

هندریکس، هارویل / Hendrix, Harville

عشق و محبت همسران را بپذیرید تا ... / هارویل هندریکس، هلن هاگلی هانت؛ گیتی شهیدی؛ ویراستار سمیه بهری.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.

۳۹۲ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۰۹-۵

Receiving love workbook: a unique twelve-week course for couples and singles, 2006

بالای عنوان: پذیرش عشق.

پذیرش عشق.

زناشویی --- مسائل، تمرین‌ها و غیره / عشق --- مسائل، تمرین‌ها و غیره

روابط زن و مرد --- مسائل، تمرین‌ها و غیره

زوج‌ها --- روانشناسی --- مسائل، تمرین‌ها و غیره

هانت، هلن، ۱۹۴۹ - م. / Hunt, Helen

شهیدی، عزت‌الملوک، ۱۳۴۹ - مترجم

۱۳۹۳ هـ HQ۷۲۴/۵ ع

۶۴۶/۷۸۰۷۶

۳۶۷۷۹۸۲

عشق و محبت همسران را بپذیرید تا...

دکتر هارویل هندریکس و دکتر هلن لاکلی هانت

مترجم: گیتی (عزت‌الملوک) شهیدی

ویراستار: سمیه بهری

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۲۱۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۰۹-۵

ISBN: 978-964-236-609-5

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

مقدمه ۱۵

رابطه درمانی ایماگو (درمان رابطه از طریق استفاده از تصویر ایده‌آل کودکی) ۲۰

هنگامی که مسائل تخصصی و حرفه‌ای، جنبه‌ی شخصی به خود می‌گیرد..... ۲۳

اطلاعات خود را کامل‌تر کنیم ۲۶

بازگشت به مسیر ۳۰

بخش اول: درک مشکل ۳۳

فصل اول: هیچ چیز همیشه به اندازه‌ی کافی خوب نیست ۳۵

فره‌ی که در پیرایش عشق شکست خورده است ۳۷

استن و سوزانی ۳۷

ماجرای آل و رنا ۴۴

ماجرای جوشوا و آنا ۴۷

الگو ۵۰

بله... اما ۵۱

فصل دوم: سه ازدواج ناموفق ۵۵

رابطه در معنایی وسیع‌تر ۵۶

تو، من و رابطه‌ی بین ما ۵۷

ارواح حاضر در رابطه‌ی زوجین ۵۹

استن و سوزانی با هم زندگی می‌کنند؛ اما دلشان با هم نیست ۶۲

ماجرای آل و رنا؛ از این به بعد نه شاهی هست، نه ملکه‌ای! ۶۹

ماجرای جوشوا و آنا؛ نارضایتی ۷۵

فصل سوم: ارتباط ناآگاهانه ۸۳

فرکانس خود را تنظیم کنید ۸۴

مراحل چهارگانه‌ی روابط ۸۶

مرحله‌ی اول؛ جذب ۸۷

مرحله‌ی دوم؛ شیفتگی ۸۹

مرحله‌ی سوم؛ جدال بر سر قدرت (قدرت‌طلبی) ۹۰

مرحله‌ی چهارم؛ عشق کامل (پختگی عشقی)..... ۹۱

دفاع ناآگاهانه؛ مواظب باش، خطر!..... ۹۲

فرافکنی؛ با حرف‌هایی که در باره‌ی شما می‌گویم، بیشتر خودم را به شما

می‌شناسانم..... ۹۷

همزیستی و وابستگی متقابل؛ من و تو یکی هستیم و من یکی هستم..... ۹۹

فاجعه‌سازی و بی‌اهمیت دانستن، یا جستجو کردن و پنهان شدن..... ۱۰۴

شما در چه وضعیتی قرار دارید؟..... ۱۰۸

فصل چهارم؛ انکار خود (قبول نداشتن خود) ریشه در دوران کودکی دارد..... ۱۱۱

زمان حال پنجره‌ای است که به‌سوی گذشته گشوده می‌شود..... ۱۱۲

اختلال دوشمه‌سازی (واپس‌زدگی)..... ۱۱۴

از خود جدا شدن منجر به طرد خود می‌شود..... ۱۱۴

واپس‌زدگی ناخودآگاه..... ۱۱۹

واپس‌زدگی خودآگاه..... ۱۲۰

عواقب و تبعات شخصی واپس‌زدگی خود..... ۱۲۱

علت تنفر از خود و نپذیرفتن خود را در کودکی جستجو کنید..... ۱۲۶

استن و سوزانی..... ۱۲۶

استن؛ مواقع سخت و دشوار..... ۱۲۶

سوزانی؛ فردی نامریی حاضر در اطراف..... ۱۳۱

آل و رنا..... ۱۳۵

آل؛ فشار می‌آورد که سازگار شود و تطابق پیدا کند..... ۱۳۶

رنا؛ زن زیبای سرکش..... ۱۴۰

جوشوآ و آنا..... ۱۴۵

جوشوآ..... ۱۴۵

آنا؛ آغازی دشوار..... ۱۴۸

علایم اجتماعی واپس‌زدگی خود..... ۱۵۳

فصل پنجم؛ اگر خود را انکار کنید، عشق را انکار کرده‌اید..... ۱۵۷

نقطه‌ها را به یکدیگر متصل کنیم..... ۱۵۹

نپذیرفتن و انکار عشق در روابط اجباری متعهدانه..... ۱۶۲

۱۶۲	اشکال مختلف و فراوان نپذیرفتن عشق.....
۱۶۴	برگرداندن و منحرف کردن موارد مثبت.....
۱۷۵	جذب نکات منفی.....
۱۸۰	آنچه بین شما وجود دارد.....
۱۸۱	همسری که نمی‌تواند درک کند.....
۱۸۱	دلایل ناخودآگاه.....
۱۸۳	فواید و نتایج ناخودآگاه نتایج آن.....
۱۸۵	همسری که تلاش می‌کند عشق بورزد.....
۱۸۵	احساسات کسی که عشق او پذیرفته نمی‌شود، چه احساسی دارد.....
۱۸۷	بخشیدن و ستاندن عشق هر دو از یک جنس هستند.....
۱۸۷	داشتن رابطه به معنای صمیمی بودن نیست.....
۱۸۸	هنگامی که رابطه‌ای از هم گسیخته می‌شود، فرصتی برای درمان به‌وجود می‌آید.....
۱۹۱	بخش دوم: راه حل.....
۱۹۳	فصل ششم: علم روابط.....
۱۹۴	جبران کوتاهی‌ها و غفلت‌ها.....
۱۹۷	پاسخ مغز به رابطه.....
۲۰۰	بازسازی و جبران.....
۲۰۳	روابط جبران‌کننده.....
۲۰۶	«خود» کودک را خلق کنیم.....
۲۰۸	والدین همیشه آماده و هماهنگ.....
۲۱۰	بهای سنگین عدم هماهنگی و آمادگی.....
۲۱۳	فصل هفتم: مهربانی دیگران را رد نکنیم (یاد بگیریم پذیرا باشیم).....
۲۱۴	شفابخشی و درمان از طریق ارتباط.....
۲۱۵	آینده‌ی دیگری.....
۲۱۷	برای درک یکدیگر به چه چیزی نیاز دارید.....
۲۱۸	یاد بگیرید به آنچه از آن متنفرید، عشق بورزید.....
۲۲۱	کاری که لازم است را انجام دهید.....

