



ALAN DE BOTTON

دل شکستگی

آلن دوباتن

محمد هادی حاجی بیگلر

دلشکستگی

مجموعه کتاب‌های مدرسه زندگی

نویسنده: آلن دوباتن

مترجم: محمدهادی حاجی بیگلو

انتشارات کتاب‌سرای نیک

مقدمه

زمانی بود که دوستان داشت. زمانی بود که آینده‌ای برای خودمان داشتیم. آن وقت‌ها در آغوش آرام می‌گرفتیم.

ترس‌هایمان را باهم در میان می‌گذاشتیم، از احساس‌های ناامنی‌مان نقشه‌ای ترسیم می‌کردیم و در اختیارش می‌گذاشتیم. شوخی‌ها و دیوانگی‌هایش را دوست داشتیم، و برای زندگی‌مان دورنمایی دوست داشتنی داشتیم. با او سفرها می‌کردیم، احساسی را که نسبت به والدینش داشت درک می‌کردیم، و حتی گاهی باهم درموردِ دکور خانه تصمیم می‌گرفتیم. او بهترین دوست ما بود.

اما اکنون. اکنون به‌تمامی ویران شده‌ایم. زیر پایمان خالی شده است.

به این دردِ خاص نامی پرمعنا داده‌ایم تا به آن ابهت ببخشیم: «دل‌شکستگی». چون واقعاً احساس می‌کنیم گویی چیزی گوهرین، چیزی بنیادین، در ما شکسته و خرد شده است. به هر دری می‌زنیم تا بتوانیم آنچه را از سر می‌گذرانیم درست و کامل توصیف کنیم. گاهی اوقات، فقط برای ساعاتی، حس

می‌کنیم با این مسئله کنار آمده‌ایم. اما بعد یک‌باره به یاد می‌آوریم که هر چیز خوبی از جهان رخت برپسته است. بیش از هر چیز احساس تنهایی می‌کنیم - با اندوه و سردرگمی‌مان تنها مانده‌ایم، خشمگینیم و دلیل این اتفاق‌ها را نمی‌توانیم بفهمیم.

یکی از بزرگ‌ترین آرمان‌های هنر این بوده است که در ظلمات و تاریکی تنهایمان نگذارد، آن هنگام که شکسته و گمشده‌ایم در کنارمان باشد، و چیزهایی را به خاطرمان بیاورد که در این لحظه به‌سختی می‌توانیم آن‌ها را ببینیم: اینکه در پس دردمان معنایی نهفته است، اینکه کماکان فردی کامیاب و دوست داشتنی هستیم، اینکه سرانجام از این شرایط به در خواهیم آمد، و اینکه هر چقدر هم جزئیات ظریف رنجمان مختص به شخص خودمان باشد، اما درواقع دچار اندوهی هستیم که متعلق به بسیاری همچون ماست.

هرکسی که مورد تحسین ماست، هرکسی که به نظرمان جذاب است روزی دلش شکسته است یا روزی دلش خواهد شکست. گرچه حس می‌کنیم که دل‌شکستگی‌مان ما را از باقی انسان‌ها جدا می‌کند، اما در نهان ما را به هم نزدیک‌تر می‌کند.

آنچه در ادامه می‌خوانید سفری در باب داستان جهان‌شمولِ دل‌شکستگی است.

چرا ترکم کرد؟

او رفته است، و آنچه بیشتر از هر چیزی نیاز داریم بدانیم این است که «چرا؟»

شگفت آنجا است که، علی‌رغم هر حرفی که دوستان و آشنایان خیرخواه‌مان به ما بگویند، فکر می‌کنیم که پیشاپیش خودمان جواب را می‌دانیم. جواب این «چرا» خودِ ما هستیم.

ما خیلی طبیعی و با اصرار تمام بر این باوریم که تبیین این چرایی باید ربطی به نقایص شرم‌آور ما، یا شخصیت دلسردکننده‌مان یا ظاهر خسته‌کننده‌مان داشته باشد. او رفته است چون ما به قدر کافی خوب نبوده‌ایم. او بیش از هرکس دیگر از نزدیک، و بهتر از هرکس دیگری ما را شناخته است، و بالاخره حقیقت نهفته در پس شخصیت‌مان را دیده و از مواجهه با این حقیقت وحشت کرده است. آنچه ناکام مانده است رابطه‌ی ما و او نبوده است، بلکه ما بوده‌ایم که شکست خورده‌ایم.



آزمون اندریافت موضوع شامل تصاویری شبیه این تصویر است، که

اما آنچه بنا به احساس دلمان کاملاً واضح و بدیهی می‌رسد، چه‌بسا برخلاف تصوراتمان اصلاً حقیقت مسئله نباشد. در تاریخ علم روان‌شناسی یک آزمایش مشهور هست که گرایش ما را به فرافکنی برملا می‌کند: یعنی اینکه ذهن ما گرایش دارد تبیین‌هایی قاطع و روشن را به اتفاقاتی نسبت دهد که درواقع،

رویدادهایی دوپهلو در جهانِ فراسوی ذهن ما هستند.

آزمون اندریافتِ موضوع (با نام علمیِ تی ای تی) را هنری مورای، روان‌شناس آمریکایی، در دهه‌ی ۱۹۳۰ ابداع کرد. در این آزمون مجموعه‌ای از تصاویر به ما داده می‌شود و از ما می‌خواهند بگوییم ماجرای آن‌ها چیست. گرایش عمومی افراد این است که تصوراتی کاملاً مشخص و ازپیش‌معلوم را به هر سناریو نسبت دهند. مثلاً بر اساس تصویر بالا چندین نتیجه می‌توان گرفت:

- زنِ حاضر در تصویر از دست مرد خسته شده است؛ مردی که ضعیف است و قدری هم حوصله‌ی زن را سر می‌برد.

- زن حاضر در تصویر تازه به او گفته است که رابطه‌شان به جایی نمی‌رسد و از ادامه‌ی رابطه منصرف شده است.

- مرد حاضر در تصویر تازه به او گفته است که باید به رابطه‌شان پایان دهند و دلیلش هم ربطه‌هایی به زندگی جنسی‌شان دارد. آن مرد به اندازه‌ای که می‌خواسته از زندگی جنسی‌شان راضی نیست.

- به نظر می‌رسد مسئله درمورد والدینِ مرد است. او از مرد می‌خواهد از والدینش فاصله بگیرد، و اگر این کار را نکند، دیگر نباید انتظار داشته باشد رابطه‌شان ادامه یابد.

قوتِ این آزمون ناشی از این است که تصاویر اساساً طوری طراحی و انتخاب شده‌اند که هیچ معنای روشن و واضحی نداشته باشند. چهره‌های درون تصاویر، بازیگرانی هستند که دقیقاً از آن‌ها خواسته شده ژست‌هایی مبهم و دوپهلو بگیرند. بدین ترتیب، داستان‌ها و معناهایی که به آن‌ها نسبت می‌دهیم از درون خود ما ریشه می‌گیرند.

اغلب اوقات این دقیقاً همان اتفاقی است که هنگام دل‌شکستگی برایمان رخ می‌دهد. چه‌بسا هیچ‌گاه واقعاً دقیق نفهمیم که چرا دیگری ترکمان کرده است. هر چقدر هم فردی را خوب بشناسیم، درنهایت همه‌ی جنبه‌های وجودش برایمان واضح و روشن نخواهد بود. آنچه دیگری می‌گوید شاید صرفاً بخشی از آن چیزی باشد که در ذهنش جریان دارد. انگیزه‌های عمیق‌تری که در پس حرف‌ها و رفتارها است برایمان مبهم و تیره باقی می‌مانند، و چه‌بسا حتی برای خودِ او هم همین‌طور باشد. ما با اتفاقی مواجه شده‌ایم - اینکه او ترکمان کرده است - و سپس معنایی را به آن اتفاق فرافکنی کرده‌ایم. اما معنایی که به واقعیت‌ها و اتفاق‌ها می‌دهیم، عمدتاً از درون خودمان سرچشمه می‌گیرد.

یکی از مهارت‌های تأثیرگذار که به ندرت به کار گرفته می‌شود این است که از درون بپذیریم همیشه هم نخواهیم توانست درونیات دیگری را بفهمیم. یکی از لحظات سرنوشت‌ساز در تاریخ فلسفه هنگامی بود که سقراط، فیلسوف یونان باستان، استدلال کرد که بخش عمده‌ای از حکمت در این قابلیت نهفته است که در مواقع خاصی جهلمان را بپذیریم. فرد حکیم و خردمند می‌داند که چه وقت‌هایی نمی‌داند. اینکه نادانی‌مان را تشخیص دهیم و آن را بپذیریم، و اینکه به یاد داشته باشیم گرایش به فرافکنی داریم، می‌تواند کمکمان کند که از تمام‌شدن یک رابطه تفاسیری فاجعه‌بار ندهیم و خودمان را به طور کامل مقصر و گناهکار ندانیم.

آن یار که با عصبانیت تمام به ما گفت دیگر هرگز نمی‌خواهد ما را دوباره ببیند، چه‌بسا در همان لحظات در نهانگاه‌های وجودش درواقع به این فکر می‌کرده که: «خیلی ناراحتم که این رابطه به جایی نرسید؛ کاش می‌توانستم راهی پیدا کنم که این رابطه را ادامه دهم؛ تو را از بسیاری جهات دوست دارم، اما وجهی یاس‌آور در وجود من است که باعث می‌شود از عشقی که نثارم می‌کنی روی‌گردان شوم». همان کسی که با بی‌احساسی تمام به ما پیام داده است: «تمام شد، من دیگر نیستم»، چه‌بسا در پشت صحنه، به جای اینکه (آن‌طور که در ذهنمان تصور می‌کنیم) شادمانه از اتمام این رابطه، که بیش از

اندازه طولانی شده بود، خوشحال باشد، بابت احساس فقدان و شکستش اشک می‌ریزد. آن کسی که به ما می‌گوید: «کاش این رابطه به جایی می‌رسید، اما من مجبورم روی کارم تمرکز کنم»، چه‌بسا درواقع صادقانه حرفش را زده است و نه اینکه (آن‌طور که شاید بدبینانه تصور کنیم) روی تنفّری که از ما دارد پوششی مؤدبانه زده باشد.

