند. در این گیرودار، زن دچار مشکلات احساسی یا جسمانی می‌شود. با آن‌که از این وضع ناراضی است، اما ناخودآگاه می‌داند برای حفظ مهم‌ترین ارتباط زندگی‌اش، باید در قالب فرد ضعیف و ناتوان قرار گیرد. اگر زن معتقد باشد که بدون شوهرش قادر به ادامه‌ی زندگی نیست – مانند باربارا – خشمش را به گونه‌ای مطرح می‌کند که صرفاً سبب تکرار و تقویت الگوهای رفتاری سابقش می‌شود.

سرزنش و ملامت بی‌فایده در مقابل ادعای قاطعانه

چرا جنگیدن و ملامت کردن به جای آن‌که تغییر اوضاع را تسهیل کند، مانع آن می‌شود؟ بگذارید وضعیت باربارا را دقیق‌تر تحلیل کنیم. ابتدا باربارا برای رفتن به سخنرانی در نبردی بی‌ثمر شرکت می‌کند و از خشمش کمک می‌گیرد تا توجه همسرش را جلب کند. وقتی سعی می‌کند افکار همسرش را تغییر دهد، با دو مشکل مواجه می‌شود: نخست آن‌که، نظر همسرش در مورد سخنرانی به همان اندازه درست و معقول است که نظر خود او. دوم آن‌که، بعید است او در این مبارزه توفیقی کسب کند. او بر اساس تجربیات قبلی‌اش، می‌داند که همسرش با این نوع سخنرانی‌ها مخالف است. به همین دلیل، از آن سوی خط به من گفت: «من مطمئنم که این سخنرانی ارزش پول خرج کردن را دارد، اما نمی‌توانم شوهرم را متقاعد کنم. آخرین کلام او «نه» است.»



باربارا با شرکت در جنگی که تنها بازنده‌اش خود اوست، در استفاده از قدرت و نیروی حقیقی‌اش - قدرت پذیرفتن مسئولیت کارهایش - شکست می‌خورد. باربارا می‌توانست گام مهمی در جهت نشان دادن خواسته‌ها و تحقق منافعش بردارد. او می‌توانست کاملاً از جنگ و مشاجره اجتناب کند و در عوض، به همسرش بگوید: «خوب یا بد، اصلاح طلب یا غیراصلاح طلب، شرکت در این سخنرانی برای من مهم است. اگر به خواسته‌ی تو عمل کنم و اسمم را از فهرست شرکت‌کنندگان حذف کنم، به شدت عصبانی و خشمگین می‌شوم، چون مدت‌ها منتظر این سخنرانی بوده‌ام و برای رفتن به آن‌جا برنامه‌ریزی کرده‌ام.»

چه چیزی مانع می‌شود که باربارا دست از این جنگ و ستیز بی‌فایده بردارد و شکایت و اعتراض خود را واضح و قاطع بیان کند؟ شاید می‌ترسد بابت این کار مجبور شود تاوان سنگینی بپردازد. اکثر ما زن‌ها که به مشاجره‌ای بی‌ثمر تن می‌دهیم یا کاملاً از آن اجتناب می‌کنیم، این باور ناخودآگاه را داریم که اگر قاطع و واضح حرف بزنیم، ممکن است طرف مقابل را برنجانیم. در وهله‌ی اول، اضطراب و احساس گناه ناشی از گسستن روابط و بعد واکنش شدید همسرمان در مقابل رفتار جدید و متفاوت‌مان، تغییر دادن اوضاع را برای ما دشوار می‌کند.

تغییر کنید - استفاده از فرصت‌ها

اگر باربارا رفتارش را تغییر می‌داد و در مقابل شوهرش از موضع جدیدی استفاده می‌کرد، چه می‌شد؟ اگر زمانی با شوهرش حرف می‌زد که او با رغبت بیش‌تری به حرف‌هایش گوش می‌داد و بی‌آن‌که عصبانی شود یا گریه کند، با قاطعیت اما به آرامی موضعش را به وضوح تعیین می‌کرد، چه می‌شد؟ برای مثال، «من می‌دانم که از نظر تو این سخنرانی ارزش پول خرج کردن را ندارد و من به نظر تو احترام می‌گذارم. اما من زن بالغی هستم و می‌خواهم خودم



درباره‌ی زندگی‌ام تصمیم بگیرم. من از تو انتظار ندارم که شرکت در این سخنرانی را تأیید کنی یا از رفتن من به آن‌جا خوشحال شوی، اما من باید به‌تنهایی در این مورد تصمیم بگیرم.»

فرض کنید که باربارا قاطعانه در برابر مشکلش بایستد (من می‌خواهم خودم تصمیم بگیرم.) و از منحرف کردن بحث به مسائل دیگر، از جمله ارزش سخنرانی یا شخصیت و اعتبار من، خودداری کند. فرض کنید بی‌آن‌که مشاجره کند، همسرش را ملامت کند، بهانه بگیرد یا سعی کند فکر همسرش را تغییر دهد، بر خواسته‌اش پافشاری کند: «درست یا غلط، خوب یا بد، من می‌خواهم خودم در این باره تصمیم بگیرم.»

بعد چه می‌شود؟ اگر باربارا برای شرکت در سخنرانی تصمیم قاطعی بگیرد و بر خواسته‌اش پافشاری کند، چه بر سر این زوج می‌آید؟ واکنش بعدی شوهرش چه خواهد بود؟ آیا شوهرش بی‌آن‌که حرفی بزند، لیوان نوشیدنی را سر می‌کشد و به محل کارش می‌رود یا به شدت عصبانی می‌شود و به او توهین می‌کند؟ آیا به نرمی پاسخ او را می‌دهد و فقط کمی ناراحت می‌شود یا تا چند روز ناراحت و عصبانی خواهد بود؟

البته ما اطلاعات کمی درباره‌ی این زوج داریم. اما یک چیز کاملاً واضح است: هرگاه کسی بخواهد الاکلنگ را به حالت تعادل درآورد، فرد دیگر عکس کار او را انجام می‌دهد. اگر باربارا رفتارش را تغییر دهد، شوهرش در مقابل او واکنش نشان می‌دهد، تلاش می‌کند اضطرابش را کاهش دهد و بار دیگر از همان الگوی قدیمی جنگ و مشاجره استفاده کند. واکنش او به این دلیل نیست که دیگر همسرش را دوست ندارد، یا از شرکت او در این سخنرانی می‌ترسد، بلکه به این علت است که او از قاطعیت، استقلال و بلوغی که باربارا از خود نشان می‌دهد، وحشت دارد.

موضع جدید باربارا، معنایی فراتر از حضور او در سخنرانی خشم دارد. مفهومش این است که او، و نه شوهرش، مسئول است که تصمیم بگیرد.



چه کار کند یا چه کار نکند. او اگر به آرامی و قاطعانه موضع جدید خود را در زندگی مشترکش تثبیت کند، دیگر همان زنی نیست که شوهرش با او ازدواج کرده و در کنار او احساس راحتی و امنیت می کرده است. اگر بار بار به روش جدید و متفاوتی رفتار کند، خود نیز احساس اضطراب و تردید خواهد کرد. احساس اضطراب و نگرانی در مقایسه با کسب جایگاه مستقل تر و خودمحورتر در مهم ترین ارتباط زندگی و حفظ این موضع، به رغم واکنش ها و بازخوردهای طرف مقابل، اهمیت چندانی ندارد.

اگر بار بار تصور نکند که می تواند شوهرش را تغییر دهد و از نیروی خشمش برای بیان انتخاب ها و کارهای جدید مورد علاقه اش استفاده کند، کم تر به «مشکلات ابراز خشم» که ناشی از موضع کم کاری اوست، دچار می شود؛ مشکلاتی نظیر سردرد، عزت نفس پایین، تلخ کامی مزمن و نارضایتی. تاوانی که او خواهد پرداخت، این است که در زندگی مشترکش، دست کم برای مدتی، با فراز و فرودهای بیش تری مواجه می شود؛ با مشکلات و مشاجرات بیش تری روبه رو می شود و از خود سؤالات مهمی از قبیل: «چه کسی مسئول است برای زندگی من تصمیم بگیرد؟»، «قدرت تصمیم گیری چه سهمی در روابط ما دارند؟»، «اگر من قوی تر و قاطع تر شوم، چه اتفاقاتی در زندگی مشترکم رخ می دهد؟»، «اگر انتخاب من این است که خواسته هایم را فدا کنم تا زندگی زناشویی آرامی داشته باشم، یا خطر از هم پاشیدن زندگی ام را به جان بخرم، چه باید بکنم؟» می پرسد.

شاید اکنون بار بار آماجگی دست و پنجه نرم کردن با چنین مسائل تهدید آمیزی را ندارد. شاید کسی از او حمایت نکند. شاید معتقد باشد که حفظ ارتباطات، به هر قیمتی، بهتر از نداشتن ارتباط است؛ بنابراین به این نتیجه می رسیم که این بار بار است که از شرکت در سخنرانی می ترسد و ناخود آگاه شوهرش را ترغیب می کند که به جای هردوی شان، احساسات منفی اش را بیان کند.



مهم است بپذیریم که در این وضعیت، خطراتی نیز وجود دارند. اگر باربارا تصمیم می‌گرفت در سخنرانی شرکت کند، مجبور بود برای تصمیم‌گیری قطعی در مورد سایر مسائل نیز فشارهای درونی بسیاری را تحمل کند. با آن‌که در گذشته او و شوهرش مانند دو تکه‌ی پازل، با هم جور بودند، اما حالا باربارا قصد دارد تغییر شکل دهد. آیا همسرش نیز همراه با او تغییر می‌کند تا آنان هم‌چنان با هم جور باشند، یا به تدریج او را ترک می‌کند؟ آیا باربارا در حالی که خودش را تغییر می‌دهد، تصمیم می‌گیرد از همسرش جدا شود؟ دست‌کم، اکنون باربارا تصمیم دارد از همسرش حمایت کند و به همان رفتار قبلی‌اش ادامه دهد. این رفتار او صرفاً تسلیم شدن منفعل نیست، بلکه او برای حفظ امنیت مهم‌ترین رابطه‌ی زندگی‌اش، یعنی ارتباط زناشویی را ترجیح می‌دهد.

برقراری صلح به هر قیمتی

یقیناً باربارا آن قدرها که به نظر می‌رسد، زنی وابسته و محدود نیست. او می‌تواند افکار و نظراتش را که مخالف افکار و نظرات شوهرش است بیان کند. می‌تواند تشخیص دهد که آن‌چه برای خودش می‌خواهد، همان چیزی نیست که شوهرش برای او می‌خواهد. او می‌داند چه می‌خواهد. ولی دست‌کم در این مورد، ترجیح می‌دهد به جای آن‌که کشتی زندگی زناشویی‌اش را با خطر توفان مواجه سازد، خود را با خواسته‌های همسرش تطبیق دهد.

اکثر ما اغلب بی‌آن‌که از کاری که انجام می‌دهیم و علت آن آگاه باشیم، دست به چنین انتخاب‌هایی می‌زنیم. به خودمان نمی‌گوییم که دوست داریم در سخنرانی خشم شرکت کنیم. از بیان افکار و عقایدی که منجر به مشاجره و مخالفت با نزدیکانمان می‌شوند، خودداری می‌کنیم. حاضر نیستیم بپذیریم که در وضعیتی ناعادلانه گرفتار شده‌ایم. از شرکت در فعالیت‌های جدید و



متفاوت اجتناب می‌کنیم و نمی‌دانیم حفظ صلح و آسایش در زندگی زناشویی مان، به قیمت قربانی کردن خواسته‌های مان تمام می‌شود. این زن که حافظ صلح است، وقتی فرصتی پیش آمد که در سخنرانی خشم شرکت کند، چه کرد؟ پرواضح است که او با شوهرش نجنگید، زیرا دلیلی برای جنگیدن نداشت. او در وهله‌ی اول، از شرکت در سخنرانی خشم صرف‌نظر کرد. به خودش اجازه نداد که برای انجام دادن کار مورد علاقه‌اش که ممکن بود برای شوهرش تهدیدآمیز باشد، یا ارتباط مهم زندگی‌اش را از هم بپاشد، قاطعانه تصمیم بگیرد. او می‌توانست نزد شوهرش برود و به او بگوید: «گوش کن، من درباره‌ی شرکت در سخنرانی فکر کردم...» و بعد گفته‌ها و ناگفته‌های شوهرش را ارزیابی کند. وقتی رفتار او سبب شد که شوهرش احساس تهدید یا ناامیدی کند، فوراً به حمایت از شوهرش پرداخت. با خود گفت: «خب، این سخنرانی نباید خیلی هم خوب باشد.» یا «ما که الان پول نداریم.» یا «من به هر حال حوصله‌ی رفتن به سخنرانی را ندارم.»

به این ترتیب، زن خواسته‌ها و آرزوهای همسرش را به خواسته‌ها و آرزوهای خود ترجیح می‌دهد تا از مشاجره جلوگیری کند. او خودش را قربانی می‌کند تا خواسته‌ها و انتظارات شوهرش را برآورده کند. این روند از خودگذشتگی آن قدر ادامه می‌یابد که زن خود را کاملاً سازگار و هماهنگ با همسرش می‌یابد. ولی وقتی دچار مشکلات احساسی یا جسمانی می‌شود، آن‌ها را به رفتار منفعلانه‌ی خود و از خودگذشتگی‌هایی که برای حمایت از همسرش یا حفظ ارتباط‌شان انجام داده است، نسبت نمی‌دهد.

کم پیش می‌آید که زن به رغم آن‌که می‌داند او و شوهرش با هم توافق ندارند، برای شرکت در سخنرانی پافشاری کند. او خود را متقاعد می‌کند که فرد مستقلی است و با همسرش تفاوت دارد و خواسته‌ها و علایق او دست‌کمی از خواسته‌ها و علایق همسرش ندارد. با این حال او به دنبال راهی



است که مانع بروز اختلاف میان خود و شوهرش شود و مخالفت او را برنینگیزد. او با خود می‌گوید: «من دوست دارم در سخنرانی شرکت کنم، اما اگر برای رفتن به آن جا اصرار کنم، ممکن است بحث و مشاجره‌ی بزرگی بین ما در بگیرد. شرکت در این سخنرانی ارزش این همه جنگ و مشاجره را ندارد.» جمله‌ی «ارزش جنگ و مشاجره را ندارد»، جمله‌ی آشنایی است که از ما در برابر چالش‌های ناشی از تغییر رفتارمان حمایت می‌کند. وقتی موضع باربارا روشن می‌شود، به‌خودی خود جنگی نیز در کار نخواهد بود. مهم این است که ما بتوانیم موضع خود را در روابطمان مشخص کنیم و به‌گونه‌ای رفتار کنیم که با باورهایمان هم‌خوانی داشته باشد.

زنانی که در گروه «حافظان صلح» یا «زنان آرام و مؤدب» قرار می‌گیرند، بازنده‌های کم‌مایه و منفعلی نیستند. کاملاً برعکس، آنان دارای مهارت‌های میان‌فردی مهم و پیچیده‌ای هستند که تحقق آن‌ها به فعالیت و حساسیت درونی بسیاری نیاز دارد. آنان به خوبی می‌توانند واکنش‌های دیگران را پیش‌بینی کنند و از دیگران در مقابل احساسات نامطلوب‌شان حمایت کنند. این کار به مهارت اجتماعی بزرگی نیاز دارد که معمولاً در مردها یافت نمی‌شود. کافی است ما این مهارت را بیاموزیم و آن را در درونمان و در مسیر درستی نهادینه کنیم.

جدایی و همبستگی

حفظ ارتباطات بلندمدت کار دشواری است، زیرا مستلزم ایجاد تعادل میان فردیت (من) و همبستگی (ما) است. هر دوی این‌ها نیروهای قدرتمندی هستند. از یک سو، ما می‌خواهیم مستقل و بی‌نیاز از دیگران باشیم و این حق ماست؛ از سوی دیگر، به دنبال برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران هستیم و خود را متعلق به خانواده و گروهی خاص می‌دانیم. وقتی همسران نمی‌توانند میان فردگرایی و جمع‌گرایی تعادل برقرار کنند، دچار مشکل می‌شوند.



وقتی در روابطمان به قدر کافی صمیمی و وابسته نیستیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ دچار «طلاق هیجانی» می‌شویم. زن و مرد در این خلأ بزرگ که هیچ‌یک احساسات و افکار فردی‌اش را با دیگری در میان نمی‌گذارد، کنج عزلت و تنهایی را برمی‌گزینند. وقتی «نیروی جدایی» به اوج می‌رسد، واکنش «من به تو نیاز ندارم» از یکی از زوجها یا هر دوی‌شان سر می‌زند و هریک خود را مستقل از دیگری می‌داند، استقلالی که هرگز خوشایند نیست. آنان کم‌تر با هم بحث و مشاجره می‌کنند و صمیمیت‌شان نیز به همان اندازه کم‌تر خواهد شد.

اگر در روابطمان به قدر کافی به «من» درونی‌مان اهمیت ندهیم، چه می‌شود؟ در این صورت، هویت مستقل و احساس مسئولیت در قبال آن و زندگی‌مان را قربانی خواهیم کرد. وقتی «نیروی همبستگی» به اوج خود می‌رسد، نیروی بسیاری را به کار می‌گیریم تا به فرد مقابل خدمت کنیم و سعی می‌کنیم افکار و رفتار متفاوتی داشته باشیم. به جای آن‌که مسئول کارهای خودمان باشیم، احساس می‌کنیم مسئول ایجاد احساس خوب و رفاه و بهزیستی در طرف مقابل هستیم و او نیز در قبال ما همین مسئولیت را دارد. وقتی زوجین در عمل، از این مسئولیت‌های فردی معکوس استفاده می‌کنند، واکنش‌های هیجانی شدیدی را در برابر کارها و گفته‌های یک‌دیگر نشان می‌دهند و جنگ و اعتراض شدیدی میان آنان ایجاد می‌شود. مانند اتفاقی که برای باربارا رخ داد.

یکی دیگر از نتایج همبستگی افراطی، شبه‌هماهنگی است، که در آن نیز میزان درگیری‌ها و مشاجرات کم‌تر است، زیرا همسر سلطه‌پذیر وجود همسر سلطه‌جو را می‌پذیرد یا هر دو به گونه‌ای رفتار می‌کنند، گویی افکار کاملاً یکسانی دارند. «اصرار در یکی شدن و در هم ادغام شدن» رفتاری فراگیر است، اما وقتی به اوج خود می‌رسد، آسیب‌پذیری ما را افزایش می‌دهد. اگر دو نفر کاملاً در هم ادغام و یکی شوند، برای آنان جدایی و



استقلال به معنای مرگ جسمی یا روحی است. وقتی مهم‌ترین ارتباط زندگی مان به آخر خط می‌رسد، دیگر کاری از ما ساخته نیست. ما هم به استقلال فردی و هم به وابستگی نیاز داریم. آن‌ها مکمل و معنابخش یک‌دیگرند. فرمولی در دنیا وجود ندارد تا بر اساس آن بدانیم زوج‌ها یا سایر افراد، به چه اندازه به استقلال و همبستگی نیاز دارند. هریک از همسران پیوسته تعادل این دو نیرو را می‌سجد و گاهی، خودآگاه یا ناخودآگاه، کمی مستقل‌تر (وقتی از وابستگی بیش از حد می‌ترسد) یا وابسته‌تر (وقتی از عدم ارتباط و عدم وابستگی می‌ترسد) می‌شود. در هریک از همسران تعادل میان این دو نیرو پیوسته وجود دارد. الگویی که معمولاً میان زوج‌ها رایج است، این است که زن نیاز خود به وابستگی و مرد نیاز به استقلال را بیان می‌کند. ما در فصل سه کتاب به «تعقیب و گریزهای زنان» و «کناره‌گیری‌های مردان» نگاه دقیق‌تری می‌اندازیم.

اگر در روابط مان مدت‌هاست که احساس خشم و ناراحتی می‌کنیم، این به وضوح نشان می‌دهد که فردیت و استقلال‌طلبی خود را کم‌تر تقویت کرده‌ایم و باید بار دیگر خودمان را بر اساس افکار، احساسات، خواسته‌ها و آنچه برای تغییر اوضاع زندگی مان نیاز داریم، بسنجیم. هرچه هویت مستقل‌تری برای خود ایجاد کنیم، بیش‌تر از صمیمیت و در عین حال تنهایی لذت می‌بریم. برای آن‌که با دیگران صمیمی شویم، لازم نیست کاملاً شبیه آنان باشیم یا خودمان را فراموش کنیم؛ و برای آن‌که مستقل باشیم لازم نیست از دیگران فاصله بگیریم و عزلت‌نشین شویم.

چرا تقویت فردگرایی آن‌قدر دشوار است؟ دلایل بسیار زیادی وجود دارد، اما اگر کمی موشکافانه‌تر به این موضوع بیندیشیم، برای مثال، با توجه به وضعیت باربارا، متوجه می‌شویم که انتخاب موضع قاطع‌تر و مشخص‌تر چه قدر دلهره‌آمیز است. او می‌توانست بی‌آن‌که روش‌های پیشینش را کنار بگذارد و نگران جدایی از همسرش یا از هم پاشیدن زندگی مشترکش باشد،



به استفاده از روش‌های جدید روی آورد. از آن جایی که این اتفاق در تمام روابط رخ می‌دهد، بیایید نگاه دقیق‌تری به آن بیندازیم.

ابراز احساسات و ترس از تنهایی

اگر بار بار شخصیت مستقل‌تری داشت، دیگر مشکلش را این‌گونه توصیف نمی‌کرد: «شوهرم اجازه نمی‌دهد من در سخنرانی شرکت کنم.» در عوض می‌گفت: «مشکل من این است که اگر در سخنرانی شرکت نکنم، بسیار ناراحت و خشمگین می‌شوم. اگر در سخنرانی شرکت کنم، همسرم ناراحت و خشمگین می‌شود. من چه باید بکنم؟»

شاید بعد از کمی تأمل، در می‌یافت که سخنرانی آن قدر برایش مهم نیست که به خاطر آن زندگی مشترکش را تلخ کند. یا شاید به این نتیجه می‌رسید که شرکت در سخنرانی اهمیت بسیاری برایش دارد و او هرگز در این مورد با همسرش به توافق نمی‌رسد. در این صورت، باید به این فکر می‌کرد که چگونه تصمیمش را با شوهرش در میان بگذارد تا تنش و مشاجره‌ی کم‌تری میان آنان به وجود آید. یا تصمیم می‌گرفت صریح و بی‌پرده به همسرش بگوید که در سخنرانی شرکت خواهد کرد و بعد وقتی اوضاع آرام شد، با شوهرش درباره‌ی تصمیم‌گیری در زندگی مشترک‌شان صحبت می‌کرد و توضیح می‌داد با آن‌که برای نظر او احترام و ارزش بسیاری قایل است، در نهایت این خود اوست که باید درباره‌ی کارهایش تصمیم بگیرد.

چه چیزی سبب شده بود که بار بار نتواند افکار و نظراتش را به وضوح بیان کند؟ چرا ما به جای آن‌که نظرات و تصمیمات مان را بیان و موضع مان را مشخص کنیم، دایم از هم شکایت می‌کنیم و می‌جنگیم؟ نه، زن‌ها از این‌که همیشه قربانی شوند یا جایگاه پایین‌تر را به خود اختصاص دهند، خشنود و راضی نیستند. کاملاً برعکس، زنانی که در زندگی مشترک‌شان همواره در کف‌های پایین الاکلنگ هستند، وجودشان آکنده از خشم و غضبی است که



ارتباط مستقیمی با میزان ازخودگذشتگی و سلطه‌پذیری‌شان دارد. مشکل این است که ما ناخودآگاه متقاعد شده‌ایم که تنها از طریق ازخودگذشتگی و تمکین می‌توانیم روابط مهم زندگی‌مان را حفظ کنیم. اگر واضح‌تر، مستقل‌تر و قوی‌تر باشیم و به نفع خودمان عمل کنیم، ناخودآگاه احساس می‌کنیم کار بسیار بدی انجام داده‌ایم که ممکن است برای همسرمان تهدیدآمیز باشد و سبب شود از ما انتقام بگیرد یا ترک‌مان کند. گاهی برای آن‌که «من» قوی‌تری داشته باشیم، باید آرزوی دیرینه‌مان را به تحقق برسانیم و زندگی مشترک ناخوشایندمان را ترک کنیم؛ که البته این کار به اندازه‌ی ترس از طرد شدن، وحشتناک است.

شاید بار بار هنوز آماده‌ی رویارویی با خطر تغییر دادن خود و همسرش نیست. او احتمالاً معتقد است که روابط زناشویی‌اش تحمل آن همه تغییر را ندارد. او در بد مخمصه‌ای گرفتار شده است، نه می‌تواند به خودش بگوید: «من می‌خواهم زندگی مشترک ناخوشایندم را با مردی که حاضر نیست تغییر کند، ادامه دهم.» نه می‌تواند مکنونات قلبی‌اش را به وضوح بیان کند و بگوید: «اگر اوضاع تغییر نکند، من این زندگی را ترک خواهم کرد.» یا شاید هنوز نمی‌تواند با اضطراب و افسردگی ناشی از بیان واضح خواسته‌ها و انتخاب موضع خود در مهم‌ترین رابطه‌ی زندگی‌اش روبه‌رو شود. وقتی ما هنوز آماده نیستیم روش‌مان را تغییر دهیم، گاهی با جنگیدن با هم و سرزنش کردن یک‌دیگر، وضعیت فعلی را تداوم می‌بخشیم.

بازخورد و واکنش

آرزو می‌کردم کاش مجبور نبودم این پیام غم‌انگیز را بیان کنم که ما همواره در کفه‌ی پایین الاکلنگ قرار می‌گیریم تا مبادا به همسرمان و ارتباط‌مان آسیبی بزنیم. در بعضی موارد، این اتفاق در پی تغییر رفتار و رشد شخصیت‌مان رخ می‌دهد. اما در اغلب موارد، با توجه به میزان پیشرفت‌مان،



فرد مقابل نیز هم‌زمان با ما رشد می‌کند و سرانجام ارتباط احساسی ما تقویت می‌شود. به هر حال، باید شخصیت‌مان به گونه‌ای رشد کند که هم‌زمان با آن، روابطمان نیز تقویت شود، نه تضعیف. در هر صورت، هرگز نمی‌توانیم به آسانی خودمان را تغییر دهیم.

هرگاه که می‌خواهیم روش‌های گذشته‌مان، مانند سکوت، گفت‌وگوی مبهم، یا جنگ و اعتراض بی‌ثمر را کنار بگذاریم و به بیان واضح نیازها، خواسته‌ها، باورها و آرزوهای مان بپردازیم، طبیعی است که با واکنش و بازخورد شدید دیگران مواجه شویم. در واقع موری باون، بنیانگذار نظریه‌ی نظام خانواده‌ی باون، بر این واقعیت تأکید می‌کند که در تمام خانواده‌ها، وقتی یکی از اعضا می‌خواهد مستقل باشد، با مخالفت شدیدی مواجه می‌شود. بر اساس نظریه‌ی باون، افراد خانواده مخالفت‌شان را به طرق مختلفی بیان می‌کنند:

- ۱- «تو اشتباه می‌کنی.» و برای حرف‌شان دلیلی می‌آورند.

- ۲- «به حالت اولت برگرد تا ما دوباره تو را بپذیریم.»

- ۳- «اگر به حالت اولت برنگردی، عواقب این کار دامنگیرت می‌شود.» و بعد فهرستی از این عواقب را ردیف می‌کنند.

رایج‌ترین بازخوردها در مقابل تغییرات چیست؟ ممکن است ما را بی‌احساس، خیانتکار، خودخواه یا بی‌ملاحظه بنامند («چه‌طور توانستی با حرف‌هایت مادر را برنجانی؟»). تهدید می‌کنند که با ما قطع ارتباط خواهند کرد («اگر این‌گونه رفتار کنی، دیگر نمی‌خواهیم با تو ارتباط داشته باشیم.»). با این رفتار، چه‌طور می‌توانیم با تو ارتباط داشته باشیم؟). این بازخوردها اشکال مختلفی دارند؛ برای مثال، فرد مقابل ممکن است حتی دچار حمله‌ی آسم یا سکته‌ی قلبی شود.

وقتی نگرانی دیگران در مقابل استقلال و تغییرات ما به اوج می‌رسد، این واکنش‌ها نشان می‌دهند که آنان در تلاشند روابطمان را به حالت اول



برگردانند و بار دیگر تعادل را برقرار سازند. سایر افراد ممکن است چنین واکنش‌هایی نشان ندهند، زیرا آنان بر خود مسلط یا متعصب هستند. شاید هم هیچ‌کدام از این‌ها نباشند، اما دست‌کم می‌خواهند این‌گونه به‌نظر برسند. این واکنش‌ها، نوعی بیان اضطراب، صمیمیت و دلبستگی است.

وظیفه‌ی ما این است که در مقابل این واکنش‌ها موضع مشخصی اتخاذ کنیم و مانع بروز آن‌ها نشویم یا به فرد مقابل نگوییم که حق ندارد چنین واکنشی نشان دهد. اکثر ما لجوج و خودسریم. می‌خواهیم نه تنها بر تصمیمات مان، که بر واکنش‌های دیگران نیز تسلط داشته باشیم. ما نه تنها می‌خواهیم تغییر کنیم، بلکه می‌خواهیم فرد مقابل نیز با تغییرات ما موافق باشد. می‌خواهیم مستقل‌تر و قاطع‌تر باشیم و دیگران تحسین و تشویق مان کنند.

گذشته از این واکنش‌ها، مقاومت ما در برابر تغییرات بسیار شدید و سرسختانه است؛ برای مثال، وضعیت باربارا در ازدواجش، ریشه در الگوهای رفتاری دارد که از نسل‌های گذشته به او منتقل شده‌اند. مادر باربارا و سایر زنان فامیل موضع از خودگذشتگی را در زندگی مشترک‌شان برمی‌گزیدند یا رفتار خود را با رفتار شوهران‌شان تطابق می‌دادند. در خانواده‌ی باربارا رسم بر این نبوده است که هر دوی همسران صلاحیت و شایستگی تصمیم‌گیری درباره‌ی زندگی‌شان را داشته باشند و درباره‌ی تفاوت‌های‌شان گفت‌وگو کنند. همه‌ی ما ناخودآگاه، تحت‌تأثیر الگوهای رفتاری و سنت‌های پیشینیان مان هستیم. باربارا نیز مانند بسیاری از زن‌ها، اگر بخواهد بر خلاف سنت‌های گذشته عمل کند، احساس گناه می‌کند. او در عمق وجود و در ناخودآگاهش، نه تنها در برابر شوهرش، که در برابر زنان نسل‌های قبل خانواده‌اش، خود را فردی خودپسند و خیانتکار می‌پندارد؛ بنابراین ناخودآگاه در برابر تغییراتی که به دنبال‌شان بوده است، مقاومت می‌کند.



وقتی مشکلات لاینحل نسل‌های گذشته، در روابط فعلی ما رسوخ می‌کنند، با مشکلات پیچیده‌تری مواجه می‌شویم. اگر باربارا از همان الگوی دیرینه‌ی جنگ و ستیز زن و شوهری تبعیت کند، مفهومش این است که او تا به حال در خانواده‌اش در مورد استقلال و هویتش بحث نکرده است و برای حل مشکلاتش به کمک نیاز دارد (به فصل چهارم مراجعه کنید). باربارا چه‌طور می‌تواند برای حل مشکلات مهمش، در مقابل اعضای خانواده موضع قاطع و مصممی برگزیند؟ آیا او می‌تواند افکار و احساساتش را مستقیم و بی‌پرده بیان کند؟ آیا او می‌تواند همان کسی باشد که هست، نه آن کسی که اعضای خانواده‌اش می‌خواهند یا انتظار دارند، و بگذارد که آنان نیز خودشان باشند؟ اگر باربارا به سختی می‌تواند ارتباط احساسی خود را با اعضای خانواده‌اش حفظ کند و در خانواده «من» مستقل و معینی داشته باشد، احتمالاً این مشکلات را در زندگی مشترکش نیز خواهد داشت. من، به عنوان روان‌درمان‌گر، به زن‌ها کمک می‌کنم تا ارتباطشان را با خواهرها و برادرها، والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها تغییر دهند تا مشاجرات و الگوهای رفتاری پیشین خانواده بار دیگر در رابطه‌ی آنان تکرار نشود و از شدت واکنش‌پذیری آنان در مقابل یک‌دیگر کاسته شود.

ما کجا هستیم؟

تماس تلفنی باربارا سبب شد که ما با نمونه‌ی بسیار خوبی از جنگ و ستیز بی‌ثمر آشنا شویم که چیزی را تغییر نمی‌دهد، زیرا او دو کاری را انجام می‌دهد که ما وقتی چرخ‌های ماشین مان در جایی گیر می‌کند، بیهوده شروع به چرخاندن آن‌ها می‌کنیم: نخست آن‌که، او به خاطر موضوعی بی‌ربط با همسرش می‌جنگد و دوم، انرژی‌اش را صرف تغییر دادن همسرش می‌کند.



موضوعات بی‌ربط

باربارا و شوهرش انرژی زیادی را صرف جنگ و ستیز درباره‌ی ارزش شرکت کردن در سخنرانی من کرده‌اند، که این جنگ و ستیز، مانند اغلب مشاجراتی که در زندگی پیش می‌آید، در مورد نظرات فردی است. وقتی کمی بیشتر به این موضوع فکر می‌کنیم، می‌بینیم مشاجره‌ی آنان نامعقول به نظر می‌رسد. موضوع مشاجره‌ی آنان هیچ ارتباطی با مشکل اصلی باربارا ندارد. مشکل اصلی او این است که بین تصمیم‌گیری برای زندگی فردی‌اش و حفظ ارتباط و همبستگی در زندگی مشترکش، در ستیز است.

تمام زوج‌ها گاهی بر سر موضوعات بی‌ربط و بی‌اهمیت با هم می‌جنگند که اغلب به مشاجره‌ی بزرگی منتهی می‌شود. من هرگز نخستین زوجی را که در جلسات مشاوره‌ی ازدواج با آنان ملاقات کردم، فراموش نمی‌کنم. آنان در دفتر من نشستند و در این باره که آیا شام را در رستوران مک‌دونالد صرف کنند یا لانگ جان سیلور، مدت‌ها بحث کردند. هریک از آنان، که افراد فرهیخته‌ای بودند، درباره‌ی مزیت خوردن همبرگر یا ماهی با هم بحث می‌کردند. در جلسه‌ی مشاوره‌ی بعد، من واقعاً نمی‌دانستم برای کمک به این زوج چه باید بکنم، اما از یک چیز مطمئن بودم: بحث شدید میان آن دو که من شاهدش بودم، هیچ ارتباطی به ارزش غذایی گوشت و ماهی نداشت.

تشخیص مشکل اصلی کار آسانی نیست. به‌خصوص تشخیص مشکل اصلی اعضای خانواده مشکل‌تر است، زیرا وقتی دو فرد بالغ با هم مشاجره می‌کنند، اغلب سر و کله‌ی نفر سوم نیز پیدا می‌شود (که شاید فرزند باشد) و مثلی تشکیل می‌شود که کار را برای تشخیص و رفع مشکلات اصلی دو نفر اول دشوارتر می‌کند؛ برای مثال:

زنی به همسرش می‌گوید: «من از این‌که تو به پسرمان توجه نمی‌کنی، خیلی عصبانی هستم. احساس می‌کنم او بی‌پدر بزرگ می‌شود.» اما مشکل اصلی که به آن اشاره نشده است، این است: «من احساس می‌کنم که تو مرا



نادیده می‌گیری و عصبانی هستم که چرا بیش‌تر برای من وقت نمی‌گذاری.» شوهر به همسرش که شغل جدیدی پیدا کرده است، می‌گوید: «بچه‌ها نیاز دارند که تو در خانه باشی. من با کار کردن تو موافقم، اما دوست ندارم کار کردن تو باعث شود از بچه‌ها و کارهای خانه غافل شوی.» مشکل اصلی که مرد به آن اشاره نمی‌کند، این است: «من از تغییر شغل تو می‌ترسم و نگرانت هستم. نمی‌دانم شغل جدید تو چه تأثیری بر ارتباط ما خواهد گذاشت. شور و اشتیاق تو نسبت به شغل جدیدت باعث شده که من از شغل خودم ناراضی شوم.»

زن به شوهرش می‌گوید: «مادرت مرا دیوانه کرده است. او فضول است و می‌خواهد در همه‌ی کارها دخالت کند و طوری با تو رفتار می‌کند، گویی تو شوهرش یا پسر کوچولویی هستی که نیاز به مراقبت داری.» مشکل اصلی که به آن اشاره نشده است، این است: «ای کاش تو کمی قاطع‌تر با مادرت رفتار می‌کردی و ارتباطت را با او محدود می‌کردی. گاهی اوقات از خودم می‌پرسم آیا تو با من ازدواج کرده‌ای یا با او؟»

وقتی اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی مثلث خانوادگی می‌آموزیم (به فصل هشتم کتاب مراجعه کنید)، خواهیم دید که نه تنها تشخیص دلیل عصبانیت‌مان، بلکه کسانی که ما را عصبانی کرده‌اند، مشکل است.

تلاش برای تغییر دادن همسرمان

باربارا، مانند اکثر ما زن‌ها، نیروی خشم خود را صرف تغییر دادن همسرش کرده بود. او سعی داشت افکار و احساسات همسرش را درباره‌ی سخنرانی من و واکنش او را برای شرکت در سخنرانی تغییر دهد. او از همسرش می‌خواست سخنرانی مرا تأیید کند و اجازه دهد او در آن شرکت کند. خلاصه، می‌خواست نظر و احساس همسرش درباره‌ی سخنرانی من، مانند نظر و احساس خودش باشد. البته، اکثر ما در درون‌مان معتقدیم که حق با



روش‌های سابق، روش‌های جدید و بازخورد آن‌ها / ۵۳

ماست و اگر باورها و افکار دیگران نیز مانند ما باشد، مسلماً دنیای بهتری خواهیم داشت. اما یکی از نشانه‌های بلوغ هیجانی این است که صحت حقایق متعدد را تشخیص دهیم و افکار، احساسات و واکنش‌های متفاوت افراد را درک کنیم. اغلب ما فکر می‌کنیم «صمیمیت» به معنای «تشابه» است. (یعنی ما زمانی به هم نزدیک می‌شویم که شبیه هم باشیم.) بنابراین همسران و اعضای خانواده به گونه‌ای رفتار می‌کنند، گویی فقط یک حقیقت وجود دارد و همه باید آن را بپذیرند.

درک احساسی و عقلانی این موضوع بسیار دشوار است، که ما حق داریم هرطور می‌خواهیم فکر و احساس کنیم و دیگران نیز این حق را دارند. وظیفه‌ی ماست که افکار و احساسات‌مان را به وضوح بیان کنیم و مسئولیت تصمیماتی را که مطابق با ارزش‌ها و باورهای‌مان هستند، بپذیریم. ما حق نداریم از دیگران بخواهیم به میل ما فکر و احساس کنند. در غیراین صورت، در روابط‌مان دچار رنج‌های فردی و تنش‌های هیجانی می‌شویم و اوضاع‌مان تغییری نخواهد کرد.

تغییر دادن دیگران کار بدی نیست. اما مشکل این جاست که این روش راه به جایی نمی‌برد. هر قدر هم بتوانیم با خشم‌مان مقابله کنیم، نمی‌توانیم مطمئن باشیم که فرد مقابل به خواسته‌ی ما عمل خواهد کرد و نمی‌توانیم تضمین کنیم که عدالت اجرا خواهد شد. ما تنها زمانی می‌توانیم دست از جنگ و مشاجره‌ی بی‌ثمر برداریم که این باور را که می‌توانیم دیگران را تغییر دهیم و بر آنان مسلط شویم، کنار بگذاریم. این امر زمانی میسر می‌شود که تمام نیروی‌مان را صرف تغییر دادن خودمان کنیم و روش‌های متفاوت و جدیدی را به کار گیریم.

در فصل‌های بعد شما می‌آموزید که چگونه از درس‌هایی که از تماس تلفنی باریارا آموخته‌اید، استفاده کنید. این درس‌های به ظاهر ساده، چه هستند؟



نخست آن‌که، سماجت کردن در هر چیز، همیشه کارساز نیست، زیرا به جای آن‌که الگوها و قوانین ارتباط را به چالش بطلبد، از آن‌ها حمایت می‌کند. دوم، تنها کسی که می‌توانیم تغییرش دهیم و بر او مسلط شویم، خودمان هستیم. سوم، وقتی قصد داریم خودمان را تغییر دهیم، آن‌قدر احساس ترس و نگرانی می‌کنیم که اغلب استفاده از همان الگوهای پیشین تسلیم شدن یا مشاجره کردن بی‌فایده برای مان آسان‌تر خواهد بود. و درنهایت، از خودگذشتگی، مهم‌ترین عامل در ایجاد مشکلات ناشی از خشم است.



چرخه‌های بی‌پایان در روابط همسران

وقتی عصبانیت راه به جایی نمی‌برد

شش ماه بعد از تولد اولین پسر، برای تعطیلات با خانواده‌ام به برکلی در کالیفرنیا رفتم. آن‌جا چشمم به کتاب‌فروشی‌ای افتاد که کتاب‌های دست‌دوم می‌فروخت. کتابی را در زمینه‌ی رشد کودکان که نویسنده‌ی آن جزء بهترین متخصصان بود، برداشتم. وقتی متوجه شدم پسر کارهایی را که این کتاب مناسب سنش می‌داند، انجام نمی‌دهد، قلبم از حرکت ایستاد. با خود گفتم: «خدای من! رشد کودک من کند است!» به یاد مشکلات زمان بارداری‌ام افتادم و درجا خشکم زد. آیا کودک من مشکلی داشت؟

وقتی همسر، استیو را دیدم، با اضطراب ماجرا را برایش تعریف کردم. او با بی‌اعتنایی غیرعادی پاسخ داد: «فراموشش کن. رشد بچه‌ها متفاوت است. بچه‌ی ما سالم است.» پاسخ او فقط بر ناراحتی و نگرانی من افزود. من در مقابل پاسخ او، سعی کردم ادعایم را ثابت کنم. جزئیاتی را که در کتاب خوانده بودم با او درمیان گذاشتم و مشکلاتی را که در طی بارداری داشتم، یادآوری کردم. او به من گفت که این موضوع را بیش از حد بزرگ کرده‌ام و نگرانی‌ام



بی‌مورد است. اما من اشتباه نمی‌کردم. به هر حال واکنش من باعث شد که او این مشکل را انکار کند یا کوچک بشمرد. او به من گفت که مادرم نیز همواره زن نگران و مضطربی بوده است و من دقیقاً مثل او هستم. من هم با عصبانیت به او خاطر نشان کردم که در خانواده‌ی او هیچ‌کس نگران چیزی نمی‌شود، چون کسی به مشکلات توجه نمی‌کند. و بعد مشاجره‌مان شدیدتر و شدیدتر شد.

در طی شش ماه بعد، این جنگ و مشاجره را بارها به همین شکل ادامه دادیم، درحالی‌که رشد پسرمان هم‌چنان به گونه‌ای نبود که در آن کتاب توضیح داده بود. روان‌پزشکی که در نه ماهگی پسرمان را معاینه کرد، (البته به اصرار من) گفت که رشد او در بعضی قسمت‌ها کند است، اما هنوز برای نتیجه‌گیری زود است. او به ما پیشنهاد داد مدتی صبر کنیم و اگر باز هم مورد نگران‌کننده‌ای وجود داشت، با متخصص اعصاب کودکان مشورت کنیم.

هرچه زمان پیش می‌رفت، مشاجرات میان من و استیو شدیدتر و دفعات آن بیش‌تر می‌شد. ما مانند آدم‌های مکانیکی، دایم همان حرف‌های قبلی‌مان را تکرار می‌کردیم. هرچه من بیش‌تر ابراز نگرانی می‌کردم، استیو بیش‌تر نگرانی من را کوچک می‌شمرد و انکارش می‌کرد. هرچه او بیش‌تر مشکل‌مان را کوچک می‌شمرد، من بیش‌تر در آن مبالغه می‌کردم. مشاجرات ما آن‌قدر ادامه پیدا کرد که این وضعیت دیگر برای هر دوی‌مان غیرقابل تحمل شده بود. ما گنج و پریشان شده بودیم. گویی از آن همه آموزش روان‌شناسی و تحصیلات دانشگاهی‌مان چیزی باقی نمانده بود. پرواضح بود که هریک از ما می‌خواست موضع قوی‌تری در مقابل دیگری داشته باشد. من و استیو نمی‌توانستیم روش‌مان را تغییر دهیم و متفاوت رفتار کنیم.

پسرمان تقریباً یک‌ساله بود که یکی از بهترین متخصصان اعصاب و روان کودکان در شهر کانزاس به ما گفت: «وضعیت فرزند شما خوب است. فقط الگوی رشد او کمی غیرعادی و استثنایی است. بعضی از بچه‌ها تا زمانی که



راه رفتن را نیاموخته‌اند، نمی‌توانند بعضی کارها را انجام دهند.» سرانجام پسرمان شروع به راه رفتن کرد (در زمان مناسبش)، بی‌آن‌که مجبور شود روی زمین سینه‌خیز برود یا زمین بخورد. به این ترتیب سریال مشاجرات تکراری ما نیز به اتمام رسید.

بعدها دریافتیم که این مشاجرات فوایدی نیز برای مان داشته است. این جنگ و ستیزها به هر دوی ما کمک کرد تا کم‌تر نگران پسرمان باشیم و توجه و نگرانی‌های مان را به مسائل دیگر معطوف کنیم و والدین جدیدی شویم. اما آنچه در آن زمان احساسات ما را به شدت برمی‌انگیخت، پریشانی و سردرگمی ما بود. هر دوی ما به گونه‌ای رفتار کردیم، گویی فقط یک راه حل «درست» برای این مشکل اضطراب‌زای خانوادگی وجود دارد و هریک از ما تلاش می‌کرد دیگری را تغییر دهد، در حالی که حاضر نبودیم خودمان را تغییر دهیم. در نتیجه اوضاع هیچ تغییری نمی‌کرد.

چسبیدن به روش‌های گذشته یا کنار گذاشتن آن‌ها

چرا زوجها آن‌قدر به استفاده از روش‌های بی‌فایده‌ی معمول خود اصرار می‌ورزند؟ همواره عدم توانایی در ابراز خشم، عامل اصلی بروز مشکلات نیست. بسیاری از زن‌ها، از جمله خود من، به آسانی عصبانی می‌شوند و آن را ابراز می‌کنند. مشکل زمانی به وجود می‌آید که ابراز خشم بی‌فایده است یا حتی اوضاع را بدتر می‌کند.

وقتی ابراز خشم سبب می‌شود به نتیجه‌ی دلخواه نرسیم، منطقی است که روش مان را تغییر دهیم. من رفتارم را با استیو به چند روش تغییر دادم. دریافتم که هرچه بیش‌تر نگرانی‌هایم را بیان کنم، استیو بیش‌تر انکارشان می‌کند و در نتیجه نگرانی من شدت می‌گیرد؛ برای مثال، من چند هفته نگران یکی از دوستان صمیمی‌ام بودم و در این مورد حرفی به استیو نزددم. فقط زمانی که ارتباط خوب و صمیمانه‌ای با استیو داشتم، نگرانی‌ام را درباره‌ی



پسرم با او در میان می‌گذاشتم و به او فرصت می‌دادم تا در رفع این مشکل کمک و حمایت کند. این روش کاملاً با رفتار همیشگی من متفاوت بود و من می‌توانستم با استیو درباره‌ی نگرانی‌های شدیدم گفت‌وگو کنم. استیو نیز به آسانی رفتارش را تغییر داد و الگوی مشاجرات بی‌ثمرمان را کنار گذاشت؛ برای مثال، گاهی او نیز برای ابراز نگرانی‌هایش درباره‌ی پسرمان پیش قدم می‌شد.

ما هر دو دریافتیم که تکرار رفتارهای بی‌فایده‌مان راه به جایی نمی‌برد و فقط اوضاع را بدتر می‌کند. با این حال، اکثر ما زن‌ها، وقتی تحت فشار و اضطراب هستیم، به همان روش‌های سابق روی می‌آوریم؛ برای مثال، زنی که به خاطر شکست شوهرش در ادامه‌ی رژیم غذایی، او را سرزنش می‌کند، فقط بر تنش و اضطراب همسرش می‌افزاید یا سبب پرخوری او می‌شود. زنی که با عصبانیت همسرش را مجبور می‌کند حتی در شرایط سخت، احساساتش را بروز دهد و با کمال تعجب می‌بیند شوهرش خونسردتر و بی‌اعتناتر می‌شود، مشکلش این نیست که نمی‌تواند عصبانیتش را ابراز کند، بلکه مشکل او این است که عصبانیتش را به شیوه‌ی نامؤثری ابراز می‌کند و هم‌چنان به این روش نادرست ادامه می‌دهد.

حتی موش‌هایی که در مارپیچ هستند، وقتی در انتهای مسیری به بن‌بست می‌رسند، یاد می‌گیرند مسیر و روش‌شان را تغییر دهند. چرا در این دنیا رفتار ما به اندازه‌ی موش‌های آزمایشگاهی معقول نیست و مانند آن‌ها از فکرمان استفاده نمی‌کنیم؟ پاسخ این سؤال واضح است. تکرار همان الگوهای نادرست سابق، از ما در برابر اضطراب و تنش حاصل از تغییر دادن خودمان حمایت می‌کند. وقتی تلاش ما برای بیان واضح خواسته‌هایمان تهدیدآمیز به نظر می‌رسد، با جنگ و ستیزهای نامؤثرمان احساس می‌کنیم زمان از حرکت باز ایستاده است. ما تا زمانی به این وضع ادامه می‌دهیم که مطمئن شویم بدون استرس و به راحتی می‌توانیم از الگوهای رفتاری جدید استفاده کنیم.



با این حال، حتی وقتی حاضریم خطر تغییر کردن را به جان بخریم، باز هم همان الگوهای رفتاری سابق را ادامه می‌دهیم که اغلب بی‌نتیجه هستند. طبیعت ما انسان‌ها به گونه‌ای است که وقتی عصبانی می‌شویم، آن قدر در مقابل رفتار دیگران واکنش هیجانی نشان می‌دهیم که دیگر قادر نیستیم سهم خود را در به وجود آمدن این وضعیت تشخیص دهیم. خویشتن‌نگری به این معنا نیست که خودمان را ملامت کنیم، هرچند در این کار بعضی از زنان به راستی خبره‌اند. خویشتن‌نگری یعنی به تعامل میان خود و دیگران توجه کنیم و دریابیم که رفتار دیگران با ما بر رفتار ما با آنان چه تأثیری دارد. ما نمی‌توانیم طرف مقابل را مجبور کنیم رفتارش را تغییر دهد. اما اگر رفتارمان را تغییر دهیم، الگوهای ارتباطی سابق، دیگر تکرار نمی‌شود.

ماجرای ساندرا و لاری، زوجی که برای رفع مشکل‌شان از من کمک خواستند، درباره‌ی کنار گذاشتن روش‌های سابق گفت و گو است. در حالی که محتوای مشاجرات آنان بی‌هدف به نظر می‌رسید، اما ظاهر آن آشنا و رایج بود. این زوج، مانند بسیاری از زوجها، گرفتار وضعیتی شده بودند که رفتار هریک از آنان منجر به بروز و تداوم رفتار دیگری می‌شد. وقتی این اتفاق می‌افتد، هرچه یکی از آنان سعی کند دیگری را تغییر دهد، طرف مقابل بیش‌تر بر عدم تغییر خود پافشاری می‌کند.

ساندرا و لاری

من از آنان پرسیدم: «هریک از شما فکر می‌کنید در زندگی مشترک‌تان چه مشکلی وجود دارد؟» این نخستین دیدار من با ساندرا و لاری بود که به پیشنهاد ساندرا، درخواست مشاوره داده بودند. من ابتدا به لاری و بعد به ساندرا نگاه کردم که بی‌درنگ برای آغاز گفت‌وگو پیش قدم شده بود. او در مقابل من نشست و دستانش را به گونه‌ای مقابل صورتش قرار داد که لاری نتواند چهره‌ی او را ببیند.



ساندرا با صدایی که به وضوح عصبی بود، شروع به شکایت از همسرش کرد. پیش از آن که شروع به حرف زدن کند، می‌شد حدس زد مشکل او چیست. ظاهراً او فکر می‌کرد مشکل از شوهرش است.

او گفت: «شوهر من آدم پرمشغله‌ای است. توجهی به من و بچه‌ها ندارد. من حتی فکر نمی‌کنم او چیزی درباره‌ی ما بداند. او در خانواده‌اش مانند فردی غریبه است.» ساندرا لحظه‌ای مکث کرد، نفس عمیقی کشید و ادامه داد: «او از من انتظار دارد که خانه را اداره کنم و به تنهایی به کارهای بچه‌ها رسیدگی کنم و بعد وقتی مشکلی پیش می‌آید و عصبانی می‌شوم، مرا دیوانه می‌خواند. او هیچ وقت در کنار ما نیست و هرگز احساساتش را درباره‌ی چیزهایی که نگران‌ش می‌کنند، به زبان نمی‌آورد.»

پرسیدم: «وقتی لاری به خانه می‌آید و شما از چیزی ناراحت هستید، چگونه از او می‌خواهید کمک‌تان کند؟»

«به او می‌گویم من واقعاً ناراحت هستم، وضعیت مالی مان واقعاً نگران‌م می‌کند، جف مریض است و به همین دلیل امروز مجبور شدم کلاس نروم و بچه‌ها واقعاً دیوانه‌ام کرده‌اند. اما او فقط به من نگاه می‌کند، سرزنش می‌کند که چرا شام آماده نیست یا به من می‌گوید که در برابر مشکلات، بیش از حد واکنش نشان می‌دهم. او همیشه به من می‌گوید: "چرا آن قدر از هر چیزی عصبانی می‌شوی؟" و با این حرفش جیغ مرا درمی‌آورد!»

بعد ساندرا سکوت کرد و لاری هم هم‌چنان ساکت ماند. بعد از چند دقیقه ساندرا که حالا از شدت خشم گریه می‌کرد، گفت: «من از این که او آن قدر به من بی‌توجه است، خسته شده‌ام. او زیاد با من حرف نمی‌زند و بچه‌ها را نیز نادیده می‌گیرد. و وقتی سرانجام تصمیم می‌گیرد که پدر خوبی باشد، فقط کارهایی را که دوست دارد، انجام می‌دهد.»

پرسیدم: «مثلاً؟»

«مثلاً بیرون می‌رود و برای دختر کوچک‌مان، لوری، میز کشودار



گران قیمت می‌خرد، بی آن‌که با من مشورت کند! تازه بعد از آن‌که آن را می‌خرد، به من می‌گوید چه کرده است!» بعد ساندرا به لاری که رویش را برگردانده بود، خیره شد.

«وقتی لاری کاری را انجام می‌دهد که مورد تأیید شما نیست، مانند خریدن آن میز گران قیمت، چگونه متقاعدش می‌کنید؟»
«غیرممکن است! غیرممکن است!»
«چه چیزی غیرممکن است؟»

«حرف زدن و متقاعد کردن او! او احساساتش را به زبان نمی‌آورد. نمی‌داند چگونه درباره‌ی مسائل مختلف بحث کند. حتی جواب مرا نمی‌دهد. فقط آرام می‌نشیند و می‌خواهد تنها باشد. حتی نمی‌داند چگونه با من بجنگد یا اعتراض کند. یا با همان روش منطقی همیشگی‌اش حرف می‌زند، یا اصلاً حرف نمی‌زند. در عوض، کتاب می‌خواند یا تلویزیون تماشا می‌کند.»
گفتم: «بسیار خب. فکر کنم بدانم مشکل شما چیست.» حالا نوبت لاری بود حرف بزند.

«لاری، فکر می‌کنی زندگی مشترک‌تان چه مشکلی دارد؟»
لاری با صدایی آرام و متین حرف می‌زد، گویی می‌خواست بر این واقعیت که او نیز به اندازه‌ی ساندرا عصبانی است، سرپوش بگذارد.
«ساندرا از من حمایت نمی‌کند و به قدر کافی گذشت و فداکاری نمی‌کند. او همیشه به اجبار از من می‌خواهد کاری را انجام بدهم و همیشه هم از من دلخور می‌شود. من فکر می‌کنم این مشکل اصلی ماست.» بعد لاری سکوت کرد، گویی فکر می‌کرد همین قدر گفت و گو برای امروز کافی است.
«ساندرا در چه مواردی از شما حمایت نمی‌کند یا گذشت و فداکاری نمی‌کند؟ می‌توانید مثال بزنید؟»

«خب، گفتنش سخت است. او دایم مرا به خاطر کارهایم تحقیر می‌کند. من ساعت شش صبح از خانه بیرون می‌روم و وقتی به خانه برمی‌گردم، خسته



هستم و نیاز به آرامش و استراحت دارم، اما او دایم درباره‌ی مشکلات خودش یا بچه‌ها حرف می‌زند یا از همه چیز شکایت می‌کند. وقتی می‌خواهم پنج دقیقه آرام در کنار او بنشینم، مجبورم می‌کند درباره‌ی موضوعات مهم و اساسی با هم بحث کنیم.» لاری عصبانی بود، اما سعی می‌کرد خود را کنترل کند.

پرسیدم: «منظورتان این است که شما به وقت و آرامش نیاز دارید؟» او پاسخ داد: «نه دقیقاً. من می‌گویم ساندر را بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. بیش از حد هیجان‌زده و احساساتی می‌شود. او مشکلاتی را به وجود می‌آورد که به‌خودی‌خود وجود ندارد و همه چیز را بزرگ می‌کند. در واقع از گاه کوه می‌سازد... بله، فکر می‌کنم که من به وقت و فرصت بیش‌تری نیاز دارم.»