نظارت بر این فرایند.....	۲۳۹
کشف.....	۲۳۲
فصل هشتم؛ ایجاد ارتباط، پیوند و تبادل نظر.....	۲۳۷
گفتگوی آرمان خردسالی.....	۲۳۹
انعکاس آینه‌ای یا بازگو کردن.....	۲۴۲
تایید و اعتبار بخشیدن.....	۲۴۵
همدلی کردن.....	۲۴۸
جاهل‌ها را با هم عوض کنید!.....	۲۵۱
گفتگو؛ دریافت کردن یا شنیدن.....	۲۵۲
منطق و احساس.....	۲۵۵
احساس و منطق به دانش نسبی تبدیل می‌شود.....	۲۵۹
فصل نهم؛ بازسازی زندگی.....	۲۶۱
تمرین خوب (اقدام خوب).....	۲۶۴
فردی پذیرا باشید.....	۲۶۵
گفتگوی ایماگو (آرمان خردسالی) را تمرین کنید.....	۲۶۶
شناخت نسبی را تمرین کنید.....	۲۶۸
دست از ایرادگیری و انتقاد بردارید.....	۲۷۰
قضاوت نکردن را تمرین کنید (دست از قضاوت بردارید).....	۲۷۳
تا جایی که می‌توانید از این عادت دوری کنید.....	۲۷۵
همسر خود را دوباره تجسم کنید.....	۲۷۷
دوباره با یکدیگر ارتباط رمانتیک برقرار نمایید.....	۲۷۸
پاداش؛ تبدیل شدن زن و شوهر به یاوران نسبی.....	۲۸۰
زندگی واقعی.....	۲۸۲
استن و سوزانی.....	۲۸۳
آل و رنا.....	۲۸۶
جوش‌و‌آ و آنا.....	۲۸۹
آخرین شهادت قانونی.....	۲۹۲
تقدیر و قدردانی.....	۲۹۵

۲۹۷.....	بخش سوم؛ تمرین ها
۲۹۹.....	تمرین اول؛ فهرست هدیه‌ها، نعمت‌ها و موهبت‌ها
۲۹۹.....	الف: فهرست دریافتی‌ها
۳۰۰.....	ب: ثبت روزانه
۳۰۱.....	ج: درباره‌ی فهرست هدایا تصویرسازی و رویاپردازی کنید
۳۰۴.....	تمرین دوم؛ گفتگوی ایماگو یا تصویر آرمانی خردسالی
۳۰۴.....	راهکارها
۳۱۰.....	تمرین سوم؛ از چگونگی پی‌بردن به این شناخت آگاه شوید
۳۱۲.....	روند رشد برای افراد منطقی
۳۱۳.....	مراحل
۳۱۴.....	روند رشد برای افراد احساساتی
۳۱۵.....	مراحل
۳۱۷.....	تمرین چهارم؛ به تمرین بخشیدن و ستاندن بپردازید
۳۱۷.....	بخش اول؛ اثرهای حسی دریافت یا ستاندن
۳۱۹.....	بخش دوم؛ ماهیت واقعی همسر خود را پذیرا باشید
۳۲۰.....	بخش سوم؛ دریافت یک هدیه
۳۲۱.....	بخش چهارم؛ هدیه بدهید
۳۲۲.....	تمرین پنجم؛ همسران را در کلمات مثبت غرق کنید
۳۲۵.....	تمرین ششم؛ بررسی «نتیجه‌ی پذیرش» شما
۳۳۰.....	تمرین هفتم؛ ارزیاب میزان «بخشیدن» عشق
۳۳۵.....	تمرین هشتم؛ آرمان خردسالی شما
۳۴۲.....	این فرایند را درباره‌ی رابطه‌ی خود و همسران تکرار کنید
۳۴۵.....	تمرین نهم؛ صمیمیت
۳۴۵.....	بخش اول؛ موانع موجود در مسیر صمیمیت
۳۴۶.....	۱. وابستگی
۳۴۶.....	۲. کشف
۳۴۶.....	۳. هویت

۴. صلاحیت و شایستگی ۳۴۶
۵. نگرانی ۳۴۷
۶. صمیمیت ۳۴۷
- بخش دوم؛ راهی به سوی صمیمیت ۳۴۷
۱. وابستگی و علاقه ۳۴۸
- ویژگی همسر شما؛ گوشه گیر ۳۵۰
۲. کشف ۳۵۰
۳. هویت ۳۵۲
۴. صلاحیت و شایستگی ۳۵۴
- ۵- نگرانی ۳۵۶
- ۶- صمیمیت ۳۵۸
- تمرین دهم؛ دوباره کامل شوید (بخش های گم شده ی خود را دوباره پیدا کنید) ۳۶۲
- بخش های طرد شده ی خود را پیدا کنید ۳۶۵
- فهرست خصوصیات شخصیتی ۳۶۷
- برنامه ی رشد شخصی ۳۶۸
- برنامه ی ساده ی رشد شخصی ۳۷۱
- تمرین یازدهم؛ کشف استعداد بالقوه ی شما ۳۷۳
- بازیابی خود گمشده ۳۷۵
- بازسازی خود گمشده در رابطه ۳۸۱
- سخن آخر؛ سخنی چند درباره ی ارتباط درمانی ایماگو ۳۹۱

۲۶ سال پیش من و همسر من ماجرای عاشقانه‌ی خود را با بحثی داغ و پرشور درباره‌ی اهمیت «رابطه» آغاز کردیم. در اولین قرار ملاقات با صحبت درباره‌ی موضوعی که داستایوفسکی در کتاب «برادران کارامازوف» خود مطرح کرده بود، ساعات خوشی را با یکدیگر گذرانیدیم. موضوع بحث این بود: به سادگی می‌توان خدا را در تجلی عشق انسان یافت نه در ذهن آن.^۱

از آنجایی که تازه با هم آشنا شده بودیم، بحث به کلی فلسفی بود نه خصوصی و شخصی؛ اما به ما کمک کرد از همان ابتدا بفهمیم هر دوی ما به موضوعات غیرعادی علاقه‌مند هستیم. در حین صحبت درباره‌ی ازدواج‌های قبل و چهار فرزندمان، هر دو اعتراف کردیم مجذوب خدایت، عشق و تعهد شده‌ایم و اینها حقایق ژرفی را درباره‌ی معنای انسانیت آشکار می‌کنند.

