

فهرست

در باره کتاب	۷
در باره نویسنده	۸
تقدیم	۹
تقدیر و تشکر	۱۰
مقدمه	۱۱

بخش ۱. پنج گام برای تغییر رابطه

فصل ۱. درک ماهیت خشم و رویارویی با آن	۱۷
فصل ۲. بازشناسی این که چگونه خشم همسر از شما یک عروسک خیمه شب بازی می سازد	۴۰
فصل ۳. ایجاد مرزبندی جدید انتظار رفتار جدید	۷۳
فصل ۴. تعیین الگوهای تفکری که شما را گیر انداخته اند	۹۴
فصل ۵. انجام کارهای جدید و گرفتن نتایج بهتر	۱۱۸

بخش ۲. غلبه بر "صورتک‌های" مختلف خشم

فصل ۶. پرسرو صدا، ناشکیبا و "اغراق آمیز" - مواجهه با خصومت	۱۵۰
فصل ۷. هنگامی که کلمات آسیب می زنند - طعنه زنی پس زننده و سوء استفاده کلامی	۱۷۸
فصل ۸. تهدیدات و ماوراء آن - دور ماندن از شیب لغزنده سوء استفاده جسمی	۲۰۷
فصل ۹. خشم نافع (انفعالی) - چه کنیم هنگامی که به نظر بی ضرر می رسد اما مضر احساس می شود	۲۴۰

بخش ۳. استحکام بخشیدن به مرزبندی‌ها

فصل ۱۰. کنار آمدن با مورد انتظار و آماده شدن برای ناشناخته	۲۷۲
--	-----

درباره کتاب

”یکی از بهترین کتاب‌هایی که در رابطه با چگونگی ترسیم و اصلاح الگوهای مخرب ارتباطی در یک رابطه صمیمی و نزدیک خوانده‌ام. دستورالعمل عملی و گام به گام دکتر نی خواندگانی را مورد حمایت و پشتیبانی فراگیر خود قرار می‌دهد که می‌خواهند دست از دعوای کثیفی بردارند که عشق و تعهدشان را نسبت به هم خوار می‌کند. واقعاً تحت تأثیر این کتاب قرار گرفتم.“

دکتر پیر شوارتز
نویسنده کتاب عشق بین افراد برابر

”کتاب‌های بسیاری برای افراد عصبانی و تندمزاج نوشته شده است، اما به ندرت کتابی برای افرادی نوشته شده که قربانی خشم فرد دیگری هستند. این یک راهنمای هوشمندانه و عملی برای حل یکی از پردردسرتین مشکلات در روابط زناشویی است. دکتر نی نشان می‌دهد که چطور شیوه پاسخ‌تان را نسبت به خشم شریک زندگی‌تان تغییر دهید و در نتیجه، احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنید.“

دکتر ویلیام جی. داهرتی
نویسنده کتاب زندگی مشترک‌تان را پس بگیرید.

”من عاشق این کتاب شدم. این کتاب ابزار قدرتمندی برای درک خشم و اثرات آن بر روی روابط زناشویی است. من برخی از تکنیک‌ها و پیشنهادهای را که توسط دکتر نی پیشنهاد شده بود، در زندگی شخصی‌ام به کار بردم و به نظرم بسیار مؤثر آمد.“

ساندرا از مریلند

آیا رابطه زناشویی‌تان تبدیل به میدان نبرد شده است؟ آیا طعنه و کنایه، زودرنجی یا خصومت همسرتان شما را حیران کرده که پس آن همه حس نزدیکی و اعتماد به کجا رفت و این که چقدر دیگر می‌توانید تحمل کنید و دوام بیاورید؟ اگر خشم دارد رابطه‌تان را مسموم می‌کند، این کتاب پادزهر قوی و مؤثری را ارائه می‌کند. دکتر دلبیو رابرت نی،

متخصص خشم، تکنیک‌های شسته - رفته و عملی‌ای را برای پاسخ اثربخش به شیوه‌های نابه‌جا و نامناسب ابراز خشم پیش پای شما می‌گذارد. بیاموزید که چگونه خشم در زندگی زوجها ردپا بر جای می‌گذارد، چرا پاسخ‌های معمول‌تان ممکن است به طور ناخواسته باعث پاداش‌دهی رفتار بد شود و این که چطور از خودتان به گونه‌ای حمایت کنید که تغییرات‌تان را تقویت کند. پرسشنامه‌های "از خود بپرسید" و پیشنهادات گام به گام برای مواجهه با انواع گوناگون رفتارهای خشم‌آلود در کنار مثال‌هایی از زندگی واقعی به تصویر کشیده شده است. استراتژی‌های این کتاب که ریشه در دانش روان‌شناختی (علم روان‌شناسی) دارد، در عین سادگی به طرز شگفت‌انگیزی مؤثرند. آنها را در مورد همسری که دوست‌اش دارید، امتحان کنید.