پذیرش ابهام و دوپهلویی وقایع رهایی‌بخش است: از این جهت که دیگر رها از گرایش‌ها و پیش‌فرض‌های ناموجه می‌توانیم متوجه شویم که پایان‌یافتن این رابطه لزوماً تقصیر ما نبوده است؛ و چه‌بسا به جز نقص‌ها و کاستی‌های ما نیروهای دیگری در کار بوده است. گرچه باز هم کماکان اندوه‌گینیم، اما اکنون مسئله‌ای که بابتش احساس بدبختی می‌کنیم قدری تحمل‌پذیرتر است: می‌توانیم به غرابتِ ژرف و اندوهِ بارِ عشق و جدایی بیندیشیم، به جای اینکه مدام با کاستی‌های خودمان درگیر شویم و بابت اتهام‌زنی‌های مدام به خودمان رنج بکشیم.

خاتمه‌ی نامنصفانه‌ی رابطه‌ی عاشقانه

معشوقمان ضربه‌ی عمیقی به ما زده است. رنجی که می‌بریم شبیه رنج کسی است که از او دزدی کرده باشند یا مورد حمله‌ی فیزیکی قرار گرفته باشد. به یک معنا، این درد بیشتر از مواقعی است که کسی گوشی یا دوچرخه‌مان را دزدیده است. باین حال در چنان مواردی، سازوکارهای اجتماعی بزرگی وجود دارد تا به رنج ما پردازد: شرکت‌های بیمه، نیروهای پلیس، دادگاه‌ها و درنهایت زندان‌ها بدین منظور طراحی شده‌اند که عدالت را اعاده کنند. اگر کارفرمایی یک‌باره به این نتیجه برسد که دیگر تحمل ما را ندارد، اغلب اوقات نمی‌تواند سرسری ما را بیرون کند: حقوق و ضمانت‌های گوناگونی به تدریج و به شکل حساب‌شده مقرر شده‌اند تا مانع این شوند که کارفرمایمان تسلیم تصمیم‌های آنی و بی‌رحمانه‌ی خود شود. به لحاظ فرهنگی، نظام‌های اجتماعی برقراری عدالت و پرداخت غرامت را صرفاً ناظر به پول، شغل و دارایی‌ها ترتیب داده‌ایم.

اما در قلمرویی که به همان اندازه برایمان اهمیت دارد - یعنی عشق و روابط خصوصی - نمی‌توانیم به وکیل مراجعه کنیم یا به سراغ پلیس برویم و کسی را به این دلیل متهم کنیم که دلمان را شکسته است.

در اینجا خودمانیم و خودمان. نه تنها هیچ راه ساده و مشخصی برای دریافت غرامت و جبران خسارت وجود ندارد، بلکه برای مواجهه با این درد نیز چندان کمکی به ما ارائه نمی‌شود. اگر دچار دندان‌درد شویم یا پایمان بشکند (که از نظر رنج و عذابی که می‌کشیم قابل‌قیاس با دل‌شکستگی است)، با جامعه‌ای روبه‌رو می‌شویم که راه‌های پیچیده‌ای طرح‌ریزی کرده است تا این مشکل را حل کنیم و نهادهای عظیمی ساخته است تا کمک متخصصان را در دسترسمان بگذارد.

منظور این نیست که باید شرایط طوری شود که بتوانیم به سراغ وکیل یا پزشک برویم و شکایتمان را عرضه کنیم؛ خواسته‌ی ما این نیست که شریک زندگی‌مان زندان برود یا رویش عملی اورژانسی انجام دهند. اما در نگاهی آرمان‌شهری، می‌توانیم جامعه‌ای را تصور کنیم که با جدیت و شوقی هم‌اندازه - طی دهه‌های متمادی - خود را وقف این کرده که به مشکلات شدید و همگانی دل‌های شکسته و آسیب‌دیده هم بپردازد.

در چنین آینده‌ی آرمانی‌ای متخصصان دل‌شکستگی وجود خواهند داشت که با دقت به گریه‌ها و زاری‌های ما گوش فرا می‌دهند؛ شاید برایمان تجویز کنند که یک کتاب خاص را بخوانیم یا به یک قطعه‌ی موسیقی خاص گوش دهیم (مثلاً اپرای «همه همین‌طورند»^{۱۰}، که در آن می‌بینیم همه‌ی عاشقان

محبوبِ خویش را ناکام می‌گذارند). چه‌بسا از ما دعوت کنند انتظاراتمان را از رابطه بررسی کنیم و به شکلی نرم و البته قاطع به فهمی برسیم که دقیقاً کجای کار اشکال داشت و دریابیم که از این تجربه چه درسی می‌توانیم بگیریم. شاید به ما توصیه کنند درمورد افرادی که با آن‌ها وارد رابطه می‌شویم بازنگری کنیم، و به ما بگویند وقتی دوباره می‌خواهیم وارد دنیای عشق شویم از چه نوع افرادی پرهیز کنیم و در جستجوی چه نوع افرادی باشیم.

همیشه دور از ذهن بوده که تصور کنیم مشکلات شخصی‌مان واکنش‌هایی اجتماعی در پی داشته باشد، همان‌طور که در قرن هفدهم برای مردم سخت بود اصلاً تصورش را بکنند که یک سازمان آتش‌نشانی هم می‌تواند وجود داشته باشد. به‌پایان‌رسیدنِ رابطه‌ها از جمله نافرجامی‌های معمول زندگی‌اند، و چه بسا در آینده‌ای نه چندان دور، کسانی که به متخصصان دل‌شکستگی رجوع می‌کنند به گذشته، یعنی به ما، نگاه کنند و دلشان برایمان بسوزد که وقتی روابطمان به ناکامی می‌کشید، برای کسب حکمت، تسلی و راهنمایی هیچ جایی وجود نداشته که بتوانیم به آنجا رجوع کنیم.

روانشناسی شریک سابق زندگی مان

در روزها و هفته‌های پس از اتمام رابطه، به احتمال زیاد همه‌ی توجهمان بر این مسئله متمرکز است که در هفته‌ها یا ماه‌های آخر چه اتفاقاتی افتاد، تا از این طریق بفهمیم که چرا رابطه به اتمام رسید.

اما سرنخ فهم این ناکامی اغلب هیچ ربطی به ما ندارد، و حتی با رفتارها و احساساتِ شریک سابق زندگی مان در این لحظه ربط اندکی دارد. دلیل اینکه چرا رابطه نافرجام ماند چه‌بسا در دوره‌ی کودکی او نهفته باشد؛ اینکه راه طولانی و دشواری را طی نکرده است که قرار بوده روان او را به بلوغ عاطفی برساند.

متأسفانه عشقی که بزرگسالان به خردسالان ابراز می‌کنند اصلی‌ترین تجربه‌ی عشق است که عموم ما تجربه می‌کنیم - و این قابلیت که شریک زندگی‌ای قابل اتکا و قانع باشیم تا حدی مرتبط است با اتفاقات خوبی که هنگام زندگی با والدینمان در اوایل زندگی تجربه کرده‌ایم.

متأسفانه در قلمرو روابط، دست‌کم نیمی از افراد مسائل روان‌شناختی واکاوی‌نشده و فراوانی را وارد

رابطه‌ها می‌کنند و حتی تحت تأثیر آن‌ها عاشق می‌شوند؛ مسائلی که باعث می‌شود به قدر کافی پیش بینی‌پذیر نباشند و به رابطه‌ی خود تعلق صحیح نداشته باشند. اغلب، عشقی که ظاهراً در جستجوی هستند دقیقاً همان عشقی است که در بلندمدت نمی‌توانند پذیرای آن باشند، زیرا حس می‌کنند برایشان ناآشنا است، تهدیدی برای سازوکارهای دفاعی‌شان است و استحقاق چنین عشقی را ندارند. نزاعی وجود دارد بین آنچه در حرف‌هایشان درموردِ شریک زندگی مطلوبشان می‌گویند، و چیزی که درواقع به لحاظ روان‌شناختی قادر به پذیرش آن هستند؛ نزاعی که درنهایت ما هستیم که بی‌خبر از همه جا قربانی اش می‌شویم.

شاید والدینش، که بسیار هم دوستشان داشته است، در کودکی بی‌توجه بوده‌اند یا اغلب اوقات غایب بوده‌اند. وقتی هم شریک سابق زندگی‌مان بزرگ شده است و به جستجوی عشق برآمده است، احتمالاً جذب صمیمیتی شده که ما به او نشان داده‌ایم، اما درعین حال محبت‌های ما برایش چیزی ناآشنا بوده و این محبت‌ها را به منزله‌ی تهدیدی جدی علیه برخی جنبه‌های شخصیت خویش حس کرده است. چه‌بسا اوقاتی که نسبت به ما سرد می‌شده و لازم می‌دیده از ما فاصله بگیرد، با خودش درگیر بوده تا این درونیات خود را بفهمد، اما ابزارهای مناسب این کار را نداشته است؛ و شاید در آخر دیده است که

ساده‌تر است ما را متهم به «وابستگی بیش از حد» کند، به جای اینکه به واکاوی دلایل پیچیده‌ای بپردازد که سبب شده نیاز درونی خود او باعث وحشتش شود. او در حال بازتولید نسخه‌هایی قدیمی، دردآور و محکوم به شکست بوده است، بی‌آنکه نه ما و نه خودش متوجه این نکته باشیم.

یا شاید شریک سابق زندگی مان والدینی نسبتاً شکننده یا افسرده داشته یا والدینش آدم‌هایی بی‌طاقت یا خیلی زودرنج بوده‌اند. بابت همین، او آموخته بوده است که وقتی کنار آن‌ها است خیلی محتاط یا باملاحظه رفتار کند، همواره به خوشایند دیگران عمل کند و همیشه به علائق و منافع دیگران اولویت بدهد و هرگز هیچ‌وقت درونیات دل خویش را بروز نداده است، به‌تدریج منزوی شده و درنهایت، کین توزی در دلش لانه کرده است. او جذب ما شده بود، چون امید داشت ما مجال بدهیم او خودش باشد. اما با اینکه تمام تلاشمان را کردیم، عواملی وارد کار شدند که باعث شد هیچ‌وقت به خودش جرئت ندهد امیال درونی‌اش را درست برایمان توضیح دهد. نگرانی‌های واقعی خود را پنهان کرد، زخم‌های خود را پوشاند، وقت‌هایی که لازم بود و حتی شدیداً نیاز داشت از ما شکایت نکرد - و سرانجام، دیگر این توان را نداشت که در این رابطه احساس خوب و سرزنده‌ای داشته باشد.