با وجود گذشت ۲۶ سال از آن ماجرا، ما هنوز هم نسبت به آن موضوع هیجان‌زده هستیم و زندگی حرفه‌ای خود را به بررسی عجایب و تضادهای روابط صمیمی اختصاص دادیم تا دریابیم چرا دو انسان بسیار ضعیف، قادرند زندگی مشترک با عظمتی را پدید آورند، درحالی‌که دو نفر که از مزایای فراوانی برخوردار هستند، رابطه و مشارکت تأسف‌بار و ناراحت‌کننده‌ای دارند؟ دلیل این

^۱ داستایوفسکی معتقد است: خدا فقط توسط ذهن انسان احاطه نشده، بلکه درک آن باید از طریق دروازه‌ی حکمت و عشق به‌دست آید.

همه تفاوت چیست؟ از سال ۱۹۹۱ ما این مسئله و دیگر موارد را در چندین کتاب مورد بحث قرار دادیم که توصیف‌گر روش ایماگو درمانی بودند.

کتاب «عشق دلخواه خود را به دست آورید» به زوجها نشان داد؛ تغییرها و حالت‌های پویا و متغیر پنهانی در همه‌ی ازدواج‌ها وجود دارد و همان کتاب ابزاری را برای تبدیل تعامل منفی به فرصت‌هایی برای برقراری رابطه‌ی عاشقانه و دوست داشتنی آرایه داد. در سال ۱۹۹۲، هارویل کتاب «عشقی را که می‌یابید، نگه‌دارید» را برای افراد مجردی نوشت که می‌خواستند رشد شخصی را از طریق روابط خارج از ازدواج تجربه کنند و در سال ۱۹۹۸، ما کتاب «عشق شفابخش» را برای والدینی نوشتیم که در پی ایجاد روابط آگاهانه و پرورش‌دهنده، بین خود و فرزندان‌شان بودند. به نظر ما هنوز هم ازدواج و تاهل، جذاب و شادی‌آفرین است؛ اما موانع بازدارنده و پنهان دیگری را نیز می‌شناسیم که گرایش‌ها و انگیزه‌های خوب زوجین را نسبت به یکدیگر، از بین می‌برد.

در کتاب حاضر، علاقه‌مندی به موضوع روابط، ما را دوباره به سمت احتمالات موجود در ازدواج سوق داده است. علی‌رغم افزایش ۵۰ درصدی میزان طلاق، معتقدیم که ازدواج همچنان به‌عنوان یک پتانسیل خالص و محض وجود دارد. ما شاهد شکل‌گیری نوعی از ازدواج هستیم که به جای در نظر گرفتن منافع فردی به فواید این رابطه توجه می‌کند.

نمی‌گوییم ازدواج نمی‌تواند موثر باشد؛ بلکه می‌گوییم شکل خودمحورانه و فعلی ازدواج موثر نیست.

همیشه این امید وجود دارد که یک رابطه‌ی خودخواهانه و انفرادی به نوعی مشارکت واقعی تبدیل شود. در هر پیوندی، عوامل بالقوه‌ای برای دو فرد آسیب‌دیده وجود دارد که می‌توانند خود را با آن درمان کنند و از طریق نوع و کیفیت ارتباطشان رشد کنند. کنش متقابل مداوم با شریک دایمی زندگی، می‌تواند عامل دگرگون‌کننده‌ای باشد که بسیار قدرتمندتر از هر عامل دیگری باشد. به اعتقاد ما، این مسئله بارزترین شیوه‌ی وقوع یک تحول خواهد بود. ممکن است ازدواج همانند یک

قمار به نظر برسد؛ اما فواید حاصل از سلامت روحی و ذهنی آن بسیار است. هدف ما کاهش ریسک این قمار و افزایش احتمال موفقیت آن است. ما اکنون بیش از هر زمان دیگری به این مسئله اعتقاد داریم که یک ارتباط قوی، می‌تواند شخصیت ما را در سراسر زندگی شکل دهد و آن را بازسازی نماید. نوزادان و والدین از همان لحظه‌ی تولد، در یک بازخورد بسیار زیبا و حساس، چگونگی برقراری ارتباط با یکدیگر را می‌آموزند تا یقین حاصل کنند که نوزاد، از خطرها در امان است. کودک این درس‌های اولیه را به‌خاطر می‌سپارد و این طرح‌های اولیه، ارتباطات بین فردی او را در آینده شکل می‌دهد. هرچند ایجاد تغییراتی در این الگوی مبنایی میسر است؛ اما پاک کردن طرح‌های اولیه و طراحی مجدد اصطلاحات آن، به‌هیچ‌وجه کار آسانی نیست.

خوشبختانه اگر بخواهیم اقدیمی درباره‌ی آن‌ها صورت دهیم، همه‌ی ما ظرفیت جایگزین کردن آن الگوهای اولیه را داریم؛ به‌خصوص در زمانی که لازم است، به یک همراه و شریک بهتر تبدیل شویم.

علاوه بر اهمیت روابط خانوادگی، رابطه‌ی هر شخصی با خودش نیز از اهمیت بالایی برخوردار است و تعیین‌کننده‌ی نوع روابط او با دیگران است. این که کودکی پذیرش خود را بیاموزد یا برعکس خود را نفی کند، در تمامی جنبه‌های رابطه‌ای که با افراد نزدیک به خودش دارد موثر است؛ به‌خصوص در رابطه‌ای که با دوستان صمیمی خود در بزرگسالی خواهد داشت. نحوه‌ی ارتباط او با دوستانش، به پذیرش یا نفی احساس او نسبت به خودش بستگی دارد، اگر بتواند از روابط خودش به‌عنوان وسیله‌ای برای مراقبت از خود و عزت نفس خود استفاده کند، می‌تواند شریک بهتری برای همسرش باشد. ایجاد تغییرها مثبت در درون این رابطه، منجر به ایجاد تغییرها مثبت در درون خود فرد می‌شود.

در کتاب‌های قبلی، درک و توضیح ماهیت انسان را در ارتباط با مشارکت صمیمانه‌ی زن و شوهر کانون توجه قرار دادیم. علاقه‌ی به ماهیت و طبیعت انسان، ما را بر آن داشت تا مسئله‌ی مهم‌تر و ژرف‌تری را در نظر بگیریم: «برای

یافتن یک رابطه‌ی صمیمانه و پویا، باید در چه نوع دنیایی زندگی کنیم؟» بیشتر علاقه‌مند هستیم به این موضوع بپردازیم که انسان‌ها در کجا مناسب و درخور حضور در صحنه‌ی نمایش بزرگتری خواهند بود. موضوع ماهیت واقعی و چپستی به‌صورت اساسی سوالی است که به هستی‌شناسی مربوط می‌شود و با استفاده از آن می‌توانیم به واقعیت نهفته هر مسئله‌ای پی ببریم. اگرچه نحوه‌ی برخورد ما با این مسئله‌ی بزرگ و مهم، با برخورد مردم دیگر تفاوتی نداشت!