درباره نویسنده

دکتر دبلیو رابرت نی، یک روان‌شناس بالینی است که در مک‌لین، ویرجینیا و آنآپولیس، مریلند مطب خصوصی دارد و دانشیار بالینی در دانشکده پزشکی دانشگاه جرج تاون است. او هزاران متخصص و کارشناس بهداشت و سلامت ذهنی (روانی) را در سراسر کشور آموزش داده تا روی مدیریت خشم و مشکلات زناشویی بیماران‌شان کار کنند. دکتر نی، نویسنده کتاب پذیرش مسئولیت خشم، در کنار همسرش در آنآپولیس زندگی می‌کند. این آدرس وب‌سایت شخصی اوست: www.wrobertnay.com

تقدیم

به استاد بزرگ، راهنما و دوستم
دکتر مندی اِریل آدام

تمام کسانی که او را می‌شناختند و افتخار شاگردی او را داشتند

دل‌شان به شدت برایش تنگ می‌شود.

زندگی تمامی انسان‌های بزرگ به ما یادآوری می‌کند

که می‌توانیم زندگی مان را تعالی ببخشیم، و هنگامی که رخت از این دنیا برکشیم،

پشت سر خود ردّ پای مان را روی شن‌های زمان، به یادگار گذاریم.

هنری وادس ورث لانگ فلو

تقدیر و تشکر

نخست، می‌خواهم از کیتی مور، سردبیر اجرایی انتشارات گیلفورد، سپاسگزاری کنم. به دنبال موفقیت کتاب **پذیرش مسئولیت خشم: چگونه تعارض را حل کنیم**، روابط را حفظ کنیم و بدون از دست دادن خویشتن داری خود را ابزار کنیم، که برای آن دست از افرادی نوشته بودم که در درک و مدیریت خشم در زندگی و روابطشان نیاز به کمک داشتند، به من پیشنهاد کرد کتابی بنویسم که نیازهای همسران افراد خشمگین را مخاطب قرار دهد. هدف این بود که ایده‌ها و نظراتی برای تعیین و شناسایی اثر منفی خشم تعبیه و مرزبندی‌هایی محکم در برابر همسر خشمگین به شیوه‌ای استادانه ساخته، ابراز و حفظ شود تا در آینده، به آنچه رفتار قابل قبول تلقی می‌شود، برسیم. ایجاد چنین مرزبندی‌هایی در بدو کار، سبب حفظ بسیاری از روابط در مقابل لغزیدن به شیب فروپاشی جدی ارتباطی یا سوءاستفاده‌های کلامی و یا حتی فیزیکی می‌شود. این هدفی ارزشمند و پروژه‌ای مهم برای قدرت بخشیدن به روابط مشکل‌دار است. (اگر نخواهیم آن را نجات و بازیافت بنامیم). از بینش و حمایت مستمری که ابراز کرد، ممنونم.

پس از آن، می‌خواهم مراتب قدردانی خود را نسبت به ویراستارم، کریس بنتون، ابراز کنم که با او در طی هر مرحله از این پروژه همکاری نزدیکی داشتم. این دومین کتابی بود که در آن، افتخار همکاری با کریس را داشتم، که به حق واژه‌پردازی شگفت‌انگیز، مربی‌ای دقیق و همیشگی، "درمانگر"ی با بصیرت در آن تنگناهایی است که واقعاً نیاز به حمایت عاطفی و کمی تحسین صریح و قاطع دارید و علاوه بر همه اینها، او نویسنده بزرگی نیز است.

همچنین مایل‌ام از صدها زوجی که به من اجازه دادند تا در یک برهه دشوار وارد زندگی‌شان شوم، تشکر کنم. من از کار کردن با شما بسیار آموخته‌ام. همچنین، از مشاوران حرفه‌ای و درمانگران بسیاری که در کارگاه‌های آموزشی‌ام در باب مقوله خشم ضمن دهه گذشته شرکت کرده‌اند، قدردانی کنم. از رابطه دوطرفه و بده - بستانی طرح سؤالات و نظرات شما بسیار آموخته‌ام.