این نوع نگاه باعث می‌شود وقتی به چرایی ناکام ماندن روابطمان فکر می‌کنیم، تفاسیر بسیار بد و اتهام

زنی‌ها به خودمان کم‌رنگ‌تر و ضعیف‌تر شوند. برخلاف تصورات وحشت‌انگیزی که بی‌درنگ به ذهن مان می‌آیند، این طور نیست که همه‌جا به عنوان فردی پرعیب ظاهر می‌شویم، بلکه واقعیت این است که درگیر ماجراهای عشقی شخصی و ویرانگر کسی دیگر شده‌ایم، که سرآغازهایش به سال‌ها پیش از آشنایی با ما برمی‌گردد. درست است که درواقع نتوانست بر عشقش نسبت به ما وفادار بماند، اما شاید هم، در این مرحله از تکامل عاطفی‌اش و باتوجه به بارهایی که گذشته‌ی کاوش‌ناشده‌اش بر دوش وی گذاشته بوده، اساساً قادر نبوده هیچ کسی را دوست بدارد.

یکی از مهم‌ترین سؤال‌هایی که باید در اولین قرار آشنایی از هرکسی بپرسیم که او را برای ایجاد یک رابطه‌ی جدید در نظر داریم، این است: «کودکی‌ات چطور بوده است؟». اغلب بسیار احساس‌برانگیز است هنگامی که می‌شنویم کودکی انسانی دیگر سرشار از درد و تنهایی بوده است. شاید این شوق در ما ایجاد شود که آن‌ها را درست کنیم و صادقانه باور داشته باشیم که این کار از ما ساخته است، اما باتوجه به کوتاهی عمر و پیچیدگی ذاتی زندگی، چه‌بسا برایمان بهتر باشد قدری از شدت جذمان به افراد آسیب‌دیده و درعین‌حال جذاب بکاهیم و در عوض به کسانی بیشتر جذب شویم که عشقی اگرچه خسته کننده اما زیبا را نثارمان می‌کنند و شایسته‌اند که دوست داشته شوند.

چرا او را انتخاب کردیم؟

شاید هم درنهایت او انتخاب درستی نبوده است. همان طور که دیدیم، او با کثیری از معضلات وارد زندگی ما شده بود که اکنون می بینیم خردمندانه تر این بوده که خود را با آن ها درگیر نمی کردیم. درعین حال، باید این را هم بپذیریم که صرفاً از سر اتفاق نبوده است که به خطا افتادیم. این اشتباه به این دلیل از ما سر زد که اغلب اوقات شدیداً جذب افراد اشتباه می شویم. نگاه مرسوم این است که همه ی ما در عشق در جستجوی خوشبختی هستیم، اما آنچه به نظر می رسد درواقع در جستجوی هستیم افراد آشنا هستند - و همین باعث می شود نقشه هایمان برای رسیدن به خوشبختی به بن بست بخورد، زیرا همیشه هم با چیزی که واقعاً برایمان خوب است به قدر کافی آشنا نیستیم.

چه بسا ناخودآگاه شوqمان این است که بعضی از احساس های ی را در روابط دوره ی بزرگسالی مان بازتولید کنیم که در کودکی به آن ها خو گرفته ایم. زیرا در دوره ی کودکی بوده است که اولین بار با چیزی به نام عشق آشنا شدیم و آن را حس کردیم. اما متأسفانه، درس هایی که از آن دوره آموخته ایم شاید چندان هم سراسر است نبوده اند. عشقی که در آن دوره حس می کردیم شاید با چیزی بیش از صرف

مهربانی و محبت آمیخته بوده است. چه بسا با این احساس همراه بوده که همیشه تحت کنترل هستیم، یا همیشه تحقیر می‌شویم، یا به خود وانهاد می‌شویم، یا هیچ‌گاه واقعاً ارتباط بینمان شکل نمی‌گیرد، خلاصه اینکه: با رنج همراه بوده است.

به همین دلیل در دوره‌ی بزرگسالی برخی گزینه‌های احتمالی را برای تشکیل رابطه کنار می‌گذاریم، نه به این دلیل که گزینه‌ی اشتباه هستند، بلکه چون بیش از اندازه متوازن‌اند (بیش از حد بالغ‌اند، بیش از حد درکمان می‌کنند، بیش از اندازه مورد اعتمادند)، و توازن درستِ شخصیت‌شان برایمان ناآشنا و به نحوی سرکوب‌کننده است. شاید این نوع افراد را «خسته‌کننده» یا «فاقد جذابیت جنسی» حساب کنیم و در عوض سراغ کسانی برویم که در رابطه با آن‌ها حس‌های ناخودآگاهمان به شیوه‌هایی آشنا باعث ناکامی‌مان می‌شوند. دچار اشتباه می‌شویم، زیرا در اعماق وجودمان می‌دانیم که درنهایت، دوست داشته‌شدن را با احساس رضایت کامل قابل جمع نمی‌دانیم.

اینکه بدانیم (از منظر روان‌شناسانه) در انتخاب شریک زندگی‌مان چندان هم آزاد نیستیم، می‌تواند کمکمان کند قدری از نفرت‌مان نسبت به کسانی کمتر شود که با آن‌ها وارد رابطه شده‌ایم و ما را سخت آزرده‌اند. نکته این نیست که حماقت صرف به خرج داده‌ایم، بلکه تحت تأثیر تاریخ عشق کودکی‌مان

بوده‌ایم.

خوشبختانه هرچه بیشتر بفهمیم که چرا جذب گزینه‌های پرمعضل و نسبتاً مشخصی می‌شویم، بیشتر می‌توانیم خود را از جذب شدن به آن‌ها آزاد کنیم. وقتی به تدریج دریابیم که دوره‌ی کودکی مان چگونه الگوهایی ناکارآمد از عشق را در ما نهادینه کرده است، می‌توانیم خود را از تأثیر آن‌ها آزاد کنیم و بیاموزیم شریک زندگی‌ای برگزینیم که به شیوه‌ای بهتر و درست‌تر امیدهای بزرگسالی مان را برای دستیابی به خوشبختی و رضایت تأمین کند.

جدایی‌ها و نظریه‌ی دلبستگی

به طرق بسیار زیادی می‌توان در عشق ناکام بود، اما در میان انواع ناکامی در عشق یک نوع هست که روان‌شناسی مدرن توجه خاصی به آن داشته است؛ یعنی روابطی که در آن، الگوهای دلبستگی یکی از طرفین اجتنابی و دیگری اضطرابی است.

نظریه‌ی دلبستگی نامی است که به مجموعه‌ای از تصورات درموردِ چگونگی و چیستیِ عشق داده‌ایم؛ نقش کودکی را در این مجموعه تصورات نخستین‌بار جان بالبی، روان‌شناس انگلیسی، در دهه‌های پنجاه و شصت میلادی بررسی کرد. او انسان‌ها را به سه دسته تقسیم می‌کند؛ مبنای این تقسیم‌بندی قابلیت افراد است در اینکه در قلمرو روابط چقدر قادرند با توکل و اعتماد رفتار کنند.

دسته‌ی نخست کسانی‌اند که با خاطر جمعی دلبسته‌ی شریک زندگی‌شان هستند؛ کسانی که تجربیات کودکی خوب و قابل اتکایی داشته‌اند و اکنون انتظار دارند کسانی که موردِ علاقه و عشقشان هستند رفتاری مثبت با آن‌ها داشته باشند. آن‌ها جزو نیک‌بختانی هستند که توانایی همدلی و بخشش دارند و می‌توانند نیازهایشان را با صداقت و وضوح برای دیگران بیان کنند. می‌توان گفت حدود پنجاه درصد از

افراد جزو این دسته هستند و هنگام دلبستگی خاطرجمع هستند.

فارغ از دسته‌ی نخست با دو دسته‌ی دیگر سروکار داریم که با وضعیت سالم زاویه دارند، که ریشه‌اش صورت‌های گوناگونی از آسیب‌ها و سرخوردگی‌ها در رابطه‌شان با والدینشان بوده است. اولین نوع از این دو الگوی دلبستگی، دلبستگی «اضطرابی» و دومی، دلبستگی «اجتنابی» است. چیزی که باعث می‌شود مسائل حتی بغرنج‌تر و بسیار فاجعه‌بارتر شود این است که افراد پراضطراب و افراد اجتناب‌گر به کرات جذب هم شده و وارد رابطه می‌شوند (که بخشی از آسیب‌هایی است که دچارش شده‌اند)، در حالی که خصایص عاطفی متفاوتشان باعث می‌شود زوجی عمیقاً پریشان تشکیل دهند.

فردی که الگوی دلبستگی اضطرابی دارد در روابطش به طور مشخص همیشه حس می‌کند به اندازه‌ی کافی قدرش را نمی‌دانند و دوستش ندارند. او بسیار بیش از دیگران خواهان نزدیکی، مهربانی و صمیمیت جنسی و بدنی است و باور دارد که چنین یکی‌شدنی ممکن و شدنی است. اما به نظرش می‌رسد شریک زندگی‌اش به شیوه‌های تحقیرآمیز و آزارنده از این صمیمیت و نزدیکی اجتناب می‌کند. به نظرش می‌رسد شریک زندگی‌اش هیچ‌گاه با همان شدتی خواهان او نیست که او خواهان شریک زندگی‌اش است. عاشق پراضطراب بابت سردی و فاصله شدیداً دچار اندوه می‌شود، و به تدریج دچار حالات

بیزاری از خویشتن و خودانکاری می‌شود، احساس می‌کند قدرش دانسته نشده و درک نشده است، و در عین حال احساس نفرت و کینه در دلش لانه می‌کند.

چنین زوجی چه‌بسا تا مدت‌ها از دلخوری‌هایشان هیچ حرفی نزنند تا اینکه سرانجام حس درماندگی‌شان به نهایت خود برسد، و حتی اگر وقت کاملاً نامناسبی باشد (شاید هر دو خسته باشند و از نیمه‌های شب هم گذشته باشد)، نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند و بدون هیچ معطلی می‌خواهند این مسئله را مطرح کنند. قابل پیش‌بینی است که این نوع دعوها به جاهای بدی بکشد. عاشق مضطرب آرامش خود را از دست می‌دهد، اغراق می‌کند و حرفش را با چنان شدت و بدخواهی می‌گوید که باعث می‌شود طرف مقابل کاملاً به این نتیجه برسد که او فردی پست و دیوانه است.