زن و شوهرها با یکدیگر دعا می‌کنند؛ ما می‌خواستیم بدانیم چرا زوج‌ها دعا می‌کنند و به تئوری توصیف‌کننده‌ی قوانین پایه‌ای جاذبه و دافعه در ازدواج، خاتمه دهیم. در نتیجه بسیار علاقه‌مند شدیم بدانیم افراد، چگونه می‌توانند از مفاهیم روان‌شناسانه در درک و تغییر رفتارهای خود استفاده کنند.

در این کتاب ما مسیر روان‌شناسانه پرسش خود را دنبال می‌کنیم و آن‌را گسترش می‌دهیم تا بدانیم چرا مردم در پذیرش تعریف و تمجید و بازخورد مثبت از سوی همسر خود و دیگران، دچار مشکل می‌شوند؛ اما علاوه بر آن، مبحث عملی خود را درباره‌ی نقش پذیرش در روابط صمیمی، با یک سوال فلسفی‌تر ترکیب می‌کنیم: «چگونه به درک و آگاهی امروزی خود دست یافته‌ایم؟» این سوال مهمی در زمینه‌ی معرفت‌شناسی و شاخه‌ای از فلسفه است که درباره‌ی اصل و ماهیت روش‌ها و محدودیت‌های دانش انسان تحقیق می‌کند. در سراسر کتاب به چگونگی جذب، تکمیل و استفاده از «دانسته‌های» خود می‌پردازیم.

هرچند پاسخ به سوالاتی که درباره‌ی «اصول اولیه‌ی» رفتار انسان مطرح می‌شود، به حوزه‌ی روان‌شناسی تعلق دارد و پرسش‌های که درباره‌ی کسب دانش و اطلاعات است، به زمینه‌ی معرفت‌شناسی مربوط می‌شود، ما از این مباحث همانند ابزاری دوستانه برای کمک به برقراری ارتباط بهتر با همسر و تغییر رفتار خود استفاده می‌کنیم.

در پایان از نوشتن این کتاب بسیار خرسندیم؛ زیرا پیشرفت‌های جدید در زمینه‌ی بررسی سلسله‌ی اعصاب، به تدریج مکانیزم منطقی را مشخص می‌کند که نگرش‌ها و مشاهدات روان‌شناسانه را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد.

بسیاری از دانشمندان اتفاق نظر دارند که ذهن انسان، آخرین مرز دانش است. پیگیری موضوعات مهم در پژوهش درباره‌ی مغز، بسیار مهم و هیجان‌انگیز است. هرچند این مباحث جدید هستند، میزان یادگیری ما درباره‌ی اهمیت تاثیر روابط بر خلق احساسات، افکار، عواطف و رفتارها و چگونگی ارتباط عملکردهای مختلف آن‌ها در درون ذهن و بدن بسیار شگفت‌انگیز است. به خصوص این که مشتاق شدیم بدانیم چگونه روابط نزدیک، متغیر مهمی در پیشرفت و رشد عصبی روان‌شناختی به‌شمار می‌آید. اطلاعات را از پیشروان علم اعصاب کسب می‌کنیم و هرگاه احساس نماییم این اطلاعات می‌تواند درک شما را از رابطه‌ی صمیمی بن و شوهری شفاف سازد و توسعه دهد، از آن‌ها در بحث‌های خود استفاده می‌کنیم.

در این کتاب، نظرها و دیدگاه‌های بن و رسوم باستان و اطلاعات عمومی را درباره‌ی اعتقاد به وجود یک ارتباط کلی بین همه‌ی موجودات عالم و در ارتباط بودن همه چیز با هم مطرح می‌کنیم. ممکن است ندانسته احساس کنیم در ارتباط و اتصال با دیگران هستیم و یا اینکه به راستی متصل باشیم؛ اما به هیچ وجه نمی‌توانیم به همدیگر متصل نباشیم. جوهره و ذات وجودی ما به این صورت حکم می‌کند، ما با جهان هستی یگانه هستیم. نوشتن این کتاب به ما کمک کرده تا به وجود شبکه‌ی پیچیده‌ی اتصالات و وابستگی‌های موجود در ازدواج پی ببریم. ساده‌ترین شکل آن، زمانی است که دو انسان متعهد، زندگی خود را به یکدیگر پیوند می‌دهند و تعلق و وابستگی را به وجود می‌آورند. هر زوجی، نه تنها به این جهان هستی متصل است، بلکه اغلب به روابط و تجارب گذشته‌ی خود نیز تعلق دارد و همه‌ی آن‌ها با یکدیگر نظامی از مبادله‌ی عشق را خلق می‌کنند که آن را نیز به نوبه‌ی خود با فرزندان خود (در صورت داشتن) سهیم می‌شوند و

این فقط آغاز کار است. ما بسیاری از حلقه‌هایی متصل به درون را در هنگام پی‌بردن به چگونگی خلق رابطه‌ای با شکوه و آگاهانه کشف خواهیم کرد؛ جایی که همسران آگاهانه به مبادله‌ی رابطه می‌پردازند.

رابطه درمانی ایماگو (درمان رابطه از طریق استفاده از تصویر ایده‌آل کودکی)

خواه متخصص در زمینه‌ی رابطه درمانی ایماگو باشید، خواه اولین بار باشد که با آن مواجه می‌شوید، بد نیست چندین اصل بنیادین را در مورد آن بررسی کنید. انتخاب کردن زوج‌های عاشق اتفاقی نیست، ما ناخودآگاه جذب کسانی می‌شویم که خصوصیات یکی از والدین ما یا هردوی آن‌ها را دارند. وقتی مردم اولین بار این نگرش را نسبت به راز جذبه‌ی عاشقانه پیدا می‌کنند، تعجب می‌کنند و ناباورانه می‌پرسند: «منظور شما این است که من به این علت شیفته‌ی همسرم شدم که شبیه پدرم است؟»

به‌خصوص وقتی فردی رابطه‌ی خوبی با پدر عزیز پیرش ندارد، شنیدن این مطلب او را بیشتر شوکه می‌کند؛ اما وقتی کمی فکر می‌کند تا حدودی شباهت‌هایی را بین همسر خود و یکی از والدینش می‌بیند؛ احتمالاً پدر یا مادری که بیشترین مشکل را با آن‌ها داشته است. توجه می‌شود رابطه‌اش فرصت دوباره‌ای در اختیار او قرار می‌دهد تا دوباره با همان مسائلی مواجه شود که در دوران کودکی با آن برخورد می‌کرد. فقط با این تفاوت که این بار قصد اصلاح کردن آن را دارد.

این طرز نگرش نسبت به مبانی رابطه درمانی ایماگو، به ما کمک می‌کند درک عمیق‌تری از پیچیدگی‌های شیفتگی و علل پیوند و وابستگی به‌دست آوریم. در هر رابطه‌ای، دیر یا زود جذابیت اولیه به جدال بر سر قدرت و قدرت‌طلبی تغییر شکل می‌دهد؛ به‌خصوص وقتی زوج‌ها خود را در مقابله و مواجهه با همان رفتارها و طرز نگرش‌هایی می‌بینند که در گذشته نسبت به والدینشان عصبی می‌کرده است. اگر این رابطه در اثر جذبه‌ی عاشقانه پدید آید و

به جدال بر سر قدرت در عشق کامل منتهی شود، باید به قسمت‌های مشکل‌دار همسر خود عشق بورزیم؛ به خصوص قسمت‌هایی که بازتاب بخش‌هایی از خود پنهان یا ترد شده‌ی ما است و یا آن‌هایی که هیچ آگاهی‌ای نسبت به آن‌ها نداریم. وقتی بیشتر به همسر خود عشق می‌ورزید، درمان قسمت‌هایی را در خود آغاز کرده‌اید که در کودکی در رابطه‌ی شما یا والدینتان زخمی شدند و آسیب دیدند.