و بالاخره، اگر به خاطر همسر عزیزم، جویس، که یک درمانگر فوق‌العاده در نوع خود و یک شریک زندگی عالی است، نبود، به طور قطع قدرت لازم برای گذر از مشکلاتی که به طور جدی سلامتی‌ام را مورد مخاطره قرار داد و پیشروی تا انتهای این پروژه را به تنهایی نداشتم.

مقدمه

ایمی همسرش را دوست دارد، اما این روزها دلش نمی‌خواهد دوروبر او باشد. به نظر می‌رسد که این زوج نمی‌توانند ساعتی را در کنار هم بگذرانند، بدون این که دچار تنش و آزرده‌گی نشود، تنها به این دلیل ساده که در این میان اشتباهی رخ داده یا با مشکلی روبه‌رو شده‌اند.

رایان می‌داند که کیت "تند مزاج" است، اما از این که مدام القابی نظیر "بازنده" و غیره به او نسبت داده شود تنها به این دلیل که ظاهراً کیت تحت تنش زیادی است، خسته شده است.

سندی همیشه جروبحث لفظی را در رابطه زناشویی‌اش به نوعی هیجان‌انگیز تلقی می‌کرد - تا این که تد هنگامی که دچار خشم می‌شد، کم‌کم شروع به فشار دادن بازویش کرد، طوری که سندی جا خورد: آیا تد هیچ وقت امکان دارد به او آسیب بزند؟ چارلز هرگز به مخیله‌اش خطور نمی‌کرد که درگیر رابطه عاطفی دیگری شود. حالا که درباره آن خیال‌پردازی کرده است، مابین حس گناه و خشم نسبت به سونیا گیر افتاده که مرتباً خود را در اتاق خواب‌شان زندانی می‌کند تا او را مجبور کند که بهای تخلفی را بپردازد که از آوردن اسمش اِبا دارد. خشم می‌تواند در اغلب روابط عاطفی راه یابد. یک روز صبح، از خواب بیدار می‌شوید و حیران می‌مانید که چه بر سر پیوند توأم با خوشبختی و کامیابی‌ای که روزگاری داشتید، آمده است. آن لذت و سرخوشی که زمانی از هم‌نشینی یکدیگر نصیب‌تان می‌شد، به کجا گریخته است؟ چه اتفاقی برای اعتماد و صمیمیت و نزدیکی‌تان رخ داده؟ و این که همسرتان از دست چه چیزی این قدر عصبانی و خشمگین است؟

اگر کسی را دوست دارید که خشمش شروع به فرسودن و تحلیل بردن صمیمیت بین شما کرده و سرگشته به این می‌اندیشید که چقدر دیگر در برابر این خشم دوام خواهید آورد، این کتاب امیدواری را برای شما به ارمغان می‌آورد. خشم می‌تواند بنیان و پی رابطه‌تان را از بیخ و بن بلرزاند و تهدیدی جدی نسبت به سلامت‌تان به شمار آید. بدیهی است که می‌خواهید جلوی آن را بگیرید. در واقع، تاکنون، بدون شک سعی کرده‌اید که خشم همسرتان را فرو بنشانید، اما نتیجه‌ای در بر نداشته است. خوشبختانه، ناتوانی در واداشتن همسرتان به تغییر، بن‌بست محسوب نمی‌شود. چیزهای زیادی هست که شما می‌توانید آنها را تغییر دهید، حتی بدون این که همسر خشمگین‌تان همکاری کند، و این سلسله تلاش‌ها شما را از تبدیل شدن به قربانی خشم محافظت کرده و سلامت‌تان را حفظ می‌کند. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه این کار را انجام دهید.

اکثر افرادی که برای مشاوره نزد من می آیند، خواستار این هستند که رابطه شان حفظ شود و کارشان به طلاق نکشد. فردی که به نظر می رسد در اثر خشم و غضب تحلیل رفته، همان کسی است که همسرش به او بیش از هر کس دیگری اعتماد دارد و برایش ارزش قائل است. این رابطه پیشتر خاطراتی عزیز، شادی‌ها و غم‌های مشترک و احتمالاً فرزندان و عشق‌ای را دربرداشته که قبل از آن که خشم پیش بیاید، شکوفا و موفق بوده است.