شریک زندگی‌ای که الگوی دلبستگی خاطرجمع و ایمن دارد عموماً می‌داند که چطور اوضاع را آرام کند، اما فرد اجتناب‌گر قطعاً قادر به این کار نیست. واقعیت تلخ این است که طرفِ اجتناب‌گر باعث ایجاد همه‌ی انواع احساسات ناامنی در عاشق مضطرب می‌شود. طرف اجتناب‌گر که باید تحت فشار، صمیمی تر و علاقه‌مندتر رفتار کند، بنا به غریزه عقب‌نشینی می‌کند، و در این شرایط سراسیمه و ذلّه می‌شود. او سرد و بی‌احساس می‌شود و با موقعیت قطع ارتباط می‌کند، که حتی بیشتر باعث افزایش اضطراب

شریک زندگی‌اش می‌شود. در پس سکوتِ فرد اجتناب‌گر این احساس لانه می‌کند که - به تعبیری که این‌گونه افراد عموماً به کار می‌برند - «زیر کنترل و فشار» است؛ او این احساس را دارد که مدام مورد حمله است، نامنصفانه تحت تعقیب و فشار است و بابت «نیازمندی مفرط» دیگری همیشه دچار مزاحمت است. او حتی شاید در سکوت به خیال‌پردازی درمورد ارتباط جنسی با شخصی دیگر فکر کند، شخصی که ترجیحاً کاملاً غریبه باشد، یا مثلاً ترجیح می‌دهد به اتاق دیگری برود و کتابی بخواند.

دانستن این نکته بسیار کم‌کمان می‌کند که این‌گونه روابط به‌هیچ‌وجه غیرمعمول نیستند؛ این یک گونه ی عمومی از روابط است و واقعاً میلیون‌ها مورد از این نوع روابط در هر لحظه در سراسر زمین در جریان است. حتی این مسئله که علل پریشانی‌ها و درماندگی‌ها در این روابط، که بسیار شخصی و توهین‌آمیز به نظر می‌رسند، درواقع جزء پدیده‌های عام و فراگیرند، کاملاً مورد مطالعه‌ی دانشمندان قرار گرفته است و پژوهشگرانی از حوزه‌های گوناگون جنبه‌های مختلفش را کاملاً تحلیل کرده‌اند.

مثل همیشه، اینجا هم راه‌حل، خیلی ساده دانش و آگاهی است. تفاوتی عمیق هست بین اینکه بر اساس تکانه‌های اضطرابی یا اجتنابی مان عمل کنیم و اینکه بدانیم واجد چنین تکانه‌هایی هستیم، دریابیم از کجا ناشی می‌شوند و برای خودمان و دیگران توضیح دهیم که این تکانه‌ها باعث می‌شوند گاهی چه

رفتارهایی از ما سر بزند؛ روشن است که این گزینه‌ی دوم بسیار بهتر است. اکثریت ما نمی‌توانیم عشقی کاملاً سالم را تجربه کنیم، ولی می‌توانیم رویکردی را در پیش بگیریم که به همان اندازه مزیت دارد: می‌توانیم به افراد بالغی تبدیل شویم که متعهد هستند رفتارهای ناسالم و آسیب‌زای خود را در وقت مناسب توضیح دهند؛ یعنی پیش از آنکه کاملاً از کوره در برویم و به دیگران آسیب‌های جدی وارد کنیم - و بابت رفتارهای عجیب و غریبی که از ما سر می‌زند عذرخواهی کنیم. کمتر چیزی را می‌توان رمانتیک‌تر و عاشقانه‌تر از این دانست که یک زوج آموخته باشند در عین آرامش و با زبانی غیرآزارنده برای یکدیگر توضیح دهند که چه اوقاتی رویکرد اضطرابی یا اجتنابی در پیش می‌گیرند، اما با این حال تمام تلاششان را می‌کنند که به این تکانه‌ها تن ندهند و همیشه امید داشته باشند که پس از مدت کوتاهی دوباره به وضعیت عادی برگردند.

چطور بابت وجود رقیب عشقی زجر نکشیم

گاهی اوقات یار نه تنها در حالتی ترکمان می کند که عاشقش هستیم، بلکه به خاطر کسی دیگر ترکمان می کند - رقیبی که از راه می رسد تا جایگاهی مهم و البته هیولالوش در تخیلات ما بیابد. زجری که از این بابت می کشیم اساساً به یک سؤال اساسی برمی گردد که از همان ساعات نخست از ذهنمان بیرون نمی رود:

او چه داشت که من نداشتم؟

بخشی از این عذاب بابت یکی از ویژگی های بنیادی روان شناسی انسان است؛ ما خودمان را از درون و با جزئیات فراوان و دلسردکننده می شناسیم، درحالی که دیگران را صرفاً از بیرون می شناسیم و فقط چیزهایی را می بینیم که خودشان اراده کرده اند بروز دهند، که چه بسا تقریباً هیچ اهمیتی نداشته باشند جز اینکه چهره ای جذاب و رفتارهایی دل فریب را بسازند.

درنتیجه، ممکن است حس کنیم شخصی که به خاطرش ترکمان کرد، که او را فقط در این حد می

شناسیم که در یک میهمانی خیلی کوتاه دیده‌ایم یا پروفایل صفحه‌ی اینترنتی‌اش را چند بار واری کرده‌ایم، از همه جهت تکمیل است. هر جا ما کم‌رو هستیم، او با اعتماد به نفس است؛ هر جا شلخته‌ایم، او منظم است؛ هر چه وجه جنسی ما بغرنج و پیچیده است، شخصیت جنسی او سراسر است و روشن است؛ هر جا رام و کسل‌کننده هستیم، او هیجان‌انگیز است؛ و از این دست.

دوستان خیرخواه‌مان شاید سعی کنند جنبه‌های خوب‌مان را دوباره به یادمان بیندازند. شاید از مهربانی، باهوشی یا بازیگوشی‌مان حرف بزنند، اما شاید این راه خوب و سازنده‌ای نباشد؛ مسئله این نیست که برایمان مدام تکرار کنند که چقدر خوب و شایسته‌ایم، بلکه برای اینکه از درد وجود یک رقیب عشقی به درستی رها شویم، لازم است عمیقاً دریابیم که اکثر قریب به اتفاق انسان‌هایی که تاکنون در جهان بوده‌اند، چقدر میان‌مایه و عادی بوده و هستند. درواقع، اصلاً موجودی به نام «شخص کامل» وجود ندارد، بلکه آنچه هست انسان‌هایی است که هر کدام بغرنجی‌ها و معضلات خاص خودشان را دارند. این درسی است که شریک سابق زندگی‌مان نیز سرانجام به‌ناچار خواهد آموخت.

نقایص و کاستی‌های ما چه‌بسا کاملاً واقعی باشند، اما تصویری که بابت مقایسه‌ی خودمان با رقیب عشقی‌مان در ذهنمان شکل می‌گیرد بابت جهل بیجا و تصویری تحریف‌شده و معوج است. بهبودی

مستلزم این نیست که جنبه‌های کمتر ستایش‌آمیزمان را طرد کنیم، بلکه نیازمند نگاهی هیچ‌انگارانه‌تر و در نتیجه متوازن‌تر است در مورد اینکه انسان‌ها عموماً به لحاظ درونی چگونه‌اند.

روشن است که رقیبمان ویژگی‌هایی دارد که ما فاقدش هستیم. این درست است که موی زیباتری دارد، یا حقوق بیشتری نسبت به ما می‌گیرد. در عین حال، او هم معضلات جدی فراوانی دارد که می‌توانیم از وجودشان مطمئن باشیم؛ نه به این دلیل که دقیقاً از آن‌ها اطلاع داریم، بلکه چون انسان‌ها را به‌طور کلی می‌شناسیم.

هیچ انسانی نیست که وقتی از فاصله‌ی نزدیک‌تر بررسی شود موجودی نومیدکننده از آب در نیاید. هرکسی که با او وارد زندگی مشترک شویم در مقطعی معلوم می‌شود چقدر دیوانه‌کننده است، و گاهی اوقات آرزو خواهیم کرد کاش اصلاً به دنیا نیامده بود. آن معشوق جدید هر قدر هم جذابیت‌های جدید به شریک سابق زندگی‌مان ارائه کند، در نهایت در رابطه با او نیز با مجموعه‌ی کاملی از ویژگی‌های آزارنده‌ی جدید مواجه خواهد شد، که در نهایت به همان اندازه باعث سرخوردگی‌ای خواهد شد که در رابطه با ما تجربه کرده بود؛ و حتی می‌توان گفت این سرخوردگی شدیدتر خواهد بود، زیرا این بار واقعاً امید داشته است - همان موقعی که چمدان‌هایش را می‌بست - که چنین عیوبی در شریک زندگی بعدی

اش وجود نخواهد داشت.

شریک سابق زندگی مان به دروازه های بهشت نرسیده است، بلکه صرفاً یک رابطه ی ناقص و ناکامل را با یک رابطه ی ناقص و ناکامل دیگر عوض کرده است. ما هرگز نباید عذابمان را با این فکر عذاب آور دوم تشدید کنیم که شریک سابق زندگی مان الان بی اندازه خوشبخت و شادمان است.

وقتی کسی جای ما را می گیرد، عمیق ترین درسی که برای ما دارد این است که ما هم چندان بد نیستیم، بلکه ما را به دلیل توهمی فراگیر ترک کرده اند که در همه ی افراد وجود دارد: یعنی باور به اینکه فقط اگر با کسی دیگر وارد رابطه شده بودیم، بسیار خوشبخت تر می بودیم. اما حقیقت این است که هر رابطه ای کم و بیش ناکامی ها و نارضایتی های ویژه و متمایز خودش را دارد.

در اینکه ما هم انسانی پرعیب و دردسرساز هستیم هیچ شکی نیست؛ اما این واقعیت تلخ و تاریک اساساً در بستر حقیقتی فراگیرتر و ناخوشایندتر قرار دارد که به نحوی عجیب اتفاقاً تسلی بخش است: اینکه تک تک انسان ها پرعیب و دردسرسازند.

وقتی دیگر از رابطه‌ی قبلی‌مان دل‌کنندیم، فرد جدیدی که باید بیاییم کسی نیست که فکر می‌کنیم کامل و بی‌نقص است (و بر این اساس، هیچ‌وقت ترکمان نخواهد کرد)، بلکه کسی است که کاملاً به روشنی عیوب ما را می‌بیند، باین‌حال می‌داند که چطور در کمال آرامش با آن‌ها کنار بیاید و از عهده‌ی آن‌ها بر بیاید. معشوقی که نیاز داریم کسی نیست که با ما خواهد ماند چون فکر می‌کند ما منحصر به فردیم و هیچ‌کس جای ما را برایش پر نخواهد کرد، بلکه کسی است که ما را ترک نخواهد کرد چون با خردمندی دریافته است که هیچ‌کس آن‌قدر که اوایل به نظر می‌رسد جذاب نیست - و خراب‌کردن یک رابطه، عموماً فقط پیش‌درآمدی بر مواجهه‌ی دوباره با سرخوردگی‌ها و نومیدی‌های تازه است.