هرچند آموزش مهرورزی به آنچه به شما آسیب می‌رساند آسان نیست، به هر حال زوج‌های آشفته و عصبی نیز یاد می‌گیرند چگونه این دستورالعمل را اجرا کنند. بعد از ۱۲ سال تجربه‌اندوزی و به‌کارگیری آن تجربه توسط بیش از دوهزار درمانگر ایماگو، متوجه شدیم هر زوجی که می‌خواهد به گذشته‌ی خود نگاه کند، باید روش‌های جدید کنترل و بیان احساسات و عواطف خود را یاد بگیرد تا رابطه‌ی خود را در وضعیت بهتری قرار دهد. کسانی که در این راستا تلاش کردند، به وجود رازی مهم پی بردند:

به این نتیجه رسیدند عشق ورزیدن به همسر، بهترین شیوه برای آسان کردن رشد شخصی و روحی خودشان است.

بیشتر روابط، تحت‌تاثیر این نظرات و تکنیک‌های درمانی توام با آن‌ها، رشد کرده و شکوفا می‌شوند. زوج‌هایی که این نگرش‌ها را جذب و از ابزار پیشنهادی ما استفاده کردند، توان و نیروی تازه‌ای برای زندگی کردن در خود احساس کردند؛ اما ما هر روز بیشتر از قبل مطمئن شدیم که الگوی رابطه‌ی درمانی ایماگو، هنوز کامل نشده است. گاهی اوقات مردم یاد می‌گیرند به همسر خود عشق بورزند، همین‌طور به همه و کسانی که آن‌ها را ناراحت می‌کنند؛ ولی همسرشان نمی‌تواند عشق آن‌ها را بپذیرد. به‌خصوص وقتی یکی از آن‌ها در مقابل روش‌های مثبت طرف مقابل مانع ایجاد می‌کند، رابطه‌ی آن‌ها از تعادل خارج می‌شود؛ مگر این که جریان مثبتی از بخشش و پذیرفتن، ایجاد یا بازسازی شود. جار و جنجال و دعوا، مانع از پیشرفت در بهبود رابطه می‌گردد. دلیل آن امتناع

ورزیدن مردم از انجام کار مفید برای این رابطه نیست، بلکه علتش این است که پیروی صحیح از این گام‌ها و مراحل، همیشه منجر به دگرگونی و تحول مثبت نمی‌شود.

هنگام نوشتن کتاب «رسیدن به عشق دلخواه»، متوجه شدیم؛ مرحله‌ی آخر، یادگیری پذیرش عشق، چقدر اهمیت دارد. ما فکر می‌کردیم وقتی یکبار به زوج‌ها یاد دادیم نیازهای یکدیگر را برطرف کنند (همان‌طور که هر زوج متعهدی می‌داند انجام آن به حد کافی چالش‌برانگیز است)، دیگر می‌توانیم با خیال آسوده، آن‌ها را با دعای خیر خود به‌سوی زندگی شادمانه، بدرقه کنیم.

کیست که مشتاق پذیرش موهبت عشق غیرمشروط نباشد؟ ما هرگز به این حقیقت فکر نمی‌کردیم که همه نمی‌توانند عشق را به‌طور طبیعی و مادرزادی بپذیرند.

ما دریافتیم که بعضی از زوج‌های خوشبخت، زمانی به مرحله‌ی رشد سالم رسیده و درمان می‌شوند که آنچه بدان نیاز دارند، تقدیمشان شود.

اما بیشتر ما در دریافت و پذیرش محبت، تعریف و تمجید، حمایت، تحسین یا هدایا از دیگران مشکل داریم. به دلایل مختلفی قادر نیستیم غذای روح را ببلعیم و آن‌را هضم و یا از آن استفاده کنیم. می‌توانیم قسمت‌هایی از این عشق را ببخشیم؛ اما نمی‌توانیم آن‌را همانند مواد مغذی و خوراکی هضم کنیم؛ مانند بسیاری از کسانی که به غذا حساسیت دارند. به این صورت است که در حسرت به‌دست آوردن تمام مواردی که قادر به هضم آن‌ها نیستیم، باقی می‌مانیم.

بی‌میلی نسبت به پذیرش عشق را به آسانی می‌توان در روابط صمیمی نیز مشاهده کرد و این مسئله‌ای فراتر از مشکل رابطه‌ای است؛ این مشکل فردی است که در همه جا این حقیقت ناخوشایند را نمایان می‌کند.

بار دیگر؛ هنگامی که تحسینی را پس زدید و یا وقتی کسی به شما هدیه‌ای داد، احساس ناراحتی کردید یا زمانی که از مورد تحسین قرار گرفتن آشفته شدید، به این مسئله توجه کنید. انگیزش و وسوسه‌ی فرار از دریافت اطلاعات مثبت،

نشانه‌ی این است که شما در دریافت و پذیرش آن‌ها مشکل دارید. می‌توانید از این بحث کتاب برای راحت‌تر و پذیرا‌تر بودن استفاده کنید، تفاوتی ندارد که متاهل یا مجرد باشد.

اگر به رابطه‌ی متعهد هستید و می‌خواهید پتانسیل کامل موجود در رابطه را بشناسید، باید برای به‌دست آوردن عشق دلخواه خود با این مانع آخر که پذیرفتن عشق است، مبارزه کنید. کتاب قبلی ما بر مشکلات بسیار واقعی بخشیدن عشق، متمرکز شده است و حال می‌خواهیم این چرخه را کامل کنیم و توجه خود را به مشکلات شگفتی‌آور پذیرش و دریافت آن معطوف سازیم.

هنگامی که مسائل تخصصی و حرفه‌ای، جنبه‌ی شخصی به خود می‌گیرد...

اطلاع از سخت بودن دریافت و پذیرش عشق، به تدریج به کار حرفه‌ای و زندگی خصوصی ما رخنه کرده است. در دهه‌ی اخیر، اقدام بالینی و مداوم هارویل و مطالعات آکادمیک هلن به ما امکان داده نگرش‌های جدیدی را در زوج‌ها پدید آوریم. زوج‌ها تا مرحله‌ی خاصی از درمان خوب پیشرفت می‌کنند؛ اما بعد به علت مشکلات، نمی‌توانند بیشتر پیش بروند. آن‌ها آموخته‌اند خواسته‌ی خود را مطرح کنند و موارد لازم برای برآوردن نیازهای طرف مقابل را به او بدهند؛ اما هنوز هم کیفیت کنش متقابل (تعامل) آن‌ها در همان حالت قبلی باقی مانده است. گویی به هیچ وجه این مهارت‌ها را نیاموخته‌اند. آموزش‌های درمانگر و هیچ‌یک از نگرش‌ها، به پیشرفت آن‌ها کمکی نکرده است.