«در مورد بچه‌ها چه‌طور؟ آیا شما...» لاری به میان حرفم آمد و سؤال من ناتمام ماند.

او توضیح داد: «ساندر را مادری است که بیش از حد خودش را درگیر مسائل بچه‌ها می‌کند. او بیش از حد نگران بچه‌هاست. این اخلاقش را از مادرش به ارث برده است. اگر مادرش را ببینید، حتماً حرف مرا تأیید می‌کنید.» او آن‌قدر با دقت توضیح می‌داد، گویی به عنوان یک روان‌شناس وضعیت بیمارش را توصیف می‌کرد.

پرسیدم: «آیا شما نگران بچه‌ها نیستید؟» «فقط وقتی نگران می‌شوم که مشکل نگران‌کننده‌ای به وجود بیاید. اما ساندر را تمام مدت نگران است.»

با آن‌که نمی‌شد در اولین جلسه‌ی ملاقات با آنان، به نتیجه‌ی مشخصی رسید، اما معلوم بود ساندر را و لاری یک‌دیگر را مسئول رفتار خود می‌دانند. در دیدار نخست مان به نظر می‌رسید که مشکل اصلی آنان این است که دایم



یک‌دیگر را ملامت می‌کنند. مانند بسیاری از زوج‌ها، هریک از آنان مشکلات زندگی مشترک‌شان را در دیگری جست‌وجو می‌کرد و دیگری را مقصر می‌دانست و از شرکت در جلسات مشاوره هدف ناگفته‌ای داشت که می‌توانست سروسامان گرفتن اوضاع زندگی‌شان باشد.

اگر نگاه دقیق‌تری به جزئیات ماجرای ساندرای و لاری بیندازیم، نکات بسیاری می‌آموزیم. هرچند که در ظاهر زوج‌ها با هم تفاوت دارند، اما روش استفاده‌ی آنان از الگوهای رفتاری معمول‌شان یکسان است.

«لاری واکنشی نشان نمی‌دهد.»

«ساندرا بیش از حد احساسی است و واکنش نشان می‌دهد.»

این جملات آشنا نیست؟ گلایه‌ی اصلی ساندرای و لاری از یک‌دیگر، زنگ خطری برای بسیاری از زوج‌هاست. بی‌احساسی و کناره‌گیری لاری از مشکلات زندگی، علت اصلی خشم و ناراحتی ساندراست: «شوهر من از رویارویی با مشکلات اجتناب می‌کند و احساساتش را به زبان نمی‌آورد.» «شوهر من مانند آدم‌ماشینی است.» «شوهر من از حرف زدن درباره‌ی مشکلاتش اجتناب می‌کند.» «شوهر من بیش‌تر به کارش توجه دارد تا به خانواده‌اش.» مردها نیز متقابلاً از همسران‌شان شکایت دارند: «همسر من بیش از حد واکنش نشان می‌دهد.» «او بسیار غیرمنطقی است.» «من آرزو می‌کنم که او دست از نق زدن و غرغر کردن بردارد.» «همسر من می‌خواهد تا سر حد مرگ درباره‌ی همه چیز حرف بزند.»

اغلب ویژگی‌هایی که سبب شکایت همسران از یک‌دیگر می‌شود، همان‌هایی است که ابتدای آشنایی، آنان را مجذوب هم کرده است؛ برای مثال، ساندرای ابتدای آشنایی‌شان، مجذوب نظم و ترتیب و خلق و خوی خوشایند لاری شده بود و لاری نیز او را به خاطر احساسات و شور و اشتیاقش ستایش می‌کرد. خلق و خوی احساسی و واکنش‌پذیر ساندرای، در



مقابل منطق و بی‌اعتنایی لاری تضاد جالبی به وجود آورده است، این طور نیست؟

تفاوت‌های افراد، آنان را مجذوب یک‌دیگر می‌کند، اما آنان برای همیشه نمی‌توانند با شادی و سرور در کنار هم زندگی کنند. از سوی دیگر، زندگی با کسی اطمینان‌بخش است که آن بخش‌هایی از احساسات و افکارش را بیان می‌کند که دیگری از دانستن آن‌ها وحشت دارد. با این حال تبعات اجتناب‌ناپذیری نیز به همراه دارد: زنی که احساساتش را نه تنها به خاطر خودش، که به خاطر همسرش بیان می‌کند، در واقع رفتارش نامعقول و عصبی به نظر می‌رسد. مردی که به همسرش اتکا می‌کند تا به خاطر او دست به «کار احساسی» بزند، ارتباط با بخش مهمی از وجود خود را از دست می‌دهد و با گذشت زمان، وقتی به منبع احساسات و هیجانات درونی‌اش دست می‌یابد، متوجه می‌شود که چیزی آن‌جا نیست.

در میان اکثر زوج‌ها، وقتی صحبت از صلاحیت احساسی به میان می‌آید، مردها در کفهی پایین الاکلنگ قرار می‌گیرند. همه‌ی ما می‌دانیم که مردها می‌توانند بسته‌ها را محکم گره بزنند و وسایل خراب و شکسته را تعمیر کنند، اما متوجه نمی‌شوند که همسرشان ناراحت و افسرده است. آنان ارتباط احساسی ضعیفی با خانواده و حتی دوست صمیمی‌شان دارند. این ویژگی، «مردانه» است و اجتماع نیز به آن دامن می‌زند - وقتی روابط خانوادگی درگیر مشاجرات و موقعیت‌های اضطراب‌زا می‌شود، مردی که در خانه ارتباط احساسی کمی با دیگران دارد، تطابق کم‌تری با دنیای درونش دارد و اشتیاق یا ظرفیت حفظ ارتباطات را ندارد. در تقسیم کار سنتی، مردها تشویق می‌شدند که نوعی مهارت فکری بیاموزند، اما در مهارت دیگری که به همان اندازه اهمیت داشت، کم می‌آوردند: کم‌کاری مردها در قلمروی احساسات ارتباط مستقیمی با پرکاری زنان در این عرصه دارد. اتفاقی نیست که واکنش‌های عصبی و هیجانی زنان از همان جایی نشئت می‌گیرد که بی‌اعتنایی و



بی‌احساسی مردها.

به دشواری می‌توان در الاکلنگ زندگی مشترک تعادل ایجاد کرد. وقتی زوج‌ها سعی می‌کنند آن را متعادل کنند، به‌خصوص وقتی تحت فشار هستند، راه‌حل‌های آنان اغلب بر مشکلات‌شان می‌افزاید. زن به اجبار از همسرش می‌خواهد که احساساتش را بیش‌تر ابراز کند، اما درمی‌یابد که همسرش بی‌احساس‌تر، خونسردتر و حتی گوشه‌گیرتر می‌شود. شوهر خونسرد و منطقی‌ای که سعی می‌کند با روشی منطقی، همسر احساساتی و بیش‌از حد واکنش‌پذیرش را آرام کند، درمی‌یابد که او برافروخته‌تر می‌شود. به این ترتیب هریک از زوجین به روش‌های همیشگی خود ادامه می‌دهند، ضمن آن‌که سعی می‌کنند یک‌دیگر را تغییر دهند و راه‌حلی که برای ایجاد تعادل در زندگی‌شان برگزیده‌اند، تبدیل به مشکلی اساسی می‌شود.

انجام دادن «کار احساسی» برای لاری

ساندرا مدت‌ها از بی‌اعتنایی لاری خشمگین بود، بی‌آن‌که بداند خودش نیز در این رفتار نقش داشته است. او نمی‌دانست که باید آزادانه و راحت احساساتش را بیان کند تا بتواند از همسرش و احساسات او نیز حمایت کند. انجام کارهایی مانند تمیز کردن خانه، مدت‌هاست که وظیفه‌ای زنانه اطلاق می‌شود و اکثر زن‌ها نیز این کار را به خوبی انجام می‌دهند. وقتی زن‌ها خانه را تمیز می‌کنند، مردها دیگر مجبور نیستند در این کار مشارکت کنند، مگر آن‌که زن‌ها این کار را برای شوهران‌شان انجام ندهند.

ساندرا ناخواسته، با درمیان گذاشتن بیش‌از حد احساساتش، لاری را ترغیب می‌کرد که احساساتش را کم‌تر بروز دهد. پیمان ناخودآگاهی که میان این زوج وجود داشت، این بود که ساندرا ابرازکننده‌ی احساساتش بود و لاری اجراکننده‌ی منطق؛ بنابراین ساندرا ی احساساتی در مقابل لاری منطقی واکنش نشان می‌داد. ساندرا نه تنها در برابر مشکلات خانوادگی‌اش که مربوط



به هر دوی آنان بود، بلکه در مقابل مشکلاتی که لاری مسبب آن‌ها بود، به شدت واکنش نشان می‌داد. در این جا با دو مثال توضیح می‌دهم که چگونه ساندرا می‌توانست با انجام دادن کار احساسی برای همسرش، از او حمایت کند:

بی‌عدالتی در کار

یک روز بعد از ظهر که لاری از محل کارش به خانه بازگشت، به ساندرا گفت که همکارش با طرح پیشنهادی که در اصل متعلق به لاری بوده است، اعتبار و نفوذ بسیاری کسب کرده است. وقتی او جزئیات این اتفاق را برای ساندرا تعریف می‌کرد، ساندرا ناراحت شد و خشم خود را از این بی‌عدالتی بیان کرد. وقتی واکنش هیجانی او در مقابل این اتفاق افزایش یافت، متوجه شد که لاری خونسردتر و آرام‌تر شده است. از او پرسید: «تو دیگر ناراحت نیستی؟ این کار توست. زندگی توست. هیچ احساسی در مورد این اتفاق نداری؟»

البته لاری در مورد این اتفاق بی‌احساس و بی‌اعتنا نبود. این شغل او بود و در حقش اجحاف کرده بودند. با این حال واکنش او در مقایسه با واکنش همسرش، بسیار متفاوت بود. لاری در مقابل مشکلات ساندرا نیز از همین روش استفاده می‌کرد. طغیان سریع احساسات ساندرا، لاری را از مخصصه‌ای که گرفتارش شده بود، رها می‌کرد. او دیگر از این اتفاق ناراحت نبود، چون ساندرا وظیفه‌اش را خوب انجام داده بود. هرچه ساندرا خشم و هیجانات بیش‌تری را بروز می‌داد، لاری در درونش کم‌تر احساس خشم و ناراحتی می‌کرد.

ساندرا از ظاهر بی‌احساس و بی‌اعتنای شوهرش نسبت به این اتفاق، به شدت خشمگین و ناامید شده بود، با این حال سعی داشت در حفظ قدرت، آرامش و وجهه‌ی مردانه‌ی شوهرش، به او کمک کند. او با اعتراض به لاری که چرا احساساتش را بیان نمی‌کند و آن قدر که باید، از این اتفاق ناراحت



نیست، از راهکاری استفاده می‌کند که فقط به مشکلش دامن می‌زند. ساندر را نمی‌تواند واکنش لاری را تغییر دهد. اما می‌تواند واکنش خودش را تغییر دهد. اگر ساندر را دست از ابراز احساسات بیش از حد بردارد، ناخودآگاه این چرخه‌ی بی‌ثمر از حرکت باز می‌ایستد.

برای ساندر آسان نبود که رفتارش را تغییر دهد، اما به تدریج توانست تغییر مهمی در خود ایجاد کند. بعدها، وقتی لاری مسائل کاری‌اش را با او در میان می‌گذاشت، ساندر در کمال آرامش فقط به حرف‌های او گوش می‌داد. او احساساتی را که بهتر بود لاری ابراز کند، از خود بروز نمی‌داد و برای مشکلی که ارتباطی به او نداشت، راه‌حل پیشنهاد نمی‌داد. به لاری فرصت و وقت کافی می‌داد تا واکنش مناسبی در مقابل مشکلش نشان دهد و راه‌حلی برای آن بیابد. اما لاری از رفتار او ناراحت می‌شد. ساندر نیز با آن‌که آرزو می‌کرد روزی بتواند در مقابل شوهرش چنین واکنشی نشان دهد، از مشاهده‌ی آسیب‌پذیری و تقلای شوهرش خوشحال نبود. او با کمال تعجب دریافت که بخشی از وجودش هنوز می‌خواست لاری آرامش، قدرت و خونسرده‌ی‌اش را حفظ کند.

مشکلی در رابطه با والدین لاری

هرگاه که لاری از والدینش خشمگین می‌شد، ساندر از او حمایت می‌کرد. او به خاطر شوهرش، از آنان انتقاد می‌کرد و با خشم و غضب، با آنان حرف می‌زد. لاری هم جز دفاع از آنان، کاری از دستش برنمی‌آمد. این الگوی رفتاری وقتی نخستین فرزندشان به دنیا آمد، شکل گرفته بود. والدین لاری که در صحت و سلامت کامل، در پاریس زندگی می‌کردند، وقتی به منزل آنان آمدند، وانمود کردند که از تولد نوه‌ی جدیدشان بی‌اطلاع هستند یا علاقه‌ای به دیدن او نشان ندادند. ساندر از کوره در رفت و به لاری گفت که والدینش، آدم‌های بی‌احساس و خودخواهی هستند که فقط به



خودشان فکر می‌کنند. سال‌ها بعد، او هنوز از بی‌اعتنایی آنان با خشم یاد می‌کرد، هر چند به روی لاری و والدینش نمی‌آورد.

لاری چه کار کرد؟ او از طرف والدینش عذرخواهی کرد و برای رفتار آنان، دلیلی منطقی آورد که فقط ساندرا را خشمگین‌تر کرد. این بار هم رفتار یکی از آنان باعث شد که رفتار دیگری شدت گیرد. هرچه ساندرا بیش‌تر از پدر و مادر لاری شکایت می‌کرد، لاری نیز بیش‌تر از آنان دفاع می‌کرد. هرچه لاری بیش‌تر از آنان دفاع می‌کرد، ساندرا عصبی‌تر می‌شد.

البته لاری بیش از ساندرا، از رفتار والدینش متأثر بود. به هر حال، آنان والدینش بودند و او پسرشان بود. اما با آن‌که ساندرا به خاطر شوهرش، دست به کاری احساسی زده بود، لاری فقط از وفاداری به والدینش دم می‌زد که در آماج حملات همسرش قرار داشتند.

توجه ساندرا به رفتار لاری با والدینش، در مقابل ارتباط او با آنان، این مشکل و راه‌حلش را پیچیده‌تر کرده بود. در واقع توجه ساندرا به رفتارهای شوهرش نیاز او به تغییر اوضاع را در هاله‌ای از ابهام فرو برده بود.

والدین لاری که مسافتی طولانی را طی می‌کردند تا به دیدن آنان بیایند، در سال فقط یک‌بار به آن‌جا می‌آمدند. پدر لاری برای این دیدارها پیش‌قدم می‌شد، نامه‌ای به آنان می‌نوشت و می‌گفت که چه موقع به منزل آنان می‌آیند و تا کی می‌مانند. او فقط ورودشان را اعلام می‌کرد، بی‌آن‌که نظر ساندرا را بپرسد. بعد ساندرا، لاری را مجبور می‌کرد که به خاطر این رفتار پدر و مادرش، به آنان تذکر بدهد، اما لاری از این کار امتناع می‌کرد. در مقابل خشم و انتقاد ساندرا، لاری از والدینش دفاع می‌کرد و دلایل منطقی می‌آورد که چرا والدینش این موقع سال را برای دیدار با آنان انتخاب کرده‌اند.

ساندرا به دلایلی، احساس درماندگی می‌کرد: اول به این دلیل که سعی داشت لاری را به انجام دادن کاری وادار کند، اما بی‌فایده بود. دوم آن‌که، او به خاطر لاری، واکنشی احساسی نشان داده بود. اما بعد از مدتی، ساندرا این



الگوهای رفتاری را تغییر داد.

ساندرا دریافت که اگر رفتار والدین لاری او را آزار می‌دهد و ناراحتش می‌کند، این وظیفه‌ی اوست که این مشکل را حل کند. و او این کار را کرد. در نامه‌ای که به هیچ وجه سرزنش‌آمیز نبود، به پدر و مادر شوهرش نوشت که برای او مهم است از قبل، در مورد زمان آمدن آنان با هم به توافق برسند. او با ملایمت، اما با وضوح و قاطعیت موضعش را تعیین کرد و در مقابل حالت دفاعی آنان، از عقیده‌اش صرف‌نظر نکرد. وقتی مطمئن شد که می‌تواند درباره‌ی مسائلی که بر خلاف میلش هستند، قاطعانه صحبت کند، در کمال تعجب دید که خشم دیرینه‌ی او از والدین لاری فروکش کرده است. هم‌چنین تعجب کرد که سرانجام والدین لاری، با گرمی و خوشرویی در مقابل او واکنش نشان دادند و از رک‌گویی او تشکر کردند. این نخستین گامی بود که ساندرا با توجه به وظیفه‌ای که در قبال پدر و مادر شوهرش داشت، برداشت. در گام بعد، او سعی کرد در ارتباط با هریک از آنان، بی‌پرده‌تر و شفاف‌تر رفتار کند. لاری که در مقابل قاطعیت همسرش احساس تهدید می‌کرد، ابتدا با پیشنهاد او برای نوشتن آن نامه مخالفت کرد. او منطقی منطقی درباره‌ی واکنش پدر و مادرش و مخالفت آنان ایراد کرد. با این حال، ساندرا می‌دانست که این راه حل اوضاع را تغییر می‌دهد و از مشاجره‌ی متقابل جلوگیری می‌کند، چرا که تجربه به او نشان داده بود، این‌گونه مشاجرات راه به جایی نمی‌برد. او برای لاری توضیح داد که گرچه به نظر او احترام می‌گذارد، اما می‌خواهد خودش در این باره تصمیم بگیرد.

وقتی لاری دید که ساندرا مشکلش را مستقیماً با والدین او مطرح کرده است، بی‌آن‌که از آنان انتقاد کند، می‌توانست پیش‌بینی کند که بعد چه اتفاقی می‌افتد: بله، سر و کله‌ی مشکلات لاینحل او با پدر و مادرش پیدا شد. ساندرا دیگر از رفتار والدین لاری شکایت نمی‌کرد، بلکه خودش راه‌حلی برای این مشکلات یافته بود. در عوض لاری نیز احساس کرد مجبور است خودش



مشکلاتش را حل کند.

وقتی زنی خشمش را با روش نامؤثری بیان می‌کند (مانند ساندرا که از والدین لاری شکایت می‌کرد، بی‌آن‌که اوضاع تغییر کند) یا واکنش احساسی شدیدی نشان می‌دهد، این رفتار برای همسرش تهدیدآمیز نیست. در عوض به همسرش کمک می‌کند خونسردی و بی‌اعتنایی مردانه‌اش را حفظ کند، حتی اگر رفتارش بی‌چگانه و نامعقول به نظر برسد. وقتی زن مشکلاتش را شفاف و بی‌پرده بیان می‌کند و از خشمش برای انجام دادن کاری متفاوت و جدید استفاده می‌کند، مسلماً خیلی چیزها را تغییر می‌دهد. اگر او از پرکاری و از خودگذشتگی بیش از حد به خاطر دیگران دست بردارد و بیش‌تر به فکر خودش باشد، شوهرش به کم‌کاری خود پی می‌برد و با نگرانی‌ها و مشکلاتش مقابله می‌کند.

سرزنش همسر

ساندرا و لاری به خاطر جنگ و مشاجرات بی‌پایان‌شان، نیروی بسیاری را صرف سرزنش کردن یک‌دیگر می‌کردند. مانند بسیاری از زوج‌ها، یکی از آنان که شروع به سرزنش دیگری می‌کرد، دیگری نیز متقابلاً همین کار را انجام می‌داد. براساس تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است، بازی سرزنش در میان زوج‌ها تبعات یکسان و مشابهی دارد. برای مثال، ارتباط میان زنی غرغرو و مردی گوشه‌گیر و منزوی را در نظر بگیرید. هرچه مرد گوشه‌گیرتر می‌شود، زن بیش‌تر نق می‌زند، و هرچه زن بیش‌تر نق می‌زند، مرد گوشه‌گیرتر می‌شود و... در این ارتباط چه کسی را باید سرزنش کرد؟

یکی از مخاطبان می‌گوید: «من می‌دانم! باید زن را سرزنش کرد. ابتدا زن نق می‌زند و به خاطر تمام کارهای مرد از او شکایت می‌کند و بعد مرد بیچاره گوشه‌گیر می‌شود و خود را کنار می‌کشد.»



مخاطب دیگر می‌گوید: «نه! شما اشتباه می‌کنید. باید مرد را سرزنش کرد. ابتدا مرد خودش را غرق کار می‌کند و از خانواده‌اش غفلت می‌کند و بعد همسرش از او شکایت می‌کند.»

این تحقیقات نشان می‌دهد که باید رفتار هر دوی آنان را سرزنش کرد. ما می‌دانیم رفتار یکی از همسران منجر به رفتار دیگری می‌شود و این چرخه آغاز و پایانی ندارد. این که چه کسی چرخه‌ی سرزنش دیگری را آغاز می‌کند، اهمیت چندانی ندارد. سؤال مهم‌تری که مطرح می‌شود، این است: چه کسی این چرخه را متوقف می‌کند؟

بهترین راه برای توقف این چرخه، این است که ما به نقشی که در ایجاد رفتار و واکنش طرف مقابل داریم، پی ببریم. حتی اگر معتقد باشیم که طرف مقابل ۹۷ درصد مقصر است و باید سرزنش شود، باز هم ما می‌توانیم سهم ۳ درصدی خود را در ایجاد این موقعیت تغییر دهیم؛ بنابراین سؤال مهمی که مطرح می‌شود، این است: «چگونه می‌توانم برای تغییر این چرخه‌ی بی‌ثمر گام مؤثری بردارم؟» منظور من این نیست که علت خشمگین شدن ما از دیگران نامعقول و نادرست است یا تفاوت‌های جنسی ما و بحث‌هایی که منجر به ایجاد این چرخه می‌شوند، اهمیت ندارند. بلکه می‌گوییم ما توان تغییر دادن طرف مقابل مان را که نمی‌خواهد تغییر کند، نداریم و این تلاش ما فقط منجر به تکرار رفتارهای قبلی او و مقاومتش در برابر تغییرات می‌شود. این چرخه‌ی متناقضی است که خود ما در ایجاد آن سهیم هستیم.

تعقیب‌کننده‌ی احساسی^۱ - فاصله‌گیرنده‌ی احساسی^۲

کهن‌الگوی رفتاری

تعقیب‌کنندگان احساسی کسانی هستند که با در میان گذاشتن احساسات و جست‌وجوی ارتباط احساسی نزدیک، نگرانی‌ها و تشویش‌هایشان را



کاهش می‌دهند. فاصله‌گیرنده‌های احساسی کسانی هستند که نگرانی‌ها و مشکلات‌شان را با عقلانی جلوه دادن آن‌ها یا کناره‌گیری از آن‌ها کاهش می‌دهند. همان‌طور که در ماجرای ساندرای و لاری دیدید، اغلب زن‌ها تعقیب‌کننده‌های احساسی و مردها فاصله‌گیرنده‌های احساسی هستند.

وقتی اوضاع آرام است، تعقیب‌کننده و فاصله‌گیرنده، زوج بی‌نظیر و کاملی را تشکیل می‌دهند. زن خودانگیخته، دوست‌داشتنی و به لحاظ احساسی، واکنش‌پذیر است. مرد خوددار، آرام و منطقی است. وقتی اوضاع زندگی متلاطم و توفانی می‌شود، تفاوت‌های هریک از آنان بیش‌تر خود را نشان می‌دهد و مشکلات از همین‌جا آغاز می‌شود.

وقتی زوج‌ها زیر فشار مشکلات زندگی هستند، چه اتفاقی می‌افتد؟ این مشکلات ممکن است بیماری، مشکلات یکی از فرزندان، نگرانی‌های مالی یا تغییر شغل باشد. فرقی نمی‌کند همسران با چه مشکلی روبه‌رو باشند، به هر حال این دو واکنش متفاوت نیز به مشکلات‌شان افزوده می‌شود. زن بی‌درنگ واکنش نشان می‌دهد و به دنبال برقراری ارتباط و همبستگی است. او احساسات و خواسته‌هایش را با مرد درمیان می‌گذارد. اما مرد با روشی منطقی و معقول که مورد قبول زن نیست، واکنش نشان می‌دهد؛ بنابراین زن بیش‌تر به دنبال احساسات می‌رود و می‌خواهد بیش‌تر از احساسات و افکار مرد سر درآورد و مرد نیز بیش‌تر از برقراری ارتباط و بیان احساسات خودداری می‌کند. هرچه مرد بیش‌تر از احساساتش دوری می‌کند، زن بیش‌تر به تعقیب روی می‌آورد و بالعکس. زن مرد را به خاطر خونسردی، بی‌اعتنایی و بی‌احساسی‌اش محکوم می‌کند. مرد زن را آدمی کنترل‌گر و روان‌پریش می‌خواند.

رایج‌ترین نتیجه‌ی این سناریوی قدیمی چیست؟ بعد از این چرخه‌ی تعقیب و گریز، زن به مرحله‌ای می‌رسد که درمان‌گرها به آن «سکوت واکنش‌پذیر» می‌گویند. زن احساس طرد شدن و بی‌حوصلگی می‌کند و



سرانجام دنبال کار خود می‌رود؛ بنابراین مرد فرصت بیش‌تری دارد که آرامش خود را به دست آورد و حالا وقتش است که به امید برقراری ارتباط با زن، به او نزدیک‌تر شود. اما دیگر دیر شده است. زن با عصبانیت می‌گوید: «وقتی به تو نیاز داشتم، کجا بودی؟» این جاست که نقش‌های آنان در این چرخه‌ی تعقیب و گریز، برعکس می‌شود.

تعقیب‌کننده‌های احساسی از فاصله‌گیرنده‌های احساسی حمایت می‌کنند. تعقیب‌کننده‌ها با بیان نیازها، وابستگی‌ها و تمایل‌شان به برقراری ارتباط صمیمانه سبب می‌شوند که فاصله‌گیرنده‌ها از بیان وابستگی‌ها و تردیدهای‌شان اجتناب کنند. هرچه فردی بیش‌تر در پی جلب نظر دیگری باشد، فرد مقابل بیش‌تر احساس استقلال می‌کند و نیاز به فرصت و زمان بیش‌تری خواهد داشت. معمولاً زن‌ها نقش تعقیب‌کننده را ایفا می‌کنند، و این هم یکی دیگر از دلایلی است که آنان به خاطر مردها دست به کارهای احساسی می‌زنند. وقتی فرد تعقیب‌کننده می‌آموزد که خود را عقب بکشد و نیرویش را صرف زندگی فردی خود کند، فرد فاصله‌گیرنده نیاز به نزدیکی و صمیمیت را بیش‌تر احساس می‌کند و حالا اوست که در نقش تعقیب‌کننده قرار می‌گیرد. اما بدانید که کار دشواری در پیش دارد. اکثر زن‌هایی که تعقیب‌کننده‌های احساسی هستند، دچار بی‌اعتنایی، خشم یا سکوت واکنش‌پذیر می‌شوند که موقتاً نقش آنان را در چرخه‌ی تعقیب و گریز معکوس می‌کند.

توقف چرخه‌ی تعقیب و گریز

ساندرا و لاری تا پیش از آن‌که به مشاور مراجعه کنند، سال‌ها گرفتار چرخه‌ی تعقیب و گریز بودند. از زمان تولد فرزند اول‌شان، لاری از ارتباط احساسی خود با ساندرا کاسته و به همان اندازه انرژی‌اش را صرف کارها و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش کرده بود. ساندرا در وضعیتی میان تعقیب



فعالانه، انتقاد خشمگینانه و بی‌اعتنایی و کناره‌گیری گرفتار شده بود. متأسفانه ارتباط آنان روز به روز بدتر می‌شد.

یکی از شب‌های جمعه که تقریباً یک سال از نخستین دیدار من با آنان می‌گذشت، ساندر را این چرخه‌ی تعقیب و گریز را متوقف کرد. اکنون احساس مسئولیت‌پذیری او در قبال تصمیماتش و برآورده کردن نیازهایش افزایش یافته بود و می‌دانست که نمی‌تواند شوهرش را تغییر دهد و باید رفتار جدید و متفاوتی را در پیش گیرد. و دقیقاً همین کار را کرد.

این شب جمعه مانند تمام جمعه‌های دیگر بود. بچه‌ها خوابیده بودند و تقریباً چند ساعتی می‌شد که لاری مشغول زیر و رو کردن اسنادش بود. ساندر آمد و کنار او نشست. لاری که انتظار داشت باز هم طبق معمول با هم مشاجره کنند، خود را آماده‌ی جنگ کرد، اما مشاجره‌ای در کار نبود. در عوض ساندر با ملایمت و مهربانی شروع به حرف زدن کرد:

«لاری، من احساس می‌کنم باید از تو عذرخواهی کنم. من مدت‌هاست که تو را تحت فشار گذاشته‌ام. می‌دانم همیشه از تو خواستم کاری را برای من انجام دهی که در واقع باید خودم انجامش می‌دادم. شاید یکی از دلایل مشکلات ما این است که تو کار و خانواده‌ات را داری و من فقط تو و بچه‌ها را. این مشکل من است و می‌دانم که باید خودم فکری برای آن بکنم.»

لاری که چهره‌اش آشفته می‌نمود، گفت: «اوه...» به نظر می‌رسید برای اتمام جمله‌اش کلمات مناسبی نمی‌یابد «خب، این واقعاً خوب است که...».

چند شب بعد، ساندر از لاری خواست که سه‌شنبه و جمعه مراقب بچه‌ها باشد و شب خودش آنان را بخواباند، چون او قرار بود جایی برود. لاری اعتراض کرد که او خیلی کار دارد. ساندر به جای آن‌که با او بحث کند، به پرستار بچه‌ها تلفن زد تا در این دو روز برای مراقبت از بچه‌ها به لاری کمک کند. شب سه‌شنبه او به کلاس یوگا رفت که هر هفته تشکیل می‌شد. جمعه شب نیز با دوستانش به سینما رفت و بعد با هم به کافی‌شاپ رفتند. او دیگر



کارهای لاری را پیگیری نمی‌کرد یا به او بی‌اعتنایی نمی‌کرد. در عوض گرم‌تر از همیشه با او رفتار می‌کرد و بیش‌تر انرژی خود را صرف انجام کارهای مورد علاقه‌اش می‌کرد.

بعد از سه هفته، لاری که دیگر نمی‌خواست تنها باشد، عصبی شد. پریشانی او بیش‌تر به این دلیل بود که ساندر را تحت کنترلش نبود و از او بی‌خبر بود؛ از این رو به شدت احساس ناراحتی می‌کرد. ابتدا سعی کرد با او بجنگد و به او بگوید که شب‌ها حق دارد چه کارهایی را انجام دهد یا انجام ندهد. اما ساندر بی‌آن‌که با او مقابله به مثل کند، برایش توضیح داد که او نیازهای اجتماعی معینی دارد و دیگر نمی‌تواند از این بخش مهم از زندگی شخصی‌اش غفلت کند. قاطعیت همراه با ملایمت او در بیان خواسته‌هایش، سبب شد که به میل خود رفتار کند، بی‌آن‌که به مقابله با لاری بپردازد.

حالا این لاری بود که کارهای او را پیگیری می‌کرد و در تعقیب او بود. او به جای آن‌که پرونده‌های کاری‌اش را به خانه بیاورد، پیشنهاد داد که بچه‌ها را نزد پرستار بچه بگذارند و شب‌ها با هم بیرون بروند. وقتی لاری به وضوح وابستگی و نیازهایش را بیان کرد، اتفاق جالبی افتاد: ساندر برای نخستین بار در زندگی‌اش، آرزو کرد کاش بتواند مدتی تنها باشد و با خود خلوت کند. در این جا بود که نقش‌های آنان به عنوان تعقیب‌کننده و فاصله‌گیرنده معکوس شد تا آن‌جا که سرانجام آنان به تعادل رسیدند. وقتی این اتفاق افتاد، ساندر او را لاری دریافتند که هریک از آنان به همان اندازه که به وابستگی نیاز دارند، وقتی بیش از حد به هم نزدیک می‌شوند، به تنهایی و آزادی هم نیاز خواهند داشت.

چرا این ساندر بود که سرانجام تصمیم گرفت این چرخه‌ی تعقیب و گریز را متوقف کند؟ ساندر را بیش از لاری، به لحاظ احساسی رنج کشیده بود و در ارتباطات‌شان نقش او به عنوان تعقیب‌کننده، او را در جایگاه به شدت آسیب‌پذیری قرار داده بود. وقتی او متقاعد شد که روش‌های همیشگی‌اش سودی به حال او ندارند، دریافت که باید تغییری در خود ایجاد کند. چرا او



باید خود را تغییر می‌داد؟ ساده است، چون کس دیگری نمی‌توانست او را تغییر دهد.

توقف چرخه‌ی تعقیب و گریز، به خودی خود موجب نزدیکی احساسی ساندرای و لاری نمی‌شد؛ موانع مهم دیگری نیز بر سر راه ارتباط صمیمانه‌شان وجود داشت که هردوی آنان باید بر آن‌ها غلبه می‌کردند. ساندرای و لاری وقتی دریافتند مشکل‌شان مشترک است – هر دو به همان اندازه که به وابستگی نیاز داشتند، از آن می‌ترسیدند – توانستند از روش موفقیت‌آمیزی استفاده کنند. پیش از آن‌که ساندرای به چرخه‌ی تعقیب و گریز خاتمه دهد، تصور اشتباه اما تسلی‌بخش لاری این بود که فقط ساندرایست که به وابستگی و صمیمیت نیاز دارد. ساندرای نیز تصور می‌کرد که فقط لاری است که می‌تواند از صمیمیت و وابستگی دوری کند.

وقتی تعقیب‌کننده دست از تعقیب برمی‌دارد و نیرویش را صرف زندگی و علاقه‌های شخصی‌اش می‌کند – بی‌آن‌که از طرف مقابل فاصله گیرد یا ابراز خشم کند – ناخودآگاه چرخه‌ی تعقیب و گریز متوقف می‌شود. به هر حال ادامه‌ی این چرخه کار درستی نیست. در واقع فقط باعث می‌شود زن احساس نیاز و وابستگی کند، در حالی که همسرش می‌تواند این نیاز را در درون خود انکار کند. تجربه به ما نشان می‌دهد که وقتی فرد تعقیب‌کننده بیش‌تر به استقلال فردی و آرزوهایش اهمیت می‌دهد و فرد فاصله‌گیرنده بیش‌تر از نیازش به صمیمیت و وابستگی مطلع می‌شود، روابط‌شان متعادل می‌شود.

مادر مضطرب و نگران – پدر بی‌اعتنا و خونسرد: مشکلی دیرینه

«ساندرای، مادری بسیار مضطرب و نگران است. این اخلاقش را از مادرش به ارث برده است.» این اظهار نظر لاری درباره‌ی ساندرای، در نخستین جلسه‌ی ملاقات من با آنان بود. حق با لاری بود. ساندرای بیش از حد نگران فرزندانش بود، همان‌طور که مادرش نیز بیش از حد نگران او بود. وقتی فرزندانش



ناراحت بودند، ساندرا نیز ناراحت می‌شد و نمی‌توانست به آنان اجازه دهد خودشان از پس ناامیدی‌ها، ناراحتی‌ها و خشم‌شان برآیند. او فوراً متوجه مشکلات بچه‌ها می‌شد و در واقع آنان را ترغیب می‌کرد که موضوعی برای نگرانی او به دستش دهند. لاری حق داشت که می‌گفت ساندرا مادری بیش از حد نگران و مضطرب است. اما او از نقشی که در ایجاد این رفتار ساندرا داشت، بی‌خبر بود.

صرفاً دستیابی به اهداف شغلی، سبب شده بود که لاری از همسر و فرزندان غافل و از مهارت‌های پدران‌اش بی‌نصیب بماند. هرچه ساندرا بیش‌تر سعی می‌کرد خلأ غیبت لاری را در خانواده پر کند، لاری بیش‌تر از خانواده‌اش کناره می‌گرفت. هرگاه که محیط پیرامونش او را خشمگین می‌کرد، به اتاقش می‌رفت و در را محکم پشت سرش می‌بست! وقتی ساندرا در نخستین دیدارمان، در این باره حرف زد، لاری نیز تقصیر را به گردن گرفت، گویی فکر می‌کرد او تنها مسبب ایجاد این اوضاع است. ایفای گاه و بی‌گاه وظایف پدران‌اش که سبب شده بود در خانواده «فردی غریبه» محسوب شود، او را ناراحت و عصبی کرده بود؛ بنابراین لاری و ساندرا درگیر چرخه‌ی بی‌پایان دیگری شده بودند که رفتار یک همسر مسبب و تقویت‌کننده‌ی رفتار دیگری شده بود. بی‌اعتنایی و کناره‌گیری لاری، نگرانی و اضطراب بیش از حد ساندرا را تقویت می‌کرد که این خود باعث کناره‌گیری بیش‌تر لاری می‌شد... بنابراین با رفتار آن دو، این چرخه‌ی بی‌ثمر و بی‌پایان تداوم می‌یافت و تقویت می‌شد.

متوقف کردن این چرخه کار دشواری است، زیرا تمام اعضای خانواده باید تمام مدت تلاش کنند تا این چرخه از حرکت باز ایستد. از سوی دیگر، ساندرا و لاری، هریک می‌خواستند دیگری را تغییر دهند. لاری به همان اندازه از نگرانی‌های بیش از حد ساندرا انتقاد می‌کرد که ساندرا از بی‌اعتنایی و قصور او در وظایف پدران‌اش. با این حال، هریک از آنان



ناخودآگاه می‌خواستند این چرخه به حرکت ادامه دهد. «لطفاً تغییر کن!» «لطفاً به همان حالت اولت برگرد!» پیام‌هایی است که آنان برای یک‌دیگر می‌فرستادند. مانند اکثر زوج‌ها، هر یک از آنان می‌خواست دیگری را تغییر دهد، درحالی‌که خودش از تغییر کردن می‌ترسید و در برابر آن مقاومت می‌کرد.

برای مثال، ساندر را دایم از بی‌اعتنایی لاری نسبت به بچه‌ها شکایت می‌کرد. اما وقتی لاری تلاش می‌کرد به خانواده‌اش نزدیک‌تر شود، ساندر را از وظایف پدرانه‌ی او خرده می‌گرفت، از بعضی از رفتارهای او انتقاد می‌کرد، یا به او توصیه می‌کرد چگونه ارتباط بهتری با بچه‌ها داشته باشد. برای ساندر بسیار دشوار بود که خود را کنار بکشد و اجازه دهد که لاری به شیوه‌ی خود با بچه‌ها ارتباط داشته باشد. ساندر را از لاری می‌خواست که بیش‌تر در خانواده مشارکت داشته باشد، اما در ضمن می‌خواست نقش خود را به عنوان والد برتر نیز در خانواده حفظ کند. اگر ساندر را از مسئله‌ی خاصی غافل می‌ماند، احساس تهدیدآمیز پوچی و درماندگی آن‌قدر بر او غلبه می‌کرد که بر نارضایتی او از زندگی مشترکش دامن می‌زد. در نتیجه پیام‌های مبهم و بی‌ربطی برای لاری می‌فرستاد. او لاری را ترغیب می‌کرد بیش‌تر با بچه‌ها ارتباط داشته باشد، اما بعد، بی‌آن‌که بداند، تلاش لاری را برای انجام این کار تضعیف می‌کرد؛ بنابراین لاری همان پیام همیشگی «لطفاً خودت را تغییر بده!» را برای ساندر می‌فرستاد و این پیام را از طرف او نیز دریافت می‌کرد.

در پایان جلسات مشاوره، ساندر توانست گام مؤثری را در توقف این چرخه بردارد. هرچه او برای ارتقای رشد شخصیتش بیش‌تر سرمایه‌گذاری می‌کرد، کم‌تر درگیر مسائل بچه‌ها می‌شد و دیگر از آنان انتظار نداشت خلئی را که در زندگی مشترکش حس می‌کند، پر کنند. توجه بیش از حد ساندر به شوهر و فرزندانش مانع شده بود که او سؤالات دشواری نظیر: «الان ترجیح می‌دهم چه کار کنم؟»، «مهارت‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌ی من کدامند؟»،



«در چند سال آینده می‌خواهم به چه اهدافی دست یابم؟» را از خود بپرسد. وقتی ساندرا تمام نیرویش را صرف پاسخ‌گویی به این سؤالات دشوار کرد، بهتر توانست شرایطی فراهم کند تا لاری به شیوه‌ی خود با بچه‌ها ارتباط برقرار کند، بی‌آن‌که در کارهای او دخالت کند یا رفتارش را اصلاح نماید. وقتی ساندرا کمی از خانواده فاصله گرفت، لاری بیش‌تر درگیر مسائل خانوادگی شد. بچه‌ها نیز احساس کردند که مادر قوایش را صرف زندگی شخصی‌اش کرده است و دیگر برای رفع خلاءهایش، نیاز ندارد که آنان او را «والد برتر و نمونه» بدانند و به او «وفادار» باشند؛ بنابراین آنان می‌توانستند بدون نگرانی و احساس گناه، با پدرشان آزادانه ارتباط داشته باشند. پذیرفتن این تغییرات برای لاری دشوار بود، زیرا او مجبور بود با نگرانی‌ها و مسئولیت‌های پدرانه‌اش روبه‌رو شود و شایستگی‌هایش را ثابت کند.

تلاش برای تغییر دادن لاری

ساندرا سال‌ها تلاش کرده بود لاری را تغییر دهد «چه قدر خوب می‌شد اگر فقط کمی تغییر می‌کرد!»، «اگر فقط کمی متفاوت رفتار می‌کرد!» او معتقد بود که اگر لاری تغییر کند، خوشبختی او تضمین می‌شود. اما هر قدر هم ساندرا تلاش می‌کرد لاری را تغییر دهد و کنترلش کند، همه چیز به همان شکل اولش باقی می‌ماند. تلاش برای تغییر دادن و کنترل کردن فرد مقابل، راه‌حلی است که هرگز و هرگز به نتیجه نمی‌رسد. درحالی‌که ساندرا تمام نیرویش را صرف تغییر دادن کسی می‌کرد که حاضر نبود تغییر کند، از این غافل بود که باید این نیرو را صرف تغییر دادن خودش کند.

باور این موضوع که او نمی‌توانست لاری را تغییر دهد، به این معنا نبود که باید ساکت بماند و خشم و نارضایتی‌اش را سرکوب کند؛ بلکه او باید می‌آموخت در برابر لاری به وضوح و با قاطعیت واکنش نشان دهد. او می‌دانست که لاری در برابر خواسته‌ها و آرزوهای او، ممکن است تغییر کند.



یا تغییر نکند. اگر او تغییر نمی‌کرد، این وظیفه‌ی ساندر را بود که تصمیم بگیرد چه باید بکند یا نکند. این کار مشکل‌تر از شرکت در جنگ و مشاجره‌ای بود که وضعیت سابق‌شان را تثبیت می‌کرد.

برای مثال، این که لاری معمولاً در خانه کارهایش را نیمه‌تمام رها می‌کرد، به شدت ساندر را خشمگین می‌کرد. الگوی رفتاری سابق ساندر این بود که لاری را مجبور می‌کرد کارش را به اتمام برساند، لاری نیز در مقابل رفتار او، بیش‌تر کارش را به تعویق می‌انداخت، در نتیجه ساندر خشمگین‌تر می‌شد و بیش‌تر او را به اتمام کارش وامی‌داشت و این چرخه‌ی بی‌پایان ادامه می‌یافت...

طبق معمول، اجبار ساندر را سبب می‌شد لاری راحت‌تر به رفتار نامسئولانه‌ی خود ادامه دهد. او در برابر انتقادهای ساندر را عصبی می‌شد و در لاک دفاعی فرو می‌رفت. تلاش ساندر برای تغییر دادن لاری، فقط سبب می‌شد لاری از مواجهه با مشکلات بگریزد.

اکنون ساندر را به وضوح به لاری می‌گوید که وقتی رنگ کردن سقف حمام را نیمه‌تمام رها می‌کند و تمام خانه پر از لکه‌های رنگ می‌شود، او به شدت ناراحت می‌شود. اگر لاری واکنشی در مقابل اعتراض او نشان ندهد، ساندر را قاطعانه تصمیم می‌گیرد که چه باید بکند یا نباید بکند تا نیاز خود را برآورده سازد. او وقتی احساس خشم می‌کند، می‌تواند این روش را به کار گیرد، چون می‌داند نباید خشمگین شود؛ بنابراین بدون جنگ و مشاجره، با لاری صحبت می‌کند و به او می‌گوید که نیاز دارد به خاطر خودش، و نه به خاطر او، راه‌حلی برای این مشکل بیابد.

بعد از آن که متقاعد شد چه کارهایی می‌تواند انجام دهد، افکارش را با لاری در میان می‌گذارد؛ برای مثال: «بسیار خب، من از این وضع راضی نیستم، اما می‌توانم این شرایط را تحمل کنم.» یا «لاری، من می‌خواهم کاری را که تو شروع کردی، تمام کنم. اگر نتوانی این هفته این کار را تمام کنی، با



آن‌که به زحمت می‌افتم، اما خودم انجامش می‌دهم. این کار اصلاً مرا عصبانی نمی‌کند.» یا «من می‌توانم یک هفته به تو فرصت دهم که این کار را تمام کنی، اگر انجامش ندهی، من می‌توانم انجامش دهم، اما مسلماً عصبانی می‌شوم؛ بنابراین ما باید چه کار کنیم که تو احساس نکنی من می‌خواهم تو را وادار به این کار کنم و من هم عصبانی نشوم؟ پیشنهاد من این است که اگر نتوانستی تا روز شنبه این کار را تمام کنی، به یک نقاش تلفن بزنیم.» واضح است که ساندرا می‌تواند سقف حمام را رنگ بزند، به هر حال او دوست ندارد باقی عمرش را در خانه‌ای زندگی کند که سقف حمامش نیمه رنگ شده است. ساندرا در الگوی رفتاری سابقش آن قدر به فکر تغییر دادن رفتار لاری بود که از قدرت ابتکار و حق انتخابش غافل مانده بود. قدرتی که تنها نیروی واقعی ماست.



عصبانیت مادرهای لجباز و خودرأی

داستان مگی

به اجرا درآوردن نظریات روان‌شناسی، به‌خصوص در مورد اعضای خانواده‌ی درجه‌ی یک ما دشوار است. ارتباط ما با والدین و خواهر و برادرمان، با نفوذترین ارتباط زندگی مان است که نمی‌توان آن را دست‌کم گرفت. خانواده هنجارها و نقش‌هایی را برای هریک از اعضای خود تعیین می‌کند تا بر افکار، احساسات و رفتار آنان تسلط داشته باشد. نمی‌توان به‌آسانی از این هنجارها سرپیچی کرد یا تغییرشان داد. وقتی از یکی از اعضای خانواده رفتار جدیدی سر می‌زند که با الگوهای رفتاری معمول خانواده تطابق ندارد، واکنش خانواده سبب می‌شود اضطراب فرد به اوج برسد و بار دیگر به الگوهای رفتاری پیشین خود روی آورد.

وقتی موضع جدیدی را در ارتباطات مان تعریف می‌کنیم، به‌جای آن‌که با احساس اضطراب و ناراحتی مان، که اجتناب‌ناپذیر است، مواجه شویم، از خشم مان برای انجام دو کار استفاده می‌کنیم که نتیجه‌ای ندارد، جز آن‌که مانع تغییر وضعیت مان شوند.



نخست آن‌که، در مقابل اعضای خانواده می‌ایستیم و به آنان می‌گوییم که ایراد کارشان کجاست و چگونه باید با روش جدیدی فکر، احساس و رفتار کنند. در نتیجه، سعی می‌کنیم طرف مقابل را تغییر دهیم. طبیعی است که او ناراحت می‌شود و موضع دفاعی می‌گیرد. بعد ما خشمگین می‌شویم یا احساس گناه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم همه چیز به همان شکل نخستش بازگردد. نتیجه‌گیری پایانی ما این است: «مادر من (پدر، خواهر یا برادرم) نمی‌تواند خود را تغییر دهد!»

دوم آن‌که، ارتباط احساسی یا خانوادگی خود را با والدین یا خواهر و برادرمان قطع می‌کنیم. سریع‌ترین راه حل برای از بین بردن خشم یا ناامیدی مان این است که خانه را ترک کنیم، به شهر دیگری برویم، (یا حتی به کشور دیگر) یا درمان‌گر دلسوزی پیدا کنیم که جای خالی پدر و مادرمان را پر کند؛ به ندرت به والدین مان سر می‌زنیم، یا ارتباط مان بسیار رسمی و سطحی می‌شود. با کناره‌گیری از خانواده، در کوتاه مدت احساس آسودگی می‌کنیم، زیرا از استرس و تنش‌های هیجانی مان کاسته می‌شود و از شر احساسات ناشی از ارتباط نزدیک و صمیمانه با خانواده خلاص می‌شویم. اما مشکل این جاست که با این کار در بلندمدت، تاوان سنگینی خواهیم پرداخت. این بار تمام تنش‌های احساسی لاینحل مان در ارتباطات دیگر، مانند ارتباط با همسر، یا دوستان و اگر پدر یا مادر باشیم، در ارتباط با فرزندان، خود را نشان می‌دهند. نکته‌ی مهم این است که کناره‌گیری احساسی از خانواده‌ی اولیه مان، مانع می‌شود که در ارتباطات جدیدمان آرامش پیدا کنیم. وقتی می‌آموزیم که در خانواده مان متفاوت رفتار کنیم و از روش‌های رفتاری کهنه مان دل بکنیم، وارد هر ارتباطی که شویم، احساس رضایت و خوشبختی خواهیم کرد. و همان طور که در داستان مگی خواهید دید، می‌توانیم بار دیگر به خانه بازگردیم و با روشی متفاوت از خشم مان استفاده کنیم.



داستان مگی

مگی، دانشجوی ۲۸ ساله فارغ‌التحصیل از دانشگاه دولتی، به دلیل سردردهای میگرنی و مشکل ارتباطی با شوهرش، باب، نزد من آمد. در آغاز نخستین جلسه‌ی درمانی، مگی تمام مدت از مادرش حرف می‌زد. با آنکه او در کاندزاس و مادرش در کالیفرنیا زندگی می‌کرد، اما دوری آنان نتوانسته بود زخم‌های کهنه‌ی او را التیام بخشد.

کارهای مادرش همیشه باعث خشم مگی شده بود و اگر دست خودش بود، دوست داشت کم‌تر با مادرش حرف بزند. به تعبیر مگی، او و مادرش هرگز ارتباط خوبی با هم نداشتند و حتی بعد از آنکه مگی خانه را ترک کرد و خانواده‌ی جدیدی را تشکیل داد، ارتباط آنان بهبود نیافت. پدر و مادر مگی پنج سال پیش از آنکه او جلسات روان‌درمانی‌اش را آغاز کند و مدتی بعد از ازدواج او با باب و نقل مکان‌شان به شهر دیگر، طلاق گرفته بودند. بعد از جدایی آنان، فاصله‌ی میان مگی و پدرش روز به روز بیش‌تر شد و با آنکه از مادرش دور بود، ارتباط‌شان به تدریج پرتنش‌تر می‌شد.

مگی وظیفه‌ی خود می‌دانست که برای دیدارهای سالانه، مادر را به خانه‌اش دعوت کند، اما چند روز پس از ورود مادرش به شدت احساس ناامیدی، خشم و پریشانی می‌کرد. او در طی جلسات درمانی‌اش می‌گفت که از این دیدارهای اجباری بیزار است، و با صدایی خشمگین و مأیوس، از اشتباهات و کوتاهی‌های بی‌پایان مادرش سخن می‌گفت. گواه حرف‌هایش، سخت‌گیری‌ها و دخالت‌های بی‌پایان مادرش بود؛ برای مثال، مگی برای من تعریف کرد که در یکی از دیدارهای‌شان، چه اتفاقی افتاد: مگی و باب تزیینات اتاق نشیمن را تغییر داده بودند؛ اما مادر متوجه نشد. باب خبر داد که قرار است ترفیع بگیرد؛ اما مادر اعتنایی نکرد. مگی و باب با تلاش بسیار غذای لذیذی را تهیه کرده بودند؛ اما مادر شکایت داشت که غذا بیش از حد پرکالری و سنگین است. بدتر از همه‌ی این‌ها، دایم از آشپزخانه‌ی شلوغ و



به هم ریخته‌ی مگی و پول خرج کردنش ایراد می‌گرفت. وقتی مگی به مادرش خبر داد که باردار است، مادر گفت: «وقتی تو هنوز نمی‌توانی خانه‌ات را تمیز کنی، چه‌طور می‌خواهی از عهده‌ی بزرگ کردن بچه‌ات بریایی؟»

در مقابل تمام این اتفاقات، مگی حرفی نزده بود، فقط لبخندی عصبی به لب آورده بود و لحظه‌شماری می‌کرد که زمان عزیمت مادرش هرچه زودتر فرا برسد. مگی عصبانی بود و جلسات درمانی را غنیمت می‌شمرد تا خشمش را تخلیه کند. اما جز این، کار دیگری نمی‌کرد؛ برای مثال، به مادرش نمی‌گفت: «مامان، دوران بارداری من، برای من و باب دوران مهم و حساسی است. ما خیلی هیجان‌زده و گاهی هم نگران هستیم. اما مطمئنم که از پس آن بر خواهیم آمد.» یا نمی‌گفت: «مامان، می‌دانم که روش پول خرج کردن من با شما بسیار متفاوت است. اما این روش برای من قابل قبول است، همان‌طور که شما روش‌تان را قبول دارید.» در عوض، وقتی احساس می‌کرد مادر تحقیرش می‌کند، ساکت می‌ماند. او در موقعیتی میان سکوت محض، غلیان احساسات درونی‌اش و در نهایت خشمش گرفتار شده بود. اما هیچ‌یک از این واکنش‌ها کمکی به او نمی‌کرد.

لازم یا حتی خوشایند نیست که ما به جنگ تمام بی‌عدالتی‌ها و ناراحتی‌های مان برویم. اما سکوت – و به تبع آن خشمگین شدن – مگی، ارتباط او با مادرش را به شدت دردناک و زجرآور کرده بود. مگی با حل نکردن مشکلات مهمش و در نتیجه با احساس خشم، ناامیدی، افسردگی و قربانی شدن، چیزی نمانده بود خودش را نابود کند.

وقتی از او پرسیدم چرا سکوت می‌کند، دلایل بی‌شماری عنوان کرد؛ برای مثال: «من اصلاً نمی‌توانم در مورد مشکلاتم حرف بزنم!»، «مادرم به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد!»، «حرف زدن من فقط اوضاع را بدتر می‌کند!»، «من صد بار سعی کردم سکوت‌م را بشکنم، اما فایده‌ای نداشت!»، «من ناامید شده‌ام.»، «اگر حرف بزنم، مادرم به شدت عصبانی می‌شود.»، «دیگر



هیچ چیزی برایم اهمیت ندارد.» و «شما که مادر مرا نمی شناسید.»
آیا این جملات برای تان آشنا نیست؟ وقتی در خانواده تنش های احساسی بالا می گیرد، اکثر ما خودمان را مسئول ارتباط نامطلوب مان با طرف مقابل می دانیم. آن فرد که ممکن است مادر، پدر، خواهر یا برادرمان باشد، خشمگین، ناراحت و ناامید می شود یا در لاک دفاعی فرو می رود و یا هم چنان به روش خود ادامه می دهد. بعد درمی یابیم که این طرف مقابل است که مانع گفت و گو و ایجاد تغییر در روابطمان می شود. سپس ما سهم خود را از تعاملات مان نادیده می گیریم و می کوشیم طرف مقابل را تغییر دهیم.
رفتار مگی سبب می شد که افکارش را به زیان نیاورد یا خشمگین شود، هرچند او به تجربه می دانست که هیچ یک از این روش ها مؤثر نیست. در واقع وقتی خشمگین می شد، آن قدر احساس پریشانی و درماندگی می کرد که ناخودآگاه به سکوت و عقب نشینی روی می آورد.

یک سال بعد: پیش به سوی جنگ

امی - فرزند مگی و باب - دو ماهه بود که مادر مگی بار دیگر به دیدار آنان آمد. تنش میان مگی و مادرش از لحظه ای که مادر چمدانش را باز کرد، شروع شد و به نظر می رسید این بار شدیدتر از قبل است. مگی با به دنیا آوردن فرزندش، به جنگ جوئی عصبی تبدیل شده بود و او و مادرش پیوسته با هم شاخ به شاخ می شدند، به خصوص در مورد مسائلی که به امی مربوط بود.
وقتی مگی گذاشت امی آن قدر گریه کند که خودش بخوابد، مادرش به او پیشنهاد داد که او را بغل کند و اصرار داشت که روش مگی به بچه آسیب می زند. وقتی مگی به درخواست کودک به او شیر می داد، مادرش به او توصیه می کرد که باید طبق برنامه ی منظم و دقیقی به او شیر بدهد و به او هشدار می داد که شیر دادن بیش از حد به کودک مضر است.
با این حال مگی توجهی به انتقادات و توصیه های مادرش نداشت. او که از



توصیه‌های پزشکان، روان‌پزشکان و متخصصان کودک استفاده می‌کرد، می‌خواست به هر قیمت ممکن اشتباهات مادرش را اثبات کند و پیوسته با مادرش بحث و جدل می‌کرد. هرچه مگی با خشم بیش‌تری نظراتش را بیان می‌کرد، مادرش بیش‌تر بر نظرات خود لجاجت می‌ورزید. وقتی سرانجام بحث و جدل آنان به نقطه‌ی غیرقابل‌تحملی رسید، مگی با عصبانیت مادرش را متهم کرد که فردی مداخله‌گر و فضول‌است که حاضر نیست به حرف‌های او گوش دهد. بعد که مادرش روی در هم کشید و از او کناره‌گرفت، مگی نیز بار دیگر به سکوت پناه برد. اوضاع مدتی آرام شد و بعد آنان بار دیگر جنگ و نزاع را از سرگرفتند.