حتی اگر به نظر می رسد که رابطه تان در خطر از هم پاشی است، احتمالاً هنوز آن قدر دیر نشده که نتوان آن را دوباره به هم پیوند زد. پیش‌آگهی برای رابطه بستگی به نقش همسران در این میانه دارد، اما در عین حال با رهبری قدرتمندی از جانب شما، این شانس وجود دارد که همسران به تغییرات لازم تن دهد و رابطه تان ترمیم شود. البته، اگر قربانی خشم فیزیکی یا سوءاستفاده‌های دیگر هستید، موقعیت کاملاً تفاوت می‌کند. به شما اصرار می‌کنم که امنیت و رفاه خود (و فرزندان تان) را در اولویت نخست قرار دهید، و فقط پس از انجام آن، ملاحظه کنید که آیا این رابطه می‌تواند نجات یابد یا خیر. خوشبختانه، اغلب کسانی که با آنها ملاقات کرده‌ام، افرادی بوده‌اند که در عین این که دیگر نمی‌دانستند چطور با همسر خشمگین‌شان زندگی کنند، اما خواستار بازگشت آرامش و راحتی زندگی پیشین‌شان با همسری بودند که دوست‌اش دارند. اکثر افرادی که در حال کشمکش با خشم مزمن همسرشان هستند، در هم شکسته نیستند، اما به طور قطع توسط این عوامل دلسرد شده و تحلیل رفته‌اند:

- تلاش برای صحبت کردن با همسری که موافقت می‌کند تغییر کند، عذرخواهی می‌کند و بعد دوباره به همان رفتار غیرقابل قبول پیشین باز می‌گردد.
- تنظیم کل زندگی شان به نحوی که از برانگیزش خشم همسرشان اجتناب ورزند.
- پذیرش مسئولیت خشمگین کردن همسرشان.
- تلاش برای بخشش و توجیه خشم همسرشان.

این عوامل به نظرتان آشنا می‌آید؟ هنگامی که فردی که از همه بیشتر دوست‌اش دارید، خشمش را به شما تحمیل می‌کند، به آسانی ممکن است در تله تلاش برای جبران کردن، جان سالم از آن به در بردن، همدلی نشان دادن و کمک به تنش‌زدایی از همسران بیفتید. اشکال این موضوع این است که با انجام دوباره و دوباره این کارها ممکن است به همسران این پیام را بدهید که با خصومت، دادزدن، لقب‌گذاری، طعنه‌زدن و سایر شیوه‌های نامناسب و نابه‌جای ابراز خشم او هیچگونه مشکلی ندارید: ممکن است عدم تلاش برای مقابله از سوی شما باعث شود که دیگر غمی به دل راه ندهد و احساس راحتی کند. وقتی چنین چیزی رخ می‌دهد، الگوی منفی تحکیم و

نهادینه می شود. دیگر نه چرب‌زبانی و التماس کردن، و نه تهدید یا خواهش کردن همسران را به تغییر وادار نمی‌کند. حیران و سرگشته بر جای می‌ماند که چطور همه چیز این قدر رو به وخامت گذاشت و چطور می‌خواهید از این آشفتگی و درهم ریختگی خود را بیرون بکشید.

اگر این جملات درباره شما صدق می‌کند، می‌توانید از رویکرد مستقیم‌ای که آن را ابداع کرده‌ام، منتفع شوید تا به شما کمک کند که خود را از چنگ حالت واکنشی و **انفعالی** رها ساخته و شروع به **کنش** در جهت عدم پذیرش رفتاری کنید که از نظر شما قابل قبول نیست. با بهره‌گیری از عواملی که در ذیل می‌آوریم، نگاهی دقیق به خود بیندازید و درون‌کاوی کنید:

- خشم همسران چگونه بر شما اثر می‌گذارد و چطور نسبت به آن واکنش نشان می‌دهید.
- می‌خواهید چه رفتارهایی از سوی او در قبال شما تغییر یابد.
- چه عاداتی در شیوه تفکران سبب می‌شود که در قبول رفتارهای غیرقابل قبول گیر بیفتید.
- چطور می‌توانید ابراز کنید که برای حفاظت از مرزبندی‌های جدیدتان و عدم پاداش‌دهی به همسران در قبال خشم‌اش، از او چه انتظاری دارید.