از دیگر درمانگران ایماگو شنیدیم که احساس می‌کنند بعضی از زوج‌های تحت آموزش آن‌ها در طی ماه‌های زیادی، پیشرفت شگفت‌انگیزی داشتند، بعد بدون هیچ دلیلی متوقف شده‌اند. این مراجعه‌کنندگان به ظاهر سرسختانه درمقابل تلاش‌های همسر و درمانگران خود، که سعی می‌کردند آن‌ها را به سمت تاثیرات متقابل مثبت‌تر در این ارتباط سوق دهند، مقاومت می‌کردند. به تدریج تکه‌های تصویر رخداد را در کنار هم قرار دادیم. بسیاری از نمونه‌های این کتاب

از مصاحبه‌های درمانگران ایماگو با مراجعان خود به دست آمده بود و این تلاش برای یادگیری بیشتر درباره‌ی راه حل این مشکل صورت گرفته است. در موارد دیگر، از طریق درمان به راه حل این مشکل پی برده بودند.

در تقارن زمانی ساده؛ اما دردناک، منبع اصلی نگرش این کتاب، به آنچه در ازدواج خود ما رخ داده، تبدیل شد. طی سال‌هایی که به عنوان متخصص علم ارتباط به شهرت بین‌المللی دست یافتیم، در زندگی خصوصی خود با مشکلات و مسائل خویش دست به گریبان بودیم. درحالی که کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی ما الگوی زندگی هزاران رابطه‌ی صمیمی دیگر بودند، می‌دانستیم ازدواج ما در حال فروپاشی است.

به سختی توانسته بودیم در زمینه‌ی چگونگی ساخت زندگی مشترک آگاهانه اطلاعاتی کسب کنیم؛ اما این برای محافظت از ما، در مقابل استرس‌ها و فشارهایی که ما را از هم جدا می‌کرد، کافی نبود. این مسئله نه تنها ناراحت کننده بود، بلکه گاهی توهین‌آمیز و تحقیرکننده نیز می‌شد.

به آخرین مرحله؛ یعنی طلاق رسیده بودیم. با کوله‌باری از غم و اندوه به این نتیجه رسیدیم تا زمانی که مشکل خود را حل نکنیم، نه می‌توانیم با وجدانی درست و خوب به مردم دیگر راهکار بدهیم و نه می‌توانیم موضوع جدیدی برای درمانگران ایماگو ارائه دهیم. در کنفرانس بعدی درمانگران ایماگو شرکت کردیم و به آن‌ها گفتیم ازدواج ما دچار مشکل شده است. عکس العمل آن‌ها به این خبر ما، حمایتی ژرف و عاشقانه بود و امیدوار شدیم بتوانیم راهی برای بازسازی و اصلاح ازدواجمان پیدا کنیم. درحالی که عشق و درک آن‌ها را نسبت به خویش و مشکلاتمان احساس می‌کردیم، از محل برگزاری کنفرانس خارج شدیم. واکنش آن‌ها عامل مهمی شد تا تصمیم بگیریم یکسال دیگر به رابطه‌ی خود ادامه دهیم.

با خود عهد کردیم هرکاری می‌توانیم انجام دهیم تا ایراد کار و راه اصلاح آن را بیابیم. مهم‌ترین تعهداتی که از آغاز به آن‌ها متعهد شدیم، خاتمه دادن به

منفی‌نگری و تقویت موارد مثبت بود؛ با این وجود که بارها گفته بودیم نمی‌دانیم چطور این کار را انجام دهیم. به مرحله‌ی اول رابطه درمانی ایماگو برگشتیم و بررسی چگونگی ارتباط و کنش متقابل خود را آغاز کردیم. از مشاهده‌ی نوع برخورد با مسائل فردی در مورد نیازهای کودکی و شخصی خود، نکات زیادی آموختیم و در لحظه‌ای خاص، با درک موضوع این کتاب به نکته‌ی مهمی پی بردیم. یک روز صبح در اتاق خواب، وقتی بیشترین مشکل را داشتیم من (هلن) از هارویل پرسیدم: «آیا یاور می‌کنی من عاشق تو هستم؟»

هارویل چند ثانیه‌ای به سوال من فکر کرد و گفت: «نه، فکر نمی‌کنم عاشق من باشی!» از شدت اضطراب فقط توانستم بگویم «حیف از آن همه زحمتی که برای تو و زندگی مشترکمان کشیدم، چطور نمی‌دانی چقدر دوست دارم؟»

اما من و هارویل بعدها فهمیدیم، مشکل من فقط این بود که احساس نمی‌کردم مورد عشق و علاقه‌ی او هستم. احساس نمی‌کردم همسر من عاشق من است. از سوی دیگر بخش منطقی من می‌دانست این احساسات من کاملاً بی‌معناست. هارویل عاشق بچه‌های من شده بود و بچه‌هایمان را عاشقانه دوست داشت. او از من و شغل من حمایت می‌کرد. اما من بزرگواری و بخشندگی او را طور دیگری تعبیر کرده و می‌پنداشتم او این کارها را برای خدمت به خودش انجام می‌دهد. من سعی می‌کردم خودم را متقاعد کنم که هارویل از انجام آن‌ها و دادن آن امتیازات به من، هدفی دارد. این که او آن کارها را فقط به منظور دریافت چیزی (در ازای آن‌ها) انجام داده است، برایم سخت بود بپذیرم، چقدر محبت‌ها و هدایای او را بی‌ارزش کرده‌ام. فقط به مرور زمان و با فکر کردن به آن دریافتم این من بودم که نتوانستم عشق خالص او را در زمانی که به من تقدیم می‌شد، تشخیص بدهم و درک کنم. آن روز صبح بدترین لحظه‌ی زندگی ما بود. این که چگونه توانستیم این وضعیت را بهبود ببخشیم، به‌طور کامل در این کتاب توضیح داده شده است.

اطلاعات خود را کامل تر کنیم

در آغاز کار برای نجات زندگی مشترکمان متوجه شدیم فکر کردن به پیش‌داوری‌ها، قضاوت‌ها و باورهایی که با خود به رابطه آورده بودیم، بسیار اثربخش خواهد بود. به تدریج به این احساس دست یافتیم که بخشی از دینامیک پرتنش که با هم به وجود آورده بودیم، حاصل مسئله‌ای بود که قبلاً به آن فکر نکرده بودیم. مسئله به چگونگی ارتباط ما با ارتباط درمانی ایماگو (تصویر آرمانی کودکی) و ارتباط ما با یکدیگر مربوط می‌شد. ما اطلاعات بسیاری درباره‌ی کار ایماگو داشتیم؛ درباره‌اش کتاب نوشته و در مورد آن با دیگران صحبت کرده؛ اما آن را کامل نکرده بودیم. این فقط در سطح فکر بود و احساسی به آن نداشتیم. تصور می‌کردیم با دانستن تئوری‌های فکری ایماگو، در زندگی خود نیز آن‌ها را به کار می‌بریم، اما متأسفانه این طور نبود.