مگی به من گفت که چهار روز بعد، خشم و عصبانیتش به اوج رسید و بار دیگر سردردهای شدید می‌گرنی به سراغش آمد. او بار دیگر تأکید کرد که مادرش عامل ناامیدی‌ها و خشم اوست و گفت که چاره‌ای ندارد جز این که بار دیگر به سکوتش پناه ببرد و در آینده تا جایی که امکان دارد، کم‌تر مادرش را ببیند.

اشکال کار کجاست؟

یکی از اشکالات روش جنگیدن مگی با مادرش این بود که مگی به جای آن‌که باورها و نظراتش را به وضوح بیان کند، سعی می‌کرد مادرش را تغییر دهد. تلاش برای تغییر دادن فرد مقابل، به‌ویژه والدین، اقدامی علیه خود است. همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد، مادر مگی در مقابل اصرار دخترش که از او می‌خواست اشتباهاتش را بپذیرد، بیش‌تر بر نظراتش پافشاری می‌کرد. به هر حال مگی آموخت که نمی‌تواند افکار و احساسات فرد دیگر را تغییر دهد یا کنترل کند. تلاشش فقط منجر به سرسختی و لجاجت بیش‌تر مادرش و ناراحتی و خشم خودش می‌شد.

شاید اکنون شما بتوانید دومین ایراد روش بحث و جدل مگی با مادرش را



تشخیص دهید. بله، مگی هنوز نمی‌دانست علت اصلی خشمش چیست. به همین دلیل مادر و دختر معمولاً در مورد مسائلی که ربطی به علت اصلی خشم مگی نداشت، با هم می‌جنگیدند. بحث و جدل درباره‌ی روش‌های نگهداری از کودک، مانند غذا دادن به امی بر طبق برنامه یا به درخواست خودش، یا بغل کردن و تکان دادن او و خواباندنش، به جای آن‌که آن‌قدر گریه کند تا خوابش ببرد، فقط مشکل اصلی مگی را پنهان می‌کرد. مشکل اصلی مگی این بود که نمی‌خواست وابسته به مادرش باشد.

واکنش‌های شدید مگی در مقابل مادرش، مانع می‌شد که او به وضوح به موقعیتش فکر کند و بر آن تمرکز داشته باشد. تا وقتی که او نمی‌توانست آرامشش را حفظ کند، بعید بود که به مشکل اصلی‌اش پی ببرد و برای مقابله با آن راه‌حلی بیابد. واضح است که ابراز خشم، دردی از دردهای او را دوا نمی‌کند. درست است که این تخلیه‌ی هیجانی آسایش خاطر به همراه دارد — به ویژه برای کسی که خشمش را بیرون می‌ریزد — و به خشونت‌های کلامی خاتمه می‌بخشد، اما تأثیر این راه‌حل موقتی است.

بررسی موقعیت

در طی جلسه‌ی یک‌ساعته‌ی روان‌درمانی، وقتی مگی ماجرای یکی دیگر از مشاجرات‌شان را درباره‌ی روش مراقبت و پرورش امی تعریف می‌کرد، من به میان حرفش آمدم و گفتم: «می‌دانی، من متوجه شدم که تو می‌خواهی به نوعی از مادرت حمایت کنی.»

او به گونه‌ای به من نگاه کرد، گویی دیوانه شده‌ام، فریاد زد: «حمایت؟ او مرا دیوانه کرده است. من از او حمایت نمی‌کنم! من دایم با او دعوا می‌کنم.»

پرسیدم: «و نتیجه‌ی این همه جنگ و مشاجره چیست؟»

مگی اعتراف کرد: «هیچ! هیچ چیزی تغییر نمی‌کند!»

گفتم: «دقیقاً. و تو با این کارت در واقع از مادرت حمایت می‌کنی. تو با



شرکت در این جنگ و جدال‌های بی‌ثمر و بیان نکردن مشکل اصلی‌ات، از مادرت حمایت می‌کنی. تو به جای آن‌که به مادرت بگویی در چه موقعیتی قرار داری، دایم با او می‌جنگی.»

او پرسید: «من در چه موقعیتی قرار دارم؟»

«تو مسئول مراقبت از فرزندت هستی و باید برای مراقبت از او مستقل تصمیم بگیری.»

مگی چند لحظه‌ای سکوت کرد. چهره‌ی خشمگین او به آرامی رنگی از افسردگی و نگرانی به خود گرفت.

«شاید من دقیقاً نمی‌دانم در چه موقعیتی هستم.»

پاسخ دادم: «شاید. و بهتر است ما ابتدا به این موضوع بپردازیم.»

بعد از این مکالمه، مگی گفت‌وگو را در مسیر جدیدی هدایت کرد. او به جای آن‌که به انتقاد از مادرش ادامه دهد، به دقت در مورد وضعیتش فکر کرد، احساسش را در این مورد بیان کرد و دریافت که دقیقاً کجا ایستاده است. در این مرحله، او به درک جدیدی از الگوی رفتاری خود با مادرش رسید و با کمال تعجب متوجه شد از این‌که مادرش را از خانواده‌ی جدیدش جدا دانسته است، احساس گناه می‌کند. بخشی از وجود او می‌خواست برای مراقبت از امی از مادرش کمک بگیرد تا او را نرنجانند یا از خود نرانند. مگی به یاد طلاق والدینش افتاد که بعد از ازدواج او با باب، اتفاق افتاده بود و از خود پرسید آیا ترک خانه و تنها گذاشتن والدینش ارتباطی با طلاق آنان دارد؟ بعد به موضوع مهمی پی برد که در طی جلسه‌ی درمانی اصلاً به آن اشاره نکرده بود: مادرش بعد از تولد مگی دچار افسردگی بعد از زایمان شده و تحت درمان با شوک‌برقی قرار گرفته بود. با آن‌که مگی ابتدا توجهی به این موضوع نداشت، نگران بود که به دلیل به دنیا آمدن امی، مادرش بار دیگر دچار افسردگی شده باشد.

او در طی ماه‌های بعد، به رابطه‌ی عمیق میان خود و مادرش پی برد. وقتی



درک کرد که هریک از اعضای خانواده، از جمله خودش، ناخودآگاه سعی می‌کردند از مادرش در مقابل تنهایی و افسردگی حمایت کنند، کم‌تر احساس خشم و بیش‌تر با مادرش هم‌دردی کرد. نکته‌ی مهم‌تر این‌که، مگی دریافت که دوست دارد وضع به همین شکل بماند، ارتباط با مادرش را هم‌چنان حفظ کند و به همان شیوه‌های سابق به مادرش نزدیک شود. حتی زمانی که با مادرش مشاجره می‌کرد یا به سکوت پناه می‌برد، هرگز به معنای واقعی کلمه نمی‌خواست از مادرش فاصله بگیرد. او حتی اگر به کره‌ی ماه می‌رفت، باز هم دختر کوچولوی مادرش بود.

وقتی مگی از بیان نظرات خود در مقابل مادرش کم‌تر احساس ترس و گناه کرد، توانست تغییری اساسی در روابطش ایجاد کند. او دیگر در همان جنگ و جدال‌های سابق شرکت نمی‌کرد، یا وقتی احساس می‌کرد استقلال و آزادی عملش در رابطه با مادر زیر سؤال رفته است، دیگر سکوت نمی‌کرد. او اکنون می‌توانست اعلام استقلال کند.

کنار گذاشتن الگوهای رفتاری گذشته - دیدار بعدی با مادر

حالا امی تقریباً یک سال و نیمه است. بعد از ظهر یکشنبه‌ی بسیار گرم و دومین روزی بود که مادر مگی به خانه‌ی آنان آمده بود. باب با دوستانش تنیس بازی می‌کرد. مگی امی را روی تختش گذاشته بود تا بخوابد و امی بی‌وقفه می‌گریست. پنج دقیقه گذشت که ناگهان مادرش از جا پرید، امی را از تختش بلند کرد و به مگی گفت: «من نمی‌توانم صدای گریه‌های او را تحمل کنم! من او را آن‌قدر در بغلم تکان می‌دهم تا بخوابد!»

خشم در وجود مگی به غلیان درآمد و ناگهان احساس کرد می‌خواهد سر مادرش فریاد بزند. اما حالا می‌دانست که جنگیدن با مادرش بی‌فایده است. سکوت هم همین‌طور. اگر با مادرش می‌جنگید یا سکوت می‌کرد، هرگز نمی‌توانست در برابر مادرش اعلام استقلال کند. ناگهان آرام شد.



مگی خونسردی خود را حفظ کرد، ایستاد، امی را از آغوش مادرش گرفت و او را به آرامی به تختش برگرداند. بعد رو به مادرش کرد و بی آن‌که خشمگین شود یا قصد انتقاد از او را داشته باشد، گفت: «مامان، بیا با هم به حیاط برویم. می‌خواهم در مورد موضوع بسیار مهمی با شما حرف بزنم.» قلب مگی آن قدر تند می‌زد که چیزی نمانده بود غش کند. ظرف چند ثانیه دریافت که جنگ و جدال با مادرش آسان‌تر از کاری بود که باید انجام می‌داد. او باید به مادرش نشان می‌داد که فرد مستقلى است. مادرش آشکارا عصبانی بود؛ برخلاف دخترش که با او صمیمانه اما قاطع حرف می‌زد.

دو زن، به حیاط رفتند و روی تاب نشستند. مادر با خشم و عصبانیت فراوان در گفت‌وگو پیش قدم شد: «مارگارت! (هرگاه از مگی عصبانی بود، او را با این نام که نام مادرش بود، خطاب می‌کرد.) من نمی‌توانم صدای گریه‌ی بچه‌ات را تحمل کنم. وقتی باید بچه را بغل کنی و بخوابانی، اما این کار را نمی‌کنی، نمی‌توانم بی تفاوت بنشینم و صدای جیغ‌های او را بشنوم.» صدای مگی آرام و مطمئن بود. او مستقیم به چشمان مادر زل زد و بی آن‌که عصبانی شود، گفت: «مامان، از شما متشکرم که آن قدر نگران امی هستید. می‌دانم برای شما مهم است که نوه‌تان خوب تربیت و بزرگ شود. اما مسائلی هست که من باید درباره‌ی آن‌ها با شما حرف بزنم...»

مگی لحظه‌ای مکث کرد. احساس می‌کرد ترس ناخوشایندی را در سینه‌اش احساس می‌کند، اما دلیلش را نمی‌دانست. او حدس زد مادرش هم همین احساس را دارد. اما به حرف‌هایش ادامه داد.

«گوش کن مامان، امی بچه‌ی من است. من تمام سعی‌ام را می‌کنم که مادر خوبی برای او باشم و ارتباط خوبی با او داشته باشم. برای من مهم است که برای کودکم کاری را که می‌دانم درست است، انجام دهم. می‌دانم گاهی هم اشتباه می‌کنم. اما الان می‌خواهم امی را با روش دلخواهم تربیت و بزرگ کنم. من این کار را باید به خاطر او و به خاطر خودم انجام دهم و خیلی دوست دارم



که شما هم حمایت کنید.» مگی قدرت و بلوغ بی نظیری را در صدایش احساس می کرد که متعجبش کرده بود. او با گرمی و ملایمت ادامه داد: «مامان، وقتی شما به من می گوئید که باید با امی چه کار کنم، یا از من انتقاد می کنید، یا به میل خودتان کاری را انجام می دهید، این کارتان هیچ کمکی به من نمی کند. اگر دیگر این کار را تکرار نکنید، کمک بزرگی به من کرده اید.»

چند لحظه سکوتی سنگین بر فضا حاکم شد. مگی احساس می کرد مادرش را با چاقو زخمی کرده است. بعد بار دیگر صدای آشنا و عصبانی مادرش را شنید. گویی حرف های مگی را نشنیده بود:

«مگی، من نمی توانم زجر کشیدن کودک را تحمل کنم. کودکی در سن امی، نباید در تختش رها شود تا از شدت گریه خوابش برود.» بعد مادر نطقی طولانی درباره ی تأثیرات روحی مخرب این روش مگی بر کودکش ایراد کرد.

مگی وسوسه شد که خشمش را ابراز کند، اما خود را کنترل کرد. می دانست این کار بحث را از موضوع مهمی که او مطرح کرده بود - این که او فرد مستقل و متفاوتی است - منحرف می کرد.

مگی صبورانه و با احترام به حرف های مادرش گوش داد و با او مخالفت یا بحث نکرد. او کار متفاوتی را انجام داد که هم باعث تعجب او شد و هم مادرش.

با ملایمت به مادرش گفت: «مامان، فکر می کنم شما حرف های مرا نشنیدید. شاید من اشتباه می کنم که وقتی امی گریه می کند، او را در تخت می گذارم و شاید هم کارم درست باشد. من از این بابت مطمئن نیستم. اما چیزی که الان برای من مهم است، این است که به عنوان مادر امی، می خواهم کاری را برای او انجام دهم که احساس می کنم بهترین کار است. نمی گویم که هیچ گاه اشتباه نمی کنم و همیشه من باید حرف اول و آخر را بزنم. فقط می گویم برای من مهم است که به عنوان مادر امی، مستقل تصمیم بگیرم و به



خودم اعتماد کنم. برای من خیلی مهم است که برای فرزندم کاری را انجام دهم که فکر می‌کنم درست است.»

در این لحظه مادر پریشان‌تر و عصبی‌تر شد: «من چهار بچه بزرگ کرده‌ام. منظورت این است که به راهنمایی‌های من نیازی نداری؟ حرف‌های من هیچ ارزشی ندارد؟ منظورت این است که من باید در خانه‌ام می‌ماندم و این‌جا نمی‌آمدم؟ اگر می‌توانستم، همین الان این‌جا را ترک می‌کردم. گویا من به جای آن‌که به تو کمک کنم، اوضاع را بدتر کرده‌ام.»

مگی احساس کرد موجی از خشم به سوی او هجوم می‌آورد، اما فوراً خشمش را فروخورد. می‌دانست که قصد ندارد بار دیگر همان مشاجرات همیشگی را تکرار کند. او گفت: «مادر، من خیلی خوشحالم که شما این‌جا هستید. می‌دانم شما اطلاعات زیادی درباره‌ی روش‌های بزرگ کردن بچه‌ها دارید. وقتی بیش‌تر احساس استقلال کردم و توانستم مهارت‌های مادرانه‌ام را ارتقا دهم، حتماً از نصایح شما استفاده خواهم کرد.»

«منظورت این است که الان به نصایح من نیازی نداری؟»

مگی پاسخ داد: «دقیقاً همین‌طور است، مادر. به جز بعضی موارد خاص، فعلاً نیازی به راهنمایی‌های شما ندارم.»

«من نمی‌توانم دست روی دست بگذارم و شاهد باشم که تو این بچه را آزار می‌دهی.» مادر مگی که برانگیخته‌تر و بی‌منطق‌تر شده بود، ناخودآگاه داشت مگی را به سوی مشاجرات گذشته‌شان سوق می‌داد.

مگی به او گفت: «می‌دانی مادر، من و باب داریم سعی می‌کنیم والدین خوبی باشیم. فکر می‌کنم که ما والدین خوبی هستیم و می‌توانیم بهتر از این هم باشیم. من مطمئنم که ما کاری را به ضرر نمی‌انجام نمی‌دهیم.»

مادر گویی که حرف‌های مگی را نشنیده باشد، گفت: «تو داری از من انتقاد می‌کنی! من سعی کردم به تو کمک کنم و تو کمک مرا نپذیرفتی.»

مگی به آرامی گفت: «مامان، من از شما انتقاد نمی‌کنم. من نمی‌گویم که



شما اشتباه می‌کنید. فقط نظرم را گفتم. وقتی امی را روی تختش می‌خوابانم و شما او را بغل می‌کنید، ناراحت و عصبی می‌شوم، چون دارم سعی می‌کنم که به عنوان یک مادر، اعتماد به نفسم را بالا ببرم. من از شما ایراد نمی‌گیرم. فقط می‌خواهم احساس و خواسته‌ام را با شما در میان بگذارم.»

مادر مگی که چیزی نمانده بود از شدت خشم منفجر شود، به اتاقش برگشت و در را محکم پشت سرش بست. احساس وحشتناکی به مگی گفت که مادرش رفت خودش را بکشد و او دیگر هرگز مادرش را نمی‌بیند. ناگهان مگی متوجه شد که زانوهایش می‌لرزند و احساس سرگیجه کرد. هر دوی آنان «ترس از جدایی و استقلال» را احساس کرده بودند. چند لحظه بعد، مگی از خانه بیرون رفت.

درک واکنش مادر

وقتی مگی در ارتباط با مادرش، از موضع همیشگی خود پا فراتر گذاشت، از وضعیت خود و مادرش به شدت احساس ترس و نگرانی کرد. مادر با خشم و تشویش فراوان در مقابل تغییر رفتار و روش گفت‌وگوی او واکنش نشان داده و سخت در تلاش بود که از خود و دخترش، در مقابل نگرانی و اضطرابی که فقط می‌توانست در رابطه‌ی صمیمانه و نزدیک میان دو نفر وجود داشته باشد، حمایت کند.

آن‌چه در نگاه اول ناخوشایند به نظر می‌رسید، واکنش سنگ‌دلانه‌ی مادر بود که میل شدید او را به برقراری ارتباط نزدیک با دخترش و دوری از حس دردناک جدایی و استقلال هر یک از آنان نشان می‌داد. در واقع اگر مادر می‌توانست آرام و منطقی واکنش نشان دهد، مگی بیش‌تر از حس اضطراب‌زای استقلال که لحظه به لحظه در حرف‌هایش آشکارتر می‌شد، خلاص می‌شد. علاوه بر ترس شدید از دست دادن یک‌دیگر، الگوی پیشین ارتباط متقابل آنان آن قدر تثبیت شده بود که نه مگی و نه مادرش، نمی‌دانستند



راه‌های متفاوت دیگری هم برای برقراری ارتباط وجود دارد. ارتباطی که می‌توانست جایگزین ارتباط کنونی آنان شود، برای هر دوی‌شان ناشناخته بود؛ بنابراین وقتی مگی الگوی همیشگی ارتباط و گفت‌وگوی‌شان را تغییر داد، مادر ناخودآگاه احساس کرد ارتباط‌شان تهدید شده است و کوشید از خود و دخترش در مقابل این تهدید حمایت کند.

گرچه مگی از قبل خود را برای این اتفاقات آماده کرده بود، با این حال به شدت احساس آزرده‌گی می‌کرد. او از خود پرسید: «آیا اشتباه کردم؟»، «آیا مادرم را عصبانی کردم؟»، «آیا من برای همیشه مادرم را از دست دادم، چون بالاخره جرئت کردم نظر و احساسم را بیان کنم؟»

پاسخ این سؤالات «خیر» است. وقتی در روابط خانوادگی با شخصیتی قوی‌تر و مستقل‌تر ظاهر می‌شویم، باید انتظار چنین واکنش‌هایی را هم داشته باشیم. استقلال و خودباوری مگی، واکنش «به حالت اولت برگرد!» مادرش را به شدت نفی می‌کرد. همین تهدیدها بود که مادرش را افسرده و مگی را گوشه‌گیر می‌کرد و مانع ارتباط میان آن دو می‌شد. همان‌طور که دیدیم، این مقابله به مثل احساسی («تو اشتباه می‌کنی.»، «به حالت اولت برگرد!» و...) قابل پیش‌بینی، قابل درک و حتی فراگیر است. اکنون ببینیم بعد چه اتفاقی برای مگی افتاد.

راهکار جدید - یک گام به جلو

مگی به وظیفه‌اش عمل کرده بود. وقتی مادر با عصبانیت به اتاقش رفت، مگی احساس ترس و گناه کرد. بیش از هر چیز، می‌خواست از مادرش دور باشد - در واقع می‌خواست صحنه‌ی مشاجره‌شان را ترک کند. او حرف‌هایی را زده بود که باید می‌زد و حالا تنها خواسته‌اش این بود که او یا مادرش در آن خانه نباشند.

فایده‌ای ندارد. جنگ و گریز در روابط مهم خانوادگی چیزی را تغییر



نمی دهد. اگر مگی جداً می خواهد تغییر کند، راه دراز و پرپیچ و خمی در پیش دارد.

ابتدا، باید نشان دهد که شخصیت او مستقل از مادرش است، اما این به معنای بی توجهی یا عدم صمیمیت با مادرش نیست. استقلال به این معناست که ما به تنهایی در مورد زندگی مان تصمیم بگیریم، اما به این معنا نیست که با دیگران قطع ارتباط کنیم؛ بنابراین مگی باید با رفتارش نشان بدهد که بر خواسته هایش پابرجاست و در عین حال هنوز دختر مادرش است و او را خیلی دوست دارد.

مذاکره برای کسب استقلال بیش تر - به ویژه میان مادر و دختر - آکنده از ترس و اضطراب از دست دادن کسی است که می خواهد تغییر کند (یعنی مگی) و در عین حال، باید مسئولیت حفظ ارتباط احساسی با فرد دیگر (مادرش) را بپذیرد. اگر مگی به این موضوع توجه نداشته باشد، مادرش احساس می کند که از سوی او طرد شده است و مگی احساس گناه و پریشانی خواهد کرد؛ در نتیجه هر دوی آنان، ناخودآگاه به همان الگوهای ارتباطی پیشین شان روی می آورند.

اکنون مگی چگونه می تواند به بهترین شکل ارتباط احساسی با مادرش را حفظ کند؟ او می تواند از مادرش بپرسد که به چه فعالیت ها و کارهایی علاقه دارد. می تواند به مادرش بگوید که با کمال میل حاضر است چیزهای بیش تری درباره ی گذشته و زندگی فردی او بداند. این یکی از بهترین راه های حفظ ارتباط احساسی میان اعضای خانواده است و سبب می شود آنان چیزهای بیش تری درباره ی هم بیاموزند (به فصل ششم مراجعه کنید). وقتی آب ها از آسیاب افتاد و اوضاع آرام گرفت، مگی می تواند با مادرش درباره ی راه های نگهداری و پرورش کودک گفت و گو کند - البته در مواردی که مادرش تجربیات با ارزشی دارد - برای مثال، می تواند به او بگوید: «می دانی مادر، من گاهی سعی می کنم امی را آرام کنم، اما او دایم گریه می کند، وقتی ما



کوچک بودیم، شما در این مواقع چه می‌کردید؟ چه‌طور این مشکل را حل می‌کردید؟» یا «بزرگ کردن چهار فرزند چه لذتی برای شما داشت، به‌خصوص این‌که دو تا از ما فقط یک سال با هم تفاوت سنی داشتیم؟» اگر مادرش پاسخ می‌داد: «خب، من فکر می‌کردم تو نیازی به تجربیات من نداری!» مگی در جواب می‌گفت: «در واقع من به نصیحت کسی نیاز ندارم، چون می‌خواهم خودم مشکلاتم را حل کنم. اما فکر می‌کنم برایم مفید است که چیزهای بیش‌تری از تجربیات شما بیاموزم و بدانم که شما چگونه مشکلات‌تان را حل می‌کردید.» نپذیرفتن نصایح دیگران به معنای قطع راه‌های ارتباطی نیست. ما هرچه مستقل‌تر می‌شویم، چیزهای بیش‌تری درباره‌ی اعضای خانواده‌مان می‌آموزیم و بیش‌تر می‌توانیم حرف‌ها و احساسات‌مان را با آنان درمیان بگذاریم.

مگی علاوه بر حفظ روابط احساسی‌اش، با آزمون و خطاهای بسیاری روبه‌رو خواهد شد و مادرش نیز باید به معنا و منظور واقعی حرف‌های مگی پی ببرد و ببیند آیا قصد دارد به الگوهای ارتباطی پیشین‌شان بازگردد. این واکنش مادر مگی به این دلیل نیست که او زنی خشن و دیوانه است، بلکه این نوع واکنش‌ها در تمام خانواده‌ها قابل‌پیش‌بینی است، درست مانند قوانین فیزیک. مگی باید خود را برای پرخاشگری، کناره‌گیری و تهدیدات مادرش آماده می‌کرد و به همان شیوه‌ی گذشته با دخترش، امی، رفتار می‌کرد و در صورت لزوم، خود را آماده‌ی بیان تمام افکار و احساساتش می‌کرد و در عین حال، در حفظ رابطه‌ی احساسی با مادرش می‌کوشید. هر قدر هم بر این نکته تأکید کنیم، کافی نیست: با جنگ و گریز هرگز نمی‌توان به استقلال بیش‌تر دست یافت.

وقتی مادر مگی خشمگین شد و به اتاقش رفت، وظیفه‌ی مگی سنگین‌تر شد. در آن روز خاص، مگی فقط می‌خواست تا آن‌جا که امکان دارد خود را از



بند وابستگی به خانواده‌اش رها کند. اگر او بتواند به این روش ادامه دهد، با گذشت زمان به استقلال و خودباوری بیش‌تری دست خواهد یافت و تأثیر آن را در روابط مهم خانوادگی‌اش خواهد دید. مادرش نیز بیش‌تر از قید وابستگی‌های خانوادگی رها خواهد شد و زندگی‌اش را با بلوغ احساسی بیش‌تری ادامه خواهد داد.

آیا مگی می‌تواند نگرانی، اضطراب و احساس گناه ناشی از رهایی از بند وابستگی به خانواده‌اش را تحمل کند، یا آن‌قدر از واکنش‌های مادرش به هیجان می‌آید که احساسات بر او غلبه می‌کند و برای حفظ ارتباط نزدیک میان خود و مادرش به همان جنگ و گریزهای سابق روی می‌آورد؟ اکنون توپ در زمین مگی است و انتخاب برای او دشوار است.

با هم، اما متفاوت از هم

بعد از این اتفاقات، مگی سعی کرد الگوهای رفتاری‌اش را تغییر دهد. او بارها با مشکلات متعددی مواجه شد و گاهی موقتاً به جنگیدن و اعتراض کردن به مادرش روی می‌آورد، یا خودش را کاملاً کنار می‌کشید و سکوت می‌کرد. اما نکته‌ی مهم این بود که او هر بار توانست خود را از این وضعیت دور کند و به مسیر اصلی‌اش بازگردد. او باز هم بی‌آن‌که مادرش را سرزنش کند، به بیان نظرات و افکارش می‌پرداخت و با گذشت زمان به موفقیت بیش‌تری دست می‌یافت. او با انجام دادن این کار، ارتباط جدید و رشدیافته‌ای با مادرش برقرار کرد و درباره‌ی موضوعاتی صحبت کرد که در طی این سال‌های توأم با جنگ و ستیز، از گفتن‌شان امتناع کرده بود. مگی بیش‌تر در مورد گذشته‌ی مادر، مادر بزرگ، دوران بچگی، پدرش و خاطرات به یادماندنی می‌پرسید. او حتی درباره‌ی موضوعاتی که از صحبت درباره‌ی آن‌ها منع شده بود، می‌پرسید (برای مثال، «مادر، بعد از تولد من، چه‌طور فهمیدی که به افسردگی مبتلا شده‌ای؟»). مگی به روشی با مادرش حرف



می‌زد که هیچ‌یک از آنان تا به حال این‌گونه حرف نزده بودند، چرا که ارتباط آنان همیشه مبتنی بر سکوت و طعنه و جنگ و گریز بی‌پایان بود. هرچه آنان بیش‌تر با هم حرف می‌زدند، مگی می‌توانست با نگاه دیگری به رفتارهای ناخوشایند سابق مادرش بنگرد. او رفته‌رفته دریافت دخالت‌ها و انتقادهای مادرش در واقع نشان می‌داد که می‌خواهد به دخترش کمک کند و از این می‌ترسید که روزی او را از دست بدهد. مادر نیز دریافت که مگی دیگر نمی‌خواهد به شیوه‌ی گذشته رفتار کند، چون بی‌فایده است. مگی نیز آموخت که ارتباط مادر و مادر بزرگش نیز مشابه ارتباط آن دو بوده است.

چه خبر از پدر مگی؟ مانند بسیاری از پدرها، غیبت او به وضوح احساس می‌شد. مگی ارتباط صمیمانه‌ای با پدرش نداشت و حتی بعد از طلاق والدینش، آن دو از هم دورتر شدند، شاید دلیل ناگفته‌ی آن این بود که وقتی پدر و مادر مگی درباره‌ی طلاق با هم بحث می‌کردند، مگی طرف مادرش را می‌گرفت. حالا که مگی دیگر نمی‌خواست به همان روش گذشته با مادرش ارتباط داشته باشد، سعی کرد ارتباط صمیمانه‌تری نیز با پدرش برقرار کند. این کار آسان نبود، زیرا مگی و پدرش، هر دو، از برقراری ارتباط نزدیک احساسی با هم امتناع می‌کردند. وقتی مگی به پدرش نامه نوشت، او خودش را بیش‌تر کنار کشید، که البته این هم یکی از واکنش‌های بی‌شماری است که اعضای خانواده در برابر تغییرات رفتاری فرد دیگر نشان می‌دهند. واکنش پدر مگی نیز دست کمی از مادرش نداشت، فقط ظاهرش فرق می‌کرد. مگی خونسردی خود را حفظ کرد و بی‌آن‌که در مقابل رفتار پدرش واکنش نشان دهد، نامه‌ای به او نوشت و او را در جریان اتفاقات و مسائل مهم زندگی‌اش قرار داد. با آن‌که پدر و مادرش هنوز با هم مشاجره می‌کردند، موضع جدید مگی به او کمک کرد تا خود را از این بحث و جدل‌ها دور نگه دارد. این کار دشواری بود که به جرئت زیادی نیاز داشت؛ با گذشت زمان، ارتباط او با



پدرش به تدریج نزدیک‌تر و عمیق‌تر شد.

در نتیجه‌ی تغییراتی که مگی در روابط خود با پدر و مادرش ایجاد کرد، از عوارض ناشی از مشاجره با والدینش که قبلاً به آن‌ها اشاره کردیم، خلاص شد. دیگر سردرد نگرفت و ارتباطش با باب نیز بهبود یافت. اکنون احساس می‌کرد در ارتباط با دیگران نیز فردی مستقل و قاطع است.

کاری که مگی انجام داد، بر نسل‌های بعدی خانواده‌اش نیز اثر خواهد گذاشت. وقتی فرزندان او بزرگ‌تر شوند، او بهتر می‌تواند با استقلال آنان کنار بیاید، زیرا استقلال ما در رابطه با اعضای خانواده‌ی نخست‌مان، نقش مهمی در استقلال نسل‌های بعدی خانواده خواهد داشت. ممکن بود این اتفاق برای مگی نیفتد. شاید وقتی فرزندان بزرگ‌تر می‌شدند، بیش از حد با مسائل آنان درگیر می‌شد یا ارتباط احساسی خود را با آنان قطع می‌کرد، که هر دوی این‌ها دو روی یک سکه‌اند. هرچند مگی این را نمی‌دانست، اما کاری که او کرد، بهترین مهارتی بود که یک والد خوب باید بیاموزد و ارزش پول خرج کردن را داشت.

خودمان باشیم

«خودمختاری»، «استقلال» و «فردگرایی» مفاهیمی هستند که روان‌درمان‌گرها آنان را به عنوان ارزش‌ها و اهداف اولیه می‌شناسند؛ بنابراین زنانی که به دنبال کمک هستند و می‌گویند: «من می‌خواهم خودم را پیدا کنم»، «می‌خواهم بدانم واقعاً که هستم و چه می‌خواهم»، «دیگر نمی‌خواهم نگران تأیید و تصدیق دیگران باشم.» و «می‌خواهم روابط صمیمانه داشته باشم و در عین حال خودم باشم.» باید به این مفاهیم توجه بیش‌تری داشته باشند.

تعیین هویت مجزا و مستقل در رابطه با نزدیکان، از خانواده‌ی اصلی ما شروع می‌شود، اما به همین جا ختم نمی‌شود؛ مانند مگی، ما می‌توانیم در سایر روابط نیز شخصیتی مستقل داشته باشیم و در عین حال، میزان صمیمیت و



همبستگی مان را نیز افزایش دهیم. مذاکره‌ی مجدد در مورد روابط مان با اعضای خانواده، نتایج ارزنده‌ای را در پی دارد، زیرا میزان خودباوری ما تأثیر بسیاری بر ماهیت روابط فعلی مان خواهد داشت.

وقتی می‌خواهید تا آخر عمر شخصیتی مجزا و مستقل داشته باشید، خشم شما حکم شمشیر دولبه را خواهد داشت. از سوی دیگر، خشم به حفظ کمال‌طلبی و عزت‌نفس‌تان کمک می‌کند. خشم مگی از مادرش نشانه‌ی این بود که او در رابطه با مادرش احساس راحتی نمی‌کرد و باید الگوی ارتباطی‌اش را تغییر می‌داد. با این حال، همان‌طور که دیدیم، ابراز خشم مشکلی را رفع نمی‌کند. برعکس، موفقیت مگی در بروز شخصیتی مستقل و مجزا، متکی بر توانایی او در بیان نظرات و افکارش در ارتباط با والدینش بود که توانست در جریان این تغییرات، بی‌آن‌که از آنان انتقاد یا سرزنش‌شان کند، ارتباط احساسی‌اش را با آنان حفظ نماید. از این گذشته، این کار مستلزم این بود که مگی موضع جدید خود را با آرامش و صبوری حفظ کند، بی‌آن‌که در مقابل واکنش‌های اجتناب‌ناپذیر آنان مقابله به مثل کند. این همان کاری است که برای رسیدن به شخصیت مجزا و مستقل باید انجام دهیم. علاوه بر این، این کار مستلزم بیان شفاف نظرات و افکار است و معمولاً هنگام عصبانیت، انجام این کار، دشوار است.



استفاده از خشم به عنوان راهنما

راهی برای آشکار کردن شخصیت تان

چند سال پیش که کتاب پرفروش توماس گردون، راهنمای والد مؤثر، را می‌خواندم، برای نخستین بار با مفهوم تبدیل خشم به پیام‌های گفتاری اول شخص مفرد، مواجه شدم. نخستین باری که این نظریه را به کار بردم، خوب به خاطر دارم. من در آشپزخانه ظرف می‌شستم که متوجه شدم پسر، متیو، که سه ساله بود، روی میز آشپزخانه نشسته است و با چاقوی تیز، تکه‌ای از سیب را می‌برد. سپس گفت وگویی زیر بین ما اتفاق افتاد:

من: «متیو، چاقو را کنار بگذار. دستت را می‌بری.»

متیو: «نه، دستم را نمی‌برم.»

من (عصبانی): «چرا، دستت را می‌بری!»

متیو (عصبانی): «نه، نمی‌برم!»

من (با صدای بلندتر): «دستت را می‌بری، چاقو را کنار بگذار!»

متیو: «نه!»

در این لحظه که به شدت عصبانی بودم، مطالبی را که درباره‌ی عبارات



اول شخص مفرد خوانده بودم، به یاد آوردم. هر عبارتی که با «تو» آغاز می‌شود (برای مثال، «تو دستت را می‌بری.») را می‌توان به عباراتی که با «من» آغاز می‌شود و بار معنایی منفی و سرزنش‌آمیزی برای خود فرد ندارد، تبدیل کرد.

من بار دیگر گفتم (این بار بدون خشم و عصبانیت): «متیو، وقتی من می‌بینم چاقوی تیز دستت است، واقعاً می‌ترسم. من نگرانم که با چاقو دستت را ببری.» در این لحظه متیو مکث کرد، مستقیم در چشمان من خیره شد و به آرامی گفت: «این مشکل توست.» و من در جواب گفتم: «حق با توست. این مشکل من است که می‌ترسم دستت را ببری و حالا قصد دارم با گرفتن چاقو از تو، مشکلم را حل کنم.» و این کار را کردم.

آن‌چه باعث تعجبم شد، این بود که متیو چاقو را به آسانی رها کرد، بی آن‌که طبق معمول ناراحت و خشمگین شود. من چاقو را از او گرفتم، چون نگرانم بودم و برای این کار، از قدرت مادران‌هام استفاده کردم. مشکل از من بود (می‌ترسیدم دستش را ببرد.) و خودم را مسئول رفع این مشکل می‌دانستم. بعدها فهمیدم که وقتی متیو بیش از یک ماه در پیش دبستانی مונته‌سوری بوده، سیبش را با چاقوی تیز می‌خورده است، اما این موضوع اهمیت چندانی نداشت. مهم این بود که من توانستم جمله‌ی «تو دستت را می‌بری» را به «این مشکل من است» تغییر دهم.

البته همیشه نمی‌توان عبارات اول شخص مفرد را به آرامی و ملایمت به زبان آورد. وقتی هم‌سرم لیوان چینی مورد علاقه‌ام را که یادگار دوران دانشجویی‌ام بود، شکست، من نتوانستم بی‌سر و صدا و به آرامی به او بگویم: «می‌دانی عزیزم، وقتی لیوان مورد علاقه‌ی مرا از روی میز انداختی، من واقعاً عصبانی و ناراحت شدم. اگر بار بعد بیش‌تر دقت کنی، لطف بزرگی به من کرده‌ای.» در عوض سر او فریاد زد. او عذرخواهی کرد و چند دقیقه بعد با هم آشتی کردیم.



استفاده از این عبارات همیشه تأثیر ماندگاری ندارد. اگر هدف ما صرفاً این است که به فرد دیگر نشان دهیم عصبانی هستیم، می‌توانیم این کار را به روش خودمان انجام دهیم تا دست‌کم احساس آسودگی کنیم. اگر هدف ما این است که الگوهای ارتباطی مان را تغییر دهیم یا به خودباوری بیش‌تری برسیم، ضروری است که بیاموزیم خشم مان را در قالب جملات شفاف و غیرانتقادی بیان کنیم.

کتاب‌های بی‌شماری در زمینه‌ی خودباوری، خودیاری و شجاعت در بیان افکار وجود دارد که به مردها و زن‌ها می‌آموزد چگونه در گفت‌وگوهای شان به جای جمله‌ی «تو... هستی»، از عبارت «من احساس می‌کنم که...» استفاده کنند. یقیناً اگر بگوییم: «من احساس می‌کنم که حرف‌های مرا نشنیدی»، به جای آن‌که بگوییم: «تو نمی‌دانی چگونه به حرف‌های من گوش دهی». گفت‌وگوی سازنده‌تری خواهیم داشت. ماجرای مگی که ارتباط خود را با مادرش تغییر داد، نمونه‌ی واضحی از این نکته است. سر و سامان دادن روابط مان تنها بخشی از وظیفه‌ی ماست.

از نظر زنان مسئله‌ی مهم‌تر این است که ما نتوانیم در گفت‌وگوهای مان از عبارات «من احساس می‌کنم...» استفاده کنیم و آمادگی رویارویی با واکنش‌های منفی‌ای را که با بیان قاطعانه‌ی خواسته‌های مان با آن‌ها مواجه می‌شویم، نداشته باشیم.

همان‌طور که گفتیم، زن‌ها می‌ترسند که بیان احساسات و افکارشان، روابط آنان را تهدید کند یا فرد مهمی را از دست بدهند؛ بنابراین ما زن‌ها به جای آن‌که از خشم مان برای بیان واضح‌تر افکار و احساسات مان استفاده کنیم، وقتی عصبانی می‌شویم، احساسات مان را مخفی می‌کنیم. مشکل کارن، زنگ خطری برای تمام کسانی است که در گروه «زنان آرام و مؤدب» قرار می‌گیرند.



از خشم تا اشک

کارن یکی از دو زن جوانی بود که در شرکت بیمه‌ای که تمام کارکنانش مرد بودند، کار می‌کرد. یک سال پس از استخدام او در این شرکت، نامه‌ای از سوی رئیسش دریافت کرد که در آن عملکرد او را ارزیابی کرده و نوشته بود که از کار او «بسیار راضی است». اما کارن انتظار بیش‌تری داشت و فکر می‌کرد «برترین» کارمند شرکت است، زیرا بر اساس مدارک موجود، میزان فروش او بالاتر از سایر کارمندان بود.

این ارزیابی اهمیت بسیاری برای او داشت، زیرا فقط کسانی که جزء کارمندان «برتر» بودند، دستمزد بالایی می‌گرفتند و علاوه بر آن می‌توانستند در سمینارهای خارج از کشور نیز شرکت کنند. کارن با حمایت مالی جزئی همسر سابقش، دو فرزندش را بزرگ کرده بود. او به پول بیش‌تری نیاز داشت و می‌خواست برای پیشرفت در کارش، ادامه تحصیل بدهد.

وقتی کارن ماجرایش را در جلسه‌ی درمانی تعریف کرد، با چشمانی پر از اشک گفت: «من شکست خوردم. این عادلانه نیست!» وقتی از او پرسیدند که می‌خواهد چه کار کند، پاسخ داد: «هیچی. این موضوع دیگر ارزش جرو بحث کردن را ندارد.»

یکی از روان‌پزشکان پرسید: «شما عصبانی نیستید؟» کارن پاسخ داد: «چرا باید عصبانی باشم؟ عصبانیت من چه فایده‌ای دارد؟ فقط اوضاعم را بدتر می‌کند.» کارن این حرف‌ها را می‌زد تا از ابراز خشمش خودداری کند.

او با کمک روان‌پزشکش توانست بر خشم خود فایق آید و برای گفت‌وگو با رئیسش در مورد نتیجه‌ی ارزیابی، جرئت بیش‌تری به خرج دهد. او با بیان دلایل مستدلی که نشان می‌داد جزء برترین کارمندان شرکت محسوب می‌شود، گفت‌وگو با رئیسش را آغاز کرد. ابتدا به‌نظر می‌رسید که رئیس به‌دقت به حرف‌های او گوش می‌دهد، اما بعد معلوم شد که او در لاک دفاعی فرو رفته و واقعاً اهمیتی به نظرات و دلایل کارن نمی‌دهد. وقتی حرف‌های



کارن خاتمه یافت، رئیس تمام نکات ارزشمند کار او را بی اهمیت قلمداد کرد و به اشکالاتی که در کار او مشاهده کرده بود، اشاره نمود. این اشکالات گرچه حقیقت داشتند، اما بی اهمیت بودند و ارتباطی با این موضوع که آیا کارن کارمند برتر شرکت است یا خیر، نداشتند. بعد رئیس اضافه کرد که سایر کارمندان فکر می کنند کارن با اطرافیانش کمی خشن رفتار می کند.

کارن پرسید: «منظورتان چیست؟»

او در ادامه گفت: «شاید این موضوع کاملاً شخصی باشد، اما بعضی از کارمندان معتقدند که شما آن طور که باید به کارتان متعهد نیستید.»

در این لحظه چشمان کارن پر از اشک شد و کاملاً احساس سردرگمی کرد. او به جای آن که به گریه بیفتد، با صدای آرامی گفت: «من حرف شما را درک نمی کنم.» بعد به رئیسش گفت که چه قدر ناراحت است و احساس بی عدالتی می کند، زیرا او برای بزرگ کردن دو کودکش و موفقیت در این شغل تمام وقت، خیلی زحمت کشیده است. بعد که کارن با آزرده گی گریست، رئیس از لاک دفاعی بیرون آمد و به کارن اطمینان داد که کارش را خیلی خوب انجام داده است و مشکلات او را، به عنوان تک والد فرزندانش، به خوبی درک می کند. کارن با صحبت در مورد مشکلاتی که بعد از طلاق گریبانگیرش شده بود، گفت وگویی شان را خاتمه داد، در حالی که هم دردی و دلسوزی در چشمان رئیسش موج می زد. او و رئیسش دیگر اشاره ای به نامه ی ارزیابی کارن نکردند. کارن در حالی اتاق رئیس را ترک می کرد که حتم داشت خدشه ای به ارتباط او با رئیسش وارد نشده و دیدار آنان، در کمال صمیمیت به اتمام رسیده است.

کارن در جلسه ی بعدی مشاوره، ماجرای دیدار با رئیسش را شرح داد و گفت: «می بینید، ملاقات من با او هیچ نتیجه ای ندارد. او به حرف های من گوش نمی دهد. به هر حال، ارزیابی او هیچ ارزشی ندارد. اگر راستش را بخواهید، این موضوع دیگر اهمیتی برای من ندارد.»



اما سایر اعضای گروه مشاوره به این آسانی‌ها نمی‌توانستند از این موضوع صرف‌نظر کنند. آنان سؤالات بسیاری درباره‌ی ملاقات کارن با رئیسش داشتند.

افرادی که تعهد و عملکرد کارن را زیر سؤال برده بودند که بودند و چه کسی به رئیس گفته بود که او با اطرافیانش خشن رفتار می‌کند؟ کارن نمی‌توانست حدس بزند چه کسی چنین انتقاداتی از او کرده است. «با اطرافیانش خشن رفتار می‌کند» یعنی چه؟

کارن پاسخ این سؤالات را نمی‌دانست: «شاید منظور آنان رفتار یا ویژگی‌های شخصیتی من بوده است...» و باید چه می‌کرد تا به زمره‌ی کارمندان برتر شرکت بپیوندد؟ کارن پاسخ این سؤالات را نمی‌دانست.

تنها مشکل کارن این نبود که بعد از حالت دفاعی رئیسش، نتوانسته بود موضع قاطعانه‌ی خود را مشخص کند؛ حتی نتوانسته بود افکار و احساساتش را به وضوح با رئیس درمیان بگذارد. او از رئیسش نپرسید: «چه کسی از من انتقاد کرده است؟» یا «آیا شما مشکلات شخصی مرا می‌دانید؟» یا «من برای آن‌که کارمند برتر شرکت باشم، چه باید بکنم؟» واکنش احساسی کارن در مقابل انتقادات رئیس، افکار او، سؤالاتی که می‌خواست پرسد و حرف‌هایی که می‌خواست بزند را در پرده‌ای از ابهام فروبرد.

وقتی ما سعی می‌کنیم موضع خود را تثبیت کنیم، احساس گیجی، سردرگمی و درماندگی، از جمله رایج‌ترین واکنش‌های ما هستند. فقط بحث و جدل با دیگران نیست که باعث ترس ما می‌شود؛ ما حتی از پرسیدن سؤالات مشخص و بیان صریح افکارمان اجتناب می‌کنیم، به خصوص وقتی احساس می‌کنیم با حرف‌هایمان ممکن است فرد دیگر را ناراحت کنیم و تنها بمانیم.

کارن گفت: «اما رئیس‌م مرا تهدید می‌کند!»



داستان پیچیده‌ای است. کارن احساس می‌کرد اگر با دلایل منطقی بر خواسته‌اش پافشاری کند، ارتباط او با رئیسش با مشکل مواجه می‌شود. اشک‌های او و این که به رئیسش اجازه دهد نقش راهنمای او را ایفا کند، راهی برای تثبیت موقعیت فعلی‌اش و عذرخواهی از مخالفت با اوست. کارن به این دلیل می‌گریست که احساس گناه را در رئیس بیدار کند. («می‌بینید من چه قدر زجر کشیده‌ام؟») زنانی که از بیان مستقیم خواسته‌های‌شان خودداری می‌کنند، معمولاً به این روش متوسل می‌شوند. کارن گفت: «اما من دیگر ناراحت نیستم. این موضوع دیگر اهمیتی برایم ندارد.»

کارن هنوز عصبانی بود. اما خودش این را نمی‌دانست. وقتی ما در وضعیت ناعادلانه‌ای قرار می‌گیریم، طبیعی است که عصبانی می‌شویم. کارن با تکذیب خشم و ناکامی در بیان قاطعانه‌ی افکارش، تاوان گزافی را پرداخته بود. او احساس خستگی می‌کرد و دیگر رغبتی به کار کردن نداشت. دو هفته بعد از ارزیابی، کارن پوشه‌ی فرم‌های مهم شرکت را در جای اشتباهی گذاشت و رسماً توبیخ شد. او به جای آن که ثابت کند رئیسش در ارزیابی اشتباه کرده است، شاید با این اشتباه می‌خواست نقش «کارمند بدی» را بازی کند که شایسته‌ی «برتر بودن» نیست.

تکذیب خشم: واکنشی ناخودآگاه

آیا در محیط کار تا به حال پیش آمده خشم‌تان به گریه، عذرخواهی، احساس گناه، پریشانی و انتقاد از خودتان تبدیل شود؟ شاید رفتار کارن رایج نباشد، اما برای همه‌ی ما آشناست. چگونه می‌توان دریافت که چرا هریک از ما می‌کوشیم خشم‌مان را انکار کنیم و یکی از با ارزش‌ترین دارایی‌های‌مان، یعنی صراحت در گفتارمان را قربانی کنیم؟



ترس از ویرانگری

ناتوانی کارن در دفاع از موضعش در مقابل رئیس، یک الگوی رفتاری محسوب می‌شود. بیاناتی که او به خودش نسبت می‌دهد، همه اشاره به این الگوی رفتاری دارند: «من وحشت کرده بودم»، «نمی‌توانم در مقابل رئیسم درست و واضح فکر کنم»، «به گمانم اعتقادی به حرف‌هایم نداشتم». وقتی حرف‌های کارن مورد تأیید رئیسش قرار نگرفت، اعتماد به نفسش را از دست داد، اما در پس این فقدان اعتماد به نفس، مشکلی به مراتب جدی‌تر پنهان بود: کارن می‌ترسید درستی حرف‌هایش را ثابت و افکارش را به وضوح بیان کند، زیرا باید به گردآوری دلایل حرف‌هایش می‌پرداخت و فشاری مضاعف را تحمل می‌کرد. این کار او ممکن بود خشم و عدم تأیید رئیسش را در پی داشته باشد و اگر کارن به این کار ادامه می‌داد، «نبردی واقعی» میان آن دو در می‌گرفت.

این فکر کارن را به دلایلی می‌ترساند؛ برای مثال، می‌ترسید موقعیت شغلی‌اش دشوارتر شود یا اخراجش کنند. این بحث و جدل به تنش و کشمکش میان او و رئیسش شدت می‌بخشید و حتی سبب می‌شد که رئیس دیگر به حرف‌های او گوش ندهد. از این گذشته، ترسی ناخودآگاه در کارن وجود داشت: او می‌ترسید اگر خشمش از کنترل خارج شود، همه چیز را خراب کند. گویی می‌ترسید که آتش خشم و عصبانیتش دامن تمام کارمندان شرکت را بگیرد. مانند اکثر زن‌ها، کارن نیز بارها تمرین کرده بود که خشمش را به روشی مستقیم، مؤثر و کنترل شده بیان کند.

عجیب نیست که او ترسی دیرینه از قدرت ویرانگری خود و آسیب‌پذیری مردان دارد. تعبیر بسیاری که درباره‌ی «مردانگی» و «زنانگی» وجود دارند، مبتنی بر این مفهوم هستند که زن‌ها باید به گونه‌ای رفتار کنند که مبادا همسران‌شان احساس تهدید، ضعف و ناتوانی کنند. مشکل کارن این بود که این ترس نامعقول، بهای گرانی برای او داشت. او نه تنها از بحث و جدل با



رئیسش اجتناب می‌کرد؛ بلکه از بیان خواسته‌هایش، دفاع از دیدگاهش و توضیح خواستن از دیگران نیز خودداری می‌کرد. از نظر او تمام موارد بالا اعمال مخربی هستند که ممکن است دیگران را برنجانند.

ترس از جدایی

او به همان اندازه که از فوران احساسات و خشمش می‌ترسید، در ناخودآگاهش ترسی به مراتب بزرگ‌تر نیز وجود داشت. او می‌ترسید با استفاده از خشمش، افکار و احساساتش را بیان کند و بعد احساس تنهایی و جدایی کند. این حس زمانی به ما دست می‌دهد که تفاوت‌های مان را به زبان می‌آوریم و دیگران را نیز ترغیب می‌کنیم که این کار را انجام دهند؛ برای مثال، وقتی مگی درباره‌ی امی با مادرش صحبت می‌کرد، «ترس از تنهایی» را احساس می‌کرد. ساندر را نیز وقتی از لاری به خاطر انتقادات و سرزنش‌هایش عذرخواهی کرد و برای شادی و خوشبختی خود بیش‌تر تلاش کرد، همین احساس را داشت. باری را نیز وقتی دست از بحث و جدل با شوهرش برداشت و با ملایمت به او گفت که قصد ندارد در کنفرانس «خشم» شرکت کند، همین حس را داشت.

هرگاه که ما در ارتباطات مان مستقل‌تر رفتار می‌کنیم، وجودمان آکنده از ترس از جدایی می‌شود. گاهی این اضطراب مبتنی بر این ترس است که اگر ما صریح و بی‌پرده حرف بزنیم («متأسفم، اما کاری را که از من خواسته‌اید انجام نمی‌دهم.»)، روابط یا موقعیت شغلی مان را به خطر می‌اندازیم. اغلب ترس از جدایی مبتنی بر رنج و ناراحتی حاصل از داشتن شخصیتی مستقل است که ریشه در تجربیات ما در خانواده‌ی نخست مان دارد؛ آن‌جا که انتظارات ناگفته‌ی اطرافیان، وادارمان می‌کند بر خواسته‌ها و افکارمان سرپوش بگذاریم. دخترها در مقابل چنین انتظاراتی حساس‌ترند و می‌آموزند که از وابستگی‌ها و روابط خانوادگی، بیش از شخصیت و هویت مستقل‌شان



حمایت کنند.

کارن از اضطراب جدایی بی‌اطلاع بود، اما این ترس سبب شده بود که موضع قوی و واضح او تبدیل به اشک و آزرده‌گی شود. وقتی آزرده‌گی‌ها و رنج‌هایش را بیان کرد، رئیسش با او هم‌دردی کرد که سبب شد کارن به‌رغم خیانتی که به افکار و احساسات خود کرده بود، احساس آرامش و امنیت کند. کارن با گریستن، انتقاد از خود، سردرگم شدن و برقراری صلح و آرامش نابهنگام میان خود و رئیسش، در واقع از کهن‌الگوی رفتاری «تلاش برای حفظ ارتباط و همبستگی» استفاده کرد. مشکل اصلی کارن (مانند مگی که در فصل چهار در موردش حرف زدیم) این بود که او باید بیش‌تر برای بیان نظرات و انتخاب جایگاه و شخصیت مستقلش می‌کوشید. اگر کارن می‌توانست ارتباطش را با اعضای خانواده حفظ کند و روابطش را بسط دهد، وقتی در محیط کار خشمگین می‌شد، کم‌تر از جدایی و تنهایی می‌ترسید و می‌توانست مصمم‌تر و مؤثرتر رفتار کند.

رفتاری متفاوت

کارن چه‌طور می‌توانست خشمش را به رفتاری سازنده تبدیل کند؟ او می‌توانست در برابر واکنش‌های رئیسش که در این مورد، شامل انتقاد غیرمستقیم او از نحوه‌ی کار کردن کارن و انحراف از موضوع اصلی بحث‌شان بود، آمادگی بیش‌تری کسب کند. کارن نباید واکنش‌های رئیسش را تغییر می‌داد، یا کنترل‌شان می‌کرد. (به هر حال این کار غیرممکن بود.) نباید اجازه می‌داد دیگران بر او تسلط داشته باشند. او می‌توانست حرف‌های رئیسش را گوش دهد و بعد موضوع اصلی بحث‌شان را از سر گیرد. گاهی ایرادی ندارد که سنت شکنی کنیم.

اگر باز هم کارن در برابر رئیسش، به گریه می‌افتاد یا دست‌خوش هیجاناتش می‌شد، چه؟ اگر این اتفاق می‌افتاد، می‌توانست از رئیسش



بخواهد به او فرصت دهد تا بر خود مسلط شود و آرامش خود را به دست آورد. او می‌توانست بگوید: «من به کمی وقت نیاز دارم تا افکارم را سروسامان دهم. بهتر است صحبت در این مورد را به زمان دیگری موکول کنیم.»

اگر رئیسش از تجدیدنظر در برگه‌ی ارزیابی او امتناع می‌کرد، چه؟ کارن می‌توانست به اقدامات بعدی خود فکر کند. می‌توانست درخواست کند که فرد دیگری برگه‌ی ارزیابی او را بررسی کند. می‌توانست به رئیسش بگوید: «من علی‌رغم میل این کار را انجام می‌دهم، اما دوام زندگی من به این ارزیابی بستگی دارد.» او می‌توانست از رئیسش بپرسد که بار بعد، چگونه می‌تواند جزء بهترین کارمندان باشد. هر قدر هم کارن بر خشم خود مسلط شود، باز هم نمی‌تواند نظر رئیسش را تغییر دهد یا مطمئن باشد که عدالت اجرا خواهد شد. او می‌تواند وضعیت خود را به وضوح شرح دهد، اختیارات خود را بیان کند و برای موقعیت فعلی خود، به تنهایی تصمیم‌گیری کند. هر چه کارن آرام‌تر و صریح‌تر با رئیسش حرف بزند، رئیس نیز درباره‌ی دلایل و نتایج ارزیابی کارن و کارهایی که قصد انجام‌شان را دارد یا ندارد، واضح‌تر صحبت خواهد کرد. اگر کارن ناخودآگاه سعی می‌کرد بی‌پرده و رک با رئیسش حرف بزند تا هم‌چنان از نظر او «کارمندی خوب و نمونه» باشد، چه می‌شد؟

داستان کارن نشان می‌دهد که ترس ناخودآگاه ما از اثر مخرب حرف‌های مان و تنهایی، مانع می‌شود که در روابط مان موضع مشخصی داشته باشیم و از خشم مان به عنوان ابزاری برای بیان صریح افکار و احساسات مان استفاده کنیم. به مثال دیگری توجه کنید:

داستان ماهی تابه

چند سال پیش، من و خواهر بزرگم، سوزان، به فروشگاه بزرگی رفتیم تا ماهی تابه‌ی تفلون بخریم. من ماهی تابه‌ای را که به نظر من مناسب بود، برداشتم



و به طرف صندوق رفتم تا پول آن را بپردازم. هنوز قدمی برنداشته بودم که خواهرم به من گفت نباید این ماهی‌تابه را بخرم. نه تنها لحن سوزان نشان می‌داد که کاملاً از حرف‌هایش مطمئن است، بلکه مفصل برایم شرح داد که این ماهی‌تابه چه اشکالاتی دارد. من تحت تأثیر اطلاعات جامع و کامل خواهر بزرگم قرار گرفته بودم، اما هرچه او بیش‌تر به حرف‌هایش ادامه می‌داد، بیش‌تر احساس خشم می‌کردم. اصلاً کی نظر او را پرسیده بود؟ چرا او همیشه فکر می‌کرد حق با اوست؟ چرا همیشه طوری رفتار می‌کرد، گویی درباره‌ی هر چیزی که در این دنیا است، اطلاعات کافی دارد؟ دوست داشتم با ماهی‌تابه‌ای که در دستم بود، ضربه‌ای به سرش بکوبم، اما خشمم را کنترل کردم. در عوض، با ترش‌رویی، به طرف صندوق رفتم و پول ماهی‌تابه‌ای را که انتخاب کرده بودم، پرداختم. همان‌طور که سوزان پیش‌بینی کرده بود، آن ماهی‌تابه کیفیت خوبی نداشت و عمرش خیلی کوتاه بود.

ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «ما آن چیزی را می‌آموزیم که باید بیاموزیم.» وقتی اتفاقی دوستم، ماریان را دیدم که قرار بود سخنرانی خشم را با کمک او اجرا کنم، بی‌پرده و مستقیم افکارم را به زبان آوردم. چرا عصبانی بودم؟ پاسخ ساده است. چون از رفتار خواهرم ناراحت بودم. چون او همیشه می‌خواست و انمود کند همه چیز را می‌داند و این رفتارش مرا به شدت عصبانی می‌کرد. وقتی ماریان از من پرسید چرا خشمگینم، فقط درباره‌ی خواهرم و حرف‌های او حرف زدم و حتی یک کلمه درباره‌ی خودم حرف نزدم.

ماریان به حرف‌هایم گوش داد و بعد به آرامی پاسخ داد: «چه قدر خوب می‌شود این بار که می‌خواهم چیزی بخرم، خواهرت همراهم باشد! خیلی دوست دارم درباره‌ی انواع ظروف تفلون اطلاعات زیادی کسب کنم. این‌طور که معلوم است خواهرت اطلاعات خوبی دارد!»

ماریان صادقانه حرف می‌زد. اگر من هم جای او بودم، در برابر دانش و



شخصیت سوزان واکنش مثبتی نشان می‌دادم. در واقع او ویژگی‌های مثبت بسیاری داشت که او را نزد دیگران، از جمله پدر و مادرمان، عزیز و دوست‌داشتنی می‌کرد. آن موقع بود که به نکته‌ی مهمی پی بردم. افکار سرزنش‌آمیز من نسبت به خواهرم، مانع می‌شد که متوجه واکنش خصمانه و غضب‌آلودم شوم.

چرا توصیه‌ها و نظرات کارشناسانه‌ی سوزان مرا عصبانی می‌کرد؟ چرا این رفتار او آزارم می‌داد؟ الگوی ارتباطی ما چه بود و ما چه سهمی در ایجاد آن داشتیم؟ بعد از آن‌که توانستم به پاسخ این سؤالات فکر کنم، بی‌آن‌که به شخصیت سوزان توهین کنم یا همه‌ی دنیا را مقصر بدانم، توانستم به او بگویم که چه چیزی آزارم می‌دهد.

ابتدا، از خشمم برای بیان خواسته‌ام استفاده کردم. مانند مگی، من نیز به صراحت به سوزان گفتم که دوست دارم فقط زمانی که از او خواستم، مرا نصیحت کند. مسلماً برای سوزان سخت بود که امتناع مرا از پذیرفتن نصایح مفید و کارشناسانه‌اش بپذیرد. به او توضیح دادم که وقتی نصیحتم می‌کند، به عنوان خواهر کوچک‌تر، چه احساسی به من دستم می‌دهد:

«می‌دانی سوزان، تو در تمام زندگی من مانند ستاره‌ی درخشانی بودی. همیشه تو را فردی می‌پنداشتم که جواب تمام سؤالات را می‌داند. احساس می‌کردم که تو همه چیز را می‌دانی و قادر به انجام هر کاری هستی. و در عوض، احساس می‌کردم نمی‌توانم چیزی به تو بیاموزم. در واقع هرگاه احساس می‌کردم هوش و دانش تو تهدیدم می‌کند، واکنشی نشان می‌دادم که در خور هیچ‌کدام مان نبود.

ارتباط ما اهمیت بسیاری برای من دارد و من تمام سعی‌ام را می‌کنم تا تعادل بیش‌تری در روابطمان ایجاد کنم. می‌دانم که کمک و توصیه‌های خواهر بزرگم به من کمک می‌کند، اما من فقط گاهی دوست دارم از توصیه‌های تو استفاده کنم. از آن‌جایی که حرف‌های تو همیشه مفید و



بجاست، می‌دانم که شاید کار من احمقانه به نظر برسد.»

در واقع من از خواهرم خواستم که رفتارش را تغییر دهد. از او خواستم رفتارش را تغییر دهد، نه به این دلیل که توصیه‌های او بد، نادرست یا مفرط بود، بلکه این کار کمک بیش‌تری به من می‌کرد تا مسئولیت تصمیم‌گیری در مورد کارهایم را کاملاً به عهده گیرم.

در میان گذاشتن مشکل با سوزان (حسادت من به موقعیت درخشان و خاص او در خانواده) گام مهم و مؤثری برای نابودی الگوی ارتباطی نامناسب ما بود که در آن سوزان همیشه نقش یاری‌رسان شایسته و آگاه را ایفا می‌کرد و من نقش فرد ناتوانی که شایستگی کم‌تری داشت. در گذشته، هرچه سوزان بیش‌تر شایستگی‌ها و دانشش را به رخ من می‌کشید، من بیش‌تر در برابر او واکنش نشان می‌دادم و خشمگین می‌شدم. وقتی به او گفتم که آرزو می‌کنم بتوانم کاری برای او انجام دهم یا چیزی به او بیاموزم (به جای آن‌که همیشه او به عنوان خواهر بزرگ‌تر، چیزی به من بیاموزد) سوزان نیز مشکلاتی را که در ارتباط با من داشت، به زبان آورد و برای نخستین بار، به صراحت به من گفت که برای دوراندیشی من ارزش بسیاری قایل است. با گذشت زمان، ارتباط ما متعادل‌تر شد و من دیگر احساس نمی‌کردم که در جایگاه پایین الاکلنگ قرار دارم. امروز من برای توصیه‌های مفید او در مورد تمام مسائل، از جمله کیفیت ماهی‌تابه‌های تفلون ارزش بیش‌تری قایلم.

استفاده از خشم برای آگاهی بیش‌تر از خواسته‌ها و افکارمان، مستلزم این نیست که افکارمان را تحلیل کنیم و برای توصیف واکنش‌هایمان از تعبیر روان‌شناسانه‌ی طولانی استفاده کنیم. اگر من به مشکلات ارتباطی دیرینه‌مان پی نبرده بودم، به خواهرم می‌گفتم که نیازی به توصیه‌هایش ندارم، بی‌آن‌که دلیل مشخصی برای این عدم تمایل داشته باشم. نکته‌ی مهم این ماجرا، این است که من از خشمم برای بیان بی‌پرده‌ی خواسته‌های فردی‌ام استفاده کردم. وقتی ما با موقعیتی مواجه می‌شویم که می‌خواهیم خودمان را آگاه‌تر و فرد مقابل را کم‌اطلاع‌تر نشان دهیم، خشم، ابزاری برای ایجاد تغییر است.



مصمم باشید

استفاده‌ی مؤثر از خشم مستلزم این است که بعضی از عادات مان را کنار بگذاریم؛ برای مثال دست از سرزنش کردن فردی که فکر می‌کنیم مسبب مشکلات و ناراحتی‌های مان است، برداریم و این باور را که می‌توانیم دیگران را تغییر دهیم یا به آنان بگوییم چگونه باید فکر کنند، بیندیشند و احساس کنند، کنار بگذاریم.

اخیراً با زنی به نام روت ملاقات کردم. او از این که شوهرش به سلامت خود اهمیت نمی‌داد، خشمگین بود. شوهرش درمان‌های دارویی‌ای را که دکتر برای پادردش تجویز کرده بود، جدی نمی‌گرفت و با آن که دردش روز به روز بدتر می‌شد، نمی‌خواست از کسی کمک بگیرد. روت به او گفته بود که باید بیش‌تر به فکر خودش باشد و دست از این رفتارش بردارد، «تو داری خودت را نابود می‌کنی.» «تو هم مثل پدرت، به سلامتی‌ات اهمیت نمی‌دهی.» «تو ترس‌هایت را مخفی می‌کنی.» شوهرش نیز در پاسخ به حرف‌های او، بیش‌تر سهل‌انگاری می‌کرد (البته این قابل درک است، زیرا روت همواره به اندازه‌ی هر دوی آنان، نگران مشکلات بود.) و از درمان دردش امتناع می‌کرد. این کشمکش باطلی بود که آن دو گرفتارش شده بودند. روت با رفتار خود («من می‌دانم چه کاری به نفع توست.») شوهرش را ترغیب می‌کرد که بیش‌تر به سهل‌انگاری‌های خود ادامه دهد و وضعیت سلامتیش را نادیده بگیرد. مانند بسیاری از زن‌ها، روت نقش واکنش‌گر احساسی را در مقابل شوهرش ایفا می‌کرد، در حالی که شوهرش به واکنش‌های او بی‌اعتنا بود.

وقتی روت دریافت که شوهرش باید به احساسات خود پی ببرد، خطرانی را که تهدیدش می‌کنند، تشخیص دهد و خود را مسئول حفظ سلامتیش بداند، گام بزرگی در جهت رسیدن به هدفش برداشت. برای روت مهم بود که از خشمش کمک بگیرد تا ابتدا به خودش و بعد شوهرش به



صراحت بگوید که او نمی‌تواند وضعیت فعلی را تحمل کند. روت وقتی به جای انتقاد از رفتار شوهرش، توانست احساسات خود را با او در میان بگذارد، تغییری اساسی در رفتارش ایجاد کرد. او وقتی ۱۲ ساله بود، پدرش در اثر بیماری صعب‌العلاجی مُرد و حالا او می‌ترسید شوهرش را نیز از دست بدهد. روت به جای آن‌که به سهل‌انگاری‌های شوهرش توجه کند، از شوهرش خواست که به خاطر او و احساساتش، درمان دارویی خود را ادامه دهد. او به شوهرش توضیح داد که آن‌قدر نگران و مضطرب است که نمی‌تواند فعالیت‌های روزمره‌اش را انجام دهد. اما شوهرش را سرزنش نکرد و به او نگفت که چه باید بکند. او فقط مشکلش را با شوهرش در میان گذاشت و از او خواست که به نگرانی‌هایش احترام بگذارد و فکری به حال این اوضاع بکند. سرانجام شوهرش پذیرفت که به دکتر مراجعه کند و تأکید کرد که این کار را به خاطر او انجام می‌دهد، نه خودش.

وقتی ما برای بیان احساسات از خشم مان‌کمک می‌گیریم، در واقع از موضع قدرت عمل می‌کنیم، زیرا هیچ‌کس نمی‌تواند درباره‌ی احساسات و افکار ما مشاجره و بحث و جدل کند. در واقع ما به دیگران می‌گوییم که برای دفاع از خودمان نیازی به بحث‌های منطقی نداریم. ما می‌توانیم بگوییم: «می‌دانم که حرف‌های من ممکن است احمقانه یا نامعقول به نظر برسد، اما این دیدگاه من است.» البته هیچ تضمینی وجود ندارد که فرد مقابل، رفتارش را آن‌طور که ما می‌خواهیم تغییر دهد. داستان ژوان این موضوع را به وضوح نشان می‌دهد.

موضع قدرت

ژوان و کارل یک سال بود که با هم ازدواج کرده و ارتباط‌شان را با دوستان خود قطع کرده بودند. آنان به توافق رسیده بودند که همواره به هم وفادار باشند، اما از سوی دیگر، نمی‌خواستند ارتباط با دوستان صمیمی‌شان را



قربانی تعهدات شان کنند. وضع به همین منوال ادامه داشت، تا آن که به تدریج ارتباط کارل با معاون جوانش که در شرف جدایی از همسرش بود، صمیمانه تر شد. این رفتار کارل، حسادت و خشم ژوان را برانگیخت.

تقریباً نزدیک به یک سال، ارتباط کارل و معاونش، سوژه‌ای برای مشاجرات بی‌ثمر او با ژوان شده بود. آنان دایم با هم در مورد مسائل مختلف بحث می‌کردند: آیا درست است که معاون کارل بعد از ظهر به خانه‌ی آنان تلفن بزند تا درباره‌ی طلاقش صحبت کند؟ آیا درست است که آنان با هم شام بخورند؟ ژوان دایم خود و کارل را سرزنش می‌کرد، درحالی که این راهکارش بی‌فایده بود. خشم ژوان به وضوح نشان می‌داد که از ارتباط آنان به هیچ وجه خشنود نیست.

وقتی ژوان دست از سرزنش کردن کارل برداشت و به وضوح به او گفت که از این وضعیت ناراضی است، اوضاع تغییر کرد. ژوان از او انتقاد نکرد که کارش نادرست یا بد است، فقط به او گفت که از وضعیت فعلی زندگی‌شان آن قدر عصبانی است که تحملش برای او سخت شده است.

وقتی کارل خواست واکنش و احساسات او را تحلیل کند، ژوان با او بحث نکرد یا در لاک دفاعی فرو نرفت. در عوض به او گفت: «خب، این‌ها صرفاً احساسات من هستند. من نمی‌خواهم تو با معاونت ارتباط صمیمانه‌ای داشته باشی و می‌خواهم هرچه زودتر به این ارتباط خاتمه دهی. شاید ۹۹ درصد من مقصر باشم، اما نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم. زندگی در این وضعیت برایم بسیار دشوار است.»

وقتی ژوان نگرانی و غم خود را با کارل در میان گذاشت، کارل نیز خواسته‌های خود را به وضوح بیان کرد. اما خواسته‌ی او تطابقی با خواسته‌ی ژوان نداشت. کارل نمی‌خواست ارتباط خود را با معاونش قطع کند. ژوان که هم‌چنان موضع قدرتش را حفظ کرده بود، سرانجام گفت: «اگر بخواهی به این رابطه ادامه دهی، دیگر نمی‌توانم با تو زندگی کنم.» او این را نگفت تا



همسرش را تهدید یا احساسات او را تهییج کند، او صرفاً احساساتش را بیان کرد و گفت که با ادامه‌ی این وضعیت قصد دارد چه کار کند. کارل پاسخی نداد و به روال گذشته، به ارتباط با معاونش ادامه داد و ژوان نیز از او خواست که ترکش کند. مدتی بعد، کارل، ژوان را ترک کرد.

ژوان رنج و غم بسیاری را تحمل می‌کرد، اما از این‌که از موضع قدرت عمل کرده بود، خشنود بود. او کارل را از دست داد، اما هویت و اعتماد به نفس خود را حفظ کرد. آیا کار او درست بود؟ ژوان کاری را انجام داد که به نفعش بود، اما بعضی از ما، وقتی خودمان را جای او می‌گذاریم، شاید راهکار دیگری را ترجیح دهیم، یا شاید اصلاً ندانیم در این وضعیت چه باید بکنیم.

وقتی برای تعیین نیازها، ارزش‌ها و اولویت‌های مان، از خشم خود کمک می‌گیریم، نباید از صراحت لهجه‌مان مضطرب شویم. اگر در ارتباط با نزدیکان، احساس خشم یا ناکامی می‌کنیم، مفهومش این است که بیش از حد با آنان سازش کرده‌ایم و از جایگاه، خواسته‌ها و نیازهای مان مطمئن نیستیم. نمی‌توان دلیل خاصی را بیان کرد که چرا زن‌ها باید به سؤالات «من که هستم؟»، «من چه می‌خواهم؟»، «من شایسته‌ی چه چیزی هستم؟» پاسخ روشنی بدهند. این‌ها سؤالاتی هستند که به دلایل مهمی، ما داریم با آن‌ها سروکار داریم. مدت‌های مدیدی است که به ما آموخته‌اند تعبیر دیگران از «رفتار مناسب چیست»، «جایگاه مناسب ما چیست»، «مسئولیت‌های مادرانه و نقش‌های زنانه‌ی ما کدامند» را بپذیریم، بی‌آن‌که سؤالی بپرسیم. یا آموخته‌ایم سؤالات دیگری بپرسیم: «من چگونه می‌توانم دیگران را خشنود کنم؟»، «چگونه می‌توانم عشق و تأیید آنان را به دست آورم؟»، «چگونه می‌توانم صلح و سازش را در روابطم حفظ کنم؟» وقتی نمی‌توانیم به سؤالاتی نظیر «من که هستم؟» پاسخ واضحی بدهیم و خشم مان را کتمان می‌کنیم، رنج بسیاری را متحمل می‌شویم.



این سبب می شود که به خودمان شک کنیم. اغلب ابراز خشم، ما را به سوی موقعیتی سوق می دهد که از نظر دیگران مناسب ما نیست یا آمادگی رویارویی با آن را نداریم. در این صورت حتی اگر اطرافیان نصیحت و تشویق مان کنند و یکی از این راهکارها را به ما پیشنهاد دهند: «از خر شیطان بیا پایین!»، «به رئیس بگو که آن مأموریت را انجام نمی دهی.»، «به او بگو اگر بار دیگر آن کار را تکرار کند، ارتباطت را با او قطع می کنی.»، «فقط به او بگو نه.» هیچ کدام از آن ها کمکی به ما نمی کند.

صبر کنید! خشم، ابزار نیرومندی برای ارتقای رشد فردی است، اگر به ما کمک کند تا به افکار و احساسات واقعی مان پی ببریم و با آن ها مقابله کنیم. بگذارید ببینیم که زنان چه مسیری را طی می کنند تا خشم شان را به راهکاری مؤثر برای مقابله با مشکلات پیچیده تبدیل کنند.



فراز و فرود در نسل‌ها

کتی و پدر سالخورده‌اش

کتی، زن ۵۰ ساله‌ی خانه‌داری است که کوچک‌ترین فرزندش به تازگی خانه را برای رفتن به دانشگاه در شهری دیگر، ترک کرده است. پدر او، معلم بازنشسته‌ی ۷۲ ساله‌ای است که ده سال است همسرش را از دست داده و با مشکلات جسمانی و بیماری‌هایش دست و پنجه نرم می‌کند. کتی با دفتر کار من تماس گرفت، زیرا شنیده بود که من «متخصص خشم» هستم. در نخستین تماس تلفنی مان، او الگوی رفتاری‌اش را برایم شرح داد که در طی ده سال اخیر، منشأ اصلی خشم او بود.

او ناامیدانه توضیح داد: «پدرم مشکل بزرگی دارد. او انتظارات بیجایی از من دارد، به‌خصوص از وقتی که نمی‌تواند رانندگی کند، زیرا دیدش ضعیف شده است. وقتی به من تلفن می‌زند، حدس می‌زنم که یا باید با هم خرید برویم یا او را دکتر ببرم. او در خانه‌اش از من می‌خواهد کارهایی برایش انجام دهم و بعد از من انتقاد می‌کند که کارم را درست انجام نداده‌ام. او هنوز می‌تواند خیلی از کارها را خودش به تنهایی انجام دهد و واقعاً مثل بچه‌ها



رفتار می‌کند. گاهی دو یا سه بار در روز به من تلفن می‌زند. وقتی به او نه می‌گویم، کاری می‌کند که احساس گناه کنم. واقعاً به ستوه آمده‌ام.»
وقتی برای نخستین بار کتی را دیدم و از او خواستم همه چیز را به وضوح برایم شرح دهد، همان حرف‌ها را بار دیگر تکرار کرد.
«فکر می‌کنی مشکل چیست؟»

کتی: «مشکل من این است که پدرم درک نمی‌کند من هم زندگی مستقلی دارم. او فکر می‌کند که من باید زندگی‌ام را به خاطر او رها کنم. از وقتی مادرم مُرد، او برای پر کردن این خلأ از من استفاده می‌کند.»
«آیا تا به حال در این مورد با پدرتان حرف زده‌اید؟»

کتی: «بله، به او گفتم، پدر، من هم زندگی مستقلی دارم و شما بیش از حد از من توقع دارید. ای کاش وقتی کاری از دستم برنمی‌آید، طوری با من رفتار نکنید که احساس گناه کنم. من فکر می‌کنم که شما باید بیرون بروید و با مردم تعامل داشته باشید، نه آن‌که خودتان را در خانه زندانی و فقط به من اتکا کنید.»
«پدرتان چه پاسخی داد؟»

کتی: «او ناراحت شد و مدتی با من حرف نزد. و بعد گاهی که از بیماری‌ها و ناتوانی‌هایش حرف می‌زد، احساس گناه می‌کردم.»
«بعد چه کار کردید؟»

کتی: «هیچ. فایده‌ای نداشت. به همین دلیل این‌جا آمدم.»
آن‌چه از این گفت‌وگوی کوتاه با کتی دستگیرم شد، این بود که او دایم درباره‌ی پدرش حرف می‌زد:

«پدرم درک نمی‌کند که من هم زندگی مستقلی دارم.»
«پدرم فکر می‌کند که من به خاطر او باید زندگی‌ام را رها کنم.»
«پدرم از من سوءاستفاده می‌کند.»
«پدرم بیش از حد از من توقع دارد.»
«پدرم باعث می‌شود که احساس گناه کنم.»



«پدرم باید بیرون برود و با مردم ارتباط داشته باشد.»

کتی همان کاری را می‌کرد که اکثر ما وقتی عصبانی می‌شویم، انجام می‌دهیم. او قضاوت، سرزنش و انتقاد می‌کرد، از بحث‌هایش نتیجه‌ی اخلاقی می‌گرفت، پدرش را موعظه می‌کرد، دایم او را راهنمایی و رفتارهای او را از لحاظ روانی تحلیل می‌کرد. من از زیان کتی هیچ عبارتی که در مورد خودش باشد، نشنیدم.

همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، درس‌هایی را که از فصل‌های قبلی آموخته‌اید، به خاطر بیاورید. مشکل کتی با پدرش، مشابه مشکل مگی با مادرش است. پیش از آن‌که پاسخ‌های من به سؤالات زیر را بخوانید، کمی فکر کنید.

آیا مقصر پدر کتی بود که چنین انتظاراتی از او داشت؟ نمی‌دانم. چه کسی می‌تواند با اطمینان و یقین بگوید که چه تعدادی از انتظارات پدری ۷۲ ساله که همسرش را از دست داده است، از دخترش درست است؟ اگر از ده نفر این سؤال را پرسیم، ده پاسخ متفاوت می‌شنویم که این پاسخ‌ها، به سن، مذهب، ملیت، طبقه‌ی اجتماعی، نژاد و سوابق خانوادگی فرد پاسخگو بستگی دارد. اگر من هم جای کتی بودم، احتمالاً از توقعات بیش از حد پدرم شکایت می‌کردم.

اگر بخواهیم پاسخ درستی برای این سؤال‌ها پیدا کنیم (پدر باید چه قدر از دخترش انتظار داشته باشد؟ دختر باید چه تعداد از انتظارات پدرش را برآورده کند؟) با مشکل مواجه می‌شویم، زیرا افراد مختلف، افکار، احساسات و واکنش‌های متفاوتی در برابر موقعیت‌های مشابه دارند. دیدگاه‌های متفاوت مادر مقابل موضوعی واحد، به این معنا نیست که دیدگاه یکی از ما درست و دیگری نادرست است.

آیا کتی حق دارد عصبانی شود؟ آیا عصبانیت او از پدرش معقول و به‌حق



است؟ البته. همان‌طور که قبلاً گفتیم، احساس خشم نه درست است، نه نادرست. نه معقول است، نه نامعقول. ما حق داریم که احساسات مختلف را تجربه کنیم و عصبانیت کتی نیز قابل احترام است. اما به حق بودن عصبانیت کتی به این معنا نیست که مقصر پدرش است و باید سرزنش شود. بلکه عصبانیت و خشم کتی نشانه‌ی این است که باید در تعامل با پدرش تجدیدنظر کند و در این ارتباط مهم، روش متفاوتی را در پیش گیرد.

گفت‌وگوی کتی با پدرش چه ایرادی دارد؟ اول، کتی مصمم و با اراده حرف نمی‌زند. تعداد کمی از افراد، وقتی مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌گیرند، می‌توانند به حرف‌های طرف مقابل‌شان به خوبی گوش دهند. اگر کتی پدری انعطاف‌پذیر و آسان‌گیر داشت، شاید حرف‌هایش سبب می‌شد پدرش از حالت دفاعی بیرون بیاید.

دوم، کتی به گونه‌ای با پدرش حرف می‌زند، گویی از احساسات او خبر دارد. او پدرش را فردی خودخواه، عصبی و متوقع می‌داند که بعد از مرگ همسرش، برای پر کردن این خلأ، از دخترش استفاده می‌کند. این تحلیل روان‌شناسانه ممکن است درست یا نادرست باشد. به هر حال، رفتار پدر کتی می‌تواند تعابیر و تفاسیر متفاوتی داشته باشد.

وقتی اضطراب ما به اوج می‌رسد، عیب‌جویی از دیگران، به سرگرمی مورد علاقه‌ی اکثر ما تبدیل می‌شود. شاید قصد کمک داشته باشیم، اما در ظاهر، این‌طور به نظر می‌رسد که می‌خواهیم طرف مقابل را سرزنش یا تحقیر کنیم.

وقتی عیبی را در فرد دیگر تشخیص می‌دهیم، تصور می‌کنیم که واقعاً از افکار، احساسات و خواسته‌های او و این‌که چگونه باید بیندیشد و احساس یا رفتار کند، باخبریم. اما نمی‌توانیم از قضاوت‌مان مطمئن باشیم. ما حتی نمی‌توانیم دقیقاً افکار، احساسات و خواسته‌های خودمان را حدس بزنیم.



مشکل از کیست؟ «پدرم مشکل بزرگی دارد. او انتظارات نابجایی از من دارد.» در واقع کتی با این عبارات می‌خواست به من بگوید که ایراد از پدرش است. به تعبیر کتی، پدرش می‌تواند خواسته‌هایش را تشخیص دهد، آن‌ها را به وضوح بیان کند و به آن‌چه می‌خواهد برسد، بر خلاف خود او.

مشکل از کتی است. او باید خواسته‌های خود را تشخیص دهد و حد و مرزی برای انتظارات و خواسته‌های پدرش تعیین کند تا دیگر احساس گناه و خشم نکند. این کتی است که دایم با خود کلنجار می‌رود و زجر می‌کشد. این مشکل اوست.

این‌که می‌گوییم مشکل از کتی است، مفهومی این نیست که او اشتباه می‌کند، باید سرزنش شود، یا مقصر اوست. سؤال «مشکل از کیست؟» سؤالی است که پاسخ به آن به معنای پیدا کردن گناهکار و مجرم نیست. فردی که مشکل دارد، فردی است که در موقعیتی خاص، احساس نارضایتی یا ناکامی می‌کند.

مشکل کتی چیست؟ مشکل کتی این است که نمی‌تواند برای سؤالات مهمی که ذهنش را مشغول کرده‌اند، پاسخی بیابد: «مسئولیت من در قبال زندگی و پدرم چیست؟»، «آیا من خودخواه هستم؟»، «چه کار کنم که خواسته‌ها و اولویت‌هایم درست باشند؟»، «من تا چه اندازه می‌توانم به پدرم کمک کنم، بی‌آن‌که خشمگین یا عصبی شوم؟» او تا به حال نتوانسته پاسخ روشنی برای این سؤالات بیابد تا رفتار خود را با پدرش تغییر دهد.

مشکل کتی این نیست که پدرش سبب می‌شود او احساس گناه کند. دیگران نمی‌توانند احساس گناه را در ما به وجود آورند؛ می‌شد پیش‌بینی کرد که اگر کتی رفتارش را با پدرش تغییر دهد، پدرش زندگی را به کام او تلخ می‌کند و لحظات سختی را برای او رقم خواهد زد، اما کتی تنها کسی است که مسئول رفع احساساتش، از جمله احساس گناه است.



مطمئناً این‌ها تنها پاسخ‌های درست این سؤالات نیستند. اگر کتی محدودیت‌هایی را برای پدرش تعیین می‌کرد و رفتارش را تغییر می‌داد، شما چه واکنشی نشان می‌دادید؟ آیا او را فردی خودخواه می‌پنداشتید یا از این‌که نظرش را به وضوح اعلام کرده است، تحسینش می‌کردید؟ چه کسی پاسخ این سؤالات را می‌داند؟ چه تعداد از ما می‌توانیم با اطمینان بگوییم که ابتدا و انتهای مسئولیت‌های مان در قبال دیگران کجاست؟ زنان که از بدو تولد می‌آموزند به دیگران عشق بورزند و مراقب‌شان باشند، چه‌طور می‌توانند تشخیص دهند که در برابر انتظارات دیگران، چه موقع باید بگویند: «دیگر کافی است!»؟

«کار زنان هرگز تمامی ندارد!» این باوری است که کتی یک‌عمر با آن زندگی کرده و فرزندانش را با آن بزرگ کرده است و حالا که کوچک‌ترین فرزندش، خانه را به قصد رفتن به دانشگاه و ادامه‌ی تحصیل ترک کرده است، او در ارتباط با پدر سالخورده‌اش نیز همین باور را دارد. من دریافتم که کتی، به عنوان مادر، همیشه بیش از حد از خود مایه می‌گذارد و اگر بخواهد به دنبال خواسته‌هایش برود، احساس گناه و ترس می‌کند. او آن‌قدر خود را وقف تأمین نیازهای دیگران کرده که از خودش غافل مانده است. او از رفتار خود خشمگین است، اما نمی‌داند چگونه با استفاده از خشم، رفتارش را تغییر دهد.

هر قدر هم که با کتی هم‌دردی کنیم، این مشکل اوست و باید خودش راه‌حلی برای آن پیدا کند. مفهومش این نیست که او عصبی است و رفتارش کاملاً اشتباه است یا خود او مسبب مشکلاتش است. قوانین و نقش‌های مادر خانواده و اجتماع، سبب شده است که زن‌ها به دشواری بتوانند خواسته‌ها و انتظارات‌شان را بیان کنند و در مقابل دیگران، واکنش منفی نشان بدهند و اگر بخواهند به زندگی فردی‌شان بیش‌تر توجه کنند، احساس اضطراب و گناه می‌کنند.



اگر ما در ارتباطات مهم زندگی مان، نتوانیم از خشم مان برای بیان صریح مشکلات و خواسته‌های مان استفاده کنیم - و احساسات مان را کنترل کنیم - هیچ کس دیگری هم نمی‌تواند این کار را برای ما انجام دهد.

کنترل موقعیت‌های مبهم و پیچیده

کئی از من کمک می‌خواست تا بتواند برای پدرش کاری انجام دهد و می‌پرسید چه باید بکند. واقعیت این است که کئی نیز مانند اکثر زنان، برای ارضای نیازهای دیگران، بیش از حد از خود مایه می‌گذاشت؛ برای مثال، مادرش به او آموخته بود که زن‌ها، فروتن و فداکار هستند و حالا دوستان کئی به او می‌گفتند که کلید رهایی او از مشکلاتش این است که به دنبال خواسته‌های خود باشد. «وقتی پاسخ سؤالی نه است، هرگز بله نگو.» این توصیه‌ای بود که کئی بارها آن را شنیده بود و حالا به این باور رسیده بود که اگر شهامت این را داشته باشد به موقع از این کلمه‌ی دو حرفی استفاده کند، بسیاری از مشکلاتش حل می‌شود.

کئی نیاز داشت دست‌کم برای مدتی آرام بگیرد و هیچ کاری نکند. وقتی عصبانی و خشمگین هستیم، منطقی نیست که درباره‌ی چیزی تصمیم بگیریم یا تغییری در روابط مان ایجاد کنیم. کئی هنوز نتوانسته بود موقعیت خود را به درستی تشخیص دهد، زیرا اغلب بیش از حد خود را درگیر واکنش‌هایش می‌کرد.

اگر کئی دست از سرزنش کردن پدرش بر می‌داشت، می‌توانست گام مؤثری برای رفع مشکلش بردارد. او دریافت که باید کمی از انتظارات و خواسته‌های پدرش فاصله بگیرد تا بتواند به ارزش‌ها و انتظارات خودش پی ببرد، تصمیمات و اولویت‌هایش را ارزیابی کند و براساس آن‌چه می‌خواهد یا نمی‌خواهد، تصمیم بگیرد. کئی هم‌چنین دریافت که هنوز به وضوح نمی‌داند مشکلش چیست و چگونه باید آن را رفع کند.



کمی بعد چه کرد؟ وقتی در مقابل انتظارات دیگران خشمگین می‌شویم، اما نمی‌دانیم چگونه باید رفتارمان را تغییر دهیم، چه باید بکنیم؟ خشم ما نشان می‌دهد که مشکلی وجود دارد، اما راه‌حلی برای آن ارائه نمی‌دهد. خشم، هیجانی است که آن را احساس می‌کنیم و در ضمن به ما می‌گوید که باید آرام باشیم و بیش‌تر به خودمان بیندیشیم.

بنابراین وظیفه‌ی کمی این نیست که برای رفع خشمش کاری انجام دهد، هرچند ممکن است در کوتاه‌مدت با سرزنش کردن پدرش و هم‌چنین ترغیب دیگران به این کار، احساس آرامش کند. اما وظیفه‌ی کمی این است که واکنش‌های احساسی خود را به حداقل برساند و بیش‌تر به بیان خواسته‌ها و افکار خود پردازد. چگونه؟ ابتدا، او می‌تواند مشکلش را با سایر اعضای خانواده، از جمله پدرش، در میان بگذارد. دوم، می‌تواند درباره‌ی سایر اطرافیان – به‌خصوص زنان فامیل – اطلاعاتی به دست آورد تا ببیند زنان نسل‌های مختلف، چگونه با این قبیل مشکلات کنار می‌آمدند.

«پدر، من مشکلی دارم.»

وقتی کمی درباره‌ی مشکل خود با پدرش حرف زد، بسیار هیجان‌زده و مضطرب بود. وقتی موقعیتی را که در خانواده‌اش داشت، به آرامی شرح داد، توانست الگوی رفتاری‌اش را تغییر دهد. گفت‌وگوی او با پدرش این‌گونه بود:

«می‌دانید پدر، من مشکلی دارم. نمی‌دانم چگونه باید میان مسئولیت‌هایی که در قبال شما و زندگی‌ام دارم، تعادل ایجاد کنم. هفته‌ی گذشته، وقتی دوبار شما را به خرید و یک بار دکتر بردم، به‌شدت ناراحت و خشمگین شدم، زیرا مجبور شدم بعضی از کارهای شخصی‌ام را رها کنم. اما وقتی به شما نه می‌گویم و به کارهای شخصی‌ام می‌رسم، احساس گناه می‌کنم.»

پدر با خونسردی گفت: «خب اگر انتظارات من آن‌قدر تو را آزار می‌دهد،



من دیگر از تو چیزی نمی‌خواهم.» بعد وانمود کرد که جایی از بدنش درد می‌کند.

کتی خود را برای واکنش‌های پدرش آماده کرده بود تا وقتی با آن‌ها مواجه شد، باز هم بر موضع جدید خود پافشاری کند و بی‌آن‌که اجازه دهد موضوع بحث تغییر کند، به حرف‌هایش ادامه دهد. او گفت: «نه پدر. منظورم این نبود. من نمی‌گویم که شما با انتظارات‌تان مرا آزار می‌دهید. در واقع من خیلی خوشحال می‌شوم به شما کمک کنم. مشکل من این است که می‌خواهم در ارتباط با اطرافیانم بیش‌تر احساس راحتی کنم. من باید بدانم که تا چه حد می‌توانم انتظارات شما را برآورده کنم و چه موقع باید به شما نه بگویم.» پدرش گفت: «کتی تو مرا غافلگیر کردی. مادرت وقتی والدینش پیر بودند، از هر دوی آنان مراقبت می‌کرد و هرگز از چیزی شکایت نمی‌کرد. اگر مادرت زنده بود، مسلماً به داشتن چنین دختری افتخار نمی‌کرد.»

کتی جلو خشم خود را گرفت و با آرامش ادامه داد: «من می‌دانم منظور شما چیست، پدر. من همیشه تلاش مادرم را برای مراقبت از والدینش می‌ستودم و تحت تأثیر کارهای او قرار می‌گرفتم. او خیلی خوب می‌توانست فداکاری کند و نیازهای دیگران را برآورده سازد، بی‌آن‌که خشمگین شود. من از ظرفیت بالای او تعجب می‌کنم. اما من، مادرم نیستم. من با او فرق دارم. نمی‌توانم مثل او رفتار کنم. به گمانم، من خودخواه‌تر از مادرم هستم.» سکوتی سنگین در فضا حاکم شد و بعد پدر سکوت را شکست و گفت: «خب کتی، فکر می‌کنی برای رفع مشکل تو، چه کاری از دست من ساخته است؟» از صدایش معلوم بود که سخت آزرده و ناراحت است.

کتی لحظه‌ای احساس کرد که دوست دارد مانند سابق پدرش را نصیحت کند و به او پیشنهاد دهد که با دیگران بیش‌تر ارتباط داشته باشد. اما تجربه به او ثابت کرده بود که این راهکار مؤثر نیست. در عوض، او به گفت‌وگو درباره‌ی مشکل اصلی‌اش ادامه داد:



«ای کاش فرد دیگری می‌توانست مشکل مرا حل کند و به جای من تصمیم بگیرد. اما من می‌دانم که باید خودم این مشکل را حل کنم. پدر، اگر شما بتوانید تعدادی از انتظارات‌تان را با من درمیان بگذارید، درواقع به من کمک می‌کنید تا تشخیص دهم از عهده‌ی کدام‌یک از آن‌ها برمی‌آیم. آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده بودید؟ وقتی مادرتان مریض می‌شد و حتی نمی‌توانست از خودش مراقبت کند، دوست داشتید چه کاری برای او انجام دهید؟ کدام‌یک از اعضای خانواده‌تان تصمیم می‌گرفت در خانه‌اش از او مراقبت کند و نظر شما در این باره چه بود؟»

کتی با طرح مشکل خانواده‌اش (در این جا، «چه کسی از والد پیرش مراقبت می‌کند؟»)، توانست گام مؤثری برای رفع مشکلش بردارد، بی‌آن‌که واکنش غضب‌آلودی نشان دهد. در نتیجه از ترس‌ها و نگرانی‌هایی که در وجودش رخنه کرده بودند، کاسته شد و دریافت که می‌تواند با وضوح بیش‌تری به موضع جدیدش فکر کند. از این گذشته، کتی از پدرش پرسید که در ارتباط با والدین پیرش آیا تجربه‌ای مشابه او داشته است. وقتی پی می‌بریم که سایر اعضای خانواده چگونه با مشکل مشابه ما کنار می‌آمدند، می‌توانیم واکنش‌های احساسی‌مان را کنترل کنیم و بیش‌تر به بیان افکارمان پردازیم. در واقع، کتی پیش از آن‌که گفت‌وگو با پدرش را ادامه دهد، باید می‌فهمید که در گذشته، پدرش و نسل‌های قبل از او، چگونه از والدین پیرشان مراقبت می‌کردند.

کسب اطلاعات درباره‌ی نسل‌های گذشته

کدام‌یک از زنان فامیل کتی با مشکل مشابه او مواجه بودند و چگونه آن را رفع می‌کردند؟ سایر زن‌های خانواده‌ی کتی – خواهر، مادر، مادر بزرگ‌ها، عمه و خاله‌ی او – چگونه میان مسئولیتی که در قبال خود و دیگران داشتند، تعادل برقرار می‌کردند؟ آیا روش‌شان موفق بود؟



چرا مادر کتی به تنهایی مسئولیت مراقبت از والدین پیرش را تقبل کرده بود؟
نظر خاله‌ها و دایی‌های کتی درباره‌ی مراقبت از والدین‌شان چه بود؟
در نسل‌های قبل، چگونه فردی قبول می‌کرد که از اعضای خانواده‌اش که
دیگر توانایی مراقبت از خودشان را نداشتند، مراقبت کند؟

ما و خانواده‌مان اولین کسانی نیستیم که با این مشکل مواجه شده‌ایم.
همه‌ی ما مشکلات حل‌نشده‌ی بسیاری داریم که از گذشته با ما هستند؛
به هر حال ما هم مانند نسل‌های قبل‌مان، برای حل آن‌ها تلاش می‌کنیم. اگر از
سوابق خانوادگی‌مان بی‌اطلاع باشیم، به احتمال زیاد، همان راهکارها و
الگوهای رفتاری نادرست را تکرار می‌کنیم، بی‌آن‌که واقعاً بدانیم که هستیم،
وضعیت‌مان چه شباهتی به نسل‌های گذشته دارد، چه تفاوتی با سایر اعضای
خانواده‌مان داریم و چگونه می‌توانیم به بهترین شکل زندگی‌مان را پیش
ببریم.

برای آن‌که از خشم‌مان استفاده کنیم، ابتدا باید خودمان را بشناسیم و بعد
زنانی را که در هر شرایطی خود را فدای دیگران کرده‌اند. نمی‌توانیم خود را از
سایر افراد شجره‌نامه‌ی خانوادگی‌مان مجزا کنیم. اگر از اصل و ریشه‌مان جدا
شویم، هیچ کتاب و روان‌پزشکی نمی‌تواند به ما کمک کند. اکثر ما به شدت در
مقابل اعضای خانواده‌مان - به ویژه مادران‌مان - واکنش نشان می‌دهیم، اما با
آنان صمیمانه و بی‌پرده صحبت نمی‌کنیم و از تجربیات‌شان استفاده نمی‌کنیم.
نمی‌دانیم در گذشته والدین‌مان مجبور بودند چه کارهایی انجام دهند یا
مادران و مادر بزرگ‌های‌مان چگونه با مشکلاتی نظیر مشکلات ما کنار
می‌آمدند. وقتی این چیزها را نمی‌دانیم، در نتیجه درباره‌ی خودمان نیز چیزی
نمی‌دانیم. اگر خودمان را نشناسیم، در هر موقعیتی، به شدت واکنش نشان
می‌دهیم، دیگران را سرزنش می‌کنیم، از آنان دوری می‌کنیم و دنبال کار
خودمان می‌رویم.



بنابراین کتی کوشید اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی خانواده‌اش کسب کند. او ارتباط عمیق‌تری با اعضای خانواده‌اش - از جمله زنان فامیل - برقرار کرد و چیزهای زیادی از تجربیات آنان آموخت. او چیزهای بیش‌تری درباره‌ی زندگی رفتگان خانواده‌اش، به‌ویژه مادرش کسب کرد و توانست با دید وسیع‌تری به مشکل خود و پدرش بنگرد.

کتی دریافت که زنان خانواده‌اش در دو دسته‌ی کاملاً مخالف قرار می‌گیرند: زنانی مانند مادرش که خود را وقف مراقبت از پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ پیرشان می‌کردند. و زنانی مانند خواهر مادرش، خاله پگی، که وقتی والدین‌شان دیگر نمی‌توانستند از خود مراقبت کنند، فوراً رفع مسئولیت می‌کردند و خود را کنار می‌کشیدند. این دو گروه کاملاً مخالف هم بودند و دایم با هم مشاجره می‌کردند؛ برای مثال، مادر کتی سال‌ها بعد از مرگ مادرش با خاله پگی قهر بود، زیرا او احساس می‌کرد خاله پگی وظیفه‌ی خود را در قبال مراقبت از مادرش انجام نداده است. از نظر خاله پگی، مادر کتی تصمیم نامعقولی برای مراقبت از مادرش گرفته بود. با توجه به مشکلاتی که نسل‌های قبل از کتی برای مراقبت از والدین پیرشان داشتند، می‌شد پیش‌بینی کرد که تحمل این شرایط چه قدر برای کتی دشوار بوده و چه قدر سخت است که میان مسئولیت‌های زندگی شخصی‌اش و مسئولیتی که در قبال پدرش دارد، تعادل ایجاد کند.

وقتی کتی اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی خانواده‌اش کسب کرد، بیش‌تر احساس آرامش کرد و بهتر توانست در مورد رابطه‌ی جدید خود با پدرش فکر کند. هیچ سؤالی آسان نیست و هیچ راه‌حلی بدون درد و رنج به دست نمی‌آید. کتی بار دیگر به من گفت: «هر قدر هم که جلسات درمانی من طول بکشد، باز هم وقتی به پدرم نه می‌گویم، احساس گناه می‌کنم. اما اگر به او پاسخ مثبت بدهم، خشمگین و عصبی می‌شوم؛ بنابراین اگر می‌خواهم اوضاع را تغییر دهم، باید یاد بگیرم که مدتی با احساس گناه زندگی کنم.» این



دقیقاً همان کاری بود که کتی انجام داد. او مدتی با احساس گناه زندگی کرد، احساسی که ابدی نبود و سرانجام روزی از بین می‌رفت.

تغییراتی که کتی در رابطه‌ی خود با پدرش ایجاد کرد، کوچک و بی‌اهمیت به نظر می‌رسیدند. او تصمیم گرفت به جای سه بار در هفته، دو بار با پدرش شام بخورد و به او گفت که به جای هفت روز هفته، فقط شنبه او را به خرید می‌برد. با انجام این تغییرات کوچک و به ظاهر بی‌اهمیت، او تغییرات بزرگ و اساسی در زندگی‌اش ایجاد کرد. بلافاصله پدرش نیز تغییر کرد. او در همسایگی‌شان با مرد کهنسالی دوست شد و آنان هر روز ساعات زیادی را در کنار هم بودند. کتی از این اتفاق خوشحال بود. زیرا می‌دانست اگر پدرش سرگرم باشد، او هم می‌تواند به زندگی شخصی‌اش برسد و بیش‌تر با دوستانش باشد. او هم چنین دریافت که در کمک کردن به دیگران بیش از کمک خواستن از آنان تبحر دارد.

این‌که کتی تصمیم گرفت چه کارهایی برای پدرش انجام دهد یا ندهد، اهمیت چندانی در ماجرای او ندارد. راهکاری که کتی برای حل مشکلش در نظر گرفت، شاید برای من و شما مناسب نباشد. نکته‌ی مهم این است که کاری که او انجام داد سبب شد با پیشینه‌ی خانوادگی و گذشته‌اش ارتباط نزدیک‌تری برقرار کند و هویت و شخصیت مستقل خود را بهتر بشناسد. اکنون او به جای آن‌که قربانی خشمش شود، از آن برای بیان افکار و احساساتش استفاده می‌کند. در فصل بعد خواهیم دید، اندیشیدن درباره‌ی این سؤالات «من مسئول چه چیزهایی هستم؟» و «من مسئول چه چیزهایی نیستم؟» برای هریک از ما دشوار و چالش‌برانگیز است.



چه کسی مسئول است

دشوارترین سؤال درباره‌ی خشم

من باید در کنفرانسی در شهر نیویورک شرکت می‌کردم. همراه دو همکارم سوار اتوبوسی شدیم که به طرف موزه‌ی بزرگ شهر می‌رفت. من دیگر شهر را نمی‌شناختم و دو همکارم، چلیا و ژانت نیز احساس می‌کردند در این شهر عجیب و غریب، غریبه‌اند؛ شاید به دلیل هیجانی بود که از دیدن این شهر بزرگ احساس می‌کردیم. ما دایم به راننده‌ی اتوبوس یادآوری می‌کردیم که به ما بگوید در کدام ایستگاه باید پیاده شویم. سرانجام راننده با خشمی غیرمتربقه سرش را برگرداند و ناسزایی به ما گفت. افرادی که در اتوبوس بودند، سرشان را برگرداندند و به ما نگریستند. هر سه‌ی ما ساکت شدیم. از اتوبوس که پیاده شدیم، بعد از صرف چای، در مورد واکنش‌مان در برابر این اتفاق با هم حرف زدیم. چلیا به شدت ناراحت بود. او به یاد خشونت‌های همسر سابقش افتاده بود و اتفاقاً سالگرد طلاق‌شان نزدیک بود. ژانت نیز خشمگین شده و جواب دندان‌شکنی به رفتار خشونت‌بار راننده داده بود. واکنش من همراه با تأسف و اندوه بود. من برای نیویورکی که قبلاً می‌شناختم، احساس دلتنگی کردم. این اتفاق در شهر نیویورک، مرا به یاد شهر



توپکا در کانزاس انداخت.

بیایید کمی درباره‌ی این اتفاق بیندیشیم. به نظر همه‌ی ما رفتار راننده‌ی اتوبوس بسیار بد بود. اما آیا او مسئول واکنش این سه زن بود؟ آیا او باعث افسردگی چلیا و خشم ژانت شده بود؟ آیا او سبب شد من خاطرات گذشته‌ام را به یاد آورم و احساس دلتنگی کنم؟ اگر یکی از ما در واکنش به تندخویی این مرد، شبانه خود را از پل بروکلین پرتاب می‌کرد، آیا او مسئول این اتفاق بود؟ یا اگر از زاویه‌ی دیگری به این اتفاق بنگریم، آیا ما مسئول خشم و تندخویی او بودیم؟

این همان قانون ساده‌ی علت و معلول است که بشر را وسوسه می‌کند به ارتباط این دو پی ببرد. اگر ما عصبانی شویم، فرد دیگری مسبب آن است. اگر ما باعث عصبانیت فرد دیگر شویم، ما مقصریم و شایسته‌ی سرزنش هستیم. یا - اگر متقاعد شویم که بی‌گناهیم - نتیجه می‌گیریم که آن فرد حق نداشته عصبانی شود. هرچه ما در روابط خانوادگی مان بیش تر غرق می‌شویم (یعنی آن قدر درگیر وابستگی‌های خانوادگی شویم که شخصیت مستقل و مجزای مان را فراموش کنیم). بیش تر خود را مسئول احساسات و واکنش‌های دیگران می‌دانیم و آنان را به خاطر احساسات و افکارمان سرزنش می‌کنیم. («تو همیشه باعث می‌شوی مامان احساس گناه کند.»، «تو همیشه باعث می‌شوی بابا سردرد بگیرد.»، «او باعث شد شوهرش معتاد شود.») به همین ترتیب، اعضای خانواده خود را مسبب افکار، احساسات و رفتارهای یک‌دیگر می‌دانند.

با این الگوی ارتباطی، روابط انسان‌ها راه به جایی نمی‌برد. اگر دیگران را مسبب احساسات مان ندانیم و خود را به خاطر واکنش‌های آنان در مقابل رفتارها و کارهای مان سرزنش نکنیم، می‌توانیم از خشم مان به عنوان ابزاری برای تغییر استفاده کنیم.

ما مسئول رفتار خودمان هستیم. اما مسئول رفتار و واکنش‌های دیگران



نیستیم. آنان نیز مسئول رفتار و واکنش‌های ما نیستند. زن‌ها اغلب عکس این عمل می‌کنند: ما انرژی بسیاری را صرف می‌کنیم تا مسئولیت افکار، احساسات و رفتارهای دیگران را بپذیریم و پذیرفتن مسئولیت رفتار، افکار و احساسات‌مان را به دیگران تحمیل می‌کنیم. وقتی این اتفاق می‌افتد، تغییر دادن الگوها و قوانین ارتباطی دشوار یا حتی ناممکن می‌شود.

برای روشن شدن این مطلب، بار دیگر به مشکل کتی با پدرش اشاره می‌کنیم که مجبور بود انتظارات بیش از حد پدرش و احساس گناه ناشی از برآورده نکردن آن‌ها را تحمل کند. اگر کتی پدرش را تنها مسبب احساس خشم یا گناهش قلمداد می‌کرد، مسلماً در نهایت به بن‌بست می‌رسید. به همین ترتیب، اگر کتی خودش را تنها مسبب احساسات و واکنش‌های پدرش می‌دانست، او هم درمانده و پریشان می‌شد. چرا؟ زیرا اگر کتی در وضعیت فعلی‌شان تغییری ایجاد می‌کرد، پدرش به شدت در مقابل رفتار جدید او واکنش نشان می‌داد. و بعد اگر احساس می‌کرد مسئول واکنش‌های پدرش است، بار دیگر به الگوهای رفتاری سابقش برمی‌گشت تا از پدرش (و خودش) در مقابل این احساسات منفی حمایت کند و آرامش را به ارتباطشان برگرداند. («وقتی به پدرم نه می‌گویم، او آن قدر عصبی و ناراحت می‌شود که دیگر چاره‌ای جز تسلیم شدن ندارم.») این وضعیت سبب می‌شود که او بعدها نیز احساس ناامیدی کند.

چرا سؤال «چه کسی مسئول است؟» آن قدر برای زنان مبهم و پیچیده است؟ ما زن‌ها شهادت این را نداریم که مسئولیت حل مشکلات‌مان را بپذیریم، آزادانه راه‌حلی انتخاب کنیم و بر کیفیت و مسیر زندگی‌مان نظارت داشته باشیم. وقتی از مسئولیتی که در قبال خودمان داریم، چشم‌پوشی می‌کنیم، طبیعی است که دیگران را به این دلیل که نتوانسته‌اند خلاهای زندگی‌مان را پر کنند یا خوشبخت و خوشحال‌مان کنند، سرزنش می‌کنیم. در ضمن ما احساس می‌کنیم فقط مسئول چیزهایی هستیم که در اطراف‌مان



اتفاق می‌افتند. فوراً خودمان را به خاطر مشکلات و رنج‌های دیگران و احساس گناه سرزنش می‌کنیم و این باور را می‌پذیریم که اگر بیش‌تر تلاش می‌کردیم، این مشکلات به وجود نمی‌آمدند. احساس گناه و سرزنش خود، مشکلی است که در میان تمام زنان رایج است. یکی از همکارانم می‌گفت که یک بار در سرازیری پیست اسکی ایستاده بود تا منظره‌ی زیبایی را تماشا کند که ناگهان در اثر برخورد با اسکی‌بازی که متوجه او نشده بود، زمین خورد. وقتی آن فرد برخاست، همکار من در همان حالت درازکش، فریاد زد: «متأسفم».

در این فصل خواهیم دید که سؤال پیچیده و دشوار «چه کسی مسئول این اتفاق است؟» سبب می‌شود که بیهوده خودمان یا دیگران را سرزنش کنیم و مانع تغییر وضعیت‌مان شویم. چه‌طور می‌توانیم بیش‌تر مسئولیت افکار، احساسات و رفتار خودمان را بپذیریم و کم‌تر زیر بار مسئولیت افکار، احساسات و رفتار دیگران برویم؟ ابتدا باید عناصر تشکیل‌دهنده‌ی این سؤال پیچیده را تحلیل کنیم. اگر به خاطر داشته باشید، گفتیم منظور از مسئولیت‌پذیری در قبال خودمان این نیست که «من» واقعی‌مان را به‌وضوح نشان دهیم، بلکه باید در الگوهای رفتاری که مدت‌هاست به آن‌ها خو گرفته‌ایم، تجدیدنظر کنیم و تغییرشان دهیم. در این فصل نگاه دقیقی به الگوی رفتاری کم‌کاری و پرکاری می‌اندازیم.

بحران در نیمه‌شب

جین و استفانی هشت سال هم‌خانه بودند و سگ نگهبانی را بزرگ کرده بودند که یکی از اعضای دوست‌داشتنی خانه‌شان محسوب می‌شد. یک شب، سگ آنان را از خواب بیدار کرد، به‌نظر می‌رسید مریض است. استفانی فکر کرد حتماً وضعیت او خیلی وخیم بوده که آنان را نیمه‌شب از خواب بیدار کرده است. جین اصرار داشت که تا صبح صبر کنند. او می‌گفت که استفانی بیش‌از حد ناراحت و نگران است.



صبح روز بعد، وقتی آنان بیدار شدند، وضعیت سگشان بدتر شده بود. وقتی دامپزشک سگ را معاینه کرد، گفت: «شما باید زودتر مرا خبر می کردید. ممکن بود سگ تان بمیرد.» استفانی با خشم به جین گفت: «اگر اتفاقی می افتاد، تو مقصر بودی!»

نظر شما درباره‌ی این ماجرا چیست؟
اگر جای استفانی بودید، چه واکنشی نشان می دادید؟
فکر می کنید هریک از آنان چه نقشی در خشم و عصبانیت استفانی داشتند؟

ما با استفانی هم‌دردی می کنیم. با این حال دقیقاً نمی توان گفت چه کسی مسئول این اتفاق است. بگذارید این ماجرا را تحلیل کنیم.
وظیفه‌ی جین این بود که نظرش را به وضوح اعلام کند و مطابق با آن عمل کند. او این کار را کرد. از نظر او سگ نیازی به درمان پزشکی فوری نداشت و به همین دلیل با دامپزشک تماس نگرفت. استفانی هم وظیفه داشت که نظرش را به وضوح بیان کند و بر طبق آن عمل کند. اما این کار را نکرد. او معتقد بود که باید فوراً سگ را نزد دامپزشک ببرند، با این حال با دامپزشک تماس نگرفت. منظور من این نیست که استفانی نباید از رفتار جین عصبانی شود. او از این عصبانی است که جین ترس‌ها و نگرانی‌های او را کوچک شمرده است و طوری رفتار می کند، گویی همه چیز را می داند. به هر حال این استفانی است، نه جین، که موظف بود مسئولیت آن کاری که باید انجام می داد یا نمی داد را به عهده بگیرد.