چگونه جدا شویم

رنج و سختی ناشی از دل شکستگی صرفاً وابسته به این واقعیت اساسی نیست که ترکمان کرده‌اند، بلکه همچنین ارتباط وثیقی دارد با اینکه چگونه ترکمان کرده‌اند. وقتی به شکل بدی ترکمان کرده باشند شدت دردمان بسیار بیشتر خواهد بود؛ همچنان که اگر آن قدر خوش‌شانس باشیم که معشوقی داشته باشیم که هنر روان‌شناسانه و پربار نحوه‌ی جداسدن را آموخته باشد، درد جدایی برایمان بسیار تحمل پذیرتر خواهد بود.

برخی چیزها هستند که قطعاً باعث می‌شوند یک جدایی دردناک‌تر و رنج‌آورتر از حد طبیعی‌اش باشد:

یک. به تعویق انداختن جدایی

همه‌ی تصمیم‌هایی که درمورد روابطمان می‌گیریم باید در عین آگاهی به این واقعیت باشد که عمر هر دو طرف کوتاه است. بنابراین، واقعاً اهمیت ندارد که بلیط‌های مسافرت برای تعطیلات دیگر رزرو شده یا مقدمات برگزاری جشن تولد در حال آماده‌شدن است - و چه ناراحت‌کننده است.

یار دلیر کسی است که به محض تصمیم‌گیری در درونش دیگر این دست و آن دست نمی‌کند که مبادا برنامه‌های از قبل تعیین شده به هم بخورند. او می‌داند که باید رابطه را تمام کند. البته معلوم است که این همه چیز را به هم می‌ریزد، اما این هم روشن است که آن تعطیلات یا آن وعده در رستوران هم پیشاپیش محکوم به شکست است؛ چنین کسی به قدر کافی مهربان هست که بداند نباید وقت ارزشمند هیچ کسی را بیش از این تلف کند.

دو. اتهام‌زنی‌های متقابل

شریک زندگی‌ای که خردمندانه وارد مرحله‌ی جدایی می‌شود، می‌داند که نباید دیگری را متهم به چیزهایی کند که فراتر از اشتباهات واقعی وی هستند. تقصیر ما نیست اگر او در شغلش ناکام مانده است و در حقیقت، ما مسئول مشکلاتی مثل بی‌خوابی یا اختلافش با برادرش نیستیم. چنین کسی فهرست اتهاماتش را محدود به مشکلات مشخصی می‌کند که جدایی را لازم و ضروری کرده‌اند؛ او از موقعیت جدایی استفاده نمی‌کند تا همه‌ی خطاهای حتی کوچک و جزئی ما را برایمان مرور کند - او از فهرست اتهاماتی بسیار طولانی‌تر استفاده نمی‌کند که سرشار از مسائل بی‌ربط است.

سه. خوبی گمراه کننده

آسیب‌زاترین نوع شریک زندگی کسانی‌اند که بر مبنای تصویری نابجا گمان می‌کنند که حتی زمانی که دارند از ما جدا می‌شوند، باید به ما تا حد توان خوبی کنند. اما درواقع، هیچ نیازی به حرف‌های شیرین نیست؛ آنچه نیاز داریم صرفاً همان اطلاعات اصلی است و اینکه بعد از آن قدری ما را به حال خودمان بگذارند تا دوباره خودمان را جمع کنیم. درواقع، تداوم این‌گونه خوبی‌ها صرفاً باعث سردرگمی بیشتر ما می‌شود. مهر و محبت در این شرایط صرفاً باعث می‌شود دوباره تلاش کنیم تا رابطه را از نو بسازیم؛ چون باتوجه‌به این رفتارهای محبت‌آمیز به نظرمان می‌رسد این کار شدنی است، و حتی چه‌بسا، اگر واقعاً بدشانس باشیم، از نو وارد رابطه‌ی جنسی شویم.

چهار. طفره‌روی

شریک زندگی بی‌تدبیر آن‌قدر از گفتن این خبر تلخ به ما هراس دارد که نمی‌تواند حرفش را درست بزند - و در عوض رفتارهایی عجیب و بیمارگونه در پیش می‌گیرد و حرفش را بدین شکل بروز می‌دهد. مثلاً بیش از حد می‌نوشد، یا دیروقت به خانه برمی‌گردد، یا نظریه‌هایی عجیب و غریب درمورد روابط ارائه می‌

کند. گویی انتظار دارد - به واسطه‌ی رفتارهای گیج‌کننده و آزارنده‌اش - کسی هلس دهد تا این که خودش بپرد.

از سوی دیگر، کارهای زیادی هست که می‌توانیم انجام دهیم تا از درد بیش از حد اجتناب کنیم:

یک. روراستی

آن شریک زندگی که در مرحله‌ی جدایی واقعاً مهربان محسوب می‌شود کسی است که سریع دست به کار می‌شود. به محض اینکه تصمیمش را گرفت، بی‌درنگ به ما هم اطلاع می‌دهد؛ خیلی سریع کار را تمام می‌کند؛ هیچ راهی برای آشتی باقی نمی‌گذارد؛ نمی‌گوید که اگر از برخی جهات عوض شویم، ممکن است در تصمیمش تجدیدنظر کند. البته که چنین چیزی وحشتناک است، اما در بطن این رفتار خشن و بی‌ادبانه نوعی مهربانیِ بالغانه وجود دارد: زیرا در موقعیتی به این دشواری، کاری نمی‌کند که بابت امیدهای واهی زجرهایمان بیشتر هم بشود.

دو. دلایل روشن

آن شریک زندگی که در مرحله‌ی جدایی خوب عمل می‌کند، سعی می‌کند به شیوه‌ای متقاعدکننده توضیح دهد که چرا این رابطه سرانجامی ندارد. مثلاً ممکن است به این نکته اشاره کند که هر دویشان طبعی اضطرابی دارند - و به همین دلیل همیشه دچار این کشمکش هستند که یکدیگر را آرام کنند و تسکین دهند. چنین حرفی صرفاً شکایتی از دست شما نیست، بلکه مشاهده‌ای در این مورد است که چرا شما دو نفر به منزله‌ی زوج چندان برای هم مفید و خوب نیستید؛ یا مثلاً ممکن است توضیح دهد که شما دو نفر نسبت به پول و مسائل مالی رویکردهای کاملاً متضادی دارید - و به همین دلیل دیر یا زود به اختلافات جدی برخورد خواهید خورد. حرفش این نیست که شما احقر هستید، بلکه حرف صرفاً این است که گویا شما دو نفر چندان زندگی‌تان با یکدیگر همخوان و همسو نیست.

سه. صداقت در موردِ شخصیت خودشان

آن شریک زندگی که در مرحله‌ی جدایی با همدلی عمل می‌کند، به بیانی روشن و واضح برایمان می‌گوید که خودش چه جنبه‌های بد و ضعیفی دارد. چنین کسی به این واقعیت اذعان می‌کند که معضلات بسیاری را وارد رابطه کرده است. شاید بیش از حد روی شغلش وسواس دارد؛ شاید تصدیق کند که روحیه‌ای زورگویانه و کنترل‌گرانه دارد؛ شاید در موردِ خوی بی‌تعهد و بی‌وفای خودش حرف

بزنند. چنین کسانی این مهربانی را در حق ما می‌کنند که نشانمان دهند زندگی با آن‌ها از جنبه‌هایی مهم چقدر می‌تواند سخت و دشوار باشد. بدین ترتیب، داریم او را از دست می‌دهیم، اما نه دورنمای آینده‌ای پر سعادتی و عاری از معضل را.

چهار. صداقت در موردِ شخصیت ما

آن شریک زندگی که در مرحله‌ی جدایی خوب عمل می‌کند، بدون هیچ پرخاش یا بدجنسی، تصویری منصفانه ارائه می‌کند از اینکه چرا در نهایت دریافته است که با ما بودن برایش سخت است. چنین کسی طعنه‌آمیز یا اغراق‌آمیز حرف نمی‌زند: صرفاً با انصاف و صداقت تمام می‌گوید که واقعاً دریافته است (مثلاً) بی‌نظمی ما در خانه، یا تمیزی افراطی ما برایش تحمل‌ناپذیر است؛ شاید نمی‌تواند با رویکرد سهل‌گیرانه‌ی ما نسبت به وقت یا با وقت‌شناسی افراطی ما کنار بیاید؛ فهمیده است که نمی‌تواند با پیچیدگی‌های شخصیت جنسی ما یا با جدیت ترش‌رویی‌های ما زندگی کند. شنیدن این حرف‌ها سخت است، اما در عین حال حرف‌هایی سازنده و مفیدند. مواقع بسیار معدودی در زندگی پیش می‌آید که کسی این‌طور حقیقتاً با ما روراست باشد و نظرش را در موردِ شخصیت ما و مشکلات زندگی مشترک با ما صادقانه بگوید. حرف او این نیست که ما آدم بدی هستیم، بلکه صرفاً می‌خواهد به ما نشان دهد که شخصیتِ

بسیار متفاوتی داریم (که دیدنِ این شخصیت برای خودمان کار سختی است). اگر قرار باشد روابط بعدی مان بهتر پیش بروند، باید این حرف‌ها را در آینده در ذهن داشته باشیم. قرار نیست شخصیتمان زیرو رو شود - و شاید چنین کاری از هیچ کسی ساخته نباشد، اما لازم است در آینده و در هر رابطه‌ی دیگری که تشکیل می‌دهیم شخصیتِ خودمان را نیز به حساب آوریم. لازم است در آینده از قبل با خودمان و با دیگری روراست باشیم و در مواقع مناسب، از دیگری خواهان تحمل و گذشت باشیم و بدانیم که ما هم در برخی زمینه‌ها ممکن است دلسردکننده و معضل‌ساز باشیم.

پنج. مورد تنفر واقع شدن

آن شریک زندگی که در مرحله‌ی جدایی خوب عمل می‌کند، می‌داند که حرف‌ها و خبرهای بدی که برایمان دارد قطعاً باعث خواهد شد تا مدتی مورد تنفر ما باشد. چنین کسی در برابر این تنفر موقت با دلیری و خوش‌رویی برخورد می‌کند. چنین کسی مبتلا به این میل نادرست و احساساتی نیست که انتظار داشته باشد از جانب کسی که دیگر دوستش ندارد دوست داشته شود.