در مطالعه و بررسی روان‌شناسی فمینیستی (حمایت از حقوق زنان)، هِلن به ایده‌ای آگاه‌کننده دست یافت. این ایده درباره‌ی شیوه‌های مختلف کسب معلومات مردم درباره‌ی مسائل بود که آن‌را تئوری کسب اطلاعات از طریق منطق و احساسات^۱ می‌نامیدند.

تئوری کسب اطلاعات از طریق منطق و احساس می‌گوید: «ما با دو شیوه‌ی اصلی، به معلومات خود می‌افزاییم و یاد می‌گیریم». کسب اطلاعات از طریق فکر و منطق تاریخچه‌ای طولانی در آکادمی غربی دارد که با روش سقراطی آغاز می‌شود. کسب دانش از طریق منطق، نوعی از کسب معلومات طولی و هدف محور است که اغلب اوقات از روی روش‌های علمی و تجربی شناخته می‌شود. در این روش، فرد موضوع را با منطق و فکر در ذهنش بررسی کند و از موضوع تحت بررسی جدا است. فرد یادگیرنده روش کلی را انتخاب می‌کند تا آن‌را واضح‌تر درک کند. نگرش او این است: «ثابت کن تا باور کنم». وقتی برای

^۱. Connected and separate knowing

کسب اطلاعات از روش ذهنی استفاده می‌شود، شیوه‌ی رقابتی و مبارزه‌جویانه، برای درک موضوعات موثرتر است.

درک عاطفی و احساسی، زمانی صورت می‌گیرد که فرد جویای اطلاعات، از به‌کارگیری غریزه، عاطفه و همدردی، در طول روند کسب معلومات، آگاه است. انسان عاطفی وابسته است و خود را به آن متصل می‌داند. برای درک عاطفی طرف مقابل، باید شخصی را که می‌خواهید درک کنید، به‌شدت مورد تأیید قرار دهید. این تأیید چیزی فراتر از تلاش تنها، برای درک دلسوزانه و بدون ارزیابی منفی است. این کار، یک عمل مثبت و پرتلاش است و تا جایی که امکان دارد، شخص مقابل و نقطه نظر او را، کامل و عاری از عیب تصور می‌کند. نگرش شخص احساساتی این است: «بسیار خوب، بگذار قضاوت کلی خود را چند لحظه کنار بگذارم و ببینم می‌توانم وارد دنیای تو شوم، سعی کنم حقیقت کلام تو را دریابم و احساس کنم». درک ناقص فرد احساساتی منجر به این نتیجه می‌شود که افراد احساساتی و عاطفی، نمی‌توانند حقیقت را تشخیص بدهند؛ زیرا آن‌ها با احساسات، خاطرات یا تصورات شخصی خود آب را گل‌آلود می‌کنند، اما این درست نیست. وقتی نتیجه‌گیری از طریق احساس خوب انجام شود، از غریزه، شهود، علاقه، احساس و حس همدلی شخصی به‌عنوان بخشی از فرآیندی که به قضاوت‌های درست و مستقل منتهی می‌شود، استفاده می‌کند. به‌جای مشاهده‌ی دنیا از دیدگاه منطقی و منتقدانه و با فرض این که آن موقعیت و موضع منطقی، منجر به ایجاد نگرش منفی نسبت به حقیقت می‌شود، شخص احساساتی حقیقت را به مثابه‌ی روندی که توسط شرکت‌کنندگان آن پدید می‌آید، در نظر می‌گیرد.

بر همگان واضح است که ما به هر دو روش کسب دانش و اطلاعات نیاز داریم. کسانی که می‌توانند با استفاده از دو روش کسب اطلاعات، مسائل را درک کنند، از نقطه نظرات جدید استقبال می‌کنند و می‌توانند به مراحل جدیدی از درک و فهم راه یابند. آن‌ها قادرند آنچه را برای درک در اختیار دارند، ارزیابی کنند و آن‌را به دیگر اطلاعات خود ربط دهند؛ در حل مشکل شرکت کنند و

اقدامات و راه‌حلهایی را به‌عنوان نتیجه به‌دست آورند. ظرفیت متعادل برای درک مبتنی بر احساس و منطق، به‌صورت مستقیم به توانایی پذیرش عشق مربوط می‌شود. برای پذیرش عشق، باید از روی شناخت و آگاهی بدانید که مورد عشق و محبت قرار دارید و کسی شما را دوست دارد (به‌عنوان یک فرد آگاه منطقی). شما باید عشق را در قلب و جان خود احساس و لمس کنید (مثل شخص آگاه احساساتی). این که فقط به‌طور ذهنی از آن آگاه باشید، کافی نیست. البته بیشتر مردم حد تعادل را در رفتارهای احساساتی یا منطقی رعایت نمی‌کنند؛ ما نیز در گذشته همین‌طور بودیم. مردم یکی از این دو راه را به‌طور کامل قربانی روش دیگر می‌کنند؛ یا احساساتی، احساساتی یا منطقی، منطقی هستند. توانایی آن‌ها در درک و جذب اطلاعات خارجی که باید کامل کننده‌ی آن‌ها باشد، محدود است، بنابراین «خود» آن‌ها کامل نمی‌شود و ناقص باقی می‌ماند.

افراد منطقی، با بهره‌مندی از چندین مهارت در زمینه‌ی احساساتی بودن، دوست دارند واقعیت‌ها را بیان کنند؛ اما تنها هستند و نمی‌توانند در تجربه‌ی دیگران شریک باشند، افراد منطقی حریص و مرزهای محکمی دارند. اشخاص احساساتی، تنها با استفاده از مهارت‌های منطقی محدودی که از آن برخوردار هستند، حدود قابل نفوذی دارند و با تجربه‌ی دیگران آمیخته می‌شوند؛ اما قادر نیستند تجربه‌ی خود را از تجربه‌ی دیگران تشخیص دهند و به وضعیت خودشان فکر کنند.

از آنجایی که افراد احساساتی و منطقی، مجذوب یکدیگر می‌شوند، وقتی با هم ارتباط برقرار می‌کنند، این ارتباط همانند تلاشی برای ارسال تلگراف از طریق دو کابل است که نیمی از سیم‌های آن قطع شده است؛ جرقه‌های زیادی می‌زنند، اما اتصال ایجاد نمی‌شود.