«اما شما که جین را نمی شناسید!»

استفانی بعداً توضیح داد: «من به دامپزشک تلفن نکردم، زیرا اگر معلوم می شد که اشتباه کرده‌ام، جین تا مدت‌ها دست از سرم برنمی داشت. اگر من دامپزشک را بدون هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای، نیمه شب از خواب بیدار می کردم،



جین تا هفته‌ها سرزنش می‌کرد و دایم مرا فردی نگران و عصبی می‌خواند. من جین را دوست دارم، اما شما که نمی‌دانید او چه قدر سخت‌گیر و لجوج است! او آن قدر از خودش مطمئن است که همیشه تمام افکار و نظرات مرا زیر سؤال می‌برد.» در واقع، استفانی جین را مسبب رفتار خود می‌داند و به همین دلیل، او را سرزنش می‌کند.

اگر استفانی از خودش دفاع کند، جین واکنش بدی نشان می‌دهد، به‌خصوص اگر همواره جین، تصمیم‌گیرنده‌ی اصلی باشد. اما اگر استفانی هم‌چنان به موضع خود پافشاری کند، بی‌آن‌که از جین فاصله گیرد یا واکنش بدی نشان دهد، جین نیز بر احساسات و واکنش خود تسلط می‌یابد.

ما برای آن‌که خشم‌مان را تبدیل به حس مسئولیت‌پذیری کنیم چه باید بکنیم؟ کارهایی که استفانی می‌توانست انجام دهد، عبارتند از: موقعیت را به‌خوبی بررسی کند، الگوی ارتباطی‌شان را تشخیص دهد و به جمع‌آوری اطلاعات بیش‌تر پردازد.

بررسی موقعیت

تصور کنید که شما جای استفانی هستید و اکنون احساس عصبانیت می‌کنید، نه به خاطر اتفاقی که افتاده، بلکه به خاطر الگوی ارتباطی نادرستی که در پی این اتفاق متوجه‌اش شدید. اکنون چه می‌کنید؟ اولین گام برای یافتن فرد مسئول این اتفاق، این است که با دقت ببینیم چه چیزی باعث عصبانیت‌مان شده است؛ برای مثال، از نظر استفانی، الگوی تصمیم‌گیری در ارتباطات‌شان این‌گونه است:

تصور کنید وضعیتی پیش آمده که باید هرچه سریع‌تر درباره‌اش تصمیم بگیرند. استفانی ابتدا نظرش را بیان می‌کند. بعد جین با اعتماد به نفس بالا نظر خود را اعلام می‌کند، که ممکن است مخالف نظر استفانی باشد. استفانی ابتدا به نظر خودش شک می‌کند، یا متقاعد می‌شود که «این اتفاق ارزش جنگ و



مشاجره را ندارد.»؛ بنابراین او هم از نظر جین تبعیت می‌کند. اغلب این الگوی تصمیم‌گیری به نفع هر دوی آنان است و آرامش‌شان را تضمین می‌کند. اما وقتی اضطراب و نگرانی به اوج می‌رسد (مانند مثال فوق)، اگر تصمیم جین بر خلاف میل استفانی باشد، استفانی به شدت خشمگین می‌شود. بعد استفانی از جین فاصله می‌گیرد یا به تصمیم او اعتراض می‌کند. اگر به تصمیم او اعتراض کند، جنگ و مشاجره‌ی سختی بین آنان در می‌گیرد و معمولاً روز بعد بار دیگر آرامش بر زندگی‌شان حاکم می‌شود.

تشخیص الگوی رفتاری

استفانی تشخیص می‌دهد که روش تصمیم‌گیری‌های‌شان از الگوی کم‌کاری-پرکاری تبعیت می‌کند. هرچه جین فعال‌تر عمل می‌کند (به جای هر دوی‌شان تصمیم می‌گیرد، هرگز شک و تردید به دل راه نمی‌دهد، و طوری رفتار می‌کند گویی نیازی به کمک و نظر استفانی ندارد). استفانی بیش‌تر کم‌کاری می‌کند. (میدان را خالی می‌کند، یا دست روی دست می‌گذارد تا جین تصمیم‌نهایی را بگیرد. یا تصمیم‌گیری را به عهده‌ی جین می‌گذارد و در اخذ تصمیمات مهم احساس بی‌کفایتی یا تنبلی می‌کند.) و هرچه استفانی کم‌کارتر می‌شود، جین پرکارتر می‌شود. افراد پرکار و کم‌کار رفتار یک‌دیگر را تقویت می‌کنند.

وقتی چنین الگویی بر روابط حاکم است، جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی این‌که چه کسی چه باید بکند و چگونه و چه موقع باید آن کار را انجام دهد، دشوار می‌شود. اگر ما فقط به واکنش‌های هیجانی و رفتارهای ملامت‌آمیز فرد توجه کنیم، باز هم جمع‌آوری اطلاعات درست و کامل، ناممکن خواهد بود. بارها دیده‌ایم که زن‌ها در روابط، نقش واکنش‌گرهای احساسی را بازی می‌کنند، به‌خصوص وقتی مضطرب و نگران هستند، بنابراین برای جمع‌آوری اطلاعات باید کاری کنیم که واکنش‌های هیجانی به حداقل برسند.



جمع‌آوری اطلاعات

استفانی می‌تواند در این مورد که الگوی رفتاری جین چه ارتباطی با سنت‌های خانوادگی او در نسل‌های گذشته دارد، اطلاعاتی جمع‌آوری کند؛ برای مثال، آیا والدین استفانی یا اجدادش درباره‌ی تصمیم‌گیری با هم مشاجره می‌کردند؟ آیا در خانواده‌ی استفانی، همواره این‌گونه بوده که یکی از همسران نقش فرد برتر خانواده (فرد پرکار) را ایفا می‌کرده و دیگری فقط از او تبعیت می‌کرده است؟ با توجه به میزان قدرت تصمیم‌گیری، ارتباط استفانی با جین چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با ارتباط والدین استفانی دارد؟ کدام یک از زن‌های خانواده‌ی استفانی سعی کرده‌اند موضع خود را تغییر دهند و دیگر کم‌کار نباشند و تا چه اندازه موفق بوده‌اند؟ وقتی به ماجرایی کتی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که مشکلات ارتباطی فعلی ما ریشه در مشکلات خانوادگی‌ای دارد که حتی پیش از تولد ما وجود داشته‌اند. آشنایی با اتفاقاتی که در نسل‌های گذشته‌ی ما افتاده است، به ما کمک می‌کند که هنگام ارزیابی رفتارمان، به نتایج عینی و درستی برسیم.

ترتیب ولادت نیز از عوامل دیگری است که بر مشکلات ارتباطی ما تأثیر می‌گذارد؛ برای مثال، در مورد استفانی و جین، الگوی تصمیم‌گیری آنان مطابق با ترتیب ولادت‌شان است. جین از دو خواهر دیگرش بزرگ‌تر است. طبیعی است فرزند بزرگ‌تر خانواده همیشه در مقام ریاست قرار می‌گیرد و اوست که می‌داند چه کاری به نفع خودش و دیگران است. استفانی از دو خواهر دیگرش، کوچک‌تر است و بنابراین او همواره اجازه می‌دهد که دیگران برایش تصمیم بگیرند. با آن‌که شایستگی «رئیس بودن» را دارد، اما اگر به او پیشنهاد ریاست بدهند، نمی‌پذیرد. آگاهی از این موضع که ترتیب ولادت بر تصمیمات و رفتارهای فرد در زندگی‌اش تأثیر می‌گذارد، بی‌نهایت به ما کمک خواهد کرد. اگر برای استفانی سخت باشد که مسئولیت انجام دادن کاری را بپذیرد و ریاست کند و برای جین سخت باشد که هیچ مسئولیتی را



به گردن نگیرد، و اگر آنان به این واقعیت توجه داشته باشند که رفتارشان تحت تأثیر ترتیب ولادت و موقعیت آنان در خانواده‌شان است، می‌توانند در وضعیت فعلی با هم کنار بیایند.

مشکل از کیست؟

فرض کنید که استفانی کارهایی را که در بالا به آن‌ها اشاره کردیم، در مورد بیماری سگ انجام داده است: ابتدا به جای آن‌که واکنش شدیدی از خود نشان دهد، موقعیت پیش آمده را بررسی می‌کند و به آن می‌اندیشد. سپس در ذهنش تجسم می‌کند که چه کسی باید چه کار کند، چگونه و چه موقع باید آن را انجام دهد. در نتیجه معلوم می‌شود که استفانی کم‌کار و جین پرکار است. بعد استفانی به این فکر می‌کند که الگوی رفتاری آنان چه ارتباطی با سنت‌ها و آداب و رسوم خانوادگی‌شان دارد. و در نهایت به این نتیجه می‌رسد که خشم او نشانه‌ی این است که وقتی باید در مورد موضوعی تصمیم بگیرند، باید در ارتباط او با جین تعادل بیش‌تری حکم‌فرما باشد.

گفت‌وگوهای زیر دو روش متفاوت استفاده از خشم را نشان می‌دهند: گفت‌وگوی اول نشان می‌دهد که جین مشکل دارد و باید به‌تنهایی از عهده‌ی رفع آن برآید. گفت‌وگوی دوم نشان می‌دهد که مشکل از استفانی است و او باید به‌تنهایی مشکلش را رفع کند.

گفت‌وگوی اول

«جین، تو بیش از حد از خودت مطمئن هستی. با تو اصلاً نمی‌شود بحث کرد، چون همیشه فکر می‌کنی حق با توست و اصلاً به حرف‌ها و نظرات من گوش نمی‌دهی. تو آن‌قدر مطمئن و قاطع حرف می‌زنی که هیچ‌کس نمی‌تواند با تو بحث کند. من از این رفتار تو که همیشه وانمود می‌کنی همه چیز را می‌دانی، خسته شده‌ام. وقتی حرفی می‌زنم، همیشه این تو هستی که درست یا



نادرست بودن آن را تأیید می‌کنی. احساس می‌کنم که تو هیچ‌وقت به افکار و نظرات من اهمیت نمی‌دهی. تو همیشه فرد برتر هستی و می‌خواهی در هر کاری ریاست کنی.»

گفت‌وگوی دوم

«می‌دانی جین، من درباره‌ی مشکلی که در رابطه‌مان وجود دارد، فکر کردم. من فکر می‌کنم که تصمیم‌گیری در مورد تمام کارها و پذیرفتن مسئولیت آن‌ها، کار بسیار دشواری است. من آن شب به دام‌پزشک تلفن نکردم، چون وقتی تو آن‌قدر با اطمینان نظرت را بیان کردی، به‌نظر خودم شک کردم. وقتی تو از حرف‌های من انتقاد کردی و مرا به این خاطر که آن‌قدر نگران و مضطرب هستم، کوچک شمردی - کاری که از آن متنفرم - از پیشنهاد منصرف شدم. این کار برایم خیلی دشوار بود. می‌خواهم از این پس بیش‌تر در مورد نظرات و تصمیماتم فکر کنم و مصمم‌تر باشم. مطمئنم که گاهی اشتباه می‌کنم و این ممکن است ما را به دردسر بیندازد، اما من از وضعیت فعلی راضی نیستم. می‌دانم که زنان خانواده‌ی من تصمیم‌گیرنده‌های خوبی نبوده‌اند و برای من آسان نیست که در این کار پیش‌قدم شوم.»

نظرتان درباره‌ی گفت‌وگوی اول چیست؟ بعضی از روابط با مشکلات دشوار و پیچیده‌ای روبه‌رو می‌شوند و جنگ و مشاجره بر سر آن‌ها ممکن است ابعاد ارزشمند روابط را خدشه‌دار کند و تبعات آن، دامن‌گیر هر دو نفر می‌شود. همان‌طور که می‌بینیم، جین در پاسخ به گفت‌وگوی اول، متفکرانه می‌گوید: «می‌دانی، قبلاً نیز افراد دیگری که در زندگی‌ام بوده‌اند، همین حرف‌ها را به من می‌زدند. من فکر می‌کنم تو هم بی‌تقصیر نیستی. به هر حال از این‌که آن‌قدر صریح و قاطع عمل می‌کنم، متأسفم و سعی می‌کنم بیش‌تر مراقب رفتارم باشم.»

این گفت‌وگو نشان می‌دهد که پذیرفتن مسئولیت‌های فردی، موضوع



پیچیده‌ای برای استغفانی است. آیا می‌توانید بگویید مشکل او چیست؟ او جین را مسئول رفتارش می‌داند و این عادلانه است. اما او جین را مسبب واکنش‌های خود (استغفانی) نیز می‌داند و این اصلاً عادلانه نیست. در روابط نزدیک و صمیمانه این نوع سرزنش کردن، مرز میان خود و دیگری را از بین می‌برد.

نظرتان درباره‌ی گفت‌وگوی دوم چیست؟ در این جا استغفانی نظرش را با جین در میان می‌گذارد و به گونه‌ای رفتار نمی‌کند، گویی از جین برتر و آگاه‌تر است. او درباره‌ی مشکل خودش حرف می‌زند و خود را در الگوی ارتباطی نادرست‌شان مسئول می‌داند. در حالی که گفت‌وگوی اول وضعیت آنان را متشنج‌تر می‌کند، گفت‌وگوی دوم، بار دیگر آرامش را به ارتباط آنان برمی‌گرداند و سهم هر دوی آنان را در ایجاد این مشکل مشخص‌تر می‌کند. کدام‌یک از گفت‌وگوهای فوق تطابق بیش‌تری با الگوی رفتاری شما دارد؟ به نظر من، این بستگی به نوع ارتباط ما دارد. من در ارتباط با شوهرم، استیو، گاهی از گفت‌وگوی اول استفاده می‌کنم، البته هرچه از ازدواج‌مان می‌گذرد و بالغ‌تر می‌شویم، از شدت مشاجرات و تنش گفت‌وگوهای‌مان نیز کاسته می‌شود. در محیط کار و در ارتباط با دوستان و خانواده‌ام که از آنان دور هستم، ترجیح می‌دهم از روش گفت‌وگوی دوم استفاده کنم و بارها متوجه شده‌ام که روش مؤثری است. اما همه‌ی این‌ها به این بستگی دارد که شما در چه موقعیتی قرار دارید، چه اهدافی دارید و در گذشته کدام‌یک از این روش‌ها باعث شده‌اند که وضعیت‌تان بهتر شود یا در بلندمدت بر وخامت آن افزوده شود.

البته مهم نیست که استغفانی به جین چه گفته است، مهم این است که در عمل چه کرده است. شاید بار بعد، استغفانی بعد از گوش دادن به حرف‌های جین، خودش به تنهایی تصمیم بگیرد که چه باید بکند یا نکند. اگر استغفانی موضع کم‌کاری خود را تغییر ندهد، روش گفتاری او تأثیر بسیار کمی بر



اوضاع خواهد داشت و چیزی را تغییر نخواهد داد.

وقتی الگوی ارتباطی مان را تشخیص می‌دهیم، معمولاً با تناقض مواجه می‌شویم: از یک سو وظیفه‌ی ما این است که مسئولیت افکار، احساسات و رفتارمان را بپذیریم و دریابیم که دیگران نیز مسئول رفتار، افکار و احساسات‌شان هستند. و درعین حال، به این نکته توجه داشته باشیم که واکنش ما در مقابل دیگران تأثیر بسیاری بر واکنش آنان در مقابل ما خواهد داشت. نمی‌توانیم تأثیر الگوهای ارتباطی را نادیده بگیریم. وقتی ارتباطی درگیر این الگوها می‌شود، یکی از طرفین مسئولیت رفتار و افکارش را می‌پذیرد و آن‌ها را تغییر می‌دهد، الگوی ارتباطی نیز تغییر خواهد کرد.

پذیرفتن مسئولیت رفتارمان به این معنا نیست که خودمان را سرزنش کنیم. وقتی فردی متوجه رفتارش می‌شود و آن را تغییر می‌دهد، در واقع این کار به نفع اوست و به هیچ وجه به معنای سرزنش کردن خود نیست. اگر خودمان را سرزنش کنیم، توانایی ما در تشخیص الگوی ارتباطی کاهش می‌یابد. این الگوهای رفتاری حتی ممکن است باعث شوند که ما ناخودآگاه فردی را تحقیر کنیم یا فرد دیگر احساس برتری و قدرت کند.

برعکس، این قدرت و شخصیت ماست که به ما یا دیگران می‌گوید: «می‌دانی، من متوجه شدم که چه نقشی در مشکلات مان دارم و حالا می‌خواهم رفتارم را تغییر دهم.» این نوع مسئولیت‌پذیری، سبب می‌شود که فرد مقابل نیز نتواند از زیر بار مسئولیت‌هایش شانه خالی کند.

چه کسی کارهای خانه را انجام می‌دهد؟

لیزا بعد از آن که بارها درباره‌ی انجام کارهای خانه با شوهرش مشاجره کرد، تصمیم گرفت جنگ و جدل‌های دیرینه‌شان را کنار بگذارد و مشکل اصلی‌اش را به وضوح بیان کند. وقتی اوضاع آرام بود او و شوهرش ارتباط خوبی با هم داشتند، به شوهرش گفت: «ریج، من در انجام کارهای خانه با



مشکلی مواجه شده‌ام. وقتی می‌بینم تمام مسئولیت‌های غذا پختن و تمیز کردن خانه با من است، عصبانی می‌شوم، زیرا احساس می‌کنم پذیرفتن این همه مسئولیت عادلانه نیست. من واقعاً خسته شده‌ام. فکر می‌کنم بزرگ‌ترین مشکل من این است که اغلب اوقات بسیار خسته هستم و نیاز دارم که انرژی از دست رفته‌ام را دوباره به دست آورم و بیش‌تر وقت صرف خودم کنم.» بعد به ریچ گفت که چگونه می‌تواند از او حمایت کند.

لیزا از شوهرش انتقاد نکرد یا او را نصیحت نکرد که شوهر خوب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد. او فقط احساساتی را که به شدت آزارش می‌دادند، با شوهرش در میان گذاشت. وقتی ریچ گفت: «سایر زن‌هایی که من می‌شناسم، خیلی خوب از عهده‌ی انجام کارهای خانه برمی‌آیند.» لیزا در جواب او به آرامی گفت: «اما من مانند سایر زن‌ها نیستم. من، خودم هستم.» تا چند هفته، ریچ جز بیرون گذاشتن سطل زباله و رسیدگی به باغچه، کار دیگری انجام نمی‌داد و لیزا هنوز از او عصبانی بود. وقتی من و لیزا در این باره با هم حرف زدیم، متوجه شدم که لیزا هنوز رفتارش را تغییر نداده است. طبق معمول او لباس‌های ریچ را می‌شست، غذا می‌پخت، ظرف‌ها را می‌شست و حتی میز مطالعه‌ی او را مرتب می‌کرد. لیزا این کلمات را به زبان می‌آورد: «من خسته و عصبانی هستم و باید هرچه زودتر کاری کنم.» اما کارها و رفتار او تغییری در اوضاع فعلی ایجاد نمی‌کرد. او نمی‌دانست که خودش باید مشکلاتش را حل کند.

اما چرا باید مشکلش را به تنهایی حل می‌کرد؟ آیا ریچ نباید رفتارش را تغییر می‌داد؟ آیا رفتار او با لیزا عادلانه بود؟ این لیزاست که همیشه سعی کرده اوضاع را تغییر دهد، آیا اکنون نوبت ریچ نیست؟

شاید نظر من و شما یکی باشد، اما باید به نکته‌ی دیگری نیز توجه داشته باشیم. ریچ مشکلی با وضعیت فعلی ندارد. او از این وضع راضی است و دوست ندارد چیزی تغییر کند. اگر لیزا برای حل مشکلش دست‌به‌کار نشود،



هیچ‌کس دیگری، حتی شوهرش، نیز نمی‌تواند مشکل او را حل کند. سرانجام روزی فرا رسید که دیگر لیزا نتوانست این اوضاع را تحمل کند و تصمیم گرفت که حرف و عملش را یکی کند. ابتدا، در ذهنش تجسم کرد که چه باید بکند. او از کارهایی که باید انجام می‌داد (مانند تمیز کردن اتاق نشیمن و آشپزخانه که بی‌نهایت برای او اهمیت داشت) و کارهایی که دیگر نمی‌خواست انجام‌شان دهد، فهرستی تهیه کرد و امیدوار بود که ریچ آن کارها را انجام دهد، اما اگر انجام نمی‌داد، آنان باید بدون انجام آن کارها، به زندگی‌شان ادامه می‌دادند. بعد فهرستش را در اختیار ریچ گذاشت.

ریچ به مدت دو ماه حتی شلخته‌تر از قبل شده بود تا لیزا را امتحان کند و او را مجبور کند که از موضع خود دست بردارد. لیزا نیز بیش‌تر کارهای خانه را انجام می‌داد، زیرا نظافت خانه اهمیت بیش‌تری برای او داشت تا ریچ. بعد برای استفاده‌ی بهینه از وقت و انرژی‌اش، راه‌های دیگری یافت. او سه شب در هفته برای خود و بچه‌ها ساندویچ درست می‌کرد و وقتی ریچ از کار برمی‌گشت، باید خودش غذای خود را آماده می‌کرد. اگر ریچ دوستان یا همکارانش را برای شام به خانه دعوت می‌کرد، لیزا خرید نمی‌کرد یا غذا درست نمی‌کرد، اما با کمال میل حاضر بود در این کارها به ریچ کمک کند. لیزا با دقت هرچه تمام‌تر از وقت و انرژی‌اش استفاده می‌کرد و می‌دانست چگونه و چه موقع باید انرژی از دست رفته‌اش را به دست آورد.

اگر لیزا بار دیگر الگوهای رفتاری گذشته‌اش را در پیش می‌گرفت، این کار او نه تنها مشکلش را حل نمی‌کرد، بلکه به مشکلات ارتباطی‌شان دامن می‌زد.

باید اضافه کنم که با تغییر رفتار ریچ، لیزا نیز واکنش‌هایش را تغییر می‌داد. ما اغلب در ارتباط با دیگران از پیام‌های «لطفاً رفتارت را تغییر بده!»، «لطفاً به حالت اولت برگرد!» به کرات استفاده می‌کنیم. وقتی ریچ در انجام کارهای خانه پیش قدم می‌شد، لیزا ناخواسته از او انتقاد می‌کرد که به قدر کافی در



کارهای خانه مشارکت نمی‌کند یا کارش را درست انجام نمی‌دهد. اگر از فردی بخواهید که در کارهای منزل بیش‌تر مشارکت کند و به او بگویید: «این کار را همان‌طور که من انجام می‌دادم، انجام بده.» «آن کار را آن‌طور که من می‌خواهم، انجام بده.» تغییری در اوضاع ایجاد نمی‌شود و او کمکی به شما نمی‌کند. اگر لیزا می‌خواهد ریچ بیش‌تر در کارهای خانه به او کمک کند، باید به ریچ اجازه دهد که به روش خودش به او کمک کند. اگر لیزا می‌خواهد ریچ دست از کم‌کاری بردارد، باید خودش نیز دست از پرکاری بردارد. واضح است که ریچ هرگز نمی‌تواند مانند لیزا خانه را تمیز کند، زیرا روش او با لیزا متفاوت است. با این حال اگر لیزا برای تلاش ریچ ارزش قایل شود و دایم او را نصیحت نکند (مگر آن‌که خود ریچ از او راهنمایی بخواهد)، به مرور زمان، مهارت‌های ریچ در تمیز کردن خانه بهبود خواهد یافت.

وقتی ریچ شروع به تغییر کرد، مشکل لیزا مضاعف شد: او نه تنها می‌خواست ریچ در کارهای خانه به او کمک کند، بلکه می‌خواست این کار را با میل و رغبت انجام دهد. او شکوه کنان به من گفت: «ریچ دیشب ظرف‌ها را شست. اما تمام مدت اخمو و عبوس بود. دیگر کار او ارزشی برایم ندارد.» بار دیگر معلوم می‌شود که لیزا هنوز نتوانسته با تغییر اوضاع کنار بیاید. عبوس و بدخلق بودن، مشکل ریچ است و لیزا وظیفه ندارد که آن را رفع کند یا خود را مسبب آن بداند. با آن‌که تا به حال کسی از بدخلقی نمرده است، اما برای زنان، به عنوان منشأ احساسات در دنیا، سخت است که شاهد افکار و احساسات منفی طرف مقابل‌شان باشند و دست روی دست بگذارند. اگر لیزا بتواند دست از انتقاد و سرزنش کردن بردارد و به ریچ اجازه دهد با بدخلقی‌های خود کنار بیاید، خشم و تندخویی ریچ به تدریج از بین خواهد رفت. اما وقتی لیزا می‌گوید: «دیگر کار او ارزشی برایم ندارد.» این مشکل لیزاست و خودش باید آن را حل کند.

از آن‌جایی که قدرت و شایستگی‌های زنان، از نسلی به نسل دیگر، مورد



حمایت و تأیید قرار نگرفته است، آیا برای لیزا آسان است که این اوضاع را تغییر دهد؟ وقتی لیزا کارهای خانه را انجام می‌دهد، در واقع با مادر و مادر بزرگش و تمام زن‌هایی که پیش از او پا به این دنیا گذاشته‌اند، ارتباط برقرار می‌کند. او بنا به آداب و رسوم و سنن خانوادگی، معتقد است که انجام کارهای خانه مهم و ارزشمند است. مطمئناً اگر در انجام کارهای خانه سایر اعضای خانواده نیز کمک کنند، کارها آسان‌تر و سریع‌تر انجام می‌شود، اما این قابل درک است که لیزا در این مورد احساسات متناقض و مبهمی داشته باشد. و آخرین سؤالی که مطرح می‌شود، این است: اگر لیزا جداً می‌خواهد تغییر کند، چرا نباید به بحث و جدل‌های دیرینه‌شان ادامه دهد؟ و به ریج بفهماند که منظور او از مشارکت در کارهای خانه چیست؟ بحث و جدل ایرادی ندارد، به شرط آن‌که در پایان لیزا احساس بهتری داشته باشد و بتواند افکار و نظراتش را بی‌پرده بیان کند و اوضاع فعلی‌اش را تغییر دهد. در این نوع بحث و جدل‌ها، مهم‌ترین عامل این نیست که ما بجنگیم یا نه، فریاد بزنیم یا آرام باشیم؛ مهم این است که دیگر همان الگوهای ارتباطی نادرست را ادامه ندهیم و به خاطر خودمان هم که شده، دست از پرکاری برداریم.

پرکاری احساسی - رفتار اکثر زن‌ها

همان‌طور که قبلاً توضیح دادیم، از خودگذشتگی و پرکاری تعبیری است که برای زنان به کار می‌برند و زنان نیز براساس آن‌ها رفتار می‌کنند؛ بنابراین وقتی ما دست به پرکاری می‌زنیم و باعث اعتراض اطرافیان می‌شویم، در واقع این کار را با هدف انتقام انجام می‌دهیم، مانند لیزا؛ بنابراین پرکاری ما علاوه بر ایجاد خشم و اعتراض در دیگران، چه نتایج دیگری در پی دارد؟ در اغلب روابط، زنان پرکار، نقش ناجی یا حلال مشکلات را بازی می‌کنند. ما به گونه‌ای رفتار می‌کنیم گویی مسئول رفتار دیگران یا حل مشکلاتشان هستیم و توان پذیرفتن این مسئولیت‌ها را داریم. در مقابل هر



رفتار یا عمل دیگران، واکنش نشان می‌دهیم و هیجانات مان از دلخوری و ناراحتی تا خشم و عصبانیت شدت و ضعف دارد. وقتی درمی‌یابیم که تلاش ما برای کمک کردن به دیگران کارساز نیست، آیا دست از این رفتارمان برمی‌داریم و خودمان را تغییر می‌دهیم؟ البته که نه! همان‌طور که در ماجرای ساندرای و لاری دیدیم (در فصل سوم کتاب) ما هرچه به تلاش‌های بیهوده‌مان بیش‌تر ادامه می‌دهیم، از رفتارهای فرد کم‌کاری که قصد ندارد رفتارش را تغییر دهد، عصبی‌تر و خشمگین‌تر می‌شویم.

برای ما سخت است که خودمان را کنار بکشیم و به دیگران فرصت دهیم تا با مشکلات‌شان کنار بیایند و راه‌حلی برای آن‌ها بیابند. برای مردها نیز دشوار است که میان استقلال فردی و هم‌بستگی‌شان با دیگران تعادل ایجاد کنند؛ در نتیجه آنان با بی‌اعتنایی و بی‌توجهی، اضطراب‌شان را از بین می‌برند. (بنابراین ارتباط نزدیک خود با دیگران را فدای استقلال فردی‌شان می‌کنند.) در حالی که زنان با پرکاری هیجانی و هم‌بستگی بیش‌تر، بر اضطراب و نگرانی‌شان فایق می‌آیند. (یعنی هویت مستقل خود را فدای هم‌بستگی و ارتباطات‌شان با دیگران می‌کنند.) در اجتماع ما، از نظر مردها، ارتباط نزدیک و صمیمانه ارزش چندانی ندارد و جدایی و انزوا ارزش و اهمیت بیش‌تری برای آنان دارد؛ از سوی دیگر، زن‌ها عکس این را می‌آموزند و ترغیب می‌شوند به جای آن‌که به مشکلات خود فکر کنند و وقت و انرژی خود را صرف حل آن‌ها کنند، تمام توجه و نیروی‌شان را برای حل مشکلات دیگران بگذارند. وقتی ما در وهله‌ی اول، از نیروی احساسات مان برای رفع مشکلات خود استفاده نمی‌کنیم، طبیعی است که نیروی مان را صرف حل مشکلات دیگران می‌کنیم.

اما مگر پذیرفتن مسئولیت مشکلات دیگران و حل آن‌ها چه ایرادی دارد؟ در بعضی موارد ایرادی ندارد. ما زن‌ها، نسل به نسل از طریق حمایت از دیگران، کمک به آنان، پرورش فرزندان و تأمین امنیت و آرامش برای آنان، به



هویت و اعتبار کنونی مان دست یافته‌ایم. مطمئناً ارتباط با دیگران، هم‌دردی و عشق ورزیدن به نوع بشر و کمک به رشد و ارتقای شخصیت جوانان، از بزرگ‌ترین فضایی است که به زن‌ها و مرد‌ها، توصیه شده است. مشکل زمانی به وجود می‌آید که ما بیش از حد خودمان را وقف حل مشکلات دیگران می‌کنیم، مسئولیت کارهایی را که مسئول‌شان نیستیم، می‌پذیریم و تلاش می‌کنیم چیزهایی را که خارج از کنترل ما هستند، کنترل کنیم. وقتی بی‌نهایت از خودمان مایه می‌گذاریم، در نتیجه عصبی، کلافه و خسته می‌شویم و دیگر نمی‌توانیم به رشد و پیشرفت کسی کمک کنیم.

وقتی داستان لوئیز و برادرش را می‌خوانیم، به وضوح به حماسه‌ی پرکاری زنان پی می‌بریم. وقتی این ماجرا را می‌خوانید، به خاطر بسپارید که این ماجرا می‌توانست بین لوئیز و پسرش، پدر بزرگش، مادر شوهرش، همکار یا دوستش اتفاق بیفتد.

«برادر من گیج و نامرتب است.»

لوئیز درباره‌ی برادر کوچکش، برایان، برای من توضیح داد: «منظور من این نیست که او بی‌احساس یا سنگدل است. در واقع، من نگران او هستم، چون بیش از حد بی‌مسئولیت است. من از او عصبانی هستم. دو رفتار او واقعاً مرا عصبانی می‌کند: اول، او همیشه در وضعیت بحرانی و دشوار به من تلفن می‌زند و از من می‌خواهد به او پول قرض بدهم و راهنمایی‌اش کنم. دوم، تمام پول را خرج می‌کند - هرگز قرضش را پس نمی‌دهد - و راهنمایی‌های مرا نادیده می‌گیرد. تا به حال او را نزد دو روان‌پزشک برده‌ام، اما بی‌فایده بوده است. به او پیشنهاد دادم کتاب‌هایی را بخواند که کمکش می‌کنند زندگی‌اش را سر و سامان بدهد. وقتی به من تلفن می‌زند، با ملایمت با او حرف می‌زنم و به او می‌گویم که چه باید بکند تا به زندگی‌اش سر و سامان دهد. برایان به حرف‌هایم گوش می‌دهد، اما به آن‌ها عمل نمی‌کند. بارها سعی کردم با او



مقابله کنم، اما این هم فایده‌ای نداشت. اکنون به شدت عصبانی هستم. اما به هر حال او برادرم است و نمی‌توانم او را به حال خودش رها کنم. او والدینم را ترک کرده است و دیگر جایی برای رفتن ندارد.»

الگوی ارتباطی لوئیز و برادرش چیست؟ برایان تلفن می‌زند و می‌گوید: «کمک!» و لوئیز نیز به کمک او می‌شتابد. بعد برایان بار دیگر همان رفتارهای گذشته‌اش را در پیش می‌گیرد و دیر یا زود باز هم به دردسر می‌افتد و با لوئیز تماس می‌گیرد. لوئیز از کارهای او خشمگین می‌شود یا با او هم‌دردی می‌کند؛ در هر حال سعی می‌کند رفتار برادر کوچکش را (که ۲۴ ساله است) تغییر دهد. اما برایان نمی‌خواهد تغییر کند و این دور باطل هم‌چنان ادامه می‌یابد.

چه کسی مسئول این چرخه‌ی بی‌ثمر است؟ ارتباط بین افراد به جای آن‌که خطی باشد (از الف به ب و از ب به الف) دوار است (یعنی الف و ب هر دو بر رفتار هم تأثیر می‌گذارند و ارتباطشان دوسویه است). وقتی در ارتباطی، الگوی رفتاری خاصی شکل می‌گیرد، هر دو طرف در ایجاد آن سهیم هستند. سهم لوئیز در این چرخه‌ی بیهوده چیست؟ هرچه لوئیز پرکارتر می‌شود، برایان کم‌کارتر می‌شود. مفهومش این است که هرچه لوئیز بیش‌تر تلاش می‌کند به برایان کمک کند، برایان به کمک بیش‌تری نیاز پیدا می‌کند. هرچه لوئیز تردیدها، آسیب‌پذیری‌ها و ناتوانی‌های خود را کم‌تر بیان می‌کند، برایان بیش‌تر به بیان آن‌ها می‌پردازد. هرچه لوئیز در برابر مشکلات برایان احساسات بیش‌تری به خرج می‌دهد، برایان کم‌تر به مشکلات خود توجه می‌کند. لوئیز به عنوان خواهر بزرگ‌تر، خود را در مقابل برادرش، مسئول می‌داند.

آیا مفهومش این است که لوئیز مسئول مشکلات برادرش است؟ نه، به هیچ وجه. او مسبب و مسئول بی‌کفایتی برایان در زندگی‌اش نیست و



لزومی ندارد برای نجات او خود را به آب و آتش بزنند. نقش لوئیز به عنوان ناجی و برایان به عنوان نجات‌یافته، ریشه در الگوهای خانوادگی آنان دارد. هر دوی آنان مسئول رفتار خودشان هستند و لوئیز در ایجاد این الگوی نادرست ۵۰ درصد مقصر است. فکر می‌کنید لوئیز برای تغییر دادن این اوضاع چه باید بکند؟

او چگونه باید مشکلش را با برایان در میان بگذارد، بی آن‌که او را سرزنش کند؟ وقتی اوضاع آرام شد، لوئیز می‌تواند به برایان بگوید: «وقتی به من تلفن می‌زنی و از من پول می‌خواهی یا می‌خواهی راهنمایی‌ات کنم، من هرکاری از دستم بریاید برایت انجام می‌دهم. اما بعد وقتی می‌بینم راهنمایی‌های من هیچ تأثیری نداشته است، عصبانی می‌شوم. شاید تمایل من به مفید بودن و کمک کردن به دیگران باعث شده است که آن قدر ناامید و خشمگین شوم. اما من نمی‌خواهم وضع به این منوال ادامه پیدا کند. لطفاً دیگر از من نخواه به تو پول قرض بدهم، مگر آن‌که قرضت را پس بدهی. لطفاً دیگر از من نخواه راهنمایی‌ات کنم، مگر آن‌که واقعاً بخواهی اوضاع زندگی‌ات را تغییر دهی.» اما این روش فایده‌ای ندارد. یا دست‌کم، الگوی رفتاری آنان را تغییر نمی‌دهد. او با این حرف‌هایش، به‌طور غیرمستقیم برایان را سرزنش می‌کند. («برایان، تو سوءاستفاده‌گر، بی‌مسئولیت و بیمار روانی هستی.») یا انگیزه‌ی او را زیر سؤال می‌برد. («تو می‌خواهی از من سوءاستفاده کنی.») به هر حال، اگر لوئیز می‌خواهد این الگوی کم‌کاری - پرکاری را تغییر دهد، نمی‌تواند صرفاً با بیان احساسات یا تغییر دادن رفتار برایان، این کار را انجام دهد. او باید دست از پرکاری بردارد. یعنی چه؟

باید بیاموزد دیگر به برایان کمک نکند

اگر لوئیز می‌خواهد الگوی ارتباطی خود را با برایان تغییر دهد، باید دست از کمک کردن به او بردارد. شاید ساده به نظر برسد، اما برای بعضی از ما زنها



که خودمان را وقف کمک به دیگران و تغییر دادن آنان کرده‌ایم، دشوارترین کار دنیا این است که دست از کمک کردن برداریم. ما برای آن‌که دیگر به دیگران کمک نکنیم، چه باید بکنیم؟ چگونه باید دست از کمک کردن به سایر اعضای خانواده‌مان برداریم؟ به مثالی توجه کنید:

بار بعد که برایان به لوئیز تلفن می‌زند، لوئیز می‌تواند با هم‌دردی، به حرف‌هایش گوش دهد و از او بپرسد در چه وضعی گرفتار شده است. می‌تواند با ملایمت بگوید: «برایان، به نظر می‌رسد که به دردسر افتاده‌ای. واقعاً متأسفم.»

اگر برایان از او پول خواست، او می‌تواند بگوید: «من تصمیم گرفتم که دیگر به تو پول ندهم، برایان. من تصمیم گرفتم که پول‌هایم را جمع کنم. تو هم باید فکری به حال خودت کنی.» اگر لوئیز بتواند این حرف‌ها را با مهربانی و ملایمت بگوید، بهتر است. اگر برایان به او بگوید: «تو خیلی خودخواهی.» لوئیز می‌تواند در جواب بگوید: «شاید حق با تو باشد. من فکر می‌کنم که هرچه سنم بالاتر می‌رود، خودخواه‌تر می‌شوم.»

اگر برایان از او خواست راهنمایی‌اش کند، لوئیز می‌تواند جلو زبانش را بگیرد و بگوید: «خب، من واقعاً نمی‌دانم تو باید چه کار کنی.» یا «ای کاش می‌توانستم کمکت کنم. اما می‌دانی برایان، من واقعاً نمی‌دانم چه باید بگویم.» یا لوئیز می‌تواند درباره‌ی مشکل فعلی خود با برایان حرف بزند و نظر او را جویا شود. کار دیگری که لوئیز می‌تواند انجام دهد، این است که به برایان اطمینان دهد که می‌تواند راه حل مشکلش را خودش پیدا کند: «می‌دانم که تو مدت‌هاست با این مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنی، اما معتقدم که تو بالاخره می‌توانی مشکل را حل کنی. من فکر می‌کنم تو پسر باهوشی هستی.»



لوثیز برای آن‌که یاد بگیرد دیگر به براین کمک نکند، باید بتواند میان خواسته‌های فردی خود و وابستگی‌های خانوادگی‌اش تعادل ایجاد کند و رفتار متفاوتی را در پیش گیرد. اگر لوثیز بگوید: «سعی نکن مرا درگیر مشکلات کنی. این مشکل من نیست.» باز هم از همان الگوی رفتاری گذشته‌اش استفاده کرده است. این هم نوعی واکنش احساسی و پرخاشگرانه است. به همین ترتیب، اگر بگوید: «من از حالا به بعد دیگر نمی‌خواهم راهنمایی‌ات کنم یا به تو پول قرض بدهم، چون این کار هیچ کمکی به تو نمی‌کند.» در واقع با این حرفش به براین می‌گوید: «من می‌دانم چه چیزی به نفع توست.» و باز هم تغییری در الگوی رفتاری خود ایجاد نکرده است. برای آن‌که یاد بگیریم به دیگران کمک نکنیم، باید بدانیم که ما راه‌حل تمام مشکلات دیگران را نمی‌دانیم. در واقع ما حتی راه‌حل تمام مشکلات خودمان را هم نمی‌دانیم.

راهنمایی کردن چه اشکالی دارد؟

یعنی چه لوثیز دیگر نباید براین را نصیحت کند؟ اگر الگوی رفتاری آنان تغییر کند، در صورتی که براین بخواهد و از نظر لوثیز هم اشکالی نداشته باشد، لوثیز می‌تواند او را نصیحت کند. راهنمایی کردن دیگران ایرادی ندارد، به شرط آن‌که بدانیم نظر ما در زندگی دیگران چه تأثیری می‌گذارد. وقتی احساس می‌کنیم که صلاح دیگران را می‌دانیم، دست به پرکاری می‌زنیم و بیش از حد از خود مایه می‌گذاریم تا مشکل آنان را حل کنیم. اگر لوثیز عصبانی است که چرا براین از راهنمایی‌های او استفاده نمی‌کند، وقتش است که او دست از نصیحت کردن بردارد.

به این نکته نیز باید توجه داشته باشیم، کسانی که نزدیک‌ترین ارتباط را با ما دارند، سخت‌تر می‌توانند به نصایح ما توجه کنند؛ برای مثال، لوثیز در مورد اهمیت مراجعه‌ی براین به روان‌شناس، نطقی طولانی ایراد می‌کرد و وقتی



می دید حرف‌هایش اثری در برریان نداشته است، به شدت عصبانی می شد. اگر لوئیز به او می گفت: «من در زندگی‌ام بارها از روان‌درمانی استفاده کرده‌ام و برایم نتیجه‌بخش بوده است، به همین دلیل آن را به تو هم توصیه می‌کنم. اما آدم‌ها شبیه هم نیستند و تو صلاح خودت را بهتر می‌دانی. این طور نیست؟»، برریان بهتر می‌توانست راهنمایی او را ارزیابی کند. راهنمایی کردن با این روش، فقط یک راهکار اساسی و مهم نیست. بلکه با این روش لوئیز به هویت مستقل و مجزای برادرش نیز توجه می‌کند و به این موضوع اشاره می‌کند که آدم‌ها با هم فرق دارند و همه‌ی ما بهترین کارشناسان زندگی‌مان هستیم.

با پشتکار و ثابت قدم بودن

همان‌طور که در ماجرای مگی و مادرش دیدیم، مهم‌ترین کار این است که با پشتکار و ثابت قدم باشیم، به خصوص وقتی الگوی رفتاری‌مان را تغییر می‌دهیم. وظیفه‌ی لوئیز این است که ضمن آن‌که نگرانی خود را از بابت مشکلات برادرش بیان می‌کند، نباید برای حل مشکلات او کمکش کند. او چه‌طور می‌تواند این کار را انجام دهد؟

او می‌توانست به برادرش بگوید: «می‌دانم که نمی‌توانم به تو کمک کنم، اما می‌خواهم بدانم که قصد داری چه کار کنی و بدان که من از تو حمایت می‌کنم.» او می‌توانست ارتباط خود را با برادرش گسترش دهد و او را برای شام به خانه‌اش دعوت کند. وقتی خودمان را کنار می‌کشیم و به دیگران اجازه می‌دهیم مشکلات‌شان را حل کنند، به این معنا نیست که ارتباط احساسی‌مان را با آنان قطع کنیم. لوئیز می‌تواند صورت‌حساب‌های برریان را پرداخت نکند، اما هم‌چنان از او حمایت کند و در مواقع بحرانی، در کنارش باشد.

وقتی می‌خواهید تغییراتی در روابط‌تان ایجاد کنید، حفظ ارتباطات احساسی کار آسانی نیست. در این اوضاع ما ناخودآگاه مایلیم با هم بجنگیم یا



خودمان را کنار بکشیم، زیرا هنوز از موضع خودمان مطمئن نیستیم و نمی‌دانیم چگونه با وجود فشارهای دیگران و اضطراب و نگرانی‌های خودمان، موضع‌مان را حفظ کنیم. برای آن‌که ثابت قدم باشیم، باید با نیروهای درونی‌مان که اغلب در اثر خشم یا اجبار ایجاد می‌شوند، بجنگیم.

از موضع کم‌کاری عمل کنید

در جلسات درمانی، لوئیز درباره‌ی مشکلات و رنج‌هایش با من حرف زد، اما در خانواده‌اش و به‌خصوص در ارتباط با بری‌ان، او وضعیت قابل‌قبولی داشت و نیازی به کمک کسی نداشت. لوئیز نیز مانند تمام زن‌های پرکار، متقاعد شده بود که دلیلی ندارد آسیب‌پذیری‌ها و مشکلاتش را با بری‌ان درمیان بگذارد. («من هرگز به بری‌ان نمی‌گویم که افسرده و ناراحت هستم. او به قدر کافی مشکل دارد و لزومی ندارد من مشکلاتم را با او درمیان بگذارم.» «بری‌ان نمی‌تواند احساسات مرا درک کند.» «چرا او را اذیت کنم؟ او به هیچ طریقی نمی‌تواند به من کمک کند.») ارتباط لوئیز و بری‌ان کاملاً دوقطبی بود. بری‌ان فقط از ناتوانی‌هایش حرف می‌زد و لوئیز از صلاحیت‌ها و شایستگی‌هایش.

اگر لوئیز بخواهد این الگو را تغییر دهد، باید تصویر متعادل‌تری از خودش نشان دهد و با بری‌ان درباره‌ی ضعف‌ها و رنج‌هایش حرف بزند؛ برای مثال، وقتی بری‌ان به او تلفن می‌زند و می‌گوید که به دردسر افتاده است، لوئیز می‌تواند بگوید: «بری‌ان، ای کاش می‌توانستم کمکت کنم. اما الان کاری از دستم برنمی‌آید. امروز، روز بسیار بدی داشتم. متأسفم که به دردسر افتاده‌ای، اما من امروز توان انجام دادن کاری را ندارم. بخشی از مشکلات من به این دلیل است که من مدت‌هاست از شغلم ناراضی هستم. امروز هم واقعاً خسته هستم و از پا درآمده‌ام.» وقتی با افراد کم‌کار یا افسرده سروکار داریم، کم‌ترین کمکی که می‌توانیم به آنان بکنیم این است که به مشکلات‌شان توجه



و حل‌شان کنیم. و بیش‌ترین کمکی که می‌توانیم به آنان بکنیم، این است که از موضع کم‌کاری با آنان رفتار کنیم.

اوه، بله، باز هم واکنش!

بالاخره لوئیز باید خود را برای واکنش‌های برآیان آماده می‌کرد. واکنش برآیان به وضوح طلوع خورشید در سپیده‌دم است. مطمئناً برآیان عصبانی می‌شد و تلاش می‌کرد که همان الگوی پیشین را در ارتباط‌شان حفظ کند. اگر او برای پرداخت قبض برق از لوئیز پول می‌گرفت، درخواست بعدی‌اش این بود که لوئیز به او کمک کند که از گرسنگی نمیرد یا او را از زندان بیرون بیاورد. در این موقعیت‌هاست که ما می‌توانیم خودمان را محک بزنیم. این موقعیت‌هاست که بهانه‌ای دست‌مان می‌دهد تا بار دیگر به الگوهای رفتاری گذشته‌مان روی آوریم و فرد مقابل را سرزنش کنیم. («خب من نمی‌توانم بگذارم برادرم در خیابان از گرسنگی بمیرد، می‌توانم؟») یا بار دیگر احساس گناه و اضطراب از موضع جدید به سراغ‌مان می‌آید. اگر لوئیز برآیان را نجات ندهد یا مشکل او را حل نکند و بتواند هم‌چنان آرامش خود را حفظ کند، رفته‌رفته از واکنش‌های برآیان نیز کاسته می‌شود.

با خواندن داستان لوئیز همان سؤال همیشگی ذهن‌مان را مشغول می‌کند: «چه کسی مسئول این اتفاقات است؟» این مثال به وضوح زنی را نشان می‌دهد که بیش از حد خود را درگیر مشکلات دیگران می‌کند و در عین حال، به قدر کافی مسئولیت افکار و رفتارهای خود را نمی‌پذیرد. لوئیز عصبانی است، چون بیش از حد خود را درگیر مشکلات برادرش کرده است. او برادرش را نصیحت می‌کند، او را از مخمصه نجات می‌دهد و صورت حساب‌هایش را می‌پردازد. برای او دشوار است که خود را کنار بکشد و بگذارد برادرش به تنهایی مشکلاتش را حل کند. در عین حال، او متوجه نیست که در ایجاد این وضعیت چه نقشی دارد و چگونه باید این اوضاع را تغییر دهد. الگوی



ارتباطی او مانع می‌شود که موضع خود را تشخیص دهد و برای رهایی از نقش‌ها و قوانین گذشته تلاش کند.

در حالی که در کوتاه مدت، تغییر کردن کار دشواری است، اگر الگوهای رفتاری پیشین را حفظ کنیم، در بلندمدت تاوان گزافی را خواهیم پرداخت. لوئیز به عنوان خواهر بزرگ‌تر، خود را وقف برادرش کرده است، اما او با ادامه‌ی تلاش ناموفقش برای نصیحت کردن برادر و نجات او و پنهان کردن بُعد آسیب‌پذیر و ناتوان شخصیتش، کم‌ترین کمکی را که می‌توان به فرد کم‌کار کرد، برای برادرش انجام داده است. وقتی ما پرکار هستیم، برای مان دشوار است که دیگران را به حال خود رها کنیم و به حل مشکلات خودمان بپردازیم. لوئیز که همیشه سرپرست و یاری‌رسان دیگران بوده است، از نیازهای خود غافل مانده که شاید علتش این باشد که او می‌خواهد از برادرش مراقبت کند. هرچه لوئیز خود را در مقابل مشکلات دیگران بیش‌تر مسئول بداند، از موضع کم‌کاری خود بیش‌تر فاصله می‌گیرد.

عصبانیت از بچه‌ها

سرزنش کردن خود یا بچه‌ها، دغدغه‌ی بسیاری از مادران امروزی است. «ایراد من چیست؟» یا «ایراد فرزندم چیست؟» دو سؤال است که وقتی مادرها تسلیم مشکلات خانوادگی می‌شوند، از خودشان می‌پرسند. اغلب این باور را در مادرها به وجود می‌آوریم که رفتار کودک، نتیجه‌ی اعمال مادرش است. اگر کودکی خوب رفتار کند، یعنی «مادر خوبی» داشته است؛ و اگر بد رفتار کند، یعنی «مادر بدی» داشته است که مسبب مشکلات رفتاری اوست. گویی تمام اعمال فرزندان متأثر از مادران‌شان است. تا این اواخر، پدرها، در خانواده و اجتماع، نقش مؤثری در رفتار فرزندان نداشتند.

ما، به عنوان مادر، معتقدیم که می‌توانیم و باید بتوانیم تمام چیزهایی را که در کنترل ما نیستند، کنترل کنیم. بسیاری از ما احساس می‌کنیم که باید بر تمام



رفتارهای فرزندان مان نظارت داشته باشیم تا به خودمان، مادران مان و تمام دنیا ثابت کنیم که مادران خوبی هستیم. با این حال، مادری که خشمگین است، چون در کنترل فرزندش احساس درماندگی و یأس می‌کند، اغلب دچار تناقضی می‌شود که بر مشکلات او دامن می‌زند. می‌خواهیم چیزی را کنترل کنیم که در کنترل ما نیست، در حالی که حتی این توانایی را نداریم که رفتار خودمان را کنترل کنیم. ما نمی‌توانیم خالق رفتار، احساسات و افکار فرزندان مان باشیم، اما می‌توانیم در رفتارمان و در مورد چیزهایی که نمی‌توانیم تحمل‌شان کنیم، مصمم، قاطع و ثابت‌قدم باشیم. می‌توانیم نقش خود را در ایجاد الگوهای نادرست رفتاری در خانواده‌مان تغییر دهیم. و در عین حال ممکن است با مشاهده‌ی هر مشکلی در خود، یا فرزندانمان، یا پدر فرزندانمان، خود را محکوم به شکست بدانیم. در خانواده، فرد شرور و بد وجود ندارد.

وقتی خشم ما در قبال بچه‌ها به اوج می‌رسد، در افکار و احساسات ما رسوخ می‌کند و سبب می‌شود که پرکار شویم یا بیش از حد به هیجان آییم و واکنش نشان دهیم. و در عین حال، وقتی از خشم برای تعیین موضع مان و وضع هنجارهای رفتاری استفاده می‌کنیم، سبب می‌شود که کم‌کار شویم. در این جا به مثالی اشاره می‌کنیم:

کلودیا: دیکتاتور چهار ساله

آلیشا که چند ماه پیش از شوهرش جدا شده بود، با مردی به نام کارلوس آشنا شده بود و قصد داشت با او ازدواج کند. او به من گفت: «من او را دوست دارم، اما دخترم دوستش ندارد. هر وقت من و کارلوس با هم بیرون می‌رویم، دخترم، کلودیا که چهار ساله است، به گریه می‌افتد و من احساس می‌کنم قلب کوچک او را شکسته‌ام. شاید او این کار را می‌کند تا به پدرش وفادار بماند، اما او کارلوس را دوست ندارد و مخالف ازدواج ماست. او با کارلوس بد رفتار



می‌کند و از حرف زدن با او امتناع می‌کند. گاهی وقتی متوجه می‌شود که قرار است ما با هم بیرون برویم، قشقرق و حشمتاکی به پا می‌کند و من آن قدر از این رفتار او عصبانی می‌شوم که حتی نمی‌توانم با او هم‌دردی کنم.»

پرسیدم: «وقتی کلودیا چنین واکنشی نشان می‌دهد، شما چه می‌کنید؟»
آلیشا توضیح داد: «وقتی آرام می‌شوم، سعی می‌کنم برای بیرون رفتن با کارلوس، دلیلی بیاورم. به او می‌گویم که باید بیرون بروم و دلیلی ندارد که او آن قدر ناراحت و عصبی شود. سعی می‌کنم کارم را زودتر انجام دهم و به خانه برگردم تا او آزاده نشود. به او توضیح می‌دهم که کارلوس مرد بسیار خوبی است و اگر بخواهد، می‌تواند او را دوست داشته باشد.»

پرسیدم: «و دخترتان چه واکنشی نشان می‌دهد؟»
«او اصلاً به حرف‌های من گوش نمی‌دهد. خود را جایی مخفی می‌کند یا دستانش را روی گوش‌هایش می‌گذارد تا حرف‌های مرا نشنود. گاهی اوقات هم ناراحت‌تر و عصبی‌تر می‌شود. هفته‌ی گذشته آن قدر عصبی بود که من مجبور شدم قرار ملاقاتم را با کارلوس لغو کنم و پرستار بچه را به خانه‌اش بفرستم. من گاهی با کارلوس بیرون می‌روم، ولی بعد آن قدر احساس گناه می‌کنم که اصلاً نمی‌توانم از لحظاتم لذت ببرم. می‌دانم که بعد از طلاق، کلودیا لحظات بسیار سختی را پشت سر گذاشته است، اما از این‌که او آن قدر رفتارهای مرا کنترل می‌کند، خسته و عصبی شده‌ام. این بچه یک دیکتاتور کوچولو است.»

ایراد از کیست؟ آیا شما می‌توانید مشکل اصلی آلیشا را تشخیص دهید؟

آیا باید برای بچه‌ها دلیل بیاورید؟

دلیل آوردن برای بچه‌ها کار خوبی است که هر والد روشنفکری آن را انجام می‌دهد. اما در عمل، وقتی سعی می‌کنیم بچه‌ها را با دلایل مان متقاعد کنیم، فقط خشمگین‌تر می‌شویم. آلیشا در صحبت‌هایش می‌خواست به



کلودیا بفهماند که خشم و آزرده‌گی او اشتباه و بیجاست. او می‌خواست با کارلوس بیرون برود و کلودیا هم به بیرون رفتن او رضایت دهد. می‌خواست دخترش دست از رفتار خشن خود بردارد و کارلوس را دوست داشته باشد و متقاعد شود که او مرد خوبی است. این خواسته‌های آلیشا طبیعی و ایده‌آل به نظر می‌رسند. اما غیرممکن است بتواند افکار و احساسات فرزندش را تغییر دهد. این کار فقط باعث می‌شود که ناامیدتر و خشمگین‌تر شود و مانع شود که دخترش شخصیت مجزا و مستقل خود را به وضوح نشان دهد.

چرا برای آلیشا دشوار است که خشم و آزرده‌گی دخترش را بپذیرد؟ احتمالاً آلیشا هنگام بیرون رفتن از خانه مضطرب و نگران است، هرچند ممکن است خودش این را نداند. شاید وقتی با احساسات فرد دیگر، به‌ویژه دخترش روبه‌رو می‌شود، می‌خواهد هرچه سریع‌تر مشکل او را حل کند، کاری که اغلب ما زن‌ها انجام می‌دهیم. به محض آن‌که پسر یا دخترمان ناراحتی، خشم، حسادت، یا آزرده‌گی‌اش را بیان می‌کند، اولین کاری که انجام می‌دهیم، این است که برای حل مشکل فرزندمان و بهتر شدن اوضاع، دست به هر کاری می‌زنیم؛ برای مثال، نصیحتش می‌کنیم، به تفسیر و تحلیل مشکل او می‌پردازیم یا به او قوت قلب می‌دهیم. سعی می‌کنیم موضوع بحث را تغییر دهیم یا به فرزندمان دلخوشی بیهوده می‌دهیم. یا شاید متقاعدش می‌کنیم که نباید چنین احساسی داشته باشد.