در اینجا به تدریج دو سرچشمه‌ی متمایز درد را از هم جدا کردیم که اساساً معانی متفاوتی دارند. یکی

اندوه از دست دادنِ کسی است که دوستش داشته‌ایم؛ اما رنج دیگری هم در کار است که ناشی از نحوه ی جدایی است - و البته این نحوه ی جدایی بیش از آنکه در موردِ ما چیزی بگوید، چیزهایی را در موردِ او برملا می‌کند. بنابراین، چه بسا نتوانیم از عذابِ دل‌شکستگی کاملاً بگریزیم، اما همواره می‌توانیم سعی کنیم رنجمان را تا حد مناسبی کمینه کنیم.

چطور ممکن است با اینکه ترکمان نکرده است دل شکسته باشیم

شاید تناقض‌آمیز به نظر برسد: اینکه ممکن است دل شکسته باشیم، حتی با اینکه شریک زندگی‌مان کماکان با ماست. اما این چندان عجیب هم نیست، زیرا سرچشمه‌ی اصلی دل شکستگی این نیست که معشوقمان را دیگر ملاقات نخواهیم کرد، بلکه درواقع اطلاع از این واقعیت است که معشوقمان دیگر دوستان ندارد؛ این واقعیتی است که حتی اگر هنوز هیچ نشانه‌ای بر جدایی ندیده باشیم ممکن است متوجهش شویم.

حضور جسمانی معشوق به هیچ وجه تضمین نمی‌کند که دچار دل شکستگی نشویم. چه بسا کماکان با شریک زندگی‌مان ارتباط جنسی داشته باشیم و مخارج را باهم تأمین کنیم - با این حال عشقی که زمانی بین ما بوده است دیگر برای همیشه رخت بر بسته باشد. هیچ کدام از ما دیگری را عملاً ترک نکرده است، اما هر دو دریافته‌ایم که در باقی زندگی‌مان باید باهم باشیم بی آنکه احساس کنیم شریک زندگی‌مان از حضور ما به وجد می‌آید، از شخصیت ما به هیجان می‌آید و همیشه مشتاق آغوش و نوازش ماست.

با این حال، دلایل خوب فراوانی وجود دارد که حتی وقتی دل‌هایمان در کمال سکوت شکسته است، بهتر

است کماکان باهم بمانیم. گرچه چنین شرایطی چندان مطلوب نیست، اما واقعیت‌هایی در کار است، از جمله اینکه مسائل مالی مان به هم گره خورده است، تعهدات مشترکی داریم - مثلاً شاید فرزندی داشته باشیم، دوستان مشترکی داریم، نوعی زندگی مشترک را باهم ساخته‌ایم که برای هر دویمان راحت است و کمک بزرگی هم برای اطرافیانمان است - و آدم‌های زیادی وجود ندارند که چندان مشتاق باشند با فردی مثل ما رابطه‌ی جدیدی را شروع کنند. بنابراین، خردمندانه‌تر این است که به شرایط کنونی مان بسنده کنیم، حتی با اینکه رگه‌ی عمیقی از حس اندوه و شکست و فقدان در عصرگاه همه‌ی روزها بر زندگی مان سایه افکنده است.

حمایتی که نیاز داریم فهم این نکته است که اگرچه شرایطمان دردآور و فراتر از توصیف است، اما باز هم دلیل نمی‌شود که شرایطی عجیب یا شرم‌آور محسوب شود. چنین شرایطی بسیار معمول و حتی شرافتمندانه است. اگر این زندگی را ترک کنیم و کسی دیگر را هم پیدا کنیم، احتمالاً طی چند سال بعد دوباره در موقعیتی مشابه قرار خواهیم گرفت - زیرا از برخی جهات، عشق همواره زوال می‌یابد. آن شور و شوق عاشقانه که در سال‌های نخست زندگی جریان دارد، نمی‌تواند توصیفی از زندگی مشترک طولانی مدت باشد.

البته استثناهایی هم وجود دارد - اما معمولاً دچار این اشتباه می‌شویم که تصور می‌کنیم چون در برخی موارد زوج‌هایی هستند که تا سال‌های متمادی عاشق هم می‌مانند، پس این اتفاقی معمول و فراگیر است. در عوض باید به این مسئله همان‌طور نگاه کنیم که به برخی مشاغل نگاه می‌کنیم. البته که این امکان هست که کسی شغل کم‌دین استندآپ داشته باشد و درآمدش هم خوب باشد، اما درواقع این گزینه برای معدودی از افراد وجود دارد، افرادی که عمیقاً شخصیتی غیرمعمول دارند: این واقعیت چندان حرف خاصی درموردِ امکان‌های زندگی ما نمی‌گوید.

اگر در رابطه‌ای هستیم که دیگر عشقی در آن نیست، نباید تصور کنیم زندگی را باخته‌ایم، یا ناکام مانده ایم، بلکه صرفاً با تقدیری روبه‌رو شده‌ایم که بسیار معمول و فراگیر است، اما کمتر به زبان آمده است.

زمینه‌ی فراگیرتر اندوه‌مان

وقتی معشوقمان ترکمان می‌کند، شدیداً از درد منحصر به فردی که می‌کشیم آگاهیم. اما برای اینکه عذاب‌هایمان کمی تسکین یابد، بد نیست به خاطر داشته باشیم که بین دل‌شکستگی و دیگر انواع ترک شدگی ارتباطی وجود دارد.

زندگی از جهات مختلف سرشار از خسران است؛ این تجربه‌ی فراگیر همه‌ی نسل بشر است - و اگر این واقعیت را به خاطر داشته باشیم می‌توانیم اندوهی را که در تنهایی تجربه می‌کنیم با مصیبت‌های بشریت به‌طور کلی پیوند بزنیم. دل‌های انسان‌ها مدام به شیوه‌های فراوانی از جانب واقعیت شکسته می‌شود. چنان‌که گویی جهان بر دل‌شکستگی بنا شده است؛ از همین رو، وقتی در عشق دست رد به سینه‌مان می‌زنند، صرفاً این نیست که دچار اندوهی در تنهایی خودمان شده باشیم، بلکه در مصیبت‌های بنیادینی با همه انسان‌ها شریک شده‌ایم که ناشی از وضع بشرند. گرچه همه‌ی ما ناکام و شوربختیم، در عین حال سربلندیم، زیرا همه‌ی ما دست‌کم مدتی کوتاه با حزن بنیادین زندگی روبه‌رو شده‌ایم؛ و فراگیرترین و ژرف‌ترین نمونه‌های خسران در زندگی بشر را درک کرده‌ایم.

در حالت ایدئال، رنج ما باعث می‌شود همدل‌تر و دلسوزتر شویم، زیرا ما را به حقیقت نهانی همه‌ی انسان‌ها نزدیک‌تر می‌کند: اینکه زندگی یعنی رنج. بدین ترتیب دیگر دردمان صرفاً دردی شخصی نیست، بلکه به سوگواری پرشفقتی تبدیل می‌شود برای حزن و اندوه غریبه‌هایی که گرچه اطلاع دقیقی از آن‌ها نداریم، اما می‌دانیم که واقعی‌ترین دردها هستند.



دل شکستگی جریانی مستمر در زندگی است ..
اینکه همه ی کسانی که در این عکس می بینید

چرا برای بقا به حافظه‌ی ضعیف نیاز داریم

فرهنگ ما عموماً نگاهی مثبت به خاطرات و یادآوری دارد: ما مطالعه‌ی تاریخ را کاری ارزشمند می‌دانیم، از ما انتظار می‌رود در لحظات ارزشمند عکس‌هایی بگیریم، فکر می‌کنیم ناعدالتی‌های گذشته را باید اکنون جبران کنیم، قول می‌دهیم آشنایان قدیمی را فراموش نکنیم و در قلمرو روان‌درمانی سخت تلاش داریم شرایط عاطفی دوره‌ی کودکی‌مان را بازسازی کنیم.

اما بی‌آنکه منظورمان انکار ارزش همه‌ی این‌ها باشد، خوب است به این ایده‌ی ارزشمند هم توجه کنیم که برای زنده ماندن و بقا، همچنین نیاز داریم کار دیگری نیز انجام دهیم: فراموش کنیم. برخی خاطرات هستند که تهدیدی برای آینده و برای قابلیت ما برای ادامه‌ی زندگی‌اند. اگر هر چیزی را که تاکنون برایمان رخ داده است، با همان وضوح و شفافیتی به خاطر می‌آوردیم که نخستین بار برایمان رخ داده بود، بار عظیمی از اضطراب‌ها و اندوه‌ها بر دوشمان می‌ماند؛ مدام در وحشت به سر می‌بردیم و همواره غرق در حزن می‌بودیم؛ با هر رفتار پستی که روبه‌رو می‌شدیم، با هر حماقتی که از ما سر می‌زد و با آن همه زیبایی‌ها و خوبی‌ها که از دستشان داده‌ایم، غرق نومیدی می‌شدیم. اینکه حافظه‌ی ضعیفی داریم

در بسیاری زمینه‌ها مایه‌ی بقای ماست.

در دهه‌ی ۱۸۷۰ فردریش نیچه، فیلسوف آلمانی، در جستاری با عنوان «در باب استفاده و سوءاستفاده از تاریخ در زندگی» این مضمون را مورد توجه قرار داد. با اینکه نیچه خودش مورخی بی‌نظیر بود و آگاهی ژرفی از تاریخ سیاسی و اجتماعی داشت، اما خود او به این تشخیص رسید که فراموشی برای بقا هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی امری ضروری است. به بیان وی:

«حدّی از بی‌خوابی، اندیشناکی و فهم تاریخی هست که زندگان به‌واسطه‌ی آن زیان می‌بینند و سرانجام رو به نابودی می‌روند، چه یک شخص باشد چه یک قوم یا یک فرهنگ.»

نیچه نیرومندی و رواقی‌گری طبیعی حیوانات را ناشی از جهل آن‌ها به گذشته می‌داند. فیلسوف چنین می‌اندیشید که اگر یک گاو از همه‌ی اتفاقاتی باخبر بود که بر اجدادش رفته است، دیگر زندگی برایش ناممکن می‌شد. به همین قیاس این ایده را طرح کرد که چه‌بسا به این دلیل کودکان این‌قدر دوست داشتنی‌اند که بار خاطرات و حسرت‌هایی را به دوش نمی‌کشند که روحیه‌ی هر انسانی را پس از بیست و پنج سالگی به زوال می‌کشاند؛ برای خردسالان هنوز چندان اتفاقی نیفتاده است، و از همین رو به

نظرشان امکان‌های زندگی بس بسیار بیشترند.