این مسئله به‌طور کامل درباره‌ی ما صدق می‌کرد. هلم خود را فردی احساساتی شناسایی کرد؛ به‌خصوص وقتی موضوع ازدواجمان مطرح شد. او آنقدر در

احساسات خودش غرق شده بود که نمی‌توانست مشکلات آشکار موجود بر سر این راه را ببیند و به اندازه‌ی کافی خودش را از مشکلات دور کند تا اقدام موثری در مورد آن‌ها انجام دهد. از طرف دیگر من فردی منطقی بودم که به کمک تجزیه و تحلیل، خود را از مشکلات دور کرده و بنابراین با آنچه در رابطه‌ی خودم رخ داده بود، ارتباطی نداشتم. هر بار هلم به‌عنوان فردی احساساتی به من نزدیک می‌شد، من مانند یک فرد منطقی، در حدی فراتر از مهارت‌هایم رفتار می‌کردم؛ خود را از طریق تجزیه و تحلیل از مشکلات دور می‌کردم، بنابراین هیچ‌گونه وابستگی و علاقه‌ای به آنچه در ارتباط خود ما اتفاق می‌افتد، نداشتم. با وجود حساری که بین فرد کاملاً عاطفی و غیرتحلیل‌گر و فرد کاملاً منطقی بود، ارزیابی همسر، امری نفوذناپذیر به‌نظر می‌رسید.

خوشبختانه، تعهد ما نسبت به یکدیگر محکم‌تر و قوی‌تر از دیواری بود که بین خود ساخته بودیم. وجود همین شخصیت‌های احساساتی و منطقی، موجب آشنایی ما شد. این رابطه، زبانی را در اختیار ما قرار داد تا هر یک، مواردی را که قادر به دیدن آن نبودیم، درک کنیم. این همان نگرشی بود که برای شناسایی احساس خود از طریق عقل و منطق، به آن نیاز داشتیم.

اکنون به این می‌اندیشیم چقدر پربار بودن و عنای این مفهوم را پذیرفته بودیم؛ زیرا رابطه درمانی ایماگو، همان نگرش‌ها را به روش‌های مختلف منعکس می‌کند. گفتگو ایماگو به شیوه‌ی خاصی موجب می‌شود هر زوجی قابلیت‌های توان ارتباطی خود را برای واکنش احساسی و منطقی تقویت کرده و آن‌ها را تجربه کند.

وقتی ایده‌ی منطقی و یا احساسی داشتیم، از گفتگو ایماگو برای کشف و کامل کردن رابطه‌ی احساسی و عاطفی میان خود استفاده می‌کردیم. ما بر روی متعادل کردن تنش موجود میان این دو، همین‌طور بر روی استحکام ماهیت آن‌ها کار کردیم؛ پس از گذشت بیش از ۲۰ سال از ازدواجمان، به‌تدریج به نکاتی پی‌بردیم که روش ارتباط ما را تغییر داد. «درک» ما به روندی احساسی و

نگرشی تبدیل شد که به ما اجازه می‌داد یکدیگر را از طریق مسیر طولانی و ممتد احساسی و شناختی، بفهمیم. به یکدیگر کمک کردیم تا از لبه‌ی پرتگاه برگردیم. من (هلن) به شخصی بیش از یک حلال مشکل تبدیل شدم و هارویل بیشتر با ظرفیت احساسی انسی گرفت. حالا می‌توانستیم توانایی‌ها و صلاحیت‌های گم‌شده‌ی خود را با هم کامل کنیم.

این امر باعث شد بین زندگی درونی و بیرونی ما سازگاری بیشتری ایجاد شود و حرکتی به سمت تکامل و درستی بود. ما به‌سوی رفع اختلاف فکری، کلامی و عملی قدم برداشتیم و همین ما را به هوشیاری بیشتر فرا خواند.

بعد از مدت کمی تلاش‌های مشخص خود را در زمینه‌ی درک احساس و منطقی که در دنیای اطراف ما منعکس شده بود، مشاهده کردیم. به کشف «بیش ناگهانی» خصوصی و محرمانه‌ی خود پرداختیم تا بفهمیم این مکاشفه چگونه برای درمانگران ایماگو و مراجعه‌کنندگانی که سخت تلاش می‌کردند کیفیت روابط خود را بهبود بخشند، مفید واقع می‌شود. درمانگران ایماگو به راحتی قدرت آن‌را ستایش کردند. آن‌ها متوجه شدند چگونه می‌توانند بر انگیزش‌های و تکانه‌های خود نسبت به درک احساسی و منطقی، نظارت و کنترل داشته باشند و به مراجعه‌کنندگان خود کمک کنند با ظرفیت خود را برای پذیرش بیشتر، توسعه دهند. مراجعان به‌صورتی تربیت می‌شوند که بتوانند زمانی را که از تعادل خارج شده، به‌خوبی تشخیص دهند. کشف ما درباره‌ی این مورد و دیگر کاربردهای درک منطقی و احساسی، تازه آغاز می‌شود.

بازگشت به مسیر

در تمام آن یک سالی که به اصلاح و درمان خود می‌پرداختیم، همواره پیشرفت ما همراه با سه گام به جلو و یک گام به عقب بود. به زندگی معنوی خود روح

دوباره بخشیدیم و نسبت به روابط متقابل خود هوشیار شدیم و زمانی را صرف دقیق گوش کردن به حرف‌های یکدیگر و صحبت با هم کردیم. به جای این که معلومات رابطه درمانی ایماگوی خود را به صورت آگاهی و شناخت یک طرفه نگه داریم، سخت کار کردیم تا آن را به صورت بخشی کامل از زندگی روزانه‌ی خود درآوریم. اکنون زندگی مشترک و عاشقانه‌ای را به وجود آورده‌ایم که در تمام نوشته‌هایمان درباره‌ی ارتباط درمانی ایماگو، از آن صحبت می‌کنیم. به منظور تفسیر حمله‌ی معروف گاندی درباره‌ی تغییر، ما به زن و شوهری تبدیل شدیم که دوست داریم همانند آن را در دنیا ببینیم.

در این کتاب به عهد خود وفا کردیم و آموخته‌های خود را به صورت تعریف ماجراهای خود؛ همچنین با بیان مشاهدات بالینی خود درباره‌ی دیگر زوج‌هایی که در دام این بحران اسیر بودند را در اختیار شما قرار دادیم. در این کتاب با حفظ اسرار درباره‌ی تجربه‌ی خود صحبت می‌کنیم. (همان طور که همیشه هنگام استفاده از اطلاعات بیوگرافی دیگران این کار را انجام می‌دهیم).

این کتاب در سه بخش سازماندهی شده است. بخش اول مشکل را کشف می‌کند، بخش دوم برای آن راه حل را پیدا می‌کند و بخش سوم تمریناتی را برای حل مسئله به زوجها پیشنهاد می‌دهد. در تمام قسمت‌های این کتاب، فواید یادگیری این موضوع را مشاهده می‌کنید؛ این که زوجها چگونه (همانند شما) تلاش کردند تا دروازه‌های قلب خود را به سوی عشق بگشایند و می‌توانید از گفته‌ها و تجربه‌های آن‌ها درباره‌ی هدایایی که به عنوان نتیجه دریافت کرده‌اند، استفاده نمایید.