در روابط خانوادگی، واکنش‌های احساسی سبب همبستگی و نزدیکی اعضای خانواده می‌شود. نقش‌ها و هنجارهای خانواده به گونه‌ای وضع شده‌اند که بی‌اعتنایی بیش از حد پدر و درگیری و تلاش بیش از حد مادر را تقویت می‌کنند. اگر بدن فرزندمان بخارد، ما آن را می‌خارانیم. این همبستگی میان مادر و فرزند، ممکن است آن‌قدر شدید و قوی باشد که اغلب ما به سختی می‌توانیم کمی مستقل باشیم، از وابستگی‌های مان بکاهیم تا به مشکلات فرزندمان منطقی‌تر گوش دهیم و از او بخواهیم بیش‌تر حرف بزند.



و احساسات و افکار واقعی‌اش را آن‌طور که می‌خواهد بیان کند. وقتی می‌آموزیم که از وابستگی‌های مان بکاهیم و خود را خیلی درگیر مشکلات فرزندمان نکنیم و برای حل مشکل او به آب و آتش نزنیم، بچه‌ها - چهار یا چهل ساله - هم نشان می‌دهند که می‌توانند بر احساسات خود مسلط باشند، راه‌حلی برای مشکلات‌شان پیدا کنند و در صورت لزوم، از ما کمک بگیرند. اگر جای آلیشا بودید، چه می‌کردید؟ وقتی آلیشا توانست چند گام مؤثر زیر را بردارد، کلودیا نیز آرام گرفت:

گام اول، آلیشا بی‌آن‌که تلاش کند افکار و احساسات کلودیا را تغییر دهد، به حرف‌های او به دقت گوش داد. او دیگر دخترش را نصیحت نکرد، به او قوت قلب بیهوده نداد، سرزنشش نکرد، رفتار او را تحلیل یا تحقیر نکرد. در عوض، سعی کرد بی‌آن‌که قصد توجیه چیزی را داشته باشد، با ملایمت به او بگوید: «به نظر می‌رسد تو واقعاً عصبانی هستی که من امشب می‌خواهم بیرون بروم.» «تو واقعاً کارلوس را دوست نداری، این‌طور نیست؟» کلودیا وقتی دید مادرش با کمال آرامش و بی‌آن‌که واکنش شدیدی نشان دهد، به حرف‌های او گوش می‌دهد، او نیز راحت‌تر توانست احساس خشم، ترس و ناراحتی‌اش را از طلاق والدین به زبان بیاورد. آلیشا نیز وقتی توانست به احساسات دخترش گوش دهد بی‌آن‌که برای تغییر آن‌ها دست به کار شود، احساس کرد بار سنگینی را از دوش‌هایش برداشته است.

گام دوم، آلیشا دریافت که فقط او باید در مورد بیرون رفتنش با کارلوس - و کارهایی از این قبیل - تصمیم بگیرد و این تصمیمات نباید بر اساس احساسات دخترش باشند. آلیشا به دخترش گفت که به احساسات او احترام می‌گذارد، اما نمی‌تواند بر اساس واکنش‌های احساسی او تصمیم بگیرد؛ برای مثال، به دخترش گفت: «می‌دانم که خیلی ناراحت هستی، اما من و کارلوس قرار است امشب با هم به سینما و بعد به رستوران برویم و من حدود ساعت ۱۱:۳۰ به خانه برمی‌گردم و تو آن موقع، خواب هستی.» بعد ممکن است



کلودیا حق‌هق‌کنان بگوید: «من از او متنفرم.» آلیشا نیز در جواب می‌گوید: «این را می‌دانم.» کلودیا مانند تمام بچه‌ها، فکر می‌کرد که اگر افکار و احساساتش را به زبان آورد، می‌تواند تصمیم مادرش را تغییر دهد، اما مادر او آن قدر عاقل و بالغ بود که خودش به تنهایی تصمیمی بگیرد که هم به نفع او و هم به نفع دخترش باشد. اما قبلاً آلیشا احساسات دخترش را نادیده می‌گرفت و او را با خشم و عصبانیت، سرزنش می‌کرد.

گام سوم، آلیشا خود را مسئول وضع قوانینی در مورد رفتارش و تقویت و دوام آن‌ها می‌دانست؛ برای مثال، کج خلقی، رفتار قابل قبولی نبود. اگر چنین رفتاری از کلودیا سر می‌زد، آلیشا او را بغل می‌کرد و به اتاقش می‌برد و مجبورش می‌کرد تا وقتی آرام نشده است، از اتاقش بیرون نیاید. او به وضوح برای دخترش توضیح داد که وقتی کارلوس با او حرف می‌زند، درست نیست که او این‌گونه رفتار کند. به دخترش گفت: «اگر دوست نداری، مجبور نیستی با کارلوس حرف بزنی. اما اگر او از تو سوالی پرسید، به جای آن‌که به او بی‌اعتنایی کنی، بگو که دوست نداری در این باره حرف بزنی.» چند هفته بعد، هرگاه کارلوس سوالی از کلودیا می‌پرسید، او پاسخ می‌داد: «من دوست ندارم در این باره حرف بزنم.» این رفتار کلودیا برای آلیشا قابل تحمل‌تر بود. آلیشا دریافت که هرچه بیش‌تر دخترش را ترغیب کند که به کارلوس نزدیک شود و هرچه کارلوس بیش‌تر تلاش کند تا رابطه‌ی صمیمانه‌ای با کلودیا داشته باشد، کلودیا بیش‌تر از او فاصله می‌گیرد. آلیشا و کارلوس مدتی کلودیا را به حال خود رها کردند و به او فرصت دادند تا آن‌طور که دوست دارد، رفتار کند. وقتی کلودیا دیگر احساس نکرد که مجبور است کارلوس را دوست داشته باشد و به او نزدیک شود، در کنار او بیش‌تر احساس راحتی و صمیمیت کرد و به تدریج با او گرم گرفت.

اگر ما دست از تغییر دادن فرزندانمان برداریم و الگوی رفتاری جدیدی برای خودمان انتخاب کنیم، بچه‌ها نیز مانند بزرگ‌ترها تغییر می‌کنند. وقتی با



نگاهی تنی‌بینانه به مسائل می‌نگریم، آسان‌تر می‌توانیم به الگوهای رفتاری مان پی ببریم. («من متوجه شدم که هرچه بیش‌تر از کلودیا می‌خواهم که احساس خود را از طلاق ما بیان کند، او بیش‌تر درباره‌ی احساساتش اغراق می‌کند. اما وقتی او را به حال خود رها می‌کنم و نظرم را درباره‌ی طلاق، به صراحت بیان می‌کنم، او هم گاهی درباره‌ی احساساتش با من حرف می‌زند.») همان‌طور که در فصل بعد خواهید دید، تشخیص سایر الگوهایی که گاهی این سه عضو مهم خانواده درگیر آن‌ها می‌شوند، دشوار است.



به سه ضلع مثلث بیندیشید

در خانواده از الگوی مثلثی اجتناب کنید

من اخیراً والدینم را به خاطر پدرم در فونیکس ملاقات کردم - او در ۷۵ سالگی به خود می‌بالید که تاکنون حتی سرما نخورده است - که ناگهان سکتی قلبی کرده بود. دیدار فوق‌العاده‌ای بود، اما بعد از آن که به خانه برگشتم، خشم شدیدی نسبت به فرزندانم احساس کردم. چند روز بعد، سردردهای متیو بار دیگر عود کرد و بی‌نظمی‌ها و شیطنت‌های بن نیز روز به روز بیش‌تر می‌شد و آن دو دایم با هم دعوا می‌کردند. دو فرزندم نخستین کسانی بودند که در آماج خشم شدید من قرار گرفتند.

وقتی با دوستم، کی‌کنت که در حل مشکلات خانوادگی متخصصی تجربه بود، درباره‌ی مشکل صحبت کردم، به ارتباط میان خشمی که نسبت به فرزندانم داشتم و دیدار با والدینم پی بردم. به یاد آن لحظات شیرینی که با پدر و مادرم داشتم، افتادم. ما به دلیل بُعد مسافت از هم دور بودیم. در آن دیدار خاطره‌انگیز، متوجه شدم که نمی‌توانم تأثیر گذر زمان را بر والدینم انکار کنم. پدرم خسته بود، آهسته راه می‌رفت و به سختی نفس می‌کشید. مادرم که از دو



سرطان جان سالم به در برده بود و اخیراً یک عمل جراحی انجام داده بود، همان منش و وقار همیشگی را داشت. با این حال می‌توانستم آثار مرگ را به وضوح در چهره‌اش ببینم.

کی کنت به من پیشنهاد داد که درباره‌ی احساسم با والدین و فرزندانم حرف بزنم و من همین کار را کردم. فردای آن روز، سر میز شام، به خاطر بدخلقی‌هایم از خانواده‌ام عذرخواهی کردم و برای متیو و بن توضیح دادم که بعد از بازگشت از فونیکس، احساس بسیار بدی را تجربه کرده‌ام، چون پدر بزرگ و مادر بزرگ‌شان بسیار پیر و فرتوت شده‌اند و سکت‌های قلبی پدر بزرگ به من یادآوری کرد که آنان برای همیشه در کنار ما نیستند و ممکن است یکی از آنان به زودی بمیرد. و گفتم: «به همین دلیل است که من آن قدر عصبی هستم.» بعد نامه‌ای به والدینم نوشتم و به آنان گفتم که چه قدر از دیدارشان لذت بردم و بعد از بازگشت به خانه، بسیار نگران وضعیت سلامت آنان شدم و از این‌که در آینده مجبور شوم بدون آنان زندگی کنم، خیلی آزرده و ناراحتم.

نتیجه‌ی حرف‌های من واقعاً جالب بود. پسرهای آرام گرفتند و جنگ و دعوای‌های‌شان کاهش یافت. هریک از آنان سؤالاتی درباره‌ی مرگ پرسیدند و برای نخستین بار، درباره‌ی سکت‌های قلبی پدر بزرگ و سرطان مادر بزرگ سؤالاتی از من پرسیدند. بعد خشم و عصبانیت من از بین رفت و بار دیگر همه چیز به حالت اول بازگشت.

هفته‌ی بعد نامه‌ای از طرف پدرم به دستم رسید. او در جواب احساسات من نوشته بود که نباید تمام مدت به مرگ و میر و بیماری فکر کنم. در همان پاکت، نامه‌های جداگانه‌ای برای هریک از پسرهایم نوشته بود و در آن توضیح داده بود که قلب چگونه کار می‌کند و سکت‌های قلبی چگونه اتفاق می‌افتد. او در پایان نامه‌اش خطاب به متیو، توضیحاتی درباره‌ی مرگ نوشته بود. این نامه‌ها که بسیار ساده و بی‌آلایش و محبت‌آمیز بودند، ارتباط عمیقی



را بین دو نسل ایجاد کردند.

معمولاً خشم ما از مسائل مختلفی که در متن ارتباط مان وجود دارند، در جای دیگری بروز می‌کند. وقتی به مشکل اصلی مان پی می‌بریم، به خاطر خشم و بد خلقی های مان از یک دیگر عذرخواهی می‌کنیم: «متأسفم که به تو توهین کردم. اما من در محیط کارم روز خیلی بدی را با رئیس گذراندم.» «من نگران وضعیت سلامتت هستم و حدس می‌زنم به همین دلیل با تو بد خلقی کردم.» «من امروز به همه پرخاش می‌کردم و بعد متوجه شدم که امروز سالروز مرگ برادرم است.» گاهی ما بی‌آنکه بدانیم، خشم مان را از فردی به فرد دیگر انتقال می‌دهیم، یا استرس و نگرانی مان از موضوعی خاص سبب می‌شود در جای دیگری خشم مان را ابراز کنیم.

انتقال خشم از فردی به فرد دیگر آسان نیست. وقتی در روابط مان پای شخص ثالث به میان می‌آید که ما ناخودآگاه او را وارد ماجرا می‌کنیم تا از تنش احساسی میان دو نفر اول بکاهد، خشم و اضطراب مان کاهش می‌یابد؛ برای مثال، اگر من هم‌چنان به ابراز خشم از رفتارهای بد فرزندانم ادامه می‌دادم، مسلماً اضطراب و نگرانی من از وضعیت سلامت و کهولت والدینم کاهش می‌یافت. اما از مشکل اصلی ام بی‌اطلاع می‌ماندم.

این الگوی رفتاری، الگوی مثلثی نام دارد که اشکال گوناگونی دارد. این الگوی مثلثی در تمام موقعیت‌هایی که انسان در آن قرار می‌گیرد، مانند خانواده، محیط کار و سایر ارتباطات اجتماعی وجود دارد. اما در روابط، الگوهای مثلثی عامل ایجاد رفتارهای مشکل ساز غیر قابل تغییر هستند، هم‌چنین مانع رشد ارتباطات فردی می‌شوند و ما را از تشخیص منشأ اصلی مشاجرات مان باز می‌دارند. مثال زیر به وضوح نشان می‌دهد که چه طور الگوی مثلثی ابتدا مطلوب و خوشایند به نظر می‌رسد و بعد تبدیل به الگوی مشکل ساز و غیر قابل تغییر می‌شود.



الگوی مثلثی در محیط خانه

جودی فروشنده‌ی زمین و ویکتور، شوهرش، فروشنده‌ی تلفن است. یک روز ویکتور بعد از اتمام کارش با کسی قرار داشت و به جودی تلفن کرد که به او بگوید تا ساعت ۷ خانه نمی‌رود. جودی تمام بعد از ظهر را با بچه‌ها تنها بود و از این بابت به شدت احساس خشم و خستگی می‌کرد. او برای بچه‌ها که بیش‌تر از همیشه شیطنت می‌کردند و این کارشان او را خشمگین‌تر می‌کرد، شام پخت. بعد خانه را تمیز و مرتب کرد و نگاهی به ساعتش انداخت تا ببیند تا آمدن ویکتور چه قدر مانده است. ساعت ۷:۳۰ بود که صدای گام‌های ویکتور را مقابل درب خانه‌شان شنید.

ویکتور می‌گوید: «ببخشید که دیر کردم. در خیابان تصادف شده بود و من گیر افتاده بودم.»

دلیل دیر آمدن او کاملاً منطقی به نظر می‌رسد، اما جودی هنوز عصبانی است و خودش علت آن را نمی‌داند.

او با صدایی که خشم در آن موج می‌زند، می‌گوید: «من واقعاً ناراحت و عصبانی هستم! جانی و مری (بچه‌های‌شان) تمام روز منتظر آمدن تو بودند. و حالا تقریباً وقت خواب‌شان است. من بیش‌تر نگران جانی هستم. تو این هفته به ندرت او را دیده‌ای. او خیلی برای تو دلتنگی می‌کند. احساس می‌کنم او بی‌پدر بزرگ می‌شود!»

در این لحظه چه اتفاقی می‌افتد؟ شاید بد نباشد که آنان درباره‌ی ارزش نقش پدر با هم بحث کنند، اما این اتفاق نمی‌افتد. در این لحظه، جودی از بچه‌ها استفاده می‌کند تا از مشکل مهم و اصلی میان خود و ویکتور منحرف شود. ویکتور نیز به دلایلی، گفت‌وگو درباره‌ی این موضوع انحرافی را ادامه می‌دهد.

شاید جودی احساس می‌کند که حق ندارد از دیر آمدن ویکتور ناراحت



باشد. به هر حال آن قرار ملاقات از نظر شغلی برای او مهم بود و در مورد ترافیک خیابان نیز او مقصر نبود. جودی معتقد است که عصبانیت او منطقی و بجای نیست و مانع می شود او راحت حرف بزند. شاید دیر آمدن و ویکتور سبب شده است که خشم دیرینه ی جودی از زندگی مشترک شان بار دیگر طغیان کند.

اگر ارتباط جودی و ویکتور انعطاف پذیر و عاری از اضطراب و نگرانی غیر قابل کنترل باشد، این الگوی مثلثی موقتی خواهد بود و پیامدهای بسیار ناچیزی به همراه خواهد داشت. اگر جودی خونسردی خود را حفظ کند، می تواند احساسات خود را با ویکتور در میان بگذارد؛ برای مثال، به او بگوید که روز بسیار خسته کننده و بدی داشته و وقتی او طبق معمول، ساعت ۵ به خانه برنگشته تا در کارهای خانه کمکش کند، به شدت ناراحت و عصبی شده است. اما چه چیزی سبب می شود که جودی نتواند راحت با ویکتور حرف بزند؟ چه چیزی سبب می شود که این زوج در مقابل کشف منشأ اصلی اختلافات دیرینه شان مقاومت کنند؟

با گذشت زمان، ممکن است الگوی مثلثی شامل جودی، ویکتور و یکی از بچه ها غیر قابل تغییر شود. جودی به جای آن که خشمش را در مقابل ویکتور بیان کند، یا در ارتباط خود با مری یا جانی به گونه ای رفتار می کند که اوضاع زندگی زناشویی شان آرام گیرد، پیوسته از یکی از بچه ها عصبانی می شود و خشم خود را به شدت ابراز می کند. این اتفاق به طرق مختلفی رخ می دهد. یا مادر و جانی ارتباط بسیار نزدیک و صمیمانه ای با هم تشکیل می دهند تا از مشکلات خانوادگی فاصله گیرند و پدر را به عضو بیگانه ی خانواده تبدیل کنند، در این صورت مادر به جای آن که مشکلات زندگی مشترکش را با شوهرش در میان بگذارد، با دخترش در این باره حرف می زند؛ یا یکی از بچه ها، به دلیل مشکلات رفتاری یا احساسی، تبدیل به منشأ اصلی تمام نگرانی های والدین می شود و تمام توجه جودی از مشکلات



زناشویی‌شان منحرف و به مشکلات فرزندش معطوف می‌شود و شاید جودی و ویکتور، به عنوان والدین، ارتباط صمیمانه و نزدیکی با هم برقرار کنند تا بتوانند مشکل فرزندشان را حل کنند.

همواره ضلع سوم این مثلث یکی از بچه‌ها نیست. ضلع سوم ممکن است مادر جودی، مادر شوهرش، یا یکی از آشنایان و دوستان جودی یا ویکتور باشد. این الگوی مثلثی می‌تواند به اشکال گوناگونی درآید. اما به هر جهت، تنش میان جودی و فرد ثالث، مشکلات حل‌نشده‌ی زندگی مشترک‌شان را تحریک می‌کند و هرچه رفع این مشکلات سخت‌تر شود، تغییر دادن این الگو نیز دشوارتر می‌شود. البته، عصبانیت جودی از شوهرش، با جلب توجه او به سوی مشکلات لاینحلش با سایر افراد، مانند پدر یا مادرش، کاهش می‌یابد.

زن‌ها و مردها در تمام سنین در ایجاد این الگوی مثلثی سهیم هستند که ممکن است ریشه در نسل‌های گذشته‌ی آنان داشته باشد. اما همان‌طور که گفتیم، زن‌ها بیش از مردها از بحرانی شدن ارتباطات مهم زندگی‌شان می‌ترسند؛ بنابراین ما بیش‌تر مایلیم از مقابله‌ی مستقیم بگریزیم و در عوض، خشم خود را معطوف به افرادی می‌کنیم که در مقابل ما از قدرت و نیروی کم‌تری برخوردارند، مانند فرزندان یا یکی از زنان اطراف‌مان. حالا ببینیم این مثلث چه تأثیری در محیط کار دارد.

الگوی مثلثی در محیط کار

ملیسا، زن جوان و باهوشی است که در بیمارستان خصوصی کوچکی که اکثر بخش‌های آن توسط مردها اداره می‌شود، رئیس بخش پرستاری است. شغل او سبب می‌شد که در محیط کارش کمی احساس قدرت و اعتبار کند. با گذشت ماه‌ها، ملیسا در همایش‌ها و دیدارهایی شرکت می‌کرد که معمولاً حضور و نقش او را نادیده می‌گرفتند و او به شدت احساس ضعف و ناتوانی می‌کرد. حس خوشایند او از این‌که جزء معدود زنان برگزیده‌ی محیط کارش بود،



ترس از ابراز خشم در برابر رؤسای مرد بیمارستان و ترس از این که اگر نظرات و افکار خود را به صراحت بیان کند، کارش را از دست می دهد، در مجموع سبب شده بود که او به شدت احساس خشم کند. ملیسا عادت داشت که به رؤسای مرد خود احترام بگذارد و در مقابل انتقاد سایر زن ها، از آنان حمایت کند. شاید همین رفتار او سبب شد که به مقام ریاست برسد.

ملیسا شروع به مقابله با خشم و اضطراب ناشی از این الگوی مثلثی کرد. او ابتدا توجه خود را معطوف به پرستاری کرد که زیردست او کار می کرد و این کار سبب شد کمی از مشکل اصلی اش دور شود. با گذشت زمان، نسبت به یکی از پرستارانش، سوزان، که ضلع سوم این مثلث محسوب می شد، حساس تر شد. سوزان، زن پر حرف و با استعدادی بود که به قوانین و تشریفات اداری بی اعتنا بود و به راحتی خشمش را از رؤسای مرد خود ابراز می کرد، کاری که ملیسا قادر به انجامش نبود. ملیسا در مقابل هر اشتباه و بی دقتی سوزان یا تخطی او از قوانین، واکنش بسیار شدیدی نشان می داد و با او به گونه ای رفتار می کرد، گویی «مشکل خاصی» دارد که باید هرچه سریع تر رفعش کند؛ برای مثال، ملیسا به جای آن که مستقیماً نگرانی خود را از اشتباهات سوزان بیان کند، نامه ی مفصلی درباره ی سهل انگاری های سوزان به یکی از سرپرستاران می نوشت. وقتی خشم و ناراحتی سوزان به اوج رسید، سعی کرد در بین پرستاران بخش های مختلف که از ملیسا ناراضی بودند، طرفداران و هم پیمان هایی برای خود دست و پا کند. تأخیر سوزان در انجام وظایفش، به مشکل حادی تبدیل شد و شش ماه بعد، ملیسا با توافق رؤسای مرد بیمارستان، سوزان را اخراج کرد.

ملیسا و سوزان درگیر مثلثی شده بودند که در رأس آن بالاترین مقامات بیمارستان قرار داشتند. ارتباط میان ملیسا و رؤسای مردش آرام و بدون مشاجره ادامه می یافت، زیرا او خشم خود را در مقابل سایر زیردستانش، مانند سوزان، ابراز می کرد، نه در مقابل مقامات بالا. ملیسا به پرستاران



زیر دست خود اختیار و قدرت عمل نمی‌داد و در واقع این همان مشکل ناگفته و ناشناخته‌ی میان او و رؤسای مردش بود.

آیا ملیسا مسبب این مشکل بود؟ آیا او آغازگر این مشکل بود؟ البته که نه. اگر ملیسا در جایی کار می‌کرد که زنان دارای قدرت اختیار و عمل بودند و او جزء معدود رؤسای زن آن‌جا نبود، مسلماً رفتار او کاملاً تفاوت می‌کرد. در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که در محیط کاملاً مردانه به ریاست می‌رسند، نمی‌توانند افکار و احساسات خود یا مشکلات رایج میان زنان را صریح و بی‌پرده بیان کنند تا میان کارمندان زن و مرد تعادل بیش‌تری ایجاد شود. هیچ‌کس را نباید به خاطر قربانی شدن سوزان سرزنش کرد. او قربانی شرایطی شد که خودش در ایجاد آن هیچ نقشی نداشت.

در ایده‌آل‌ترین شرایط ممکن، شاید در رؤیاهای مان تصور می‌کردیم که ارتباط بین فردی با دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌مان، به هیچ وجه تحت تأثیر ارتباط ما با دیگران نیست؛ برای مثال، ارتباط ما با مادر و پدرمان مصداق این واقعیت نیست که آنان دایم با هم جنگ و مشاجره داشته‌اند. ما از مشاجرات دو ضلع دیگر مثلث دوری می‌کردیم و اجازه نمی‌دادیم دیگران وارد میدان جنگ و جدل ما شوند. اگر ما از شخص سوم عصبانی بودیم، با خود او در این مورد حرف می‌زدیم، و خشم مان را پنهان نمی‌کردیم و آن را از ارتباطی به ارتباط دیگر انتقال نمی‌دادیم، این واقعاً ایده‌آل بود. هرچند ما گاهی کم و بیش به این ایده‌آل دست می‌یابیم. الگوی مثلثی همیشه در زندگی افراد وجود داشته است. وقتی نگرانی و دلخوری میان دو نفر به اوج می‌رسد یا آتش مشاجرات‌شان شعله‌ور می‌شود، ناخودآگاه پای فرد سوم نیز به میان می‌آید. همه‌ی ما اسیر مثلث‌های بی‌شماری هستیم، حتی بی‌آن‌که خودمان بدانیم. بعضی از این مثلث‌ها به خودی خود مشکل‌ساز نیستند، اما بعضی از آن‌ها دردسرها فریبند. چه‌طور می‌توانیم از چیزی رها شویم که حتی خودمان



نمی‌دانیم اسیر آن هستیم؟

پی بردن به این مثلث‌ها، مستلزم این است که به دو چیز توجه کنیم: اول، ما در ارتباط با فردی که اهمیت بسیاری برای ما دارد، چه مشکلات لاینحلی داریم که در روابط فعلی ما اثر گذاشته‌اند؟ خشم شدید ما نسبت به یکی از نزدیکان ما، نشانه‌ی این است که ما در روابط مهم دیگرمان، مشکلات لاینحل و هیجانات ناشناخته‌ای داریم که همیشه با ما هستند و آن را به دیگران نیز منتقل می‌کنیم. دوم، ما در حفظ و تداوم این الگوی مثلثی چه نقشی داریم؟ برای یافتن پاسخ این سؤال، باید الگوی ارتباطی خود را در ارتباط با هریک از افراد تشکیل‌دهنده‌ی این مثلث بررسی کنیم. خانواده‌ای را تصور کنید که این الگوی مثلثی، خشم و نگرانی را به تمام مسائل و اعضای آن کشانده است.

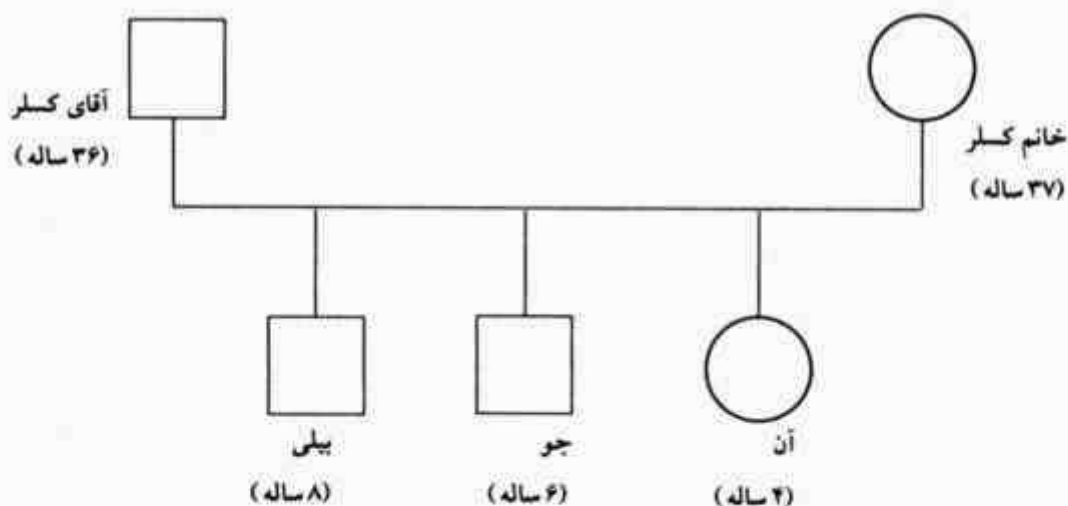
تأثیر الگوی مثلثی در نسل‌های مختلف خانواده: خانواده‌ی کسلر

خانم کسلر به دفتر کار من آمده بود تا به او کمک کنم مشکل خود را با پسر بزرگش حل کند و از شر خشم و اضطراب شدید ناشی از این مشکل خلاصش کنم، برای من توضیح داد: «من این جام، چون خیلی نگران پسر، بیلی، هستم. او همیشه پسر بسیار خوبی بوده است، اما از وقتی به کلاس سوم رفته، دچار مشکلات تحصیلی عدیده‌ای شده است. بیلی و پدرش بارها در این باره با هم بحث کرده‌اند و روزه‌روز ارتباطشان بدتر می‌شود. تلاش کردم ارتباط بیلی و پدرش را تغییر دهم و به بیلی کمک کنم تا مشکلات تحصیلی‌اش را حل کند. اما بی‌فایده بود. من به شدت از بیلی عصبانی هستم. از همسر، جان نیز عصبانی هستم که برای رفع مشکلات پسرمان، از تنبیه استفاده می‌کند. خیلی سعی کردم که جان را همراه خود، به این جا بیاورم، اما او دوست نداشت بیاید. او فکر می‌کند درمان‌گرها حقه‌باز هستند و تمام حرف‌های‌شان بی‌معنی و چرند است.»



در همان چند دقیقه‌ی نخست دیدار اول‌مان، خانم کسلر نظر خود را درباره‌ی مشکل خانوادگی‌اش به‌وضوح بیان کرد. مشکل اصلی او، بیلی و پدرش بود. شاید اگر از آقای کسلر می‌پرسیدیم مشکل او چیست، می‌گفت مشکل اصلی او، بیلی و مادرش است. قابل قبول و طبیعی است که اعضای خانواده مشکل‌شان را این‌گونه شرح دهند. وقتی عصبانی می‌شویم، به جای آن‌که به الگویی که سبب ایجاد مشکل مان شده است، توجه کنیم، صرفاً به افراد توجه می‌کنیم.

نمودار زیر خانواده‌ی هسته‌ای کسلر را نشان می‌دهد. مربع نشان‌دهنده‌ی اعضای مرد و دایره نشان‌دهنده‌ی اعضای زن خانواده است. خط افقی که مربع و دایره را به هم متصل کرده است، ارتباط میان زن و شوهر را نشان می‌دهد. بچه‌ها، به ترتیب سن، با خطوط عمودی به خط ازدواج وصل شده‌اند. همان‌طور که می‌بینید، بیلی ۸ ساله، اولین فرزند خانواده است که یک برادر ۶ ساله، به نام جو و یک خواهر ۴ ساله، به نام آن، دارد.



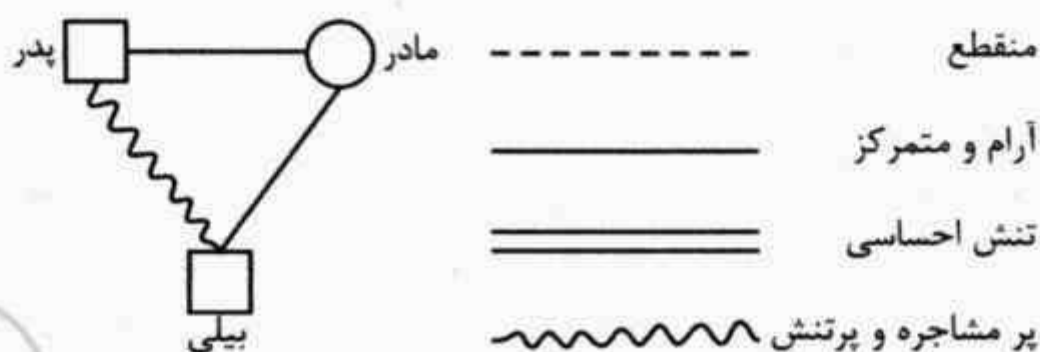
الگوی تعاملی خانواده‌ی کسلر که منجر به مشکلات تحصیلی بیلی شده است، چیست؟ همه‌ی ما به طرق مختلفی در مقابل خشم و اضطراب واکنش نشان می‌دهیم. اگر خانم کسلر بخواهد از خشمش برای تغییر موضع خود در



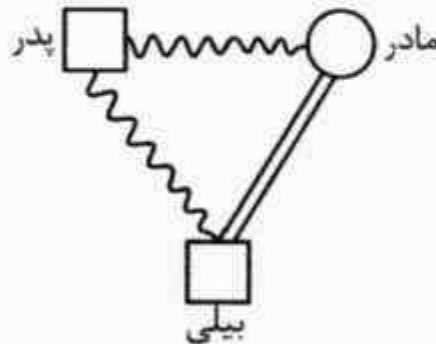
خانواده استفاده کند، اولین گامی که باید بردارد، این است که الگوی فعلی خانواده را تشخیص دهد. وقتی از خانم کسلر خواستم مشکلش را با جزئیات بیش تر شرح دهد، او اتفاقی را که روز قبل رخ داده بود، برایم شرح داد:

بیلی بعد از صرف شام، به جای آن که مسائل ریاضی اش را که قول داده بود به موقع انجام دهد، حل کند، به تماشای تلویزیون مشغول شد. ابتدا پدر متوجه رفتار او شد و او را به خاطر «بی مسئولیتی» و «عهد شکنی اش» سرزنش کرد. بیلی باز هم از انجام تکالیفش طفره رفت («بعد از تمام شدن برنامه ی تلویزیون، انجام شان می دهم.») و پدرش عصبی تر شد. مادر که ظرف می شست و از آشپزخانه، حرف های آنان را شنیده بود، فریاد زد: «لازم نیست آن قدر به این بچه سخت بگیری. تا ۱۵ دقیقه دیگر او تکالیفش را انجام می دهد و مشکل برطرف می شود.» پدر در پاسخ به او، فریاد زد: «تو دخالت نکن! اگر تو آن قدر او را لوس بار نمی آوردی، هرگز وضعیت او در مدرسه به این جا نمی کشید.» همان طور که پدر و مادر با هم مشاجره می کردند، بیلی به اتاقش رفت و روی تختش دراز کشید. بعد پدر و مادر دست از مشاجره برداشتند و هریک به دنبال کار خودشان رفتند.

پیش از آن که ادامه ی حرف های خانم کسلر را بخوانید، به مثلی که شامل دو ضلع آرام و یک ضلع پر مشاجره و پرتنش میان پدر و پسر است، توجه کنید:



وقتی خانم کسلر وارد این رابطه‌ی پرتنش می‌شود تا بیلی را نجات دهد، متوجه انتقادات آقای کسلر می‌شود و این ضلع مثلث نیز تغییر می‌کند (رابطه‌ی میان پدر و مادر نیز پرتنش می‌شود).



حالت اول

اگر این الگوی مثلثی گذرا و انعطاف‌پذیر باشد، این مثلث لزوماً مشکل‌ساز نیست؛ برای مثال، فرض کنید بعد از ماجرایی که در بالا توضیح دادیم، اتفاقات زیر رخ بدهد:

بعد از آن‌که بیلی به اتاقش رفت تا بخوابد، خانم و آقای کسلر درباره‌ی دیدگاه‌های متفاوت‌شان از مشکل بیلی با هم حرف زدند. آنان دریافتند که دو نظر کاملاً متفاوت درباره‌ی رفتار پسرشان دارند، اما به هرحال برای حل مشکل او با هم به توافق رسیدند. بعد آقای کسلر به همسرش گفت که اتفاق بسیار بدی در محیط کارش افتاده و شاید به همین دلیل بوده که آن‌قدر خشمگینانه با بیلی رفتار کرده است. خانم کسلر نیز گفت که شاید بیش از حد به انتقادات او از بیلی حساس شده است، زیرا به خاطر می‌آورد که پدرش نیز همیشه با برادر بزرگ‌تر او (که مانند بیلی پسر ارشد خانواده بوده است) بحث و جدل می‌کردند و این کار آنان، همواره او را خشمگین و عصبی می‌کرده است. خانم و آقای کسلر وقتی درباره‌ی مشکلات فردی، کاری و خانوادگی‌شان حرف زدند، مشکل بیلی را به کل فراموش کردند.



حالت دوم

اما خانواده‌ی کسلر آن قدر انعطاف پذیر نبودند. خانم کسلر از الگوی تکراری ای تبعیت می‌کرد که به چرخه‌ی معیوب ارتباطات‌شان سرعت و تنش بیش‌تری می‌بخشید. وقتی اعضای این خانواده احساس تنش و اضطراب می‌کردند، اتفاق زیر رخ می‌داد:

پدر هم‌چنان به سرزنش و انتقاد از بیلی ادامه می‌داد. او با مشاهده‌ی کوچک‌ترین بدرفتاری و بی‌مسئولیتی از سوی پسرش، به شدت عصبی می‌شد و از او انتقاد می‌کرد. («اگر رفتارت را تغییر ندهی، به دردسر بزرگی می‌افتی.»)

مادر نیز هم‌چنان نقش ناجی بیلی را ایفا می‌کرد و سعی می‌کرد او را از آماج انتقادات پدرش خلاص کند. («جان، این پسر به عشق و هم‌دردی تو نیاز دارد، نه به دستان آهنین!») او گاهی میان آنان میانجی‌گری می‌کرد یا به حل مشکلات‌شان می‌پرداخت. گاهی نیز پسر و همسرش را راهنمایی می‌کرد که چگونه می‌توانند با مشکلات‌شان کنار بیایند.

بیلی نیز هم‌چنان نقش کم‌کارترین فرد خانواده را بازی می‌کرد. او که در خانه و مدرسه، «کودک مشکل‌ساز» لقب گرفته بود، مشکلات و نگرانی‌های والدینش را مهم‌تر از مشکلات خود می‌دانست.

خانم و آقای کسلر هم‌چنان در این باره که والدین خوب چه ویژگی‌هایی دارند، با هم بحث و جدل می‌کردند. آقای کسلر هم‌چنان به «نظم و قانون» معتقد بود و خانم کسلر «به عشق و هم‌دردی». تنش بیش از حد این جنگ و جدل‌ها، سبب می‌شد که آنان از مشکلات اصلی زندگی مشترک و فردی‌شان منحرف شوند.

اکنون خانم کسلر چه باید بکند؟

بعد از چند هفته خانم کسلر آموخت به همان اندازه که به الگوی رفتاری همسرش در برابر رفتار دردسر ساز بیلی توجه می‌کند، به ابراز خشم خود نیز



توجه داشته باشد. حالا او بهتر می‌توانست از پس اضطراب و نگرانی‌هایش برآید. او دریافت که همواره برای پسرش نقش ناجی و برای شوهرش نقش منتقد را ایفا کرده و گاهی کوشیده است که میان بیلی و پدرش صلح و آشتی برقرار کند یا به حل مشکلات آنان همت گمارد.

خانم کسلر دریافت که او نیز در تکرار الگوی رفتاری خانواده‌اش نقش داشته است. هرگاه او سعی می‌کرد از بیلی دفاع کند، شوهرش می‌گفت که نباید طرفداری بیلی را کند و او را سرزنش می‌کرد. خانم کسلر حالا می‌خواست با روش متفاوتی افکار و نظراتش را بسنجد.

دور ماندن از میدان جنگ

وقتی هم‌چنان به تلاش ناموفق خود ادامه می‌دهیم تا در روابط دیگران دخالت کنیم، به یکی از اضلاع این مثلث تبدیل می‌شویم. دشوارترین کار برای خانم کسلر این بود که شوهر و پسرش را به حال خودشان رها کند و در ارتباط آنان دخالت نکند و بگذارد بدون او، از پس مشکلات‌شان برآیند. در ادامه خواهید دید که او چه کار کرد:

ابتدا نزد شوهرش رفت و از این‌که در رابطه‌ی او با بیلی دخالت کرده است، عذرخواهی کرد. پذیرفت که وقتی فکر می‌کرد می‌تواند هر مشکلی را حل کند یا آنان را نصیحت کند تا ارتباط بهتری با هم داشته باشند، فقط بر وخامت اوضاع می‌افزود. او گفت که نگرانی شوهرش را از مشکلات بیلی درک می‌کند و از این‌که آن‌قدر تلاش می‌کند پسرشان فرد مسئول و منضبطی بار آید، از او قدردانی کرد و با اطمینان به شوهرش گفت که او و بیلی می‌توانند از پس تمام مشکلات‌شان برآیند.

او به پسرش گفت: «بیلی، می‌دانم که وقتی تو و پدرت با هم جر و بحث می‌کنید، من همیشه نقش ناجی تو را بازی می‌کردم. تو پسر باهوشی هستی و می‌دانی چه چیزهایی پدرت را عصبانی می‌کند. من مطمئنم که تو و پدرت



می‌توانید با هم از پس مشکلات برآیید و تو باید از حالا یاد بگیری که به خودت اتکا کنی.»

بعد بهترین کاری که خانم کسلر انجام داد، این بود که آرامش و خونسردی خود را حفظ و خود را برای واکنش‌های آنان آماده کرد. همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد، سایر اعضای خانواده از همان الگوی رفتاری گذشته‌شان پیروی کردند و بار دیگر مثلث همیشگی را شکل دادند. طبق معمول، هرگاه بیلی کلام زشت و نامربوطی از دهانش بیرون می‌آمد، پدر با کمر بندش او را تنبیه می‌کرد. بیلی هم گریان، به طرف مادرش می‌دوید و از رفتار پدرش شکایت می‌کرد. حتی خواهر و برادر کوچک‌تر بیلی هم به طرف مادرشان می‌دویدند و می‌گفتند: «مادر، پدر می‌خواهد باز هم بیلی را کتک بزند!» اکنون مادر می‌توانست در رابطه با بیلی، روش زیر را «امتحان» کند:

بیلی: «پدر می‌گوید من فردا شب نمی‌توانم بیس‌بال بازی کنم و فقط باید توپ جمع‌کن باشم! تو نمی‌توانی نظر او را تغییر دهی؟»
مادر: «این مشکل تو و پدرت است، بیلی. اگر خیلی ناراحتی، بهتر است خودت در این باره با او حرف بزنی.»

بیلی (گریه‌کنان): «اما او به حرف‌ها من گوش نمی‌دهد!»
مادر: «بیلی این مشکل تو و پدرت است و باید بین خودتان این مشکل را حل کنید. هر دوی شما آدم‌های باهوشی هستید. سعی کنید به بهترین شکل مشکل‌تان را حل کنید.»

بیلی: «رفتار پدر منصفانه نیست! شما نباید مرا از این بازی محروم کنید!»
مادر: «گاهی من و پدرت دیدگاه‌های متفاوتی داریم. این نظر پدرت است و اوست که تصمیم می‌گیرد تو بازی کنی یا نه. این مشکل تو و پدرت است.»

با آن‌که بیلی سعی می‌کرد پای مادرش را نیز به میان بکشد، به شدت تحت تأثیر موضع و رفتار جدید مادرش قرار گرفته بود. ناخودآگاه بیلی



می‌خواست بداند آیا می‌تواند برای آن‌که شخصیت مستقلی در برابر پدرش داشته باشد، به قدرت و اعتبار مادرش تکیه کند یا آیا مادر به وفاداری و حمایت او نیاز داشت تا هر دوی آنان در مقابل پدرش که از نظر او «بی‌انصاف» یا «نالایق» بود، متحد شوند. خانم کسلر با رفتار جدیدش به بیلی فهماند که دیگر مایل نیست مثلث خانوادگی‌شان را حفظ کند و علیه همسرش، با او هم‌دست شود. بیلی باید بی‌آن‌که به مادرش اتکا کند، مشکل خود را با پدرش حل می‌کرد.

خانم کسلر توانست به آسانی موضع جدید خود را حفظ کند. او برای من توضیح داد: «وقتی بیلی و پدرش طبق معمول با هم مشاجره می‌کنند، من به شدت عصبی می‌شوم. وقتی می‌شنوم که جان هم‌چنان به کتک زدن بیلی ادامه می‌دهد، به شدت ناراحت می‌شوم و احساس می‌کنم چیزی نمانده از شدت خشم منفجر شوم. گاهی به اتاقم می‌روم تا شاهد این اتفاقات نباشم یا از خانه بیرون می‌روم و کمی قدم می‌زنم.» خانم کسلر در صورت لزوم می‌توانست از این اتفاقات فاصله بگیرد، بی‌آن‌که همسرش را سرزنش کند. او می‌توانست بی‌آن‌که همسرش را ملامت کند، با ملایمت به او بگوید: «وقتی تو و بیلی با هم بحث و جدل می‌کنید و تو بیلی را تنبیه می‌کنی، گاهی اوقات به شدت عصبی و خشمگین می‌شوم. نمی‌دانم باید چه واکنشی نشان دهم. فقط فکر می‌کنم بهترین کار این است که از اتاق بیرون بروم یا کمی قدم بزنم.» در واقع او به صراحت به شوهرش می‌گوید که خود را مسئول احساسات و واکنش‌هایش می‌داند و دیگر او را مسبب خشم و ناراحتی‌اش نمی‌داند و به همسر و پسرش اطمینان می‌دهد که می‌توانند بدون کمک او نیز مشکلات‌شان را حل کنند.

اما اگر خانم کسلر معتقد باشد که همسرش، پسرشان را با تنبیه‌هایش آزار می‌دهد، چه؟ واضح است، بهترین کاری که باید انجام دهد، این است که قاطعانه مقابل رفتار خشونت‌آمیز شوهرش بایستد و از بیلی حمایت کند،



حتی اگر لازم شد، می‌تواند به پلیس تلفن بزند. اگر او بتواند این کار را بدون تکرار الگوی رفتاری گذشته و تشکیل مثلث خانوادگی‌شان انجام دهد، خشونت آقای کسلر نیز به حداقل می‌رسد، زیرا مثلث‌های خانوادگی احتمال تنش و خشونت را بالا می‌برند؛ برای مثال، او می‌تواند به همسرش بگوید: «من می‌ترسم تنبیه‌های تو به حدی برسد که بیلی به شدت آسیب ببیند. می‌دانم که نمی‌توانم مشکلات میان شما دو نفر را حل کنم، اما نمی‌توانم رفتارهای خشونت‌آمیز تو را تحمل کنم. اگر باز هم این اتفاق تکرار شود، مجبور می‌شوم هر دوی شما را ترک کنم.» او می‌تواند همین حرف‌ها را برای بیلی هم تکرار کند: «می‌دانم که مدت‌ها طول می‌کشد که تو و پدرت مشکلات‌تان را حل کنید. اما همان‌طور که دیروز به پدرت گفتم، اگر مشکلات میان شما باعث شود که کسی این میان آسیب ببیند، مجبور می‌شوم مداخله کنم.» این که هریک از این افراد باید مسئولیت رفتار و واکنش خود را به گردن گیرند، به این معنا نیست که باید از همان الگوهای رفتاری گذشته‌شان پیروی کنند.

وقتی خانم کسلر خود را از مثلث خانوادگی بیرون کشید، چه اتفاقی در خانواده‌ی کسلر رخ داد؟ از آن پس، آقای کسلر در مقابل مشکلات و رفتارهای بیلی کم‌تر واکنش نشان داد. او از تنش و سرعت واکنش‌های خود کاست. در عوض بیلی نیز بیش‌تر مسئولیت رفتارهایش را پذیرفت و مشکلات تحصیلی‌اش به تدریج از بین رفت. ارتباط میان پدر و پسر نیز بهبود یافت. آیا خانواده‌ی کسلر می‌توانند تا ابد با شادی و خوشبختی در کنار هم زندگی کنند؟

دقیقاً نه. زیرا مادر و بیلی بار دیگر مشاجرات‌شان را از سر گرفتند. مشکلات زناشویی خانم و آقای کسلر نیز بار دیگر سر باز کرد. آقای کسلر به شدت افسرده بود و به‌رغم آن‌که اعتقادی به روان‌درمانی نداشت، به من تلفن زد و از من خواست که برای او وقت ملاقاتی را تعیین کنم.



چرا این اتفاق افتاد؟ مثلث‌های خانوادگی سبب می‌شوند که نگرانی از مشاجرات و مسائل لاینحل خانوادگی هم‌چنان به قوت خود باقی بمانند و به همین دلیل است که می‌گوییم همه‌ی ما در ایجاد این مثلث‌ها سهیم هستیم. وقتی این مثلث منهدم می‌شود و ما سعی می‌کنیم با هریک از اعضای خانواده ارتباط صمیمانه داشته باشیم، بی‌آن‌که شخص ثالثی در روابط ما دخالت کند، مشکلات نهفته در متن خانواده ناگهان سر باز می‌کنند. کنار آمدن با این وضعیت دشوار است، ولی ما می‌توانیم با توجه بیش‌تر به خودمان، با این وضعیت کنار بیاییم.

مروری بر گذشته: خانوادگی اصلی مان

وقتی خانم و آقای کسلر از حل مشکلات بیلی فارغ شدند، اقدام بعدی آنان این بود که به خانواده‌های اصلی‌شان توجه کنند و اطلاعاتی درباره‌ی گذشته‌شان کسب کنند. وقتی کودک یا یکی از همسران، کم‌کار است و او منشأ اصلی خشم، نگرانی و ناراحتی خانواده است، بد نیست تصور بزرگ‌تری از خانواده‌مان را در ذهن تجسم کنیم.

وقتی با این روش به مشکلات مان می‌نگریم، پاسخ تعدادی از سؤالات مان را می‌یابیم: چرا در این خانواده، بیلی «کودک مشکل‌ساز» لقب گرفته بود، نه خواهر یا برادر کوچک‌ترش؟ چرا وقتی بیلی به کلاس سوم رفت، ناگهان مشکلات و مشاجرات خانوادگی آنان بالا گرفت؟ چرا آقای کسلر آن قدر به مسئولیت‌پذیری پسرش اهمیت می‌داد؟ چرا خانم کسلر آن قدر در مقابل مشاجرات پسر و شوهرش واکنش نشان می‌داد؟ چرا آقای کسلر بعد از آن‌که توانست به مشاجرات و مشکلات خود و پسرش خاتمه دهد، ناگهان افسرده شد؟ و مهم‌تر از همه، آقا و خانم کسلر برای آن‌که مطمئن شوند دیگر هیچ‌یک از اعضای خانواده، مانند بیلی، کم‌کار و مشکل‌آفرین نخواهد شد، چه باید بکنند؟



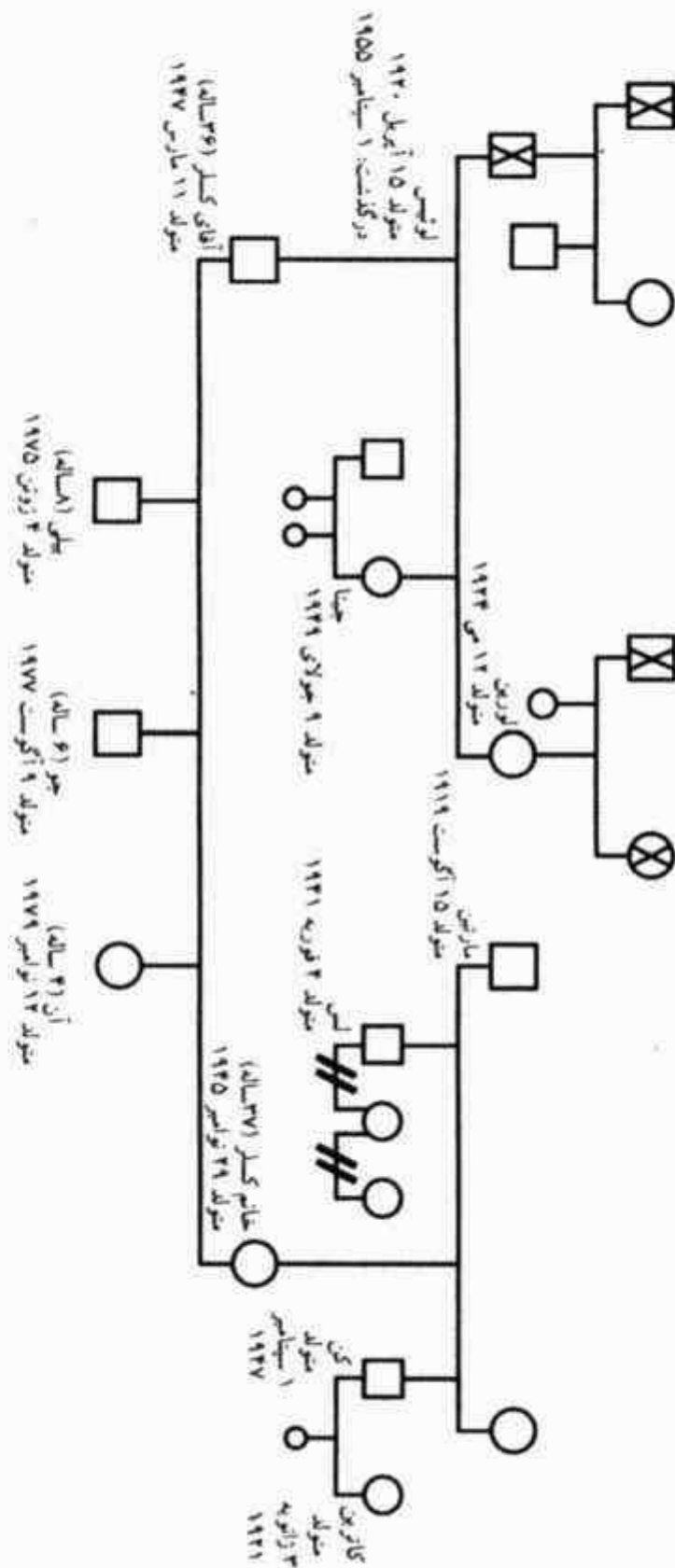
به شجره‌نامه‌ی خانوادگی خانواده‌ی کسلر توجه کنید. شاید وسوسه شوید و بخواهید نمودار خانوادگی‌تان را دست کم تا سه نسل قبل از خود ترسیم کنید. نمودار خانواده‌ی کسلر ناقص است. نمودار خانوادگی کامل شامل تاریخ تولد و مرگ، بیماری‌های خطرناک، ازدواج‌ها و تمام اعضای خانواده گسترده است. در نمودار زیر علامت $\times$ درون مربع‌ها یا دایره‌ها نشان می‌دهد که آن فرد مرده است. دو خط موربی که روی خط ازدواج کشیده شده‌اند، نشان‌دهنده‌ی طلاق هستند.

نمودار این خانواده به ما چه می‌گوید؟ وقتی به خانواده‌ی آقای کسلر نگاه می‌کنید، می‌بینید که او خواهری کوچک‌تر از خود به نام جینا دارد که ازدواج کرده است و دو دختر دارد. با محاسبه‌ای ساده درمی‌یابیم که پدر آقای کسلر، لوئیس، نخستین پسر خانواده‌اش است که در ۳۵ سالگی و وقتی کسلر ۸ ساله بوده، مرده است. مادر آقای کسلر، لورین، کوچک‌تر از خواهرش است و بعد از مرگ شوهرش، دیگر ازدواج نکرده است.

وقتی به خانواده‌ی اصلی خانم کسلر نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که او فرزند میانی خانواده است. برادر بزرگ‌تر او، لس، دو بار طلاق گرفته و برادر کوچک‌ترش، کن، ازدواج کرده و یک دختر دارد. من از زبان خانم کسلر شنیدم که لس، مایه‌ی ننگ و خجالت خانواده‌اش است. او به من گفت: «لس معتادی است که همیشه در کار و زندگی مشترکش مایه‌ی دردسر و خجالت بوده و در هر دو شکست خورده است.» والدین خانم کسلر، مارتین و کاترین، ترجیح دادند که لس را طرد کنند و او را از ارث محروم کردند. خانم کسلر با برادرش قطع ارتباط کرده و فقط هر چند سال یک‌بار، در مهمانی‌های خانوادگی او را می‌بیند.

ابتدا نمودار خانوادگی پدر خانواده را بررسی می‌کنیم تا ببینیم چه ارتباطی میان الگوی رفتاری گذشته و فعلی آنان وجود دارد.





سوگواری برای پدر

وقتی در نخستین دیدارم با خانم کسلر، اطلاعات بالا را جمع‌آوری کردم، دریافتم که چرا وقتی بیلی ۸ ساله شد و به کلاس سوم رفت، ارتباط میان بیلی و پدرش آن قدر پرتنش و پرمشاجره شد. بیلی اکنون در همان سنی است که آقای کسلر پدرش را از دست داده بود. از این گذشته، آقای کسلر ۳۶ ساله است و پدرش وقتی مرد، تقریباً هم‌سن او بود. می‌توان پیش‌بینی کرد که اکنون آقای کسلر همان احساسات و هیجاناتی را دارد که زمان فوت پدرش داشت و با نزدیک شدن به سالروز فوت پدرش، این احساسات شدت می‌گرفت.

او خشم و ناراحتی خود را به فرد ثالث - پسرش - منتقل کرده بود و در مقابل کوچک‌ترین سوء رفتار او واکنش نشان می‌داد. واکنش شدید ما در مقابل رفتارهای دیگران، نه تنها به مشکلات دامن می‌زند، بلکه باعث تداوم آن‌ها می‌شود.

چرا آقای کسلر با تمرکز بر رفتارهای پسرش سعی داشت با نگرانی‌ها و اضطرابش مقابله کند؟ معمولاً این مادران هستند که برای غلبه بر تنش‌ها و اضطراب‌های‌شان، خشم خود را به بچه‌ها انتقال می‌دهند. اما مردها نیز از این مثلث مصون نیستند؛ برای مثال، آقای کسلر هرگاه سالگرد فوت پدرش فرامی‌رسید، خود را سرگرم کار می‌کرد یا از محیط خانه دور می‌شد. او با تمرکز بر کارهایش، سعی می‌کرد بر تشویش‌هایش غلبه کند. این روش اغلب مردان برای غلبه بر اضطراب است. او دایم نسبت به همسرش احساس گناه می‌کرد، و برای رهایی از هیجانات منفی خود، از فرزندانش استفاده می‌کرد. همه‌ی ما با یکی از روش‌های فوق، بر استرس‌مان فایق می‌آییم. اگر اعضای خانواده‌ای برای غلبه بر اضطراب‌ها و تشویش‌های‌شان بر رفتار «کودک دردسرساز» تمرکز بیش‌تری کنند، به مشکلات آن کودک بیش‌تر دامن می‌زنند. به این ترتیب، اگر اعضای خانواده برای غلبه بر نگرانی‌های‌شان بر



مشکلات و مشاجرات زناشویی تمرکز کنند، مشکلات‌شان شدت بیش‌تری خواهد یافت.