نیچه در حال طرح پرسشی ریشه‌ای و درعین‌حال بسیار سازنده بود: اصلاً فکرکردن به گذشته چه وجهی دارد؟ او جوابی دقیق به این سؤال داد: باید فقط تا حدّی گذشته را به یاد آوریم که عملاً به زندگی کنونی‌مان کمک کند. خاطرات تا جایی ارزشمندند که کمکمان می‌کنند نقشه‌هایی برای زندگی بریزیم و از خطا اجتناب کنیم؛ اما وقتی خاطرات موانعی می‌شوند بر سر راه زندگی بهتر، باید انرژی‌مان را صرف فراموشی کنیم.

بهترین راه فراموشی صرفاً گذر زمان نیست، بلکه به معنای دقیق‌تر اتفاقات و رویدادها است. برای اینکه خود را از چیزهایی در گذشته رها کنیم که گریبانمان را گرفته‌اند، باید اطمینان حاصل کنیم که می‌توانیم لایه‌ی ضخیمی از رویدادهای نو را بین خودمان و آن گذشته بکشیم؛ خلاصه اینکه نیاز داریم اتفاقات جدیدی در زندگی‌مان رخ دهند.

این نکته به‌خصوص پس از یک جدایی سخت صدق می‌کند؛ وقتی که مکان‌هایی خاص، اوقات خاصی از روز و برخی کارها کماکان ما را به گذشته وصل می‌کنند و مدام به شکلی دردآور یاد گذشته را در ما

زنده می‌کنند:

- آن هنگام که آن پیتزافروشی را آخر آن خیابان می‌بینیم، با درد تمام یاد آن عصرهای دوست‌داشتنی یکشنبه‌ها می‌افتیم که هنوز باهم بودیم.

- وقتی از مسیر کانال با دوچرخه می‌رویم به یاد گپ‌های بی‌پایانی می‌افتیم که در آن روزهای آرام‌بخش باهم داشتیم.

- متکاهای روی مبل خاطرات دردناکی را به یادمان می‌آورند؛ به خاطر می‌آوریم معشوقمان وقت مطالعه ی شبانه چطور روی آن‌ها لم می‌داد.

همه‌ی اطرافمان را تله‌هایی عاطفی پر کرده است. دلمان بارها و بارها به درد می‌آید.

گرچه گاهی دلمان می‌خواهد، اما نمی‌توانیم از شر جهانی خلاص شویم که رابطه‌ی قبلی‌مان در آن جریان داشته است. نمی‌توانیم آن متکاها را بسوزانیم یا آن رستوران را تخریب کنیم. برای اینکه فراموش کنیم، باید لایه‌ی جدیدی از تجربه را روی چیزهایی بکشیم که عشق از دست‌رفته‌مان را تداعی می‌کنند.

باید با گروه جدیدی از دوستانمان به آن پیتزافروشی برویم، یا کتابی برداریم که بسیار برایمان تأثیرگذار باشد و کنار آن کانال مطالعه‌اش کنیم یا آشنایان جدیدی پیدا کنیم و روی آن مبلمان دورهمی بگیریم. باید چیزهای محیط زندگی‌مان را از دست خاطراتِ کسی که دلمان را شکسته است دوباره پس بگیریم.

اگر خودمان را به فراموشی متعهد کنیم، می‌توانیم قدری از امیدواریِ کودک و بردباریِ گاو را در خودمان زنده کنیم.

معشوق ما بی‌همتا نبوده است

او رفته است و سخت دلتنگش هستیم. هیچ کسی نمی‌تواند جایش را پر کند: حس می‌کنیم دیگر هیچ گاه خوشحال نخواهیم بود. شاید یکی از دوستان خیرخواه‌مان توصیه کند که دیگر به او فکر نکنیم. گرچه شاید عجیب به نظر برسد، ولی شاید خردمندانه‌تر و درنهایت، مفیدتر این باشد که خودمان را مجبور کنیم - مشروط به اینکه بتوانیم - در ذهنمان دقیقاً حلاجی کنیم که برای چه چیزهای او دلمان تنگ شده است.

به جای اینکه صرفاً مدام تکرار کنیم که دلتنگش هستیم، می‌توانیم سعی کنیم که دقیقاً جزء به جزء تعیین کنیم رابطه‌مان چه خوبی‌هایی داشته است. شاید لبخندی بسیار دلنشین داشته است، یا شاید جذب درایت و دنیادیدگی‌اش شده بوده‌ایم؛ چقدر خوب بود که آخر یک روز کاری سخت می‌توانستیم با او در مورد همکاران روی اعصابمان جوک بگوییم؛ یا شاید حضورش در میهمانی‌ها به ما اعتماد به نفس می‌داده است؛ شاید این را دوست داشته‌ایم که ما را به رفقای قدیمی‌اش معرفی می‌کرده یا اینکه هنگام رابطه‌ی جنسی خیلی خوب ما را درک می‌کرده است.

وقتی می‌گوییم دلمان برایش تنگ شده است منظورمان درواقع این است که برای مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و تجربه‌های خوب دلتنگیم. بیش و پیش از هر چیز دوستدارِ لطافت، خوش‌مشربی و ذهن باز او بوده ایم، و نه کالبدی که این ویژگی‌ها در آن جمع آمده بود. اما چون این چیزها در ذهن‌مان با این فرد پیوند خورده و آن‌ها را با او تجربه کرده‌ایم، تصور می‌کنیم که وقتی او را از دست داده‌ایم، همه‌ی چیزهای خوبی را هم از دست داده‌ایم که به او مرتبط بوده‌اند.

حق داریم برای چیزهای خوب دلتنگ شویم: کماکان نیاز داریم لبخندی دلنشین ببینیم؛ کماکان نیاز داریم با فردی فهمیده ارتباط داشته باشیم؛ کماکان به خوشی و اعتمادبه‌نفس نیاز داریم؛ کماکان نیاز داریم به لحاظ جنسی ما را درک کنند. این واقعیت دارد که دیگر هرگز هیچ کسی را ملاقات نخواهیم کرد که دقیقاً شبیه معشوق ازدست‌رفته‌مان باشد. او بی‌همتا بود. اما چیزهای خوبی که در او و از طریق او دیده‌ایم چیزهایی عام‌اند: یعنی آن‌ها را در جای دیگر هم می‌توانیم بیابیم - البته دیگر همه‌ی آن‌ها را یک‌جا در یک نفر نخواهیم یافت، بلکه هر یکی یا چند تا را در افراد گوناگون خواهیم دید.

نسخه‌های دیگری از چنان لبخندی وجود دارد، نسخه‌های دیگری از رویکرد فهمیده و نسبتاً بدبینانه به زندگی هم وجود دارد، نسخه‌های دیگری از توانایی برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه برای تعطیلات آخر هفته

وجود دارد، به شیوه‌های دیگری هم می‌توان به فخر و افاده‌ی انسان‌ها خندید. وقتی کسی را از دست می‌دهیم، به طور منطقی نتیجه نمی‌شود که با همه‌ی عناصری وداع گفته‌ایم که او را برایمان ارزشمند می‌کرده است؛ زیرا این عناصر کماکان وجود خواهند داشت، گرچه میان انسان‌های متعدد توزیع شده اند.

یکی از عجیب‌ترین و ژرف‌ترین درس‌های دل‌شکستگی این است که درنهایت، درمی‌یابیم کانون تمرکز عشق ما درواقع یک فرد خاص نبوده است، بلکه مجموعه‌ای از خوبی‌ها بوده است که - خدا را شکر - ملک طلق یک فرد خاص نیستند، بلکه می‌توان آن‌ها را در بسیاری افراد دیگر هم یافت که می‌توانند شریک زندگی ما باشند؛ کسانی که به انتظارمان نشسته‌اند، تا زمانی که به قدر کافی قوی شده باشیم و آماده‌ی ملاقات آن‌ها باشیم.

تسلی بخشی های دوستی

یکی از دردناک ترین و عذاب آورترین حرف ها، که شاید به آرامی و با نرمی درست جلوی در خانه در آن آخرین عصر طولانی ممکن است گفته شود، یعنی درست هنگامی که تاکسی جایی آن طرف خیابان منتظر است، این حرف است که: شاید در نهایت بهتر باشد صرفاً «دوستان خوبی برای هم» بمانیم.

می دانیم منظور این حرف دقیقاً چیست. راهی که به آینده ای مشترک ختم می شود به نرمی اما به نحوی قاطع بسته شده است. با لبخند دارند ما را به دسته ی افراد ناکام و تحقیر شده می فرستند. با خودمان می گوئیم حتماً حقایق شرم آور درونمان را فهمیده است - تمام آن حقایقی که سخت تلاش کردیم همه را بپوشانیم و حتی به خودمان قبولانده بودیم که اصلاً وجود ندارند - و به طور منطقی تصمیم گرفته است ترکمان کند. در وضعیتی نابود به آن اتاق خالی برمی گردیم که همین چند ساعت پیش با امیدها و آرزوهای فراوان از آن بیرون آمده بودیم.

وقتی دعوت دوستی را از زبان او می شنویم برایمان شبیه فحش و ناسزا است، زیرا فرهنگ رمانتیک ما همیشه از اوایل نوجوانی یک چیز را برایمان روشن کرده است: اینکه هدف زندگی عشق است، و دوستی

صرفاً تسلائی بنجل و کم ارزش است.

گرچه شاید حرفی ساده به نظر برسد، اما برای اینکه توجهمان جلب شود و تشویق شویم که قدری به واکاوی ادعاهایی پردازیم که از زبان عشق مطرح می‌شود، صرفاً لازم است به یک گواه ساده متوسل شویم: یعنی رفتارها، سطح رضایت و حالت ذهنی کسانی که درگیر عشق می‌شوند.

اگر می‌خواستیم عشق را عمدتاً بر اساس تأثیرات منفی‌اش ارزیابی کنیم - آن همه اشک و آه، آن نومی‌دی‌های عمیق، آن ناسزاها و توهین‌های ناپسندی که به نام عشق انجام می‌شود - دیگر آن را این قدر تقدیس نمی‌کردیم و حتی چه‌بسا آن را با نوعی بیماری یا انحراف ذهنی اشتباه می‌گرفتیم. صحنه‌هایی که عموماً بین دو عاشق در حال جدایی پیش می‌آید، فقط در یک حالت دیگر قابل تصوراند: وضعیت دشمنی تمام عیار بین دو نفر.