سی سال پیش، به درک احساس خشم در روابط زناشویی علاقه‌مند شدم: این که چه چیزی سبب برانگیزش آن می‌شود، چگونه به "اشکال و صورتک‌های" بسیار متفاوتی درمی‌آید و در قالب‌های گوناگون متعددی خود را نشان می‌دهد و چطور باید آن را مدیریت کرد تا او ما را مدیریت و کنترل نکند. با صدها زوج در حالی کار کرده‌ام که خشم سد راه صمیمیت و نزدیکی‌شان شده بود. بیش از سه هزار متخصص و کارشناس سلامت و بهداشت ذهنی را در زمینه اصول و روش‌های مدیریت خشم آموزش داده‌ام و متقابلاً از بازخوردها و نظرات آنان بسیار آموخته‌ام. در نهایت، یک استراتژی شش مرحله‌ای برای مدیریت خشم ابداع کرده‌ام که بر پایه تجربیات حرفه‌ای و آخرین تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در زمینه خشم و تعارض در روابط زناشویی و انسانی تدوین شده است. در عین این که کتاب **پذیرش مسئولیت خشم**^۱ به نیازهای فردی می‌پردازد که خشمش دارد از کنترل خارج می‌شود، اما در واقع راهنمایی خاصی به امی، رایان، سندی، چارلز و یا شما که همسرانی هستید که هر روزه با شیوه‌های غیرقابل قبول ابراز خشم دارید زندگی می‌کنید، نمی‌کند. به همین دلیل بود که دست به

1. Taking charge of Anger

نوشتن این کتاب زدم. در فصولی که پیش رو دارید، خواهید آموخت که چه وقت دست به تغییرات بزنید، تا همسرتان دیگر نتواند از تاکتیک‌های قدیمی استفاده کند تا خشمش را روی شما خالی کند. چرا که شما دیگر به همان شیوه همیشه واکنش نشان نخواهید داد، بنابراین همسرتان با یک شکل دوگانه مواجه خواهد شد: ادامه دادن به همان روند قبلی بدون دریافت همان واکنش قبلی از سوی شما و یا تغییر. شما نمی‌توانید بر تصمیم همسرتان کنترلی داشته باشید، اما از این که دیگر به همان شیوه‌های قدیمی واکنش نشان نمی‌دهید، بلادرنگ نسبت به زندگی خود احساس بهتری پیدا خواهید کرد. می‌بینید که دارید تغییر می‌کنید و همسرتان را دعوت می‌کنید که در رابطه‌ای جدید، صلح‌آمیزتر و صمیمی به شما بپیوندد.

اطمینان دارم به این نتیجه خواهید رسید که این مسئله ارزش تلاش کردن را دارد. خشم مقوله‌ای است که محل لغزش است. آنچه که در آغاز به عنوان سربره سر گذاشتن‌های "معصومانه"، کنایه‌های "مطایبه‌آمیز"، تندمزاجی‌های گاه و بی‌گاه یا آزارهای پراکنده تلقی می‌شود، می‌تواند به خشمی منجر شود که شدیدتر، مکررتر، و عمداً دردناک‌تر و آسیب‌زاتر است. یکی از اهداف مهم این کتاب به تصویر کشیدن این مورد است که چطور انتخاب این که هیچ تغییری در خود ایجاد نکنید، می‌تواند ناخواسته و ندانسته به همسرتان اجازه دهد که از یک آدم نق نقوی نحس مزمن به فردی که همسرش را تحت سوءاستفاده‌های کلامی آزار می‌دهد، تبدیل شود و سپس حتی کارش به خشونت فیزیکی هم بکشد. این ممکن است مثل یک موقعیت هشداردهنده به نظر برسد، آن دسته از متخصصانی که مثل ما با افرادی مشاوره می‌کنند که گرفتار مشکل خشم هستند و در محمصه افتاده‌اند، دیده‌اند که این مسئله دوباره و دوباره اتفاق می‌افتد: خشم نابه‌جا حتی سبب به وجود آمدن خشم نابه‌جا بیشتر می‌شود. حتی اگر شما هم در جبهه مقابل بر روی همسرتان آتش بگشایید و مقابله به مثل کنید، باز به این معنا است که سلامت تان به طرز فزاینده‌ای در خطر است.

در این باره، هیچ اشتباهی مرتکب نشوید: شیوه‌های نابه‌جا و نامناسب خشم هم برای شما و هم رابطه‌تان تخریب‌کننده و ویرانگر است. آنچه که ممکن است بخواهید به عنوان مقولاتی سهوی یا مرتبط با تنش توجیه‌شان کنید، در واقع می‌تواند تحت عنوان سوءاستفاده‌های روان‌شناختی تلقی شود، که آن گونه که تحقیقات نشان می‌دهد، می‌تواند عزت‌نفس تان را به شیوه خود خدشه‌دار کند. و باز آن گونه که پژوهش‌ها نشان می‌دهد، می‌تواند به مرور زمان به سوءاستفاده‌های فیزیکی تغییر شکل یابد.