چرا بیلی؟

بیلی و پدرش هر دو فرزند ارشد خانواده‌شان هستند؛ بنابراین پدر هم‌ذات‌پنداری بیش‌تری با بیلی دارد تا سایر بچه‌ها، بیش‌تر با او درگیر می‌شود و بیش‌تر در مقابل نقاط ضعف و قوت او واکنش نشان می‌دهد. رابطه‌ی آقای کسلر با پسر ارشدش، پرتنش‌ترین و دردسرسازترین رابطه‌ی زندگی اوست و هر قدر استرس‌ها و تشویش‌های او بیش‌تر می‌شود، شدت مشاجرات او با پسرش نیز افزایش می‌یابد. این حقیقت نیز که پدر آقای کسلر اولین فرزند خانواده بوده است، به احساس مسئولیت آقای کسلر در رابطه با پسرش شدت می‌بخشد. ترتیب ولادت عامل بسیار مهمی است که بر رفتار والدین مان با ما و هم‌چنین، رفتار ما با فرزندان مان تأثیر می‌گذارد.

«مسئولیت‌پذیر باش، پسر!»

هیچ چیزی بیش‌تر از بی‌مسئولیتی و بی‌کفایتی بیلی، آقای کسلر را عصبی و خشمگین نمی‌کند. چرا؟

با مشاهده‌ی نمودار خانوادگی می‌توان به پاسخ این سؤال پی برد. آقای کسلر در ۸ سالگی پدرش را از دست داده است و مادرش، لورین، که بزرگ‌تر از خواهرش بود، او را به حال خود رها کرده؛ بنابراین فکر می‌کنید مادر آقای کسلر و خواهر کوچک‌ترش چه ویژگی‌هایی داشته‌اند؟ آنان به عنوان سرپرست، هرگز زیر بار مسئولیت نمی‌رفتند و از موضع قدرت رفتار نمی‌کردند و در کارهایی که وظیفه‌شان بود، پیش‌قدم نمی‌شدند. آقای کسلر، به عنوان فرزند ارشد خانواده، در نخستین سال‌های زندگی‌اش مجبور بود که ویژگی‌هایی مانند «مسئولیت‌پذیری» و «ریاست» را در خود تقویت کند، تا



بلکه راه پدرش را ادامه دهد و به مادر بیوه‌اش کمک کند. وقتی آقای کسلر را دیدم، تمام حدس‌هایم تحقق یافت. او از همان سنین خردسالی، «مرد کوچک» خانواده‌اش بود و رؤیای او که بچه‌ای «وقت تلف کن» و «حرف‌گوش نکن» باشد و دیگران از او مراقبت کنند، برای همیشه در پس پرکاری‌ها و نگرانی‌های او برای اعضای خانواده‌اش مدفون گشت. او در مقابل کوچک‌ترین بی‌مسئولیتی بیلی واکنش نشان می‌داد، زیرا در خردسالی آن قدر کودک مسئولیت‌پذیری بود که هرگز نتوانست بچه‌گی کند. او بعدها به من گفت: «وقتی می‌بینم بیلی از زیر کار در می‌رود، تمام وجودم از شدت خشم داغ می‌شود، زیرا کمی به او حسادت می‌کنم. بعد از مرگ پدرم، دوران کودکی من هم تمام شد و هرگز نتوانستم مانند سایر بچه‌ها، کودکانه رفتار کنم. مشکل من این است که بیش از حد خودم را مسئول همه چیز می‌دانم.»

«مشکل از من است.»

هفته‌ی بعد وقتی آقای کسلر طبق معمول از اهمال‌کاری بیلی در انجام تکالیفش به شدت خشمگین و عصبی شد، بیلی را روی زانوانش نشاند و به او گفت:

«بیلی من وقتی می‌بینم تو در انجام تکالیف مدرسه‌ات سهل‌انگاری می‌کنی، به شدت ناراحت و عصبی می‌شوم. فکر می‌کنم بدانم مشکلم چیست. می‌دانی بیلی، وقتی من ۸ ساله بودم، پدرم مُرد و من بی‌پدر بزرگ شدم. از این بابت، به شدت خشمگین و ناراحت بودم. حالا که تو ۸ ساله شدی، احساس می‌کنم زمان به عقب بازگشته است و همان احساسات دیرینه‌ام بار دیگر به سراغم آمده‌اند. گاهی من برای غلبه بر احساساتم بر رفتارهای تو تمرکز می‌کنم و آن قدر با تو مشاجره می‌کنم تا بر احساس خشم و ناراحتی ناشی از مرگ پدرم فایز آیم.»



بیلی با چشمانی گشاد از تعجب، به پدرش نگاه کرد. بعد گفت: «این عادلانه نیست! این اصلاً منطقی نیست!»

آقای کسلر در پاسخ گفت: «حق با توست، بیلی. گاهی پدرها کارهایی انجام می‌دهند که اصلاً عاقلانه و منطقی نیست. من یک عذرخواهی به تو بدهکارم. این وظیفه‌ی من است که با خشم و ناراحتی مرگ پدرم کنار بیایم. و این وظیفه‌ی توست که به عنوان یک دانش‌آموز، تکالیف مدرسه‌ات را انجام دهی و خوب درس بخوانی. من می‌خواهم برای انجام دادن وظیفه‌ام تا آن‌جا که می‌توانم تلاش کنم و دیگر در وظایف تو دخالت نمی‌کنم. شاید همیشه موفق نباشم، اما تمام سعی‌ام را می‌کنم.»

بیلی با احساسی آمیخته از تشویش و شادی از پدرش پرسید: «منظورتان این است که من می‌توانم با دوستانم بازی کنم و تکالیفم را انجام ندهم؟»
آقای کسلر، به شوخی، مثنی به بازوی پسرش کوفت و گفت: «از فرصتی که به تو دادم سوءاستفاده نکن! تو می‌دانی که وظایفات چیست و چه باید بکنی. اما خودت باید انتخاب کنی که می‌خواهی در مدرسه چه جور دانش‌آموزی باشی و من نمی‌توانم در این مورد به جای تو تصمیم بگیرم.»
بیلی پاسخی نداد، اما چند هفته بعد او درباره‌ی مادر بزرگش، لورین، سؤالات بسیاری از پدرش پرسید.

رها کردن بیلی به حال خود به این معنا نیست که او هر کاری که دلش می‌خواهد انجام دهد و پدرش هم واکنشی نشان ندهد. روش جدید پدرش این بود که برای سوءرفتارهای بیلی قوانین و مجازات‌هایی را در نظر گرفته بود. شدت و ضعف این قوانین از خانواده‌ای به خانواده‌ی دیگر متفاوت است. این به نوبه‌ی خود یک مشکل محسوب نمی‌شود. مهم این است که آقای کسلر بی‌آن‌که پسرش را سرزنش کند یا واکنش شدیدی نشان دهد، این قوانین را به اجرا درآورد و به وضوح برای بیلی توضیح دهد که او (آقای کسلر) باید با مسائل و مشکلات خود به تنهایی کنار بیاید. این نکته مهم است



که هریک از والدین از قوانین یک‌دیگر حمایت کنند، حتی اگر با آن‌ها مخالف باشند.

اکثر ما مشکلات شخصی مان را با بچه‌ها در میان نمی‌گذاریم، مانند آقای کسلر یا خود من بعد از بازگشتم از فونیکس. اما راه مؤثرتری نیز برای از بین بردن این الگوی بی‌ثمر وجود دارد. وقتی ما نیروی خشم و نگرانی مان را صرف افراد کم‌کار خانواده نمی‌کنیم و گاهی از مشکلات و نگرانی‌های خودمان حرف می‌زنیم، فرصت بیش‌تری برای رشد و ارتقای خانواده‌مان فراهم می‌آوریم. این کار مستلزم این است که به جای آن‌که بگوییم «تو مشکل داری.» بگوییم «من مشکل دارم.» آقای کسلر بعد از آن‌که توانست آن‌طور که می‌خواهد برای پدرش سوگواری کند و دست از پرکاری برای مادر و خواهرش بردارد، الگوی رفتاری نادرستش را کنار گذاشت.

خانم کسلر چه‌طور؟ وقتی به نمودار خانوادگی او نگاه می‌کنید، فکر می‌کنید ارتباط او با خانواده‌اش چه تأثیری بر ارتباط او با پسرش داشته است؟

«برادری که مایه‌ی ننگ و خجالت خانواده‌اش است»

بیلی، پسر ارشد خانواده است، درست مانند لس، برادر خانم کسلر که مایه‌ی ننگ و خجالت خانواده‌اش بود و در محیط کار و زندگی مشترکش مرتکب اشتباهات بسیاری شده بود. در این مثلث خانوادگی، لس نقش فرد کم‌کار را بازی می‌کرد. والدین دایم او را سرزنش می‌کردند، خواهرش، خانم کسلر، سعی می‌کرد او را از خانواده‌اش دور کند و نقش حلال مشکلات والدینش را ایفا می‌کرد. وقتی تنش و اضطراب خانواده کم‌تر بود، خانم کسلر با سایر اعضای خانواده‌اش درباره‌ی لس و مشکلاتش حرف می‌زد و در مواقعی که تنش و استرس خانواده به اوج می‌رسید، او به والدینش می‌گفت که چگونه با لس رفتار کنند و وقتی آنان راهنمایی‌های او را نادیده می‌گرفتند،



به شدت عصبانی می‌شد.

قطع ارتباط خانم کسلر با برادرش، لس، سبب شده بود که تنش و استرس ارتباط آنان به حداقل برسد. او در ارتباط خود با پسرش، بیلی، دریافت که چون ویژگی‌های بیلی از نظر فیزیکی و شخصیتی او را به یاد برادر بزرگ‌ترش می‌اندازد، با بیلی هم درست مانند برادرش رفتار می‌کند. اغلب این تنش‌ها تا وقتی مناسبت‌های خاص فرا نرسند - برای مثال، وقتی بیلی ۱۲ ساله شود، چون در این سن بود که لس به اولین شرارت دست زد و وقتی ۲۳ ساله شود، چون خانم کسلر در این سن با لس قطع ارتباط کرد - هم‌چنان پنهان و خاموش می‌مانند. در خانواده‌ی کسلر، تنش میان مادر و بیلی زمانی بیش‌تر خود را نشان می‌دهد که خانم کسلر در ارتباط شوهر و پسرش مداخله می‌کند و سعی می‌کند آرامش را بر خانواده حاکم سازد.

همه‌ی ما گاهی دوست داریم فرزندانمان را درگیر مشکلات خود و سایر اعضای خانواده‌مان کنیم. ما به فرزندانمان نشان می‌دهیم که هستیم و ناخودآگاه نیازها، ترس‌ها و آرزوهایمان را با آنان در میان می‌گذاریم. اما وقتی درگیر مشکلات لاینحل خود با خواهر و برادر و والدینمان هستیم، این فرایند خود به خود متوقف می‌شود. اگر مادر رفتار خود را در خانواده‌ی اصلی‌اش تغییر ندهد، ارتباط او با اعضای خانواده‌ی فعلی‌اش پرتنش‌تر می‌شود؛ برای مثال، مادر بیلی را تشویق می‌کند که ستاره‌ی خانواده باشد، پسر خوبی باشد و هیچ‌یک از ویژگی‌های دایی معتاد و دردسر سازش را نداشته باشد. او به شدت نگران است که بیلی پسر بی‌مسئولیتی با آید و مانند لس، پردردسر شود و ناخودآگاه، با مراقبت‌ها و نگرانی‌های بیش از حد خود، او را تشویق می‌کند که مانند دایی‌اش، لس، رفتار کند. بیلی احساس می‌کند مادرش به او نیاز دارد تا بتواند بر تردیدهایش غلبه کند و نیازهایش را برآورده سازد. در هر حال، خانم کسلر و بیلی قادر نیستند مستقیماً بر موانعی که در برابر رشد فردی‌شان قرار دارند، غلبه کنند.



خانم کسلر، مانند شوهرش، در قبال خانواده‌ی اصلی خود وظایفی داشته است.

با گذشت زمان، خانم کسلر اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی پدر و مادرش و خانواده‌های آنان کسب کرد که این سبب شد بیش‌تر با لس هم‌دردی کند و دریابد که چرا لس (و نه او) بیش‌تر تمایل به کم‌کاری داشت و مایه‌ی خجالت و شرمساری بود. او آموخت که به الگوهای رفتاری و مثلث‌های خانوادگی پی ببرد و دیگر در ارتباط بیلی و پدرش مداخله نکند. او این کار را با حفظ ارتباط صمیمانه با هریک از اضلاع مثلث خانواده انجام داد، بی‌آن‌که کسی را نصیحت کند، از کسی جانبداری کند، یا با خانواده‌اش درباره‌ی مشکلات لس حرف بزند. برای انجام این کار باید ارتباط صمیمانه‌تری با برادرش برقرار می‌کرد و بیش‌تر درباره‌ی زندگی شخصی‌اش، با او حرف می‌زد. او به تدریج توانست واکنش کم‌تری در مقابل رفتار شوهر و پسرش نشان دهد و دیگر در روابط مهم خانوادگی‌اش احساس خشم یا ناراحتی نمی‌کرد.

آقا و خانم کسلر هر دو آموختند که وقتی بچه‌ها را به حال خود رها می‌کنند، آنان قادرند به تنهایی از پس مشکلات‌شان برآیند. کاری که آنان در قبال خانواده‌شان انجام دادند، مانند این بود که برای بیلی و خواهر و برادرش پول دربانک پس‌انداز کنند، زیرا بچه‌ها هرگاه که احساس می‌کردند با مشکل لاینحلی مواجه شده‌اند که به نسل‌های قبل از آنان مربوط می‌شود، می‌دانستند چگونه با مشکل‌شان کنار بیایند. گفت‌وگو درباره‌ی این حقایق که آقای کسلر پدرش را از دست داده است و خانم کسلر با برادرش قطع ارتباط کرده است، کمی از مشکلات اعضای خانواده هنگام ابراز خشم‌شان می‌کاهد، اما اگر ما مستقیماً و با صراحت بر مشکلاتی که در خانواده‌ی اصلی مان داشته‌ایم غلبه نکنیم، در برابر واکنش‌های خشن، بی‌ثمر و پرتنش ارتباط فعلی مان نیز آسیب‌پذیرتر خواهیم شد. اگر مثلث خانواده‌مان را تشخیص ندهیم و تأثیر آن را بر زندگی مان درک نکنیم، به جای آن‌که از خشم مان به عنوان یک محرک



استفاده کنیم و توسط آن الگوهای ارتباطی جدیدی ایجاد کنیم، هم‌چنان با مشکلات گذشته‌مان کلنجار خواهیم رفت. اکنون به مثلث خانوادگی ساده‌تری می‌نگریم تا درباره‌ی تشخیص و تغییر الگوهای ارتباطی این سه نفر، اطلاعات مفیدتری بیاموزیم.

چرا او با یک دختر مسیحی ازدواج نمی‌کند؟

پسر سارا، جری، تازه به سن ۳۴ سالگی رسیده بود که سارا به دفتر من آمد. او توضیح داد: «پسرم، جری، قصد دارد با دختری غیرمسیحی ازدواج کند. این دختر که جولی نام دارد، همسر مناسبی برای او نیست و در زندگی‌اش مشکلات بسیاری دارد. من و شوهرم مطمئن هستیم که آنان با هم خوشبخت نمی‌شوند، اما پسرم حاضر نیست به حرف‌های ما گوش دهد.» سارا به من گفت که او نگران جری است، اما من با نگاهی اجمالی دریافتم که او خشمگین هم هست. در واقع خشم و نگرانی سارا به روابط او با خانواده‌اش نفوذ کرده بود.

دریافتم که جری، کوچک‌تر از دو برادر دیگرش است و هنوز با پدر و مادرش زندگی می‌کند. با آن‌که او با نمرات بالا از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده بود، دایم شغلش را تغییر می‌داد و بی‌هدفی او سبب نگرانی خانواده‌اش شده بود. جری در خانواده‌اش نقش فردی کم‌کار را ایفا می‌کرد.

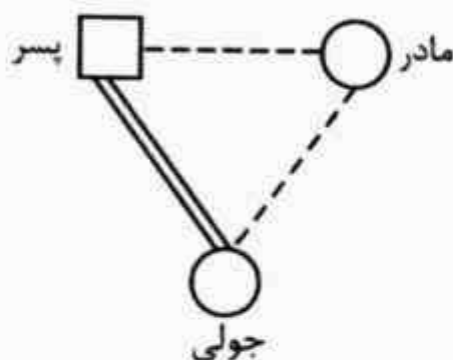
شاید داستان سارا برای همه‌ی ما آشنا باشد. او به شدت تلاش می‌کند پسرش را تغییر دهد، در حالی که این رفتار او فقط بر وخامت اوضاع می‌افزاید و سبب تثبیت الگوهای نادرست رفتاری می‌شود.

این الگو چیست؟ با توجه به حرف‌های سارا، می‌توان فهمید که او دیگران را سرزنش می‌کند و بعد به شدت مضطرب و پریشان می‌شود. او گاهی جولی را سرزنش می‌کند و گاهی جری را. وقتی جری از خودش یا جولی دفاع می‌کند، سارا با او می‌جنگد و بعد از او فاصله می‌گیرد. وقتی این

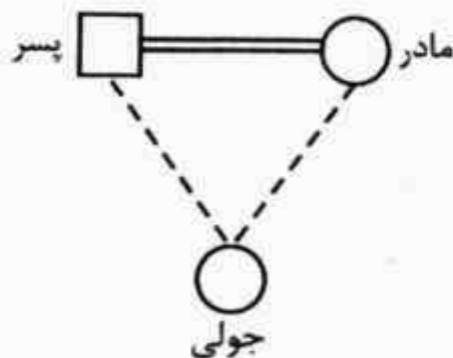


اتفاق روی می دهد، پدر جری نیز از همسر و پسرش فاصله می گیرد و بعد از مدتی باز به همسرش می پیوندد تا نگرانی خود را درباره ی مشکل جری با او در میان بگذارد.

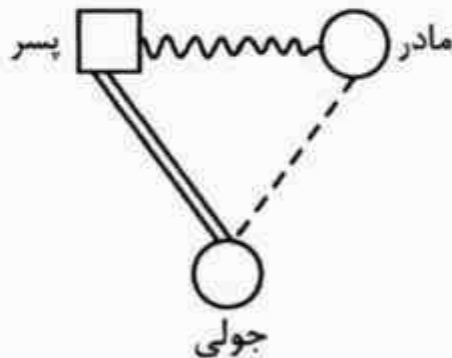
سارا در مثلث میان خودش، جری و جولی، خود را فردی اضافی و بیگانه توصیف می کند.



وقتی سارا درباره ی جولی به پسرش بدگویی می کند، در واقع او را ترغیب می کند که بیش تر به جولی علاقه مند شود. جری برای آنکه در این مورد با مادرش به توافق برسد، باید ارتباط نزدیک و صمیمانه تری با او داشته باشد و جولی موقتاً از این مثلث خارج شود.



اتفاقی که بیش‌تر احتمال وقوعش می‌رود، این است که جری از جولی دفاع می‌کند و این بر مخالفت سارا با جولی می‌افزاید. در این صورت، مشاجره‌ی میان مادر و پسر بالا می‌گیرد.



چرا سارا به پسرش نمی‌گوید که او ازدواج با دختری غیر مسیحی را تأیید نمی‌کند؟ او باید این را به پسرش می‌گفت. سارا باید آزادانه افکار و احساساتش را در مورد این مسئله‌ی مهم با جری در میان می‌گذاشت؛ برای مثال، او باید به پسرش می‌گفت که مشکلش چیست. اما فقط پسرش را سرزنش یا نصیحت می‌کرد. اگر سارا از این وضع راضی باشد، اشکالی ندارد که به همین منوال ادامه دهد، اما او راضی نیست. هرگاه سارا ابراز نارضایتی می‌کرد، بحث و گفت‌وگوی او و پسرش به مشاجره ختم می‌شد یا از هم فاصله می‌گرفتند. این الگوی رفتاری مدت‌ها بود که در خانواده‌ی آنان وجود داشت و سارا به شدت احساس خشم و نارضایتی می‌کرد.

اگر وضعیت این خانواده به همین منوال ادامه می‌یافت، آنان باید چه توانی می‌پرداختند؟ سارا و پسرش ارتباط خود را با همان الگوی دیرینه‌شان ادامه می‌دادند (ولو این که ارتباط نزدیک آنان منفی و بی‌ثمر باشد) مانند مگی و مادرش (به فصل چهارم مراجعه کنید) که برای مراقبت از امی با مادرش مشاجره می‌کرد تا از بحث درباره‌ی افکار و شخصیت مستقلش اجتناب کند. مثلث میان مادر، جری و جولی زمانی پریشانی و نگرانی خانواده را کاهش



می‌دهد که سایر مشکلات دیرینه و مهم میان اعضای خانواده هم‌چنان پنهان بماند. هم‌چنین این مثلث جری و جولی را از تشخیص مشکلات ارتباطی‌شان و مشاجره در مورد آن‌ها مصون می‌دارد.

سارا چگونه می‌تواند از این مثلث خارج شود؟ سه کار مهمی که فرد می‌تواند برای بیرون کشیدن خود از این مثلث انجام دهد، عبارتند از: آرامش خود را حفظ کند، از مثلث دوری کند و بر تصمیم خود پابرجا بماند.

حفظ آرامش به این معناست که سارا وقتی مضطرب و نگران است، واکنش خود را به حداقل برساند و از راهکاری که تنش کم‌تری را به او القا می‌کند، استفاده کند. اضطراب و تنش فرد را وادار می‌کنند که وارد مثلث شود. دور ماندن از مثلث به این معناست که سارا، جری و جولی را آزاد بگذارد تا خودشان در مورد ارتباط و آینده‌شان تصمیم بگیرند؛ بنابراین باید نصیحت، کمک، انتقاد، سرزنش، بحث و تحلیل کردن و موضع‌گیری در مقابل مشکلات آنان را کنار بگذارد.

پابرجا ماندن به این معناست که سارا ارتباط احساسی خود را با پسرش حفظ کند و کمی به جولی نزدیک‌تر شود. اگر مشاجرات بالا گرفت، سارا می‌تواند موقتاً از آنان فاصله بگیرد؛ اما اگر او فکر کند دور ماندن از مثلث به این معناست که کاملاً با پسرش قطع ارتباط کند، الگوی ارتباطی‌اش هیچ تغییری نخواهد کرد.

گام‌های جدید برای خروج از چرخه‌ی ارتباطی گذشته

وقتی سارا تصمیم می‌گیرد که از مثلث خانوادگی خارج شود، گفت‌وگوی زیر بین او و پسرش رخ می‌دهد:

«می‌دانی جری، من یک عذرخواهی به تو بده‌کارم، چون در مورد جولی به تو خیلی سخت گرفتم. وقتی فکر می‌کردم قرار است پسرم با زنی



غیرمسیحی ازدواج کند، خیلی ناراحت و پریشان می‌شدم و هنوز هم قبول این واقعیت برایم دشوار است. گاهی من بیش از حد خشمگین و آزرده می‌شوم و تو اولین کسی هستی که هیجانانتم را به او منتقل می‌کنم. اما اکنون می‌دانم مسئول احساسات خودم هستم و تو وظیفه نداری مادرت را خوشحال کنی. وظیفه‌ی تو این است که بهترین همسر را برای خودت انتخاب کنی و فقط تو می‌توانی تصمیم‌گیری که با جولی ازدواج کنی یا نه. یقیناً من در جایگاهی نیستم که بتوانم به جای تو تصمیم بگیرم یا حتی بدانم که صلاح تو چیست. من باید به جولی هم فرصت دهم تا خودش انتخاب کند.»

جری به گونه‌ای به مادرش زل زده بود، گویی او از سیاره‌ی دیگری آمده است.

سارا در ادامه گفت: «من گاهی تو را مجبور به انتخاب کردم. اما می‌دانم که تو می‌توانی بدون کمک من هم انتخاب درستی را انجام دهی. من به یاد روزهای گذشته افتادم. پیش از آشنایی و ازدواج با پدرت، من به مرد دیگری علاقه‌مند بودم، اما والدینم با ازدواج ما موافق نبودند. من حتی با آن‌که بزرگ شده بودم و از لحاظ مالی مستقل بودم، هرگز با نظر والدینم مخالفت نکردم، اما می‌دانی چه کار کردم؟ مخفیانه از خانه بیرون رفتم و او را دیدم! وقتی بعدها والدینم شدیداً با ازدواج من و پدرت هم مخالفت کردند، ما با هم از خانه فرار کردیم!»

بعد سارا شروع به خندیدن کرد و جری دهانش را که از شدت تعجب باز مانده بود، بست. او کنجکاوانه به مادرش نگریست. اولین بار بود که مادر درباره‌ی گذشته و مشکلاتش با او حرف می‌زد.

از مادرش پرسید: «آیا تو می‌خواستی با مردی ازدواج کنی که مسیحی نبود؟»

سارا به فکر فرو رفت و بعد گفت: «می‌دانی، من هرگز به این موضوع فکر نکرده بودم. من هرگز فکر نمی‌کردم که روزی این اتفاق برایم بیفتد و بخواهم



با فردی غیر مسیحی ازدواج کنم. من حق نداشتم با چنین فردی ازدواج کنم. اما اکنون زمانه تغییر کرده است و من و تو آدم‌های متفاوتی هستیم.»

سارا بعد از گفتن این حرف‌ها احساس بسیار خوبی داشت، اما شب، هنگام خواب، به شدت افسرده بود. احساس می‌کرد از شوهرش، پل، عصبانی است و بعد با او جر و بحث کرد که سبب شد کمی از تنش ناشی از تغییر الگوی رفتاری با پسرش را تخلیه کند. سارا همان احساس نامطلوبی را داشت که وقتی ما می‌خواهیم الگوی رفتاری گذشته‌مان را تغییر دهیم و شخصیت مستقل و مجزایی داشته باشیم و روابط خود را با اعضای خانواده‌مان بسط دهیم، تجربه‌اش می‌کنیم. همان‌طور که دیدیم، در این مواقع، هم از درون و هم از بیرون نیروهای وادارمان می‌کنند که به سراغ همان الگوهای قدیمی برویم.

دو هفته بعد، سارا در موقعیتی قرار گرفت که توانست روش جدید خود را محک بزند. جری به مادرش خبر داد که او و جولی درباره‌ی ازدواج‌شان با هم صحبت کرده‌اند. این بار سارا توانست آرامشش را حفظ کند و واکنش شدیدی نشان ندهد. او این واقعیت را که همیشه آرزو می‌کرد عروسیش یهودی باشد، کتمان نکرد؛ با این حال رفتار محترمانه‌ای با جولی داشت و معتقد بود که این پسرش است که باید همسر خود را انتخاب کند، نه او.

چند روز بعد رفتار جدیدی از جری سر زد. او از جولی به مادرش شکایت کرد و گفت: «امروز تولد پدر جولی بود و من حتی نتوانستم جولی را متقاعد کنم که به پدرش تلفن بزند یا به ملاقات او برود.» جری می‌خواست مادرش را وادار کند که نظر او را درباره‌ی رفتار جولی تأیید کند. سارا زبانش را گاز گرفت تا مجبور نشود چیزی بگوید. او به پسرش گفت: «می‌دانی، جولی بهتر از من می‌داند چه باید بکند. اگر از رفتار او ناراحت هستی، بهتر است با خود او در این مورد حرف بزنی و احساسات را بیان کنی.» یا «من می‌دانم که تو می‌توانی به تنهایی از عهده‌ی این مشکل برآیی.» بعد سارا



ارتباط صمیمانه‌تری با جولی برقرار کرد و متوجه چیزهایی شد که بر عشق و احترام او نسبت به جولی افزود.

اگر سارا علیه جولی و برای انتقاد از او، طرفداری پسرش را می‌کرد، بار دیگر وارد مثلث خانوادگی می‌شد. تنها فرقی این بود که این بار جولی، و نه سارا، از مثلث خارج می‌شد. در واقع آنان موضع خود را در مثلث خانوادگی تغییر می‌دادند، اما مثلث هم‌چنان به قوت خود باقی می‌ماند. تنش و اضطراب آنان کاهش می‌یافت، اما هرکس متوجه مشکلات لاینحل خود با فردی می‌شد که در ضلع دیگر مثلث است و مشاجره میان آن دو بالا می‌گرفت.

اگر مثلث سبب شود که مشکلات دیرینه‌ی میان دو نفر ناگهان بروز کند و مشکلات و مشاجرات بیش‌تری را برانگیزد، وقتی مثلث از بین می‌رود، چه اتفاقی می‌افتد؟ در این جا نگاهی اجمالی به تغییراتی می‌اندازیم که ۸ ماه بعد از آن‌که سارا خود را از مثلث خانوادگی کنار کشید، در این خانواده رخ داد:

جری و جولی

جری و جولی به تفاوت‌های عمده‌ای در روابطشان پی بردند و به تدریج این شک در جری به وجود آمد که آیا واقعاً جولی همان زن ایده‌آلی است که می‌خواست با او ازدواج کند. احساسات او نسبت به جولی و تردید در مورد ازدواج با فردی که هم‌مذهب او نبود، در پس‌الگوی رفتاری سابق مادرش که از جولی انتقاد می‌کرد و سبب می‌شد که ناخودآگاه جری از او دفاع کند، پنهان مانده بود.

می‌شد پیش‌بینی کرد که وقتی سارا خود را از ارتباط آنان بیرون کشید و آنان را به حال خودشان رها کرد و به جری فرصت داد که هرطور صلاح می‌داند، رفتار کند، مشکلات اساسی میان جری و جولی بروز پیدا کرد. اگر پایه‌های ارتباط آنان مستحکم و پابرجا بود، شاید الگوی رفتاری جدید مادرش سبب تقویت ارتباط آن دو می‌شد. اما ظاهراً پایه‌های ارتباط جودی و جری بسیار سست بود.



سارا و جری

وقتی سارا از واکنش‌های خود در برابر ارتباط جری و جولی کاست، ارتباط میان او و پسرش آرام‌تر و صمیمانه‌تر شد. وقتی او خود را از مثلث بیرون کشید، موضوعات مهمی میان او و جری پیش آمد که باید در مورد آن‌ها با هم حرف می‌زدند و هریک نظر مستقل و جداگانه‌ی خود را مطرح می‌کردند. در یکی از جلساتی که من و سارا با هم داشتیم، سارا برای نخستین بار به من گفت: «چه جری با جولی ازدواج کند یا با کسی غیر از او، می‌دانم که با رفتن او از خانه، لحظات بسیار سختی در پیش خواهم داشت. چه می‌شد اگر او باز هم با ما زندگی می‌کرد؟ من هرگز دور از مادرم زندگی نکرده بودم. وقتی او به ازدواج من با پل اعتراض کرد، من و پل از خانه فرار کردیم و من تا چند ماه به مادرم نامه ننوشتیم. جرئت نداشتم به مادر بگویم: "من تو را دوست دارم، اما پل را هم دوست دارم و این من هستم که باید در مورد زندگی‌ام تصمیم بگیرم." من فقط ارتباطم را با او قطع کردم و از رویارویی با مشکلات گریختم.»

سارا و پل

پل مرد آرام و گوشه‌گیری بود که دوست نداشت با اطرافیان‌ش ارتباط نزدیکی داشته باشد و خود را درگیر مشکلات آنان کند. مثلث مادر، پسر و جولی، به نفع او بود، زیرا او خارج از این مثلث قرار داشت و می‌توانست از مشکلات آنان دور باشد و در کنار همسرش، بیش‌تر به مشکلات پدرانه یا مادرانه‌شان بپردازد تا به مشکلات زناشویی‌شان. وقتی سارا خود را از مثلث بیرون کشید و دیگر نیروی خشم و نگرانی خود را بر پسرش متمرکز نکرد، سارا و پل متوجه شدند که در زندگی مشترک‌شان، احساس دوری و نارضایتی می‌کنند. در نتیجه، آنان به جری گفتند که او می‌تواند ازدواج کند و از این خانه برود، زیرا آنان دیگر پیر شده‌اند و می‌خواهند از فرصت



باقی مانده‌ی زندگی‌شان در کنار یک‌دیگر لذت ببرند. جری آپارتمانی برای خود پیدا کرد، اما هنوز باورش نمی‌شد که والدینش رضایت داده‌اند و ازدواج کند و آنان را ترک گوید. وقتی جری دریافت که آنان بدون او هم می‌توانند زندگی کنند، او نیز توانست تمام انرژی خود را صرف کار و حل مشکلاتش کند.

توجه به مشکلات فرزند، راهکار سحرآمیزی است که توجه والدین را از مشکلات زناشویی و خانوادگی‌شان منحرف می‌کند. بچه‌ها گیرنده‌های قوی دارند که نسبت به مشکلات و کیفیت زندگی والدین‌شان بسیار حساس هستند و با کم‌کاری‌های خود، ناخودآگاه توجه والدین را به سوی خویش جلب می‌کنند.

سارا و سارا

توجه بیش از حد سارا به جری و جولی مانع شده بود که او به اهداف زندگی شخصی‌اش توجه داشته باشد. وقتی او خود را از مثلث بیرون کشید، ناگهان با سؤالات مهمی روبه‌رو شد: خواسته‌های فعلی او کدامند؟ او می‌خواهد در این مرحله از زندگی‌اش چه اهدافی را دنبال کند؟ در واقع سارا در برابر خودش قرار گرفت. ما با توجه بیش از حد به مشکلات همسران و فرزندانمان - چه آسان از خودمان غافل می‌شویم!

اگر تمام نیروی احساسی خود را صرف فرد کم‌کار خانواده کرده‌اید، آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید اگر این فرد به دلیلی از زندگی‌تان خارج شود، می‌خواهید نیروی خشم یا نگرانی‌تان را کجا صرف کنید؟ وقتی سارا پای خود را از زندگی پسرش بیرون کشید، توانست به زندگی شخصی خود بپردازد. در عوض، این بار نوبت جری بود که نگران مادرش باشد.



اقدامات شجاعانه

- آرام باش، کمی تأمل کن، نفس عمیق بکش، جلو زبانت را بگیر و آرام و ساکت، تاده بشمار...

هیچ راهکار کوتاهی وجود ندارد که شما بتوانید با استفاده از آن، در کوتاه مدت بر خشم تان غلبه کنید. بعضی از کارشناسان به شما می گویند فوراً خودتان را از محیطی که در آن خشمگین شده اید، دور کنید و سایرین راهکارهای دیگری را توصیه می کنند. نکته ی مهم این است که در بلندمدت بتوانید از خشم به عنوان ابرازی برای بیان خواسته ها، افکار و بیان هویت مستقل تان استفاده کنید و به راه های جدیدی برای مقابله با الگوهای ارتباطی گذشته تان دست یابید. اگر ما برای ابراز خشم مان سهواً از همان الگوی قبلی استفاده کنیم، بیان خشم مان بی فایده است و راه به جایی نمی برد.

اگر جداً می خواهید تغییری در ارتباطات تان ایجاد کنید، بهتر است این کتاب را چندین بار بخوانید. در داستان زندگی هریک از این زنان، درس های مهم بی شماری نهفته است. این وظیفه ی شماست که به ارتباط میان این داستان ها و زندگی خودتان پی ببرید. الگوهای رفتاری که در این کتاب توصیف شان کردم، در بین زنان رایج است و شما بدون شک بارها از این



الگوهای رفتاری استفاده کرده‌اید. به هر حال وقتی سعی می‌کنید تغییری در روابطتان ایجاد کنید، ابتدا کمی می‌ترسید. وقتی درگیر چرخه‌های ارتباطی می‌شوید، برای‌تان دشوار است الگوی رفتاری بی‌ثمری را که گرفتارش شده‌اید، تشخیص و نقش خود را در ایجاد آن تغییر دهید. در این فصل، راهکارهایی را به شما پیشنهاد می‌دهم که کمک‌تان می‌کنند بعضی از درس‌هایی را که در این کتاب آموخته‌اید، مرور کنید، مثلث خانوادگی و چرخه‌ی دواری را که گرفتارش شده‌اید تشخیص دهید و توانایی خود را در ایجاد تغییرات در روابطتان محک بزنید. می‌توانید این راهکارها را با کمک دوستان یا گروهی از زنانی که این کتاب را خوانده‌اند، تمرین کنید و دیدگاه‌ها و تجربیات جدیدتان را با هم درمیان بگذارید.

موقعیت خود را به دقت بررسی کنید

ببینید به چه روشی می‌توانید خشم‌تان را کنترل کنید. آیا از شدت خشم گریه می‌کنید، آزرده می‌شوید، یا مانند کارن به خودتان شک می‌کنید؟ آیا سکوت می‌کنید و تسلیم طرف مقابل می‌شوید یا بیهوده سرزنش می‌کنید، کاری که مگی با مادرش کرد؟ ممکن است برای کنترل خشم و مشاجرات‌مان، یکی از روش‌های بالا را به کار گیریم، هرچند در ارتباطات مختلف از روش‌های متفاوتی کمک می‌گیریم؛ برای مثال، وقتی خشمگین هستیم، با مادرمان بحث و جدل می‌کنیم، از پدرمان دوری می‌کنیم و در مقابل رئیس‌مان کم‌کاری می‌کنیم و به تعقیب و گریز با همسرمان می‌پردازیم.

وقتی اضطراب و نگرانی‌تان به اوج می‌رسد، به روشی که معمولاً برای گفت‌وگو با اطرافیان‌تان به کار می‌گیرید، توجه کنید. من در این موارد از الگوی زیر استفاده می‌کنم: وقتی مضطرب هستم، از خانواده‌ی اصلی‌ام فاصله می‌گیرم و سست و کم‌کار می‌شوم (سالروز تولدشان را فراموش می‌کنم، احساس بی‌کفایتی می‌کنم، در پایان بحث‌مان سردرد می‌گیرم، اسهال



می‌گیرم، سرما می‌خورم، یا تمام موارد بالا برایم اتفاق می‌افتد.) در محیط کارم بسیار پرکار و واکنش‌پذیر می‌شوم (تمام همکارانم را نصیحت می‌کنم و به این نتیجه می‌رسم که روش من، بهترین است.) از شوهرم فاصله می‌گیرم (هم از لحاظ احساسی و هم از لحاظ فیزیکی) و دایم با بچه‌ها بدخلقی و از رفتارشان انتقاد می‌کنم.

اگر به سختی می‌توانید روش و الگوی رفتاری خود را تشخیص دهید، از راهنمایی‌های زیر کمک بگیرید:

تعقیب‌کننده‌ها

- وقتی در پی برقراری ارتباط نزدیک و صمیمانه با اطرافیان هستید، مضطرب و پریشان می‌شوند.
- ارزش بسیاری برای بیان افکار و احساسات‌شان قایل هستند و معتقدند که دیگران هم باید این‌گونه باشند.
- وقتی یکی از نزدیکان آنان به فرصت و زمان نیاز دارد یا می‌خواهد مدتی با خود خلوت کند، آنان احساس می‌کنند طرد شده‌اند.
- آنان دایم در تعقیب نزدیکان‌شان هستند و وقتی دیگران می‌خواهند به دلیلی از آنان فاصله بگیرند، با دل‌سردی خود را کنار می‌کشند.
- معمولاً در ارتباطات، این افراد «بیش از حد وابسته»، «یا بیش از حد متوقع» لقب می‌گیرند.
- آنان از همسران‌شان انتقاد می‌کنند که چرا احساسات‌شان را بیان نمی‌کنند یا نمی‌توانند رابطه‌ی نزدیک و صمیمانه را تحمل کنند.

فاصله‌گیرنده‌ها

- وقتی اضطراب آنان به اوج می‌رسد، نیاز دارند که مدتی از لحاظ احساسی و فیزیکی از اطرافیان‌شان دور باشند.



- آنان خود را متکی به نفس می‌دانند و به جای آن‌که از دیگران کمک بخواهد، سعی می‌کنند خود راه‌حلی برای مشکلات‌شان بیابند.
- به دشواری می‌توانند نیاز، آسیب‌پذیری و وابستگی خود را به زبان آورند.
- اطرافیان آنان را «بی‌احساس»، «گوشه‌گیر» یا «ناتوان در رویارویی با احساسات» می‌نامند.
- آنان خود را مشغول پروژه‌های کاری دشوار می‌کنند تا بر اضطراب و نگرانی روابط فردی‌شان غلبه کنند.
- وقتی مضطرب و نگران هستند، ممکن است به جای آن‌که با مشکل‌شان مواجه شوند و حلش کنند، کاملاً با اطرافیان‌شان قطع ارتباط کنند.
- وقتی کسی به انجام کاری وادارشان نمی‌کند، می‌توانند گرم‌تر و آزادانه‌تر رفتار کنند.

کم‌کارها

- می‌خواهند چند کار را با هم انجام دهند، در حالی که حتی نمی‌توانند به اوضاع خود سر و سامان دهند.
- وقتی اضطراب دارند، قدرت عمل و کفایت خود را از دست می‌دهند و از دیگران می‌خواهند که حل مشکلات آنان را به عهده گیرند.
- وقتی اضطراب آنان در خانواده یا در محیط کار به اوج می‌رسد، مایلند ارتباطات احساسی خود را گسترش دهند.
- آنان سوژه‌ی نگرانی‌ها و مشاجرات خانواده‌شان هستند.
- معمولاً القابی مانند «بیمار»، «شککنده»، «مشکل‌ساز» و «بی‌مسئولیت» را به آنان نسبت می‌دهند.
- به دشواری می‌توانند قدرت و شایستگی‌های خود را به نزدیکان‌شان نشان دهند.



پرکارها

- آنان نه تنها برای خود بلکه برای دیگران تعیین می کنند که چه چیزی به صلاح شان است.
- وقتی مضطرب هستند، فوراً برای نصیحت کردن دیگران و نجات دادن شان اقدام می کنند.
- برای شان سخت است که دیگران را به حال خود بگذارند و به آنان فرصت دهند که مشکل شان را حل کنند.
- آن قدر خود را درگیر مشکلات دیگران می کنند که از اهداف زندگی و مشکلات خودشان غافل می مانند.
- به دشواری می توانند آسیب پذیری و ناتوانی شان را بروز دهند، به خصوص در مقابل افرادی که مشکلات عدیده ای دارند.
- معمولاً آنان را افرادی «همواره قابل اعتماد» یا «همواره یاری سان» می نامند.

سرزنش کننده ها

- وقتی مضطرب و نگران هستند، به واکنش های شدید هیجانی و جنگ و جدل روی می آورند.
- نیروی بسیاری را صرف می کنند تا فردی را تغییر دهند که نمی خواهد تغییر کند.
- دایم درگیر مشاجرات تکراری هستند که تنش و اضطراب آنان را افزایش می دهد و الگوی رفتاری قبلی را تثبیت می کند.
- دیگران را مسئول احساسات و اعمال خود می دانند.
- دیگران را تنها مانع ایجاد تغییر در ارتباطات شان می دانند.

همان طور که دیدیم، زن ها آموخته اند که در مقابل مردها تعقیب کننده و



کم‌کار و در مورد کارهای خانه، بچه‌ها و احساسات‌شان پرکار باشند. مردها وقتی تحت فشار و استرس هستند، از اطرافیان‌شان فاصله می‌گیرند و معمولاً برای این کار دلایلی دارند. زن‌ها و مردها، هر دو، گاهی اطرافیان‌شان را سرزنش می‌کنند، اما زن‌ها بیش‌تر از مردها دیگران را سرزنش می‌کنند و برای این کارشان هم اغلب دلایل خوبی دارند؛ برای مثال، خشم دیرینه‌ی ما از این‌که همیشه نقش زیردست و ایثارگر را بازی کرده‌ایم، محدودیت‌های مان در بیان احساسات و خشم‌مان، ارائه‌ی شخصیتی مستقل، ترس و احساس گناه‌مان از قطع ارتباط با دیگران و تنهایی سبب می‌شود که به سرزنش دیگران پردازیم. ماجرایی باربارا که در مقابل شوهرش در موضع کم‌کاری بود و از رفتن به سخنرانی خشم امتناع کرد (به فصل دوم مراجعه کنید)، نخستین مثال کتاب است که این موضوع را به وضوح نشان می‌دهد.

وقتی به الگوی رفتاری‌تان فکر می‌کنید، به خاطر داشته باشید که هیچ‌یک از گروه‌های فوق خوب یا بد، درست یا غلط نیستند. آن‌ها صرفاً روش‌های مختلف ابراز خشم و غلبه بر آن هستند. به هر حال اگر در یکی از این گروه‌ها، در واکنش‌های خود افراط کنید یا وقتی عصبی و مضطرب می‌شوید، نتوانید الگوهای رفتاری خود را تغییر دهید، با مشکل مواجه خواهید شد.

به روش ابراز خشم طرف مقابل‌تان، وقتی مضطرب و ناراحت است، دقت کنید. روش او و روش شما متقابلاً چه اثری بر هم می‌گذارند؟ برای مثال، اگر شما فرد پرکاری هستید که با فرد پرکار دیگری زندگی یا کار می‌کنید، وقتی مضطرب یا خشمگین نیستید، توانایی‌های یک‌دیگر را تحسین می‌کنید. اما وقتی خشم و اضطراب‌تان به اوج می‌رسد، دایم در این مورد با هم می‌جنگید که چه کسی رئیس است، چه کسی مرئوس است و حق با چه کسی است. («چرا بدون مشورت من در این مورد تصمیم گرفتی؟») معمولاً کسانی از این الگو پیروی می‌کنند که هر دو فرزند اول خانواده هستند، به خصوص اگر هریک از آنان خواهر یا برادر هم‌جنس و کوچک‌تر از خود



داشته باشند. اگر شما فرد کم کاری هستید که با فرد کم کار دیگری زندگی یا کار می کنید، هریک از شما اگر دیگری کارهایش را درست انجام ندهد و بی مسئولیت باشد، خشمگین می شوید؛ برای مثال، هیچ یک حاضر نیستید صورت حساب ها را پرداخت کنید یا وقتی بچه گریه می کند، هیچ یک حاضر نیستید از تخت خود بلند شوید و سراغ بچه بروید. وقتی کم کارها و پرکارها - یا فاصله گیرنده ها و تعقیب کننده ها - با هم ازدواج می کنند، متوجه الگوهای رفتاری ای می شوند که وقتی تنش و اضطراب رابطه بالا می رود، خود را نشان می دهند.

آن قدر تمرین کنید تا بتوانید الگوی رفتاری خود را هنگام ابراز خشم و ناراحتی تشخیص دهید. این کار مستلزم آن است که وقتی مشاجره ای پیش می آید، گامی به عقب بردارید و ببینید که چه کسی چه کار کرده و بعد کار او چه تبعاتی داشته است. مشاهده ی دقیق الگوهای رفتاری، مهارتی است که ارزش کسب کردن را دارد.

با جسارت رفتار کنید

ببینید برای تغییر الگوی خشم در روابط خود چه باید بکنید که دیگر مجبور نباشید از همان الگوهای قبلی استفاده کنید. فصل های قبل کتاب را بار دیگر بخوانید، الگوی رفتاری کوچکی را انتخاب کنید که وقتی دیگران در مقابل رفتار شما واکنش نشان می دهند و اضطراب تان به اوج می رسد، بتوانید به آرامی آن را ادامه دهید و حفظش کنید. واکنش دیگران و کاری را که بعد از واکنش آنان می خواهید انجام دهید، پیش بینی کنید. تغییر الگوهای رفتاری در روابط، بهترین راه برای کسب اطلاعات مفید درباره ی خود و اطرافیان تان است. فقط زمانی که در روابط تان تغییراتی ایجاد می کنید، می توانید نتیجه ی کارتان را ببینید. به مثال هایی در این باره توجه کنید:



توقف چرخه‌ی ارتباطی

اگر شما در زندگی مشترک‌تان تعقیب‌کننده هستید، فصل سوم کتاب را بار دیگر به دقت بخوانید که در مورد ارتباط ساندرا و لاری توضیح می‌دهد. اگر برای کودک‌تان مادر پرکاری هستید، فصل هشت کتاب را بار دیگر بخوانید که به شرح تغییراتی می‌پردازد که آقا و خانم کسلر در ارتباط خود با فرزندشان ایجاد کرده‌اند. اگر در ارتباط با همکاران فرد کم‌کاری هستید، به ماجرای استفانی و جین در فصل هفتم و مشکل باربارا و شوهرش در فصل دوم کتاب مراجعه کنید. تصمیم بگیرید که در طی مدت زمانی معین (برای مثال ۳ هفته) موضع جدیدی را در روابط‌تان ایجاد کنید و ببینید بعد از آن چه اتفاقی می‌افتد.

شخصیت خود را توصیف کنید

به یک یا دو راهی که از طریق آن‌ها می‌توانید شخصیت خود را در ارتباط با اعضای خانواده توصیف کنید، بیندیشید، بی‌آن‌که آنان را تغییر دهید یا سرزنش‌شان کنید یا وقتی خشم و تنش‌تان به اوج می‌رسد، در لاک دفاعی فرو روید. از نظر بعضی از ما، بیان شایستگی‌ها و توانایی‌های مان، سبب می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم و متعادل‌تر شویم و از نظر برخی دیگر، رفتار شجاعانه‌تر این است که بگویید اخیراً به دلیلی افسرده شده‌اید و در کار یا زندگی مشترک‌تان با مشکلات عدیده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنید. بیان بی‌پرده‌ی مخالفت‌ها در روابط خانوادگی، رفتار مؤثر دیگری برای تعیین و معرفی شخصیت حقیقی و مستقل ماست. هرچه بیش‌تر این راهکار را تمرین کنیم، می‌توانیم شفاف‌تر به خشم مان بیندیشیم و بهترین راه را برای رفع آن بیابیم.



اقدامی برای برقراری ارتباط

اگر با یکی از اعضای خانواده‌تان قطع ارتباط کرده‌اید، ارسال کارت تبریک به مناسبت سالروز تولد او، اقدام شجاعانه‌ای است. به خاطر داشته باشید که افراد، وقتی از اصل و ریشه‌شان جدا می‌شوند، در درازمدت نمی‌توانند این وضع را تحمل کنند. اگر با اعضای خانواده‌تان قطع ارتباط کنید، در روابط دیگران تنش و اضطراب بیش‌تری را احساس می‌کنید. قطع ارتباط با اعضای مهم خانواده، اضطرابی پنهانی در وجودتان ایجاد می‌کند که به سایر ارتباطات‌تان نیز راه پیدا می‌کند. شجاع باشید و ارتباط خود را با خانواده‌تان حفظ کنید.

آهسته گام بردارید و کمی بیندیشید

اگر احساس خشم می‌کنید، پیش از هر کاری به موضع جدید خود در روابط‌تان به دقت بیندیشید. خشم سبب می‌شود که ما اقدامی عجولانه انجام دهیم، پس مراقب این پیامد خشم باشید. اگر در روابط‌تان الگوی رفتاری جدیدی را انتخاب کرده‌اید که هنوز آماده‌ی اجرای آن نیستید و فقط در موردش فکر کرده‌اید، فقط با مشکلات بیش‌تری مواجه می‌شوید.

آلیس از هم‌خانه‌ی سابقش که یک سال پیش به دنور رفته بود، اما هنوز وسایلش را با خود نبرده بود، به شدت عصبانی بود. او در خانه‌اش فضای خالی بسیاری داشت، اما به دلایل شخصی، می‌خواست وسایل او را از خانه‌اش بیرون ببرد و از بهانه‌های دوستش خسته و عصبانی شده بود. («من الان نمی‌توانم وسایلم را از خانه‌ی تو بیرون ببرم.») آلیس در رابطه با هم‌خانه‌ی سابقش بسیار پرکار بود و دایم او را از مشکلات و دغدغه‌هایش نجات می‌داد، بنابراین این اتفاق تازگی نداشت.

آلیس پس از شرکت در سخنرانی خشم که من آن را اجرا کردم، به سوی خانه شتافت و نامه‌ی زیر را برای هم‌خانه‌ی سابقش نوشت:



لزلی عزیز،

من با وجود وسایل تو، با مشکلات بسیاری مواجه شده‌ام. شاید این خودخواهانه یا غیرمنطقی به نظر برسد، اما من دیگر نمی‌توانم با این وضع زندگی کنم. اگر تو تا ۳ هفته‌ی دیگر وسایلت را از خانه‌ی من بیرون نبری، من تمام آن‌ها را به کلیسا می‌بخشم.

با کمال تأسف

آلیس

لزلی وسایلش را از خانه‌ی او بیرون نبرد و آلیس تمام آن‌ها را به کلیسا بخشید. لزلی بسیار خشمگین شد و آلیس به شدت احساس گناه و ندامت کرد و ناراحت شد. اما مقصر آلیس نبود. مشکل این بود که او عجلولانه موضعی را برگزیده بود که هنوز آمادگی پذیرش آن را نداشت. تلاش کتی برای آن‌که محدودیت‌هایی برای انتظارات پدر سالخورده‌اش تعیین کند (فصل ششم) نشان می‌دهد که انتخاب موضع و رفتار جدید برای بیان افکار و نظرات – بی‌آن‌که از واکنش‌های دیگران احساس گناه کنیم و مضطرب شویم – زمان‌بر است و به تلاش بسیاری نیاز دارد.

به خاطر داشته باشید که زن‌ها ید طولایی در پذیرفتن مسئولیت احساسات و افکار دیگران و مراقبت و حمایت از آنان، به قیمت قربانی شدن خودشان دارند. بعضی از ما با شستن جوراب‌های کثیف دیگران و انجام کارهای احساسی، از آنان حمایت می‌کنیم. بعضی دیگر از ما زن‌ها آن قدر خوددار و قوی نیستیم که در مقابل تهدیدات اطرافیان تاب بیاوریم. تغییر این باورهای دیرینه ممکن اما دشوار است. برای تغییر این باورها، ابتدا بیندیشید.

آمادگی برای مقاومت

وقتی تلاش می‌کنید رفتارتان را تغییر دهید، نه تنها باید خود را برای واکنش‌های پرتنش دیگران آماده کنید، بلکه باید آماده‌ی رویارویی با



مقاومت‌های درونی‌تان نیز باشید. الیزابت، وکیل ۲۹ ساله‌ای بود که به شدت از والدینش عصبانی بود و چون هرگز به عنوان مهمان به خانه‌ی او نمی‌آمدند، احساس می‌کرد که هنوز به او به چشم یک کودک می‌نگرند. هرگاه والدینش به خانه‌ی او می‌رفتند، به او اصرار می‌کردند که در رستوران شام بسخورند و پول غذا را خودشان حساب کنند. وقتی الیزابت خود را آماده کرد که رفتارش را تغییر دهد، راهی یافت که می‌توانست به والدینش بفهماند که برای او مهم است میزبان آنان باشد و به خرج خودش برای آنان شام تهیه کند. او شام بسیار لذیذی برای آنان پخت که گواهی بر شایستگی و بلوغ او بود و در نهایت تعجب، دید که پدر و مادرش بی‌نهایت از او قدردانی کردند.

صبح روز بعد، الیزابت کمی افسرده و با سردرد از خواب برخاست. دلش برای ارتباط صمیمانه با پدر و مادرش که همواره از او حمایت می‌کردند، تنگ شده بود. همان هفته پدرش در زمین گلف زمین خورد و پایش شکست و الیزابت به شدت رنجید. رویارویی با واکنش‌های اطرافیان به اندازه‌ی مقابله با مقاومت‌های درونی‌تان دشوار است. اگر می‌خواهید در ارتباط فرد به فرد با اعضای خانواده‌تان عاقلانه‌تر رفتار کنید، ماجرای مگی و مادرش را چندین بار بخوانید. (به فصل چهارم مراجعه کنید.)

وقتی به مطالب این کتاب و گفت‌وگو با دوست‌تان می‌اندیشید، به راهکارهای جدید برای انجام دادن کارهای شجاعانه دست خواهید یافت. اگر در ارتباط با اعضای خانواده یا دوستان خود، اضطراب‌تان برای تغییر الگوی رفتاری بسیار بالاست، ابتدا تغییر رفتارتان را از رابطه‌ای که انعطاف‌پذیری بیشتری دارد و تنش کم‌تری را در آن احساس می‌کنید - برای مثال، ارتباط با همکار، همسایه یا دوستان - آغاز کنید. هرگاه الگوی جدیدی را برای خود انتخاب کردید و بعد خشمگین شدید، راهنمایی‌های زیر را مرور کنید تا بدانید چه باید بکنید و چه نباید بکنید:



۱- وقتی مشکل مهمی برای تان پیش می‌آید، درباره‌ی آن حرف بزنید. واضح است که ما نمی‌توانیم تمام بی‌عدالتی‌ها و ناراحتی‌هایی را که برای مان پیش می‌آیند، رفع کنیم. از سوی دیگر، گذشتن از کنار این مشکلات کار شاقی است. اما اگر این مشکلات به قیمت خشم و ناکامی ما تمام شوند، اشتباه است که در برابر آن‌ها سکوت کنیم. وقتی نمی‌توانیم با مشکلاتی که برای مان پیش آمده‌اند مقابله کنیم، در واقع خودمان را قربانی می‌کنیم.