وقتی عاشق کسی هستیم، با بدترین احوالاتمان، با نامنصفانه‌ترین اتهام‌هایمان و با آزارنده‌ترین توهین‌هایمان به خدمتش می‌رسیم. همیشه این معشوقمان است که بابت هر مشکل و معضلی در زندگی‌مان هدف انگشت اتهام ما قرار می‌گیرد؛ از او انتظار داریم همه‌ی حرف‌هایمان را بفهمد بی‌آنکه برایش توضیح

دهیم؛ و او تنها کسی است که در برابر کوچک‌ترین خطاها یا سوءفهم‌هایش با خشم و اوقات‌تخلی واکنش نشان می‌دهیم.

در قیاس با عشق، در قلمرو دوستی - همان روابط بی‌ارزش و فرودست‌تری که حتی اشاره به آن در پایان یک قرار عاشقانه به کلی نابودمان می‌کند - با بهترین و والاترین فضایلمان وارد عمل می‌شویم. در قلمرو دوستی صبور و مشوقیم، بردبار و خوش‌مشربیم و از همه بالاتر، مهربانیم. از دوستان انتظاری نسبتاً کمتر داریم و از همین رو، به‌مراتب بخشش بسیار بیشتری از خود نشان می‌دهیم. در اینجا انتظار نداریم حتی یکی از دوستان کاملاً ما را درک کند و عیوبمان را با نگاهی سهل‌گیرانه‌تر و انسانی‌تر ببیند. حتی فکرش را هم نمی‌کنیم که دوستانمان باید کاملاً یک‌طرفه ما را بستانند و هر کاری هم بکنیم کماکان با ما بمانند؛ از همین رو، برای حفظ دوستی تلاش می‌کنیم، رفتارمان را کنترل می‌کنیم و در مسیر دوستی در پی خوشنودی توأمان خودمان و دوستانمان هستیم. وقتی با دوستانمان هستیم بهترین نسخه‌ی خودمانیم.

تناقض‌آمیز این است که اتفاقاً راه واقعی رسیدن به آن لذاتی که رمانتیسم با عشق پیوند داده است، اغلب نه عشق بلکه دوستی است. اینکه این حرف برایمان تعجب‌آور است پژواکی است از این واقعیت

که نگاه مرسوم ما به دوستی چقدر عقب مانده است. دوستی را صرفاً نوعی آشنایی سرسری می دانیم و دوستان را کسانی می دانیم که فقط گاهی اوقات به سراغشان می رویم تا سربه سر هم بگذاریم و حرف های بی اهمیت بزنیم. اما دوستی واقعی چیزی به مراتب عمیق تر از این ها است: دوستی میدانی است که در آن، دو نفر می توانند ضعف ها و شکنندگی های هم را درک کنند؛ بلاهت های یکدیگر را بدون هیچ گونه اتهام زنی بپذیرند؛ به هم اطمینان بدهند که ارزش یکدیگر را می دانند و با اندوه ها و تراژدی های زندگی با بذله گویی و گرمی روبه رو شوند.

به لحاظ فرهنگی و به شکلی جمعی، دچار خطایی سرنوشت ساز شده ایم که بسیار بیش از حد لازم مسبب تنهایی و نومیدی ما شده است. در جهانی بهتر، جدی ترین هدفمان این نمی بود که یک معشوق خاص و ویژه را پیدا کنیم تا برایمان جای همه ی دیگر انسان ها را بگیرد، بلکه هدفمان این می بود که عمده ی هوش و انرژی مان را صرف پیدا کردن و پروراندن حلقه ای از دوستان جانی کنیم. در چنین جهانی، می آموختیم که حوالی غروب، وقتی شریک زندگی احتمالی آینده مان را با لبخندی پرشرم به خانه دعوت می کنیم - درحالی که می دانیم چنین حرفی به معنای نوعی دست رد زدن دردناک است - به او می گفتیم: «خیلی متأسفم، اما بهتر نیست صرفاً . . . عاشق و معشوق بمانیم؟»

مزایای دل شکستگی

البته دل شکستگی چیزی نیست که اگر به اختیار ما باشد انتخابش کنیم یا آرزو کنیم برای دیگران هم پیش بیاید، اما در میانه‌ی ویرانی‌های ناشی از دل شکستگی می‌توان برخی مزایا و خوبی‌ها را هم کشف کرد و حتی بابتشان شادمان بود:

یک. دل شکستگی ما را دچار عذابی عمیق کرد، به حدّی که گمان می‌کردیم چه‌بسا از این درد جان بدهیم، ولی برخلاف انتظارات دوام آوردیم. کماکان هستیم و هفته‌ی بعد هم قرار است به یک میهمانی برویم. به نتیجه‌ای نسبتاً خارق‌العاده رسیده‌ایم: توانستیم دوام بیاوریم؛ و بدین ترتیب، می‌توانیم این نتیجه را بگیریم که: بسیار قوی‌تر از آنی هستیم که ابتدا تصورش را می‌کردیم.

دو. چیزهای زیادی درموردِ خودمان فهمیدیم. البته این درس‌ها به شیوه‌ای بی‌رحمانه به ما داده شد، اما پس از آن همه اتهام‌زنی‌ها و توهین‌ها، پس از آن همه دعواها و تنش‌ها، چیزهای مهمی آموختیم. در آخر در لحظاتی که آرام‌تر شدیم، فهمیدیم که زندگی با ما چندان هم آسان نیست؛ دریافتی سرنوشت‌ساز که اگر آن را فراموش نکنیم امکانش هست که در آینده زندگی با ما آسان‌تر شود.

سه. در آن حین که هرچه بیشتر بهبود می‌یابیم متوجه می‌شویم که رضایت درونی‌مان کاملاً وابسته به هیچ شخص خاصی نیست. افراد و چیزهای فراوانی هستند که می‌توانند از ما حمایت و پشتیبانی کنند. آن عشق بزرگ تمام شده است، اما عشق‌های فراوان دیگری هستند که هنوز با ما هستند. بدین ترتیب، بیشتر مراقب و قدردان چیزهایی می‌شویم که برایمان مانده است: کتاب‌های جذاب فراوانی هستند که هنوز نخوانده‌ایم، غذاهای زیادی هستند که هنوز امتحان نکرده‌ایم، آن پارک را می‌بینیم که غرق گل‌های افسونگر است، دوستانی داریم که حتی نیمه‌های شب نیز تماس ما را جواب می‌دهند. چیزهای بسیاری هستند که هنوز عاشقشان هستیم.

چهار. می‌آموزیم که انتظاراتمان را متعادل‌تر کنیم. هر رابطه‌ای از برخی جهات عمیقاً ناقص و ناکامل است؛ باید بکوشیم از فرد بعدی‌ای که وارد زندگی‌مان می‌شود توقعات بیش از حدی نداشته باشیم. خواهیم آموخت که از بابت فرد و رابطه‌ای که «به قدر کافی خوب» است، قدردان باشیم.

پنج. اکنون ما نیز یکی از اندوه‌های جهان‌شمول بشری را تجربه کرده‌ایم. قبلاً به ندرت از دل‌شکستگی دیگران چیزی به گوشمان می‌خورد، اما اکنون می‌دانیم که تقریباً همگان به سبک خودشان چنین اندوهی را تجربه کرده‌اند (یا روزی تجربه خواهند کرد). همدلی و دلسوزی‌مان برای هموعانمان و

همچنین برای خودمان ژرفا و وسعت بیشتری یافته است. اکنون مهربان‌تر شده‌ایم و گاهی اوقات آمادگی بیشتری داریم که بر غرابت‌ها و تناقض‌های دل با خوش‌رویی بخندیم.

مجموعه‌ی مدرسه‌ی زندگی در باب عشق

عشق پرمسرت‌ترین و درعین‌حال، دردسرسازترین قلمرو زندگی ما است. از دوره‌ی نوجوانی به بعد تقریباً غیرممکن است هیچ دوره‌ای بگذرد و در روابطمان با معضلی هیجان‌انگیز یا افتضاح روبه‌رو نشویم.

هدف مجموعه‌ی مدرسه‌ی زندگی در باب عشق این است که در مواجهه با تنگناهای عشق همچون دوستی ایدئال عمل کند. هر یک از عناوین این مجموعه به یکی از مسائل مهمی می‌پردازد که به احتمال زیاد بالاخره با آن‌ها روبه‌رو خواهیم شد؛ از قرارهای آشنایی گرفته تا دل‌شکستگی، از مسئله‌ی روابط نامشروع گرفته تا دعوای زناشویی. عامل وحدت‌بخش بین این عناوین ترکیب خاصی است که در آن‌ها بین بصیرت‌های روان‌شناسانه، وجه انسانی و صمیمیت وجود دارد: این کتاب‌ها به ما مشورت و تسلاهی را می‌دهند که برای یافتن خوشبختی نیاز داریم.

یادداشت‌ها

[← ۱]

Così fan tutte



گرچه حس می‌کنیم که دل‌شکستگی مان‌ما را از باقی انسان‌ها جدا می‌کند، اما در نهان ما را به هم نزدیک‌تر می‌کند.

تقریباً هیچ‌کسی نیست که زندگی را بدون تجربه‌ی دل‌شکستگی به پایان برساند. عموماً در این لحظات سخت به ما می‌گویند گذر زمان همه چیز را درست می‌کند، اما فهم و چشم‌اندازمان نسبت به این مسئله نیز نقشی اساسی دارد. چون گاهی اوقات خودمان باعث می‌شویم شرایطمان از حد لازم بدتر شود. کم‌کم به خودمان می‌گوییم که به قدر کافی خوب هستیم، و این جدایی نشانه‌ی آن است که دیگر همیشه با ما بدرفتاری خواهد شد...

هدف این کتاب این است که با طرح زمینه‌ها، قدری تاریخ، قدری روان‌شناسی و اندکی فلسفه کمکمان کند دل‌شکستگی مان را قدری التیام بخشیم. خواهیم آموخت که واکنش‌هایمان به جدایی‌ها چگونه در ماضی شکل گرفته است، بهترین نحوه‌ی فکر کردن به شریک سابق زندگی مان چگونه است، و رفتی دچار نومیدی هستیم روابط آنی مان را چگونه در ذهنمان محکم کنیم. وقتی از حس دل‌شکستگی به در آییم، غشودنی لطیفی در ما خواهد بود که تنها نیستیم، تسلی خواهیم یافت که رنج ما را پایانی هست و دوباره فریفته‌ی خوشی‌ها و اندوه‌های بی‌پایان و ظریف روابط عاشقانه خواهیم شد.