بنابراین، اگر احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید با خشم همسرتان زندگی کنید، اکنون زمان آن فرا رسیده که از جبهه مقابل خارج شده و به زندگی‌ای که سزاوارش هستید، بازگردید. امیدوارم که استراتژی‌ها و راهنمایی‌هایی که در ادامه می‌آید، بتواند راهگشا بوده و به شما کمک کند.

بخش ۱

پنج گام برای تغییر رابطه

درک ماهیت خشم و

ورویارویی با آن

سارا از مواقعی که جف به قول خودش "تحت فشار روحی" بود، متنفر بود. او با صدای بلند از همسرش، بچه‌ها، راننده ماشین جلویی، والدین همسرش و هرکس دیگری که او را آزرده و خشمگین کرده بود، انتقاد می‌کرد. ناشکیبا و زودرنج بود و مواقعی که حمله نمی‌کرد، بسیار دور و در خود فرو رفته می‌شد. به نظر می‌رسید که هر چیزی از نظر او "اشتباه بود" یا "از کنترل خارج می‌شد"، او را برمی‌انگیخت و از کوره به در می‌برد، و سارا هرگز نمی‌دانست که چنین حالتی کی ممکن است رخ دهد و یا این که هر لحظه از همسرش انتظار چه عکس‌العملی را باید داشته باشد. او به نزدیک‌ترین دوستانش گفته بود "گاهی اوقات احساس می‌کنم دارم زندگی‌ام را زیرورو می‌کنم تا مطمئن شوم که او منقلب و عصبانی نخواهد شد." پس از این که دوستانش بارها و بارها به گلایه و زاری او گوش دادند، از او پرسیدند قصد دارد در قبال این مشکل چه کار کند. او در پاسخ آهی کشید و گفت "گمان می‌کنم فقط باید با آن بسوزم و بسازم." فرانک اقرار می‌کرد اخلاق بدی دارد. اعتراف می‌کرد وقتی دچار خشم می‌شود، تمایل به دشنام دادن و داد زدن پیدا می‌کند و این که به نامزد خود لیندا، القابی نظیر "احمق"، "کم‌هوش" و "ابله" و غیره را نسبت می‌دهد. اما اصرار داشت این او نیست که با خشمش مشکل دارد. بلکه این لیندا

است که با مقایسه دائم وی با پدرش، که فردی الکلی و دائم‌الخمر بوده و مرتب مادرش را کتک می‌زده، کل این مشکل را ایجاد کرده است. او می‌گفت که خشمگین شدن و خالی کردن بار خشمش روی نامزدش، تنها راهی است که از طریق آن می‌تواند لیندا را از انتقاد کردن و عیب‌جویی باز دارد. اما به مرور زمان، دشنام دادن و داد کشیدن به هل دادن و به گوشه‌ای انداختن و فیزیکی جلوی لیندا را گرفتن منجر شد تا بدین وسیله مانع از ترک کردن اتاق و یا خانه توسط او شود.

جان و نانسی در طی زندگی مشترک‌شان، سالیان سال بود که در اثر نوعی خشونت سرد و بی‌صدا تراشیده و وانهاد شده بودند. برای جان غیر معمول نبود پس از آن که هر دو از سرکار به خانه برمی‌گردند، با سلام سردی از جانب همسرش روبه‌رو شود. یا پس از آن که پیش خود فکر کرده که با هم شب خوشی را گذرانده‌اند، ناگهان خلق همسرش بی‌هیچ مقدمه‌ای تغییر یابد و بدون هیچ توضیحی به داخل اتاق خواب بخزد و حتی وقتی جان به دنبالش رود و صداش کند، به او پاسخی ندهد. مهم نبود به دنبال همسرش چقدر عجز و لابه کند، چون زنش به او نمی‌گفت که چه اشتباهی رخ داده و یا چه کار بدی از او سر زده است. اصرار می‌کرد "فقط می‌خواهم تنها باشم."، "هیچ اشتباهی از تو سر زده، اما نمی‌خواهم درباره آن حرف بزنم - فقط مرا به حال خودم بگذار." در نهایت جان مجبور می‌شد تن به خواسته نانسی دهد تا این که عاقبت روزی تصمیم گرفت او نیز با عقب‌نشینی کوچکی به شیوه خود کاری کند نانسی هم متقابلاً "جزای کار خود را ببیند."، او گاه‌گاه بی‌خبر چند ساعت خانه را به مقاصد نامعلوم ترک می‌کرد. در این اواخر، شروع کرده بود به حذف کردن بخش التماس و لابه از همسرش و فقط می‌گذاشت و خانه را ترک می‌کرد.

چگونه خشم زندگی تان را ویران می‌کند؟

آیا هیچ یک از این زوجها به نظرتان آشنا نیستند؟ اگر دارید با کسی زندگی می‌کنید یا به او نزدیک هستید که اغلب زودرنج است و مرتباً به طرز غیرقابل پیش‌بینی‌ای از کوره در می‌رود، با طعنه‌ها و سرکوفت‌هایش شما را خوار و حقیر می‌کند، از نظر کلامی پرخاشگر تلقی می‌شود یا دست به تهدید کردن می‌زند، یا برای ابراز خشم عقب‌نشینی می‌کند و از توجه کردن به شما مضایقه می‌کند، می‌داند چقدر می‌تواند مخرب و ویرانگر باشد. سارا چنان به کرات دچار سردردهای تنشی می‌شد که پزشک معالجتش برای او داروی شل‌کننده عضلات و قرص ضدافسردگی تجویز کرد تا اعصابش "آرام"

شود. جان بین آزرده‌گی شدید و خشونت در نوسان بود: چرا نانسی با او مثل غریبه‌ای رفتار می‌کرد، انگار که دیگر هرگز قرار نیست همدیگر را ببینند و به همین دلیل ارزشش را ندارد درباره‌ی این که او چه خطایی مرتکب شده، توضیحی بدهد. لیندا کم‌کم داشت از مردی که روزگاری دوستش داشت، می‌ترسید. از زمانی که آنها با هم ازدواج کرده بودند، خلق و خوی فرانک چقدر بدتر شده بود!

چه خشم فرد محبوب مان مستقیم باشد - مثل رفتار جف و فرانک - و یا غیرمستقیم مثل نانسی، بودن در پایانه‌ی دریافت‌کننده‌ی خشم بسیار آسیب‌زا خواهد بود. قربانی خشم شدن از خود جای زخم‌های ماندگاری می‌گذارد که به آسانی بهبود نمی‌یابد، اغلب به این دلیل که فرد خشمگین به طور مشخص انکار می‌کند خشمش یک مشکل تلقی می‌شود و یا از قبول هر نوع مسئولیتی برای پیش آوردن چنین اپیزودهایی سر باز می‌زند. آیا هیچ یک از این بهانه‌ها و توجیحات در قبال ابراز خشم به نظرتان آشنا نمی‌آید؟

"اگر فقط دست از نق زدن به جان من برداری، این قدر منقلب و عصبانی نمی‌شوم."
"من آن کسی نیستم که مشکل دارم - این عدم امنیت توست که مشکل‌زا شده است."
"باز، داری بیش از حد واکنش نشان می‌دهی. به خودت مسلط شو!"

این چنین بهانه‌هایی موزیانه هستند. درست است شما هم آدم کامل و بی‌نقصی نیستید، اما قلباً واقف هستید که خشم همسران متناسب با هر موقعیتی که به نظر می‌رسد سبب برانگیزش آن می‌شود، نبوده و از حد به در است. می‌دانید همسران باید مسئولیت شیوه‌ای را که از طریق آن هیجان شدیدی مثل خشم را ابراز می‌کند، بپذیرد. پس از یک فوران خشم، بسیاری از مردم سرگشته می‌اندیشند آیا حق‌شان بوده که این گونه مورد ملامت قرار گیرند؟ هنگامی که تمام خواسته‌تان این است از تکرار خشم همسران اجتناب کنید، اگر کمی کمتر نق‌زدن و یا بیشتر اطمینان به خود داشتن از جانب شما می‌تواند در وضعیت موجود تفاوت ایجاد کند، منطقی به نظر می‌رسد به سهم خود در جهت بهبود اوضاع بکوشید. به نظر می‌رسد این که در خود به دنبال نشانه‌هایی بگردید که بر سر آنها واکنش بیش از حد نشان می‌دهید، نباید چندان کار شاقی باشد. اگر ایجاد تغییراتی در شما کلید حل مشکل است، ممکن است ایده‌ی چندان بدی نباشد که خود را از پاره‌ای جهات اصلاح و تعدیل کنید.

اما اگر بدین وسیله برای توجیه خشم همسران دست به دلیل تراشی زده و بی‌جهت

گناه را به گردن گرفته‌اید، به این معنی است که سوار قطاری شده‌اید که در جهت غلطی حرکت می‌کند.

تغییراتی که در خود ایجاد می‌کنید، می‌تواند زمینه را برای تغییر رابطه با همسر خشمگین تان مهیا سازد، اما این تغییرات نباید به گونه‌ای باشد که به هر شیوه‌ای که همسر تان خشمش را ابراز می‌کند، تن در دهید و آن را بپذیرید. احتمالاً به این دلیل دارید این کتاب را می‌خوانید که تلاش‌های بسیاری کرده‌اید تا شیوه عملکرد اشتباه همسر تان را تغییر دهید و هیچ یک از این کوشش‌ها به جایی نرسیده است. ممکن است زندگی تان را به گونه‌ای با شرایط تان وفق داده باشید تا از مواردی که به نظر می‌رسد خشم همسر تان را تحریک می‌کند، اجتناب کنید.

به نظر می‌رسد فهرستی که سارا از چیزهایی که "جف را آرام نگاه می‌داشت" تهیه کرده بود، هر هفته طولانی‌تر می‌شد. او سعی می‌کرد بچه‌ها را ساکت نگاه دارد و آنها را تا حد امکان زود به بستر بفرستد تا جف از دست "سروصدا" و خواسته‌های گوناگون‌شان خشمگین نشود. تا جایی که ممکن بود از رفتن به منزل والدین‌اش همراه با جف اجتناب می‌کرد، چون او را "عصبانی و آزرده" می‌کردند و نمی‌خواست پدر و مادرش بی‌میلی و اکراه شوهرش را نسبت به خودشان احساس کنند.

مردم اغلب پس از این که تلاش‌های مستقیم‌ترشان برای تغییر رفتار همسرشان به جایی نمی‌رسد و با شکست مواجه می‌شود، دست به امتحان چنین راهکارهایی می‌زنند. متأسفانه، چنین تمهیداتی اغلب پیامی ضمنی به طرف مقابل ارسال می‌کند که شیوه ابراز خشمش کاملاً به جا و مناسب است و هیچ مشکلی ندارد. در حالی که چنین نیست و همان گونه که در این کتاب نیز خواهید دید، تنها چیزی که عرصه را برای تغییر رابطه زناشویی مهیا می‌سازد، این است که با تغییر در نحوه واکنش نشان دادن تان، این موضوع را برای او جا بیندازید. اغلب مراجعه‌کنندگان من در یک چرخه باطل خشم گیر می‌افتند، چون مدام همان تاکتیک‌های کهنه بی‌اثر را می‌آزمایند. آنها در پاسخ به خشم همسرشان خود دچار خشم می‌شوند و به همان شیوه مقابله به مثل می‌کنند، مانند جان که به نانسی نشان می‌دهد "هر دو می‌توانند بازی مشابهی را بر سر همدیگر پیاده کنند" بدین نحو که هر وقت نانسی نسبت به او کناره‌گیری و عقب‌نشینی می‌کند، جان نیز می‌تواند از نانسی کناره بگیرد و عقب‌نشینی کند. آنها با همسران‌شان به بحث منطقی و استدلال می‌نشینند. وقتی هیچ چیز کارگر نمی‌افتد، ممکن است به این باور برسند که شاید خودشان سزاوار اینند که مورد سرزنش و ملامت قرار گیرند. از همه چیز که

بگذریم، این طور نیست که همسران شان همیشه آدم‌های وحشتناک و خشمگینی باشند. هنگامی که دوستان سارا از او پرسیدند چرا جف را ترک نمی‌کند، گفت "جف وقتی آرام است، شوهر فوق‌العاده‌ای است و من دوستش دارم." لیندا می‌خواست با فرانک ازدواج کند؛ او می‌دانست هر دو همدیگر را دوست دارند و از قضای روزگار، دلبستگی و شورشان در جروبحث‌های بی‌پایان شان نیز نمود پیدا می‌کند. بدین ترتیب، می‌بینید این افراد هر یک راهی را برای "سر کردن" با خشم فرد محبوب شان یافته‌اند. اما چون واکنش‌های آنان به همسران شان به همان شیوه قدیمی و معمول مانده است، نتایج حاصله نیز به همان شکل قدیمی و معمول باقی می‌ماند. به عبارت دیگر، خشم به حکم فرمایی و