۲- وقتی اتو داغ است، به آن دست نزنید. مشاجرات خوب و نتیجه‌بخش در بعضی از روابط خوب است، اما اگر هدف این است که الگوی رفتاری تان را تغییر دهید، بدترین زمان برای صحبت کردن درباره‌ی مشکلات تان، زمانی است که خشمگین یا ناراحت هستید. اگر ناگهان وسط گفت‌وگو احساس کردید که آتش خشم تان شعله‌ور شده است، فوراً بگویید: «من به کمی وقت نیاز دارم تا افکارم را سر و سامان دهم. بگذار گفت‌وگو در این مورد را به وقت دیگری موکول کنیم.» موقتاً با خود خلوت کنید، نه آن‌که کاملاً با فرد مقابل قطع ارتباط کنید.

۳- به خودتان فرصت دهید که درباره‌ی مشکلات فکر کنید و موضع خود را مشخص نمایید. پیش از آن‌که گفت‌وگو را آغاز کنید، سؤالات زیر را از خودتان بپرسید: «چه چیزی سبب شده است که من خشمگین شوم؟»، «مشکل اصلی من چیست؟»، «من کجا ایستاده‌ام؟»، «می‌خواهم چه کار کنم؟»، «چه کسی مسئول این اتفاق است؟»، «چگونه می‌خواهم این وضعیت را تغییر دهم؟»، «باید چه کارهایی را انجام دهم و چه کارهایی را انجام ندهم؟»

۴- از روش‌هایی مانند سرزنش کردن، قطع کردن گفت‌وگو، نسبت دادن لقب یا صفت، تحلیل کردن، موعظه کردن، نتیجه‌ی اخلاقی گرفتن، دستور دادن، هشدار دادن، مشاجره کردن و استهزا کردن خودداری کنید. فرد مقابل را تحقیر نکنید.



۵- از جملات اول شخص مفرد استفاده کنید. بگویید: «من فکر می‌کنم...»، «من احساس می‌کنم...»، «من می‌ترسم...»، «من می‌خواهم...». ما با جملات اول شخص مفرد، احساس یا افکار خودمان را بیان می‌کنیم، بی‌آن‌که فرد دیگر را سرزنش کنیم یا او را مسئول احساسات یا واکنش‌های خودمان بدانیم. مراقب جملات اول شخصی که بار معنایی منفی دارند، باشید. («من فکر می‌کنم تو آدم کنترل‌گر و خودمحوری هستی.»)

۶- درخواست‌های مبهم نداشته باشید. («من می‌خواهم تو به نیازهای من حساس‌تر باشی.») به فرد مقابل دقیقاً بگویید که چه می‌خواهید. («الان بهترین کاری که می‌توانی برای کمک به من انجام دهی، این است که فقط به حرف‌هایم گوش دهی. من الان به نصیحت‌های تو نیازی ندارم.») از مردم انتظار نداشته باشید که نیازهای شما را پیش‌بینی کنند یا کاری را انجام دهند که از آنان نخواست‌اید. حتی اگر دوست‌تان داشته باشند، نمی‌توانند فکر شما را بخوانند.

۷- این حقیقت را که انسان‌ها متفاوت هستند، درک کنید. وقتی درک می‌کنید که به تعداد انسان‌ها، می‌توان از دیدگاه‌های مختلف به دنیا نگریست، تنش و اضطراب را از ارتباط‌تان دور می‌کنید. اگر در این مورد که «حق با کیست» با هم بحث کنید، فقط وقت تلف کرده‌اید. داشتن دیدگاه‌های مختلف صرفاً به این معنا نیست که دیدگاه یک فرد درست است و دیدگاه دیگری نادرست.

۸- در بحث‌های روشنفکرانه‌ای که راه به جایی نمی‌برند، شرکت نکنید. تلاش نکنید دیگران را متقاعد کنید که حق با شماست و شما درست می‌گویید. اگر فرد مقابل به حرف‌های‌تان گوش نمی‌دهد، بگویید: «به نظر می‌رسد که از حرف‌های من ناراحت شده‌ای، اما من فقط احساساتم را بیان کردم.» یا «من می‌دانم که تو با من مخالفی، اما به گمانم ما از دو دیدگاه متفاوت به این موضوع می‌نگریم.»

۹- درک کنید که هریک از شما مسئول اعمال و رفتار خویش است. بدرتان



را سرزنش نکنید که چرا همسر جدیدش به او اجازه نمی‌دهد به شما نزدیک شود. اگر از دوری میان خود و پدرتان خشمگین هستید، این وظیفه‌ی شماست که راهکاری برای حل این مشکل بیابید. پدرتان مسئول رفتار خودش است، نه همسرش.

۱۰- به فرد مقابل تان نگویند که چگونه باید فکر یا احساس کند. اگر او در مقابل تغییر رفتار شما عصبانی شد، از احساسات او انتقاد نکنید یا به او نگویند حق ندارد عصبانی باشد. بهتر است بگویید: «من درک می‌کنم که تو عصبانی هستی، و اگر جای تو بودم، شاید من هم عصبانی می‌شدم. به هر حال من در این مورد خیلی فکر کردم و این تصمیم را گرفتم.» به خاطر بسپارید این‌که کسی حق دارد عصبانی شود، به این معنا نیست که رفتار فرد دیگر قابل سرزنش است.

۱۱- از صحبت درباره‌ی فرد ثالث اجتناب کنید. اگر از رفتار برادرتان عصبانی هستید، به او نگویند: «فکر می‌کنم وقتی نتوانستی برای تماشای مسابقه به مدرسه‌ی دخترم بروی، او به شدت ناراحت و عصبانی شد.» در عوض بگویید: «وقتی تو نیامدی، من خیلی ناراحت شدم. تو واقعاً برای من مهم هستی و من می‌خواستم که تو به مدرسه بیایی.»

۱۲- اگر هم‌چنان الگوی جنگ و گریز را در مشاجرات تان ادامه دهید، انتظار نداشته باشید در اوضاع تغییری ایجاد شود. در روابط نزدیک و صمیمانه تغییرات به آرامی رخ می‌دهند. اگر کوچک‌ترین تغییری در رفتار تان ایجاد کنید، نتیجه‌اش را خواهید دید. وقتی سعی دارید الگوی جدید رفتاری را ادامه دهید، از رویه‌رو شدن با مشکلات نترسید. در ابتدا، همه چیز خوب به نظر می‌رسد، اما وقتی مشاجرات بالا می‌گیرد، با مشکلات جدیدی مواجه می‌شوید. گاهی از مسیر اصلی خارج می‌شوید، اما صبور باشید. باز هم فرصت دارید که به مسیر اصلی بازگردید و بار دیگر تلاش تان را از سر بگیرید.



البته نکته‌ی مهم‌تر از تمام موارد بالا، این است که باید سهم خود را در ایجاد الگوهای رفتاری‌ای که به خشم‌تان دامن می‌زنند، بپذیرید. مثلث‌ها، پیچیده‌ترین الگوهای ارتباطی هستند که باید با آن‌ها مقابله کنید، بنابراین به موارد زیر توجه کنید:

سخن چینی نکنید

اگر از سو عصبانی هستید، آیا او اولین و آخرین فردی است که باید در این باره با او حرف بزنید؟ اگر از رفتار پدرتان خشمگین هستید، آیا باید مستقیماً با او حرف بزنید یا موضوع را با مادرتان در میان بگذارید؟ اگر از همسر سابق‌تان یا پسران عصبانی هستید، آیا تلفن را برمی‌دارید و به دخترتان زنگ می‌زنید تا با او حرف بزنید؟ اگر عصبانی هستید که همکاران کارش را درست انجام نمی‌دهد، آیا مستقیماً با خود او حرف می‌زنید، یا در غیاب او، با سرپرستش صحبت می‌کنید و نگرانی خود را از اشتباهات او بیان می‌کنید؟

وقتی دو نفر سخن چینی می‌کنند، ناخودآگاه در گفت‌وگوی خود، پای نفر سوم را به میان می‌کشند. این مثلث انواع مختلفی دارد. از آن جایی که در این مثلث‌ها سطح اضطراب پایین‌تر است، آن‌ها لزوماً دردسرساز و تغییرناپذیر نیستند. وقتی این مثلث در خانواده، محیط کار و رابطه‌ی دوستان، تغییرناپذیر و مشکل‌ساز می‌شود، به شدت در ارتباطات فرد به فرد نفوذ می‌کند و پایه‌های ارتباط را نابود می‌سازد.

مثلث در محیط کار

برای مثال، تصور کنید از همکاران، سو، عصبانی هستید، زیرا او زمان طولانی را صرف استراحت و نوشیدن قهوه می‌کند. در نتیجه شما مجبورید کارهای او را هم انجام دهید. با او در این باره حرف می‌زنید، اما او به شدت



عصبانی می‌شود و موضع دفاعی می‌گیرد. بعد سالی را در راهرو می‌بینید و با او درباره‌ی سو حرف می‌زنید تا متقاعدش کنید که سو بسیار خودخواه و بی‌انصاف است. اگر سالی به حرف‌های شما گوش دهد، پريشانی و خشم‌تان کاهش می‌یابد. شاید این سبب شود که آرام بگیرید و بتوانید با وضوح بیش‌تری درباره‌ی رفتار سو بیندیشید و ارتباط خود را با او بهبود بخشید. این یک مثلث گذرا و انعطاف‌پذیر است که برای کسی مشکل‌ساز نیست.

از سوی دیگر تصور کنید که شما و سالی هم‌چنان به سخن‌چینی درباره‌ی سو ادامه دهید. این کار شما را از مشکل اصلی‌تان با سو منحرف می‌کند. و بعد از آن جایی که سو از این مثلث خارج شده است، با سالی صمیمی‌تر می‌شوید و به این ترتیب به جای آن‌که خشم‌تان را برطرف کنید، آن را از مسیر اصلی‌اش خارج می‌سازید. اگر این مثلث هم‌چنان ادامه یابد، ممکن است یکی از اتفاقات زیر رخ دهد:

● ارتباط سالی با سو تحت تأثیر مشکلات لاینحل میان شما و سو قرار می‌گیرد؛ برای مثال، سالی از سو بیش‌تر فاصله می‌گیرد یا در مقابل رفتارهای او بیش‌تر واکنش نشان می‌دهد. اگر سالی با سو صمیمی شود، احساس می‌کند به شما خیانت کرده است.

● پريشانی و اضطراب سو افزایش می‌یابد و او در محیط کارش کم‌کارتر می‌شود. هرچه دو نفر بیش‌تر درباره‌ی کم‌کاری نفر سوم حرف بزنند (به جای آن‌که مستقیماً با خود او حرف بزنند) نفر سوم مجبور می‌شود بیش‌تر تلاش کند تا به آنچه شایسته‌اش است، دست یابد.

● شما و سو می‌توانید به آرامی و به صراحت درباره‌ی مشکلات و تفاوت‌های هم مذاکره کنید و راحت‌تر با هم کار کنید.

اگر از سو عصبانی هستید، آیا صحبت کردن با سالی به شما کمک می‌کند؟ اگر هدف‌تان این است که نظر سالی را درباره‌ی مشکل‌تان جویا شوید و اگر



سالی بتواند بدون سرزنش کردن و جانب‌داری کردن از یکی از شما دو نفر، نظر واقعی‌اش را به شما بگوید، این مثلث گذرا خواهد بود و برای هیچ‌کس مشکلی ایجاد نمی‌کند. با این حال، ما معمولاً از بیان مشکل مان و درک این‌که چرا فرد دیگر کم‌کاری می‌کند، اهداف مختلفی را دنبال می‌کنیم و تلاش می‌کنیم تا او را سرزنش یا از رفتارش انتقاد کنیم. در این جاست که مثلی تغییرناپذیر و دردسرساز به وجود می‌آید. هرچه بیش‌تر درگیر مشاجرات میان خود و فرد دیگر می‌شوید، کم‌تر می‌توانید از اضطراب و پریشانی خود بکاهید و مشکل خود را به وضوح بیان کنید.

در ادامه راهکارهایی را به شما پیشنهاد می‌دهم که کمک‌تان می‌کند از ورود به الگوهای مثلی در محیط کار خودداری کنید. راهنمایی‌های زیر در مورد اجتناب از مثلث در خانواده و رابطه‌ی دوستان نیز مفید است:

- ۱- اگر از کسی عصبانی هستید، باید با خود او حرف بزنید. حتی اگر سو مقاومت کند، حرف‌تان را نپذیرد یا به شما توهین کند، او تنها کسی است که باید مشکل‌تان را با او در میان بگذارید. در میان گذاشتن مشکل‌تان با او، به این معنا نیست که با خشم و عصبانیت با او رفتار کنید، مفهومش این است که از راهکارهایی که در این کتاب آموخته‌اید استفاده کنید، آن هم نه با نفر سوم، بلکه با خود سو.

- ۲- اگر از مافوق خود خشمگین هستید، برای ابراز خشم‌تان از روش‌های مناسبی استفاده کنید؛ برای مثال، تصور کنید کارن از رئیسش می‌خواهد که نتیجه‌ی ارزیابی کار او را از «بسیار رضایت‌آمیز» به «کارمند برتر» تغییر دهد و رئیس نمی‌پذیرد. (به فصل پنجم مراجعه کنید.) اگر کارن بخواهد شخص سومی ارزیابی او را بررسی کند، باید دریابد که آیا این روش قابل قبول است یا نه و این موضوع را با رئیسش در میان بگذارد. اگر قصد دارید که از فرد دیگری کمک بگیرید و مطمئن هستید که مراجعه به مافوق رئیس‌تان کار



درستی است، درواقع از تشکیل مثلثی که می‌توانست در درازمدت، خشم و اضطراب‌تان را افزایش دهد، اجتناب کرده‌اید.

۳- وقتی عصبانی هستید، سعی کنید مشکل را بین خودتان حل کنید. چه زیردست باشید یا مافوق، با گفتن: «دیگران فکر می‌کنند که تو در کارت مشکل داری...» یا «چند نفر از کار تو شکایت کرده‌اند.» پای افراد بی‌نام را به میان نکشید. انتقاد افراد گم‌نام و ناشناس سطح اضطراب و پریشانی را بالا می‌برد و این به هیچ‌وجه منصفانه یا مفید نیست. اگر با کسی مشکلی دارید، در حرف‌های‌تان از جملات اول شخص مفرد استفاده کنید («من فکر می‌کنم...»، «من احساس می‌کنم...»، «من می‌خواهم...»، «من نگران هستم...»). به او فرصت حرف زدن بدهید.

۴- راز دیگران را افشا نکنید. اگر معتقدید باید به کسی (ایستر) بگویید که پشت سرش شایعاتی پراکنده‌اند – «ایستر، باید چیزی به تو بگویم، تام به دیگران گفته است که تو با مشتری‌ها بدرفتار می‌کنی.» – مسلماً ایستر می‌خواهد با فردی که این شایعات را پراکنده است، مستقیماً حرف بزند. اگر قسم خورده‌اید که رازدار باشید – «ایستر، لطفاً در این مورد با تام حرف نزن، وگرنه او متوجه می‌شود که من این حرف‌ها را به تو گفته‌ام.» – بهتر است که اصلاً حرفی نزنید.

۵- در مثلث دیگران، فرد ثالث نباشید. اگر شخصی از فرد دیگری به شما شکایت می‌کند، می‌توانید به حرف‌های او گوش دهید، با او هم‌دردی کنید، اما کسی را سرزنش نکنید یا جانب کسی را نگیرید. ولی اغلب ما چنین کاری نمی‌کنیم. اگر این کار را تمرین کنیم، انجامش آن‌قدرها مشکل نیست. به‌خاطر داشته باشید، بهترین دلیل برای اجتناب از جانبداری از فرد دیگر و متحد شدن با او علیه دیگری، این است که به آنان فرصت دهید با خشم‌شان کنار بیایند و درکمال آرامش مشکل‌شان را حل کنند. این مستلزم آن است که خود را از این مثلث بیرون بکشید و ارتباط خود را با هر دوی آنان حفظ کنید.



این موضع‌گیری بی‌طرف در درازمدت، به آنان کمک می‌کند که راه‌حل مناسبی برای مشکلات خود بیابند؛ برای مثال فرض کنید که شما مافوق ایستر هستید و تام به شما شکایت می‌کند که رفتار ایستر با مشتری‌ها گستاخانه است. ابتدا باید تام را ترغیب کنید که در این مورد مستقیماً با ایستر حرف بزند. اگر تام بگوید: «من دو بار به او تذکر دادم، ولی به حرف من گوش نمی‌دهد.» باید کمی او را آرام کنید و تشویقش کنید که برای بار سوم با ایستر حرف بزند. یا وقتی ایستر را دیدید، با ملایمت به او بگویید: «من فکر می‌کنم تام با تو مشکل دارد. چرا نزد او نمی‌روی و مستقیماً مشکل‌تان را با هم حل نمی‌کنید؟» اگر بتوانید واکنشی نشان ندهید و از کسی انتقاد نکنید و به هر دوی آنان اطمینان دهید که می‌توانند مشکل‌شان را به تنهایی رفع کنند، آنان فرصت خواهند داشت که به خوبی از پس مشکل‌شان برآیند.

مثلث در خانه

فرض کنید به محض آن‌که تمیز کردن آشپزخانه را تمام کردید، تلفن زنگ می‌خورد. مادرتان پشت خط است و صدایش پریشان به نظر می‌رسد. او می‌گوید: «باید همین الان درباره‌ی برادرت، جو، با تو حرف بزنم. او باز هم مواد مخدر مصرف کرده و اخراجش کرده‌اند. از خودم می‌پرسم او کی می‌خواهد بزرگ شود و خودش را پیدا کند.» یا «من از رفتار پدرت خیلی ناراحت هستم که هزینه‌ی دانشگاه خواهرت را نمی‌پردازد. او همیشه خسیس بود، اما از وقتی با دبی ازدواج کرده است، رفتارش بدتر شده است.» شما چه می‌کنید؟

حالت اول

خشم و شکایت‌های مادرتان را تأیید می‌کنید. یا شاید با هم‌دردی، به حرف‌های او گوش می‌دهید و ده دقیقه درباره‌ی مشکل جو یا خساست



پدرتان حرف می‌زنید.

حالت دوم

از فرد دیگر دفاع می‌کنید: «مادر اگر تو آن قدر از جو طرفداری نمی‌کردی، او امروز مایه‌ی ننگ و خجالت خانواده نبود.» یا «من فکر می‌کنم شما مشکلات مالی پدر را درک نمی‌کنید.»

حالت سوم

مادرتان را نصیحت می‌کنید و از کسی طرفداری نمی‌کنید. تلاش می‌کنید علت رفتار پدر یا برادران را توضیح دهید یا به مادران کمک می‌کنید «واقع‌بین‌تر» و «منطقی‌تر» باشد.

حالت چهارم

در درون خود، از مادران که شما را در چنین وضعیتی قرار داده است، به شدت عصبانی می‌شوید. بعد تصمیم می‌گیرید تا آن‌جا که می‌توانید، از مادران فاصله بگیرید، زیرا فکر می‌کنید کنار آمدن با او دشوار است. شاید تصمیم بگیرید مدتی به آلاسکا بروید.

کدام یک از واکنش‌های بالا را نشان می‌دهید؟ در این‌جا، هریک از این واکنش‌ها را دقیق‌تر بررسی می‌کنیم:

حالت اول: در این‌جا شما علیه برادر و پدرتان که اکنون خارج از مثلث خانواده هستند، ارتباط صمیمانه‌ای با مادران برقرار می‌کنید. با مادران متحد می‌شوید و شکایت‌های او را از عضو دیگر خانواده تأیید می‌کنید.

حالت دوم: در این‌جا مادران احساس می‌کند خارج از مثلث است و به این دلیل که از او حمایت نکرده‌اید یا حقایقی را که او درباره‌ی پدر و برادران



گفته است، نپذیرفته اید، عصبانی و ناراحت می شود. در واقع، شما به نفع فرد دیگر خانواده و برای نجات او، مادرتان را سرزنش می کنید.

حالت سوم: شما تلاش می کنید به هر دوی آنان کمک کنید و نقش درمان گر را در خانواده تان ایفا می کنید. مادر توجهی به نصایح شما نمی کند یا به شما می گوید که حرف های تان بی فایده است. شما در این مثلث، نقش «حلال مشکلات» یا «مصلح» را ایفا می کنید.

حالت چهارم: در این جا شما سعی می کنید با دوری از مادرتان، از پریشانی و خشم خود بکاهید، زیرا می دانید این مشکلات در کوتاه مدت رفع می شوند، اما در درازمدت مشکلی حل نخواهد شد و مطمئن هستید که این خشم و پریشانی پنهانی، از جای دیگری سردر می آورند. در این مثلث، به سرزنش مادرتان و دوری از او می پردازید.

هیچ یک از واکنش های بالا دردسرساز نیستند، اگر این مثلث انعطاف پذیر و موقتی باشد. همان طور که در خانواده ی کسلر دیدیم، مثلث خانوادگی آنان تغییرناپذیر و مشکل ساز بود. ما اغلب در مثلث مادر و یکی دیگر از اعضای خانواده مان - مانند پدر (اگر والدین قانوناً از هم جدا شده باشند، این مثلث پرتنش تر می شود). مادر بزرگ یا خواهر و برادرمان - شرکت می کنیم. هر قدر مشارکت ما در این مثلث بیش تر باشد، ارتباط ما با مادرمان بیش تر تحت تأثیر ارتباط او با فرد دیگر خانواده قرار می گیرد و روابط ما با فرد دیگر خانواده نیز بیش تر تحت تأثیر روابط او با مادرمان قرار می گیرد. در واقع در سه ضلع این مثلث، هر ارتباطی متأثر از ارتباطات دیگر است. وقتی در این مثلث، مشاجرات به اوج می رسد، خشم و اضطراب طرفین بیش تر می شود، بی آن که مشکل اصلی آنان بیان و حل شود. به خاطر داشته باشید، شما و یکی



از اعضای خانواده‌تان نمی‌توانید مثلث خانوادگی را تشکیل دهید. تشکیل مثلث مستلزم این است که هر سه ضلع آن حضور داشته باشند و هر ضلع مجزا از ضلع دیگر باشد.

اگر بتوانید کاری کنید که این مثلث مهم تأثیر خوبی بر خانواده‌ی اصلی‌تان داشته باشد، نه تنها می‌توانید بر خشم‌تان غلبه کنید، بلکه این کار بر روابط شما با هریک از اعضای خانواده‌تان تأثیر می‌گذارد. آیا می‌خواهید دست‌به‌کار شوید؟ مثل همیشه، اولین گام این است که نگاه دقیقی به روابط‌تان بیندازید.



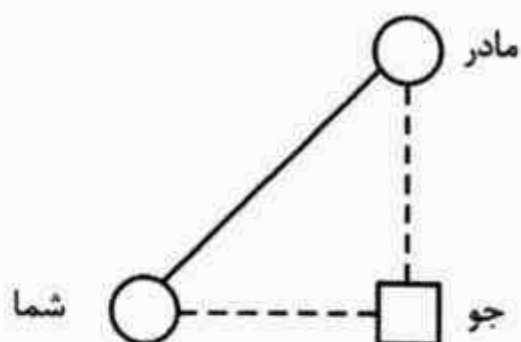
مهارت‌های دیداری خود را تقویت کنید

وقتی موضعی را که در مثلث خانواده‌تان دارید، تشخیص می‌دهید، می‌توانید نمودار آن را ترسیم کنید؛ برای مثال، وقتی مادرتان تلفن می‌زند و می‌گوید: «باید همین الان درباره‌ی کاری که برادرت، جو، انجام داده است، با تو حرف بزنم.» در واقع شما همراه با برادر و مادرتان مثلثی تشکیل داده‌اید.

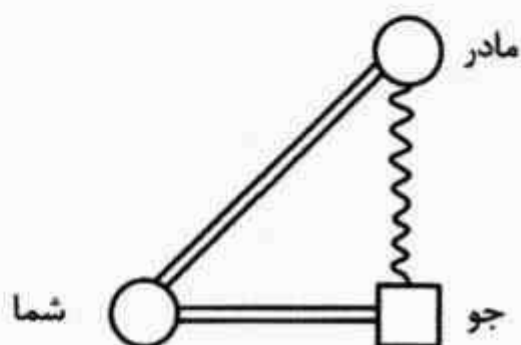
وقتی اوضاع در خانواده‌تان آرام گرفت، شما و مادرتان درباره‌ی مشکل جو با هم حرف می‌زنید. در نمودار اول ارتباط میان مادر و برادران آرام می‌ماند، زیرا وقتی مادرتان با شما صحبت می‌کند - به جای آن‌که مستقیماً با برادران حرف بزند - نگرانی و پریشانی‌اش فروکش می‌کند. وقتی شما فقط



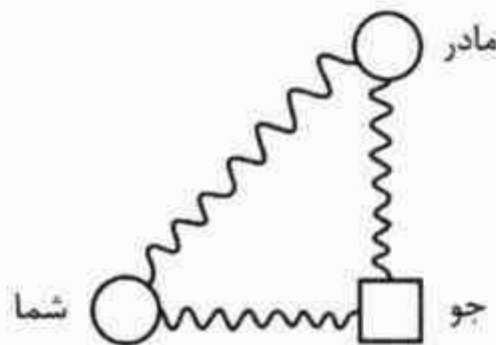
به مشکل برادران توجه می‌کنید، به جای آن‌که به مشکلات میان خود و مادران بپردازید، ارتباط شما و مادران نیز آرام می‌ماند. در این جا شما مثلث زیر را تشکیل می‌دهید:



وقتی در خانواده‌تان تنش و نگرانی به اوج می‌رسد، مشاجراتی میان مادر و برادران اتفاق می‌افتد. بعد شما در این مثلث نقش میانجی و مصلح را ایفا می‌کنید و تلاش می‌کنید به هر دوی آنان کمک کنید (نمودار سوم). به برادران می‌گویید: «مادر واقعاً تو را دوست دارد.» به مادران توصیه می‌کنید: «من فکر می‌کنم جو به قاطعیت و دست حمایت‌گر شما نیاز دارد. او پسر بدی نیست. او فقط از حد و حدود خود پا فراتر گذاشته است.» اگر تنها ضلع پرمشاجره‌ی مثلث ارتباط میان مادر و برادران باشد، ارتباط میان شما با مادر و برادران صمیمانه‌تر و نزدیک‌تر می‌شود. در نتیجه مثلث زیر را تشکیل می‌دهید.



اگر در خانواده تنش و پریشانی باز هم شدیدتر شود، بار دیگر این مثلث تغییر می‌کند. چون به حقایقی که مادران درباره‌ی جو می‌گویند، توجه نکرده‌اید، او به شدت از شما عصبانی می‌شود. برادران نیز از شما عصبانی می‌شود، چون در برابر مادران، طرفداری او را نکرده‌اید و شما هم از هر دوی آنان عصبانی می‌شوید که چرا با هم و با شما این‌گونه رفتار می‌کنند؛ بنابراین ارتباط هر سه‌ی شما پرتنش می‌شود و مثلث زیر را تشکیل می‌دهید که در تمام اضلاع آن، مشاجره دیده می‌شود.



آیا حالا می‌توانید موضع خود را در این مثلث مهم خانوادگی تشخیص دهید؟ ممکن است به جای جو، پدر، مادر بزرگ، دختر خاله، یا خاله‌تان ضلع دیگر مثلث باشد. اگر فکر می‌کنید هیچ یک از حالت‌های فوق در مثلث خانوادگی‌تان وجود ندارد، کمی بیش‌تر ببینید.

اگر به جای شرکت در مثلث خانوادگی، خارج از آن باشید، وقتی مادران به شما تلفن می‌زنند، چه واکنشی در مقابل او نشان می‌دهید؟ کتاب را ببندید و پیش از آن‌که به خواندن ادامه دهید، به واکنش‌تان فکر کنید. اگر چیزی به ذهن‌تان نمی‌رسد، بار دیگر فصل هشتم کتاب را مطالعه کنید.



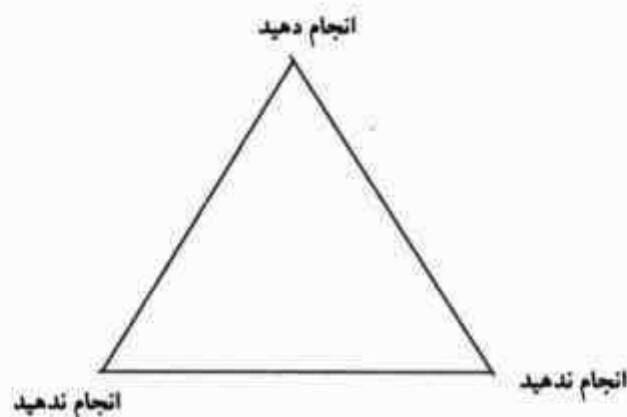
اقداماتی برای از بین بردن مثلث

وقتی مادرتان به شما تلفن می‌زند تا درباره‌ی جو حرف بزنید، ممکن است ابتدا اعتنایی به حرف‌های مادرتان نکنید. به خاطر بسپارید که این تنش‌ها و احساسات هستند که شکل مثلث را تعیین می‌کنند، پس تا آن‌جا که می‌توانید اوضاع را آرام نگه دارید. ممکن است به مادرتان بگویید: «خب، من مطمئن نیستم که جو این کار را کرده باشد. شنیدن این موضوع ناراحت‌کننده می‌کند. نمی‌دانم چه باید بگویم. مادر، بهتر نیست بحث را عوض کنیم و بعداً در این باره حرف بزنیم؟» وقتی یکی از اعضای مثلث وادارتان می‌کند که وارد مثلث شوید یا راهنمایی‌اش کنید، شما می‌توانید این کار را انجام ندهید و در عوض بگویید مطمئن هستید که آن دو بدون شما هم می‌توانند از پس مشکل‌شان ب‌آیند: «من دقیقاً نمی‌دانم چه اتفاقی افتاده، اما من هر دوی شما را خیلی دوست دارم و مطمئن هستم که شما می‌توانید از پس این مشکل ب‌آیید.» اگر مادرتان باز هم بر مشکل برادرتان پافشاری کرد، بی‌آن‌که او را سرزنش کنید، باید صریح‌تر با او حرف بزنید: «می‌دانی مادر، من احساس می‌کنم خودخواهی است که ما در غیاب جو، درباره‌ی مشکلات او حرف بزنیم. من دوست دارم از وقتی که داریم، بیش‌تر استفاده کنیم و درباره‌ی مشکلات خودمان حرف بزنیم. می‌دانم شما نگران او هستید، اما نمی‌دانم چگونه می‌توانم به شما کمک کنم؛ بنابراین گفت‌وگو درباره‌ی این موضوع وقت تلف کردن است. وقتی با شما هستم، دوست دارم درباره‌ی شما و وقتی با برادرم هستم، دوست دارم درباره‌ی او حرف بزنم. الان بیش‌تر دوست دارم که درباره‌ی...» در مثلث‌های بی‌نهایت انعطاف‌ناپذیر، حتی گاهی لازم است بیش از این، صریح و بی‌پرده حرف بزنید: «مادر من دیگر نمی‌خواهم درباره‌ی جو (یا پدر) چیزی بشنوم. من هر دوی شما را دوست دارم و می‌خواهم ارتباطم را با هر دوی‌تان حفظ کنم. من نمی‌توانم به شما کمک کنم و وقتی شما درباره‌ی جو حرف می‌زنید، به دلایلی خشمگین و ناراحت می‌شوم.»



توانایی شما در واکنش نشان ندادن، قضاوت نکردن و گرم و ملایم حرف زدن، مهم‌تر از انتخاب دقیق کلمات‌تان است. با این کار می‌توانید با ملایمت به مادران بگویید که ارتباط با هر دوی آنان برای‌تان مهم است و برای رفع مشکل آنان، کاری از دست‌تان برنمی‌آید و از طرف دیگر نمی‌خواهید کسی را مورد سرزنش و انتقاد قرار دهید. به خاطر داشته باشید که تغییر الگوی رفتاری هرگز در کوتاه مدت اتفاق نمی‌افتد. شما به صبر و زمان نیاز دارید.

چه کاری انجام دهید و انجام ندهید



اگر در مثلث خانوادگی نقش سرزنش‌کننده را ایفا می‌کنید - مانند مادر در مثال بالا - باید به خاطر بسپارید که چه کارهایی را باید انجام دهید یا انجام ندهید. نه تنها باید خود را از مشاجرات دو نفر دیگر کنار بکشید، بلکه باید شهادت این را داشته باشید که اجازه ندهید پای فرد سوم به ارتباط شما کشیده شود. پیشنهادات زیر در تمام روابط به کارتان می‌آیند:

۱- اگر از رفتاری یکی از اعضای خانواده‌تان عصبانی هستید، تمام نیروی خود را مستقیماً صرف رفع مشکل خود با او کنید. اگر واکنش شما این است: «من خسته هستم و دیگر کاری از دستم برنمی‌آید»، بهتر است بار دیگر این کتاب را بخوانید و به راهکارهای جدیدی بیندیشید. اگر در روابط خود احساس



نارضایتی می‌کنید و می‌خواهید درباره‌ی اشتباهات فرد مقابل تان حرف بزنید، با یکی از افراد خانواده که خارج از این مثلث است و با شخصی که از او عصبانی هستید، ارتباطی ندارد، حرف بزنید. این کار بی‌نهایت به شما کمک می‌کند تا احساسات خود را با یکی از نزدیکان تان که تجربه‌ی مشابهی داشته است، در میان بگذارید.

۲- از بچه‌ها به عنوان راهنما یا رازدار زندگی زناشویی تان استفاده نکنید. (حتی اگر بزرگ شده‌اند.) برای حمایت از بچه‌ها، به آنان نگویید که مقصر پدرشان است، حتی اگر مطمئن باشید که این کار به آنان کمک می‌کند به حقیقت پی ببرند. بچه‌ها باید خودشان به حقایق پی ببرند.

۳- تنهایی و رازداری را از هم مجزا کنید. هر فردی نیاز به خلوت و تنهایی دارد. بچه‌ها گاهی نیاز دارند از والدین‌شان دور باشند و والدین نیز همین‌طور. وقتی مثلث از نسل‌های مختلف خانواده تشکیل می‌شود، رازداری افراد از اجزای لاینفک آن است. «به پدرت نگو که فرزندت را سقط کردی، چون خیلی ناراحت می‌شود.» «به خواهرت نگو که پدر بی‌کار شده است، چون او به همسایه‌ها می‌گوید.» «پدر، من می‌خواهم از آکس طلاق بگیرم، اما فعلاً نمی‌خواهم مادر چیزی در این باره بداند.» شاید برای این اعمال مان‌دلائل مهمی داشته باشیم، اما این مستلزم آن است که از فرد مقابل بخواهیم که علیه فرد دیگر با ما متحد شود و ارتباط نزدیک‌تری با ما داشته باشد. اگر فردی، رازی را با شما در میان می‌گذارد، شما می‌توانید به او بگویید که بعضی از رازها را نمی‌توانید برای همیشه در سینه‌تان حفظ کنید.

۴- کانال‌های ارتباطی را در خانواده‌تان باز بگذارید، بی‌آنکه از دیگران بخواهید فردی را سرزنش کنند یا طرف شما را بگیرند. بهتر است به مادر یا فرزندان تان بگویید: «من و فرانک در زندگی مشترک مان با مشکلات بسیاری مواجه شده‌ایم. ما تفاوت‌های بسیاری با هم داریم و نمی‌توانیم به راحتی با آن‌ها کنار بیاییم.» در واقع با این حرف‌ها، از اعضای خانواده‌تان نمی‌خواهید



که با شما متحد شوند یا جانب شما را بگیرند. بهترین کار این است که به دیگران اجازه ندهید در جنگ و مشاجرات شما دخالت کنند. اگر سوزی کوچولو بگوید: «پدر واقعاً خیلی بد است که می‌خواهد تو را طلاق بدهد.» شما باید در جواب به او بگویید: «سوزی، من از رفتارهای پدرت بسیار ناراحت و خشمگین هستم، اما این مشکل من است، نه تو. وظیفه‌ی تو این است که بهترین رابطه را با من و پدرت داشته باشی.»

تمام راهکارهای فوق به روش‌های گوناگون، به ما یادآوری می‌کنند که هریک از اعضای خانواده نیاز دارد که ارتباط فرد به فرد خود را با سایر اعضای خانواده حفظ کند و این ربطی به احساسات و ارتباط شما با هریک از آنان ندارد. شاید از همسر سابق‌تان یا خواهر شرور و دردسرسازتان عصبانی هستید، اما سعی نکنید مانع ارتباط اعضای دیگر خانواده با او شوید. در این صورت، نه تنها در درازمدت دیگران بیش‌تر با شما همدردی خواهند کرد، بلکه کم‌تر پیش می‌آید با موقعیتی که قبلاً سبب خشم‌تان شده است، روبه‌رو شوید.

درباره‌ی خانواده‌تان اطلاعاتی کسب کنید

داستان کتی (فصل ششم) نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید احساسات خود را با سایر اعضای خانواده در میان بگذارید و اطلاعاتی درباره‌ی تجربیات مشابه آنان کسب کنید.

اگر تا به حال این کار را انجام نداده‌اید، ماجرای خانواده‌ی کسلر را بخوانید (فصل هفتم) و نمودار مثلث خانواده‌تان را رسم کنید. وقتی اطلاعات بسیاری درباره‌ی نسل‌های مختلف خانواده‌تان کسب می‌کنید – ترتیب ولادت خاله‌ها و عموها، تاریخ ازدواج‌ها، دلایل و تاریخ مرگ پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها – تعجب می‌کنید که تاکنون از چه وقایعی



بی اطلاع بوده‌اید. هم‌چنین با کمال تعجب متوجه می‌شوید سالی که شما و برادرتان دایم با هم می‌جنگیدید و دعوا می‌کردید، همان سالی بود که مادر بزرگ‌تان بیمار شد. شاید جنگ و مشاجرات میان شما و برادرتان در آن برهه از زمان، تنش و پریشانی زیادی را به خانواده‌تان تحمیل کرده است. هرچه اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی نسل‌های مختلف خانواده کسب کنید، کم‌تر خود یا دیگران را سرزنش می‌کنید.

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که همه چیز را درباره‌ی خانواده‌مان می‌دانیم. یقیناً همه‌ی ما داستان‌های بسیاری درباره‌ی خانواده‌مان یا سایر افراد شنیده‌ایم. بعضی از این داستان‌ها مایه‌ی افتخار («مادرت زنی فوق‌العاده و باورنکردنی بود.») یا خشم («خیلی وحشتناک بود که پدرت با تو آن قدر بدرفتاری می‌کرد!») یا شفقت و دلسوزی («تو کودکی بسیار بدی داشتی!») ماست. ما همه‌ی این داستان‌ها را بارها و بارها در طول زندگی‌مان تکرار و رفتارهای امروزمان را بر اساس آن‌ها توجیه می‌کنیم. («مادرم همیشه مرا تحقیر می‌کرد، به همین دلیل عزت‌نفسم پایین است.») با آن‌که این داستان‌ها تفاسیر روان‌شناسی متعددی دارند که به خود و دیگران نسبت‌شان می‌دهیم، هرگز از خانواده‌مان سؤالاتی درباره‌ی والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ و سایر اقوام نمی‌پرسیم و از آنان نمی‌خواهیم که از تجربیات‌شان برای‌مان بگویند. اکثر ما بی‌آن‌که اعضای خانواده‌مان را درست بشناسیم، در مقابل‌شان واکنش نشان می‌دهیم.

هرچه سریع‌تر دست به کار شوید. از نمودار خانواده‌ی کسلر استفاده و نمودار خانواده‌تان را ترسیم کنید. نمودار خانوادگی‌تان باید شامل اطلاعاتی از قبیل، تاریخ تولد، مرگ، ازدواج و طلاق افراد خانواده و بیماری‌های آنان و میزان تحصیلات و شغل‌شان باشد. شاید کار خسته‌کننده و دشواری به‌نظر برسد، اما از اطلاعاتی که درباره‌ی خانواده و خودتان کسب می‌کنید، تعجب خواهید کرد و در طی انجام این کار، ارتباط‌تان با سایر اعضای خانواده



صمیمانه‌تر خواهد شد. اطلاعاتی را که درباره‌ی «عمه‌ی دیوانه» یا «پسرعموی پردردسر و شرورتان» کسب می‌کنید، از نمودار حذف نکنید، فقط به این دلیل که آنان افراد کم‌کار و مایه‌ی ننگ خانواده بوده‌اند. هریک از اعضای خانواده دیدگاه منحصر به فرد و ارزشمندی دارد و اگر ارتباط نزدیکی با آنان برقرار کنید، آگاهی از این دیدگاه‌ها، برای‌تان جالب خواهد بود.

آیا کسب اطلاعات بیش‌تر درباره‌ی اعضای خانواده‌تان کاری شجاعانه است؟ بله. اما صرف‌نظر کردن از اطلاعاتی که قبلاً درباره‌ی خانواده‌مان داشتیم، کار آسانی نیست. هرگاه از یکی از اعضای خانواده‌مان عصبانی می‌شویم یا از او حمایت می‌کنیم (این‌ها دو روی سکه‌اند) نمی‌خواهیم آن‌قدر به خانواده‌مان نزدیک شویم، چون فکر می‌کنیم با آگاهی از حقایق جدید درباره‌ی آنان، گیج و سردرگم می‌شویم. از این گذشته، شاید نخواهیم درباره‌ی بعضی از مسائل خانوادگی‌مان، مانند خودکشی عمه یا اعتیاد پدر بزرگ، سؤالی بپرسیم. ولی مشکل زمانی به وجود می‌آید که با حقایق مواجه می‌شویم و مشکلات مهم و اصلی‌مان در پس آن‌ها پنهان می‌مانند.

به خاطر داشته باشید که همه‌ی ما در خانواده‌مان، الگوهای رفتاری و مشکلات لاینحلی داریم که از نسل‌های گذشته به ما منتقل شده‌اند. هرچه از پیشینه‌ی خانوادگی‌مان کم‌تر بدانیم و با افراد درون نمودار خانوادگی ارتباط احساسی کم‌تری داشته باشیم، احتمال بیش‌تری وجود دارد که الگوها و رفتارهای قبلی را تکرار کنیم. به خاطر داشته باشید ضرب‌المثل قدیمی: «آن‌چه نمی‌دانی آسیبی به تو نمی‌زند!» در ارتباطات خانوادگی مصداقی ندارد. در عوض، هرچه بیش‌تر تجربیات خود را با اعضای خانواده‌تان در میان بگذارید و اطلاعات بیش‌تری درباره‌شان کسب کنید، اضطراب و پریشانی‌تان فروکش می‌کند و هویت مستقل‌تان در بلندمدت تثبیت می‌شود و با آرامش و شفافیت بیش‌تری روابط‌تان را ادامه می‌دهید. شاید بگویید: «اما مادر من نمی‌خواهد حرف بزند!» بله، جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی اعضای



خانواده، مهارتی است که می‌توانید آن را بیاموزید و تمرین کنید. اکنون ببینیم چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید:

شهامت در سؤال پرسیدن

یکی از موضوعات مهم در خانواده‌تان را انتخاب کنید. این موضوع می‌تواند درباره‌ی ازدواج، سرطان، موفقیت، چاقی، اعتیاد یا عمو چارلی باشد؛ برای مثال، اگر یکی از این موضوعات مربوط به مادرتان باشد، ممکن است وقتی صحبت از آن به میان می‌آید، خشمگین شوید، گویی چیزی درون‌تان را چنگ می‌زند. شاید اخیراً سعی کرده‌اید کم‌تر درباره‌ی این موضوع حرف بزنید و دایم با خود تکرار کرده‌اید: «من نباید در این باره حرف بزنم!»

باید شجاعت به خرج دهید و وقتی درباره‌ی خودتان حرف می‌زنید یا سؤالاتی درباره‌ی دیگران می‌پرسید، اگر صحبت از مسائل خاص خانوادگی به میان آمد، خشمگین نشوید. وظیفه‌ی شما این است که درباره‌ی اتفاقاتی که در نسل‌های قبل افتاده‌اند و ارتباط تنگاتنگی با موضوعات خاص دارند، سؤال پرسید. فقط کسب اطلاعات درباره‌ی اعضای خانواده‌تان به شما کمک می‌کند که خشم خود را نسبت به آنان تبدیل به هم‌دردی و هم‌دلی کنید. به چند مثال در این مورد توجه کنید:

فرض کنید یکی از این موضوعات خاص، مجرد بودن شماست. هربار که به خانه می‌آیید، مادرتان مجرد بودن شما را به رخ‌تان می‌کشد. حالا چه باید بکنید؟

ابتدا با آرامش وضعیت و نظر خود را درباره‌ی این موضوع بیان کنید؛ برای مثال: «من می‌دانم که شما نگران هستید که چرا تا به حال ازدواج نکرده‌ام. اگر راستش را بخواهید، خودم هم بارها در این مورد نگران شده‌ام. در حال حاضر نمی‌دانم علت مجرد ماندنم این است که از تعهد می‌ترسم، یا هنوز



همسر ایده‌آلم را نیافته‌ام، یا اصلاً نمی‌خواهم ازدواج کنم، بنابراین می‌خواهم بیش‌تر در این باره فکر کنم.» اگر فرد کم‌کاری باشید، در مقابل این مشکل حالت دفاعی می‌گیرید و احساس ناتوانی و آسیب‌پذیری می‌کنید. اگر فرد پرکاری باشید، می‌کوشید به این مشکل توجه نکنید، زیرا فکر می‌کنید که آدم‌های بسیاری اطراف‌تان هستند و به کسی دیگری نیاز ندارید.

دوم، از مادرتان بپرسید، وقتی مجرد بوده چه احساسی درباره‌ی ازدواج داشته است. به او بگویید که نمی‌خواهید راه‌حلی نشان‌تان دهد، یا نصیحت‌تان کند یا مشکل‌تان را حل کند، فقط می‌خواهید دیدگاه و تجربه‌ی او را در این زمینه بدانید. می‌توانید سؤالات زیر را از مادرتان بپرسید:

«آیا در گذشته از خودتان پرسیده بودید که به نفع‌تان است ازدواج کنید یا نه؟ اگر این‌طور است، به چه نتیجه‌ای رسیدید؟»

«اگر ازدواج نکرده بودید، چه دیدگاه متفاوتی نسبت به زندگی داشتید؟ خود را با چه کارهایی سرگرم می‌کردید؟»

«نظر مادرتان درباره‌ی ازدواج چه بود و اگر می‌خواستید مجرد بمانید، چه واکنشی نشان می‌داد؟ واکنش پدرتان چه بود؟»

«وقتی خاله روت ازدواج نکرد و خود را سرگرم کارش کرد، والدین‌تان چه واکنشی نشان دادند؟»

«در خانواده‌ی شما چه کسی ازدواج نکرده است و نظر شما درباره‌ی او چیست؟»

سؤالاتی از این قبیل کمک‌تان می‌کند که الگوهای ارتباطی قبلی‌تان را کنار بگذارید، ارتباط معقول‌تر و مستقل‌تری با مادرتان برقرار کنید و اطلاعات بیش‌تری درباره‌ی خودتان و پیشینه‌ی خانوادگی‌تان کسب کنید. می‌آموزید که در گذشته، در خانواده‌تان چه انتخاب‌هایی قابل قبول بودند و مادرتان را برای انتخاب‌های متفاوت آینده آماده می‌کنید.

حالا فرض کنید این موضوع خاص در خانواده‌تان، بی‌توجهی مادرتان به



هوش و استعداد و موفقیت‌های شما و توجه بیش از حد او به موفقیت‌های برادران باشد. باز هم وظیفه‌ی شما این است که مشکل خود را با مادران در میان بگذارید و از او بخواهید با بیان تجربیاتش، کمک‌تان کند. مهم‌تر از همه، سؤالاتی از او بپرسید تا ببینید در گذشته، او و خانواده‌اش در برابر مشکلاتی از این دست، چه راهکارهایی را در نظر می‌گرفتند؛ برای مثال، نامه‌ای به مادران بنویسید و برای او توضیح دهید که سخت تلاش می‌کنید موفق شوید و واکنش دیگران در برابر موفقیت‌تان اهمیت بسیاری برای شما دارد. بعد از او بپرسید:

«مادر و پدرتان در مقابل استعدادهای موفقیت‌های شما چه واکنشی نشان می‌دادند؟»

«آیا در خانواده به عنوان فرد باهوش و موفق شناخته می‌شدید؟»

«کدام یک از برادرها و خواهرهای شما باهوش یا کودن بودند؟»

«آیا به ادامه‌ی تحصیل در دانشگاه فکر کرده بودید؟ نظر پدر و مادران در این باره چه بود؟»

«اگر زمان به عقب باز می‌گشت و می‌خواستید شغل‌تان را انتخاب کنید، اولین انتخاب‌تان چه بود؟»

«آیا فکر می‌کنید در آن کار موفق می‌شدید؟ چه چیزی باعث می‌شد که به شغل‌تان ادامه دهید؟»

«اگر برادران می‌توانست به دانشگاه بروند و شما نمی‌توانستید، چه می‌کردید؟ چه احساسی داشتید؟»

«وقتی بزرگ شدید، چه چیزی سبب شد که آن‌قدر در خانواده‌تان مسئولیت‌پذیر باشید؟»

«آیا پدر و مادران هم خودشان را باهوش و مستعد می‌دانستند؟ آیا آنان یک‌دیگر را مستعد و باهوش می‌دانستند؟»

اگر با طرح این سؤالات مهارت‌های خود را گسترش دهید، خواهید دید



که اعضای خانواده تجربیات‌شان را با شما درمیان خواهند گذاشت، البته اگر ابتدا مشکلات و دغدغه‌های خود را با آنان در میان بگذارید و خود را مشتاق شنیدن حرف‌های‌شان نشان دهید. والدین و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها تمام تجربیات‌شان را در اختیار ما نمی‌گذارند، بلکه آنان فکر می‌کنند باید اطلاعاتی به ما بدهند که به کارمان می‌آیند یا برای‌مان مفید هستند. مگر آن‌که سوالات خوبی از آنان پرسیم.

و آخرین نکته درباره‌ی پدرها و مادرها: اگر می‌خواهید خود را به والدی که دور از شماست، نزدیک کنید - بیش‌تر درباره‌ی خودتان با او حرف بزنید و سوالات بیش‌تری درباره‌ی او پرسید - شاید احساس کنید به والد دیگران خیانت کرده‌اید؛ برای مثال، فاصله‌ای که اغلب بین ما و پدران‌مان وجود دارد، منشأ بسیاری از گلایه‌ها و عصبانیت‌های ماست. با این حال ما می‌توانیم در مثلث خانوادگی پذیرای پدرمان باشیم و به او نزدیک‌تر شویم.

شجاع باشید! تعیین موضع مشخص خود برای دیگران و برقراری ارتباط صمیمانه با هریک از اعضای خانواده نباید به قیمت دوری از عضو دیگر خانواده و نادیده گرفتن او تمام شود. به خاطر داشته باشید وقتی سعی می‌کنید به والدین‌تان نزدیک‌تر شوید، اما آنان از شما بیش‌تر فاصله می‌گیرند، این واکنش بیانگر پریشانی و اضطراب آنان است، نه بی‌علاقگی. اوضاع را آرام نگه دارید و به تدریج به والدین‌تان نزدیک شوید. یادتان باشد، آن‌چه در درازمدت اهمیت دارد، واکنش والدین در مقابل رفتار شما نیست، بلکه تثبیت موقعیت جدیدتان در روابط خانوادگی است که اهمیت دارد.



سخن آخر

«تعیین هویت» یا «داشتن شخصیتی مستقل» وظیفه‌ی هرکسی است. هیچ‌کس نمی‌تواند این کار را برای شما انجام دهد، هرچند گاهی دیگران سعی می‌کنند این کار را برای ما انجام دهند یا ما خودمان ترغیب‌شان می‌کنیم، در نهایت این ما هستیم که افکار، احساسات و رفتارمان را تعیین می‌کنیم. با این حال این وظیفه را نمی‌توان به تنهایی انجام داد. ما فقط می‌توانیم با برقراری ارتباط با دیگران و کسب اطلاعات جدید درباره‌ی خود و اطرافیانمان، شخصیت، افکار و احساساتمان را بشناسیم. اگر راهکار خودیاری، این پیام را انتقال دهد که اکثر تغییرات را می‌توان در کوتاه مدت و به سرعت انجام داد - برای مثال اگر فکر کنید که صرفاً با خواندن این کتاب و استفاده از راهکارهای آن می‌توانید تا آخر عمر با شادی و خوشبختی زندگی کنید - ممکن است ثمرات بدی برای تان داشته باشد. امیدوارم این کتاب به خوانندگان کمک کند که با دیدگاه جدیدی به خشم‌شان بنگرند؛ استفاده از یک یا چند راهکار این کتاب، تفاوت عمده‌ای در زندگی تان ایجاد خواهد کرد. اما هر دوی ما می‌دانیم که نمی‌توان ظرف مدتی کوتاه تغییراتی اساسی در روابط به وجود آورد. همان‌طور که در مثال‌های این کتاب دیدید، آن زنان توانستند با روان‌درمانی‌های بلندمدت، وضعیت زندگی‌شان را تغییر دهند.

راهکارهای خودیاری، اگر مسبب جدایی ما از سایر زنان شوند، برای سلامت روحی و جسمی ما مضر خواهند بود. در سراسر این کتاب به اهمیت استفاده از تجربیات اعضای خانواده تأکید شده است. نکته‌ی دیگر این‌که، ارتباط با زنان خانواده، در میان گذاشتن خواسته‌هایمان و استفاده از تجربیات آنان نیز به



همان اندازه برای ما اهمیت دارد. در طی فرآیند برقراری ارتباط و در میان گذاشتن نظرات است که به باورهایی که از نسل‌های قبل و در نتیجه‌ی فرهنگ غالب جامعه به ما منتقل شده‌اند، پی می‌بریم. پیش از دومین جنبش طرفداران حقوق زن (فمینیسم)، اکثر مادر درون‌مان، از خشم و نارضایتی از شرایط جامعه رنج می‌بردیم و این سؤال ذهن‌مان را مشغول می‌کرد: «اشکال کار من کجاست؟» وقتی ما زن‌ها با هم متحد شدیم، توانستیم دست از سرزنش کردن خودمان برداریم و نقش‌ها و هنجارهای گذشته را کنار بگذاریم.

در آخر، آگاهی از راهکارهای خودیاری، همواره خطر بی‌توجهی به مشکلات فردی و محرومیت از بعضی از موقعیت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد. این کتاب درباره‌ی خشم و تغییرات فردی است، اما جنبش طرفداران حقوق زن به ما آموخت: «تغییرات فردی منجر به تغییرات سیاسی می‌شود.» مفهومش این است که بین الگوهای رفتاری ما در روابطمان و مقام و رتبه‌ی زنان در هریک از عرصه‌های اجتماعی و فرهنگی، ارتباط مستقیمی وجود دارد. الگوهایی که ما در رابطه با نزدیکانمان داریم، الگوی ارتباطی ما را در اجتماع تعیین می‌کند. به همین دلیل کافی نیست که زنان صرفاً الگوهای خود را در رابطه با نزدیکان‌شان تغییر دهند. اگر ما با نهادهای اجتماعی که زنان را در مقام زیردست قرار می‌دهند، مقابله نکنیم و این باورها را تغییر ندهیم، در خانه نیز مجبوریم بر اساس همان باورهای مشکل‌ساز رفتار کنیم.

من معتقدم که زنان امروزی می‌توانند پیش‌گامان تغییرات فردی و اجتماعی باشند. ما باید در این تغییرات پیش‌قدم شویم. وقتی درمی‌یابیم که می‌توانیم با استفاده از خشممان، الگوهای ارتباطی مؤثرتر و جدیدی ایجاد کنیم، متوجه می‌شویم که در این راه، الگویی عینی برای پیروی در اختیار نداریم. خواه مشکلاتی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، مربوط به زندگی مشترکمان باشند یا روابط اجتماعیمان، زن‌ها و مردها هر دو، به جای آن‌که الگوهای ارتباطی یک‌دیگر را درک کنند، به سرزنش و انتقاد از هم می‌پردازند. چالشی که با آن روبه‌رو هستیم، این است که به حرف‌ها و واکنش‌های غضب‌آلود یک‌دیگر به دقت گوش دهیم و از آن برای ایجاد تغییراتی در روابطمان استفاده کنیم. اگر موفق به این کار شویم، مسلماً بهترین پیش‌گامان تغییرات فردی و اجتماعی خواهیم بود.



دکتر هریت لرنر، در کتاب مشهور خود که زندگی میلیون‌ها خواننده را دگرگون کرده است، می‌نویسد: «خشم هشدار است که ارزش شنیدن را دارد.» با آن که باید به خشم‌مان توجه کنیم و به آن احترام بگذاریم، امروزه زنان هنوز خشم‌شان را سرکوب می‌کنند، یا آن را کاملاً انکار می‌کنند یا به گونه‌ای ابرازش می‌کنند که موجب می‌شود احساس درماندگی و ضعف کنند. در این کتاب مفید، دکتر لرنر به زنان می‌آموزد که منشأ اصلی خشم‌شان را کشف کنند و از آن به‌عنوان ابزاری نیرومند برای ایجاد تغییرات رفتاری استفاده کنند.

دکتر هریت لرنر، یکی از دوست‌داشتنی‌ترین و مشهورترین روان‌شناسان خانواده است. او مطبعی شخصی در توپیکای کانزاس دارد. او علاوه بر آن که روان‌درمان‌گر است و سخنرانی‌های بسیاری را تا به حال اداره کرده است، نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش بسیاری است. کتاب «چرخه‌ی ارتباط: وقتی عصبانی، آزرده، وحشت‌زده، ناامید و مستأصل هستید، چگونه با دیگران حرف بزنید» جدیدترین اثر اوست.



کتابخانه عمومی حسینیہ ارشاد



۱۰۱-۰۱-۹۹۹۸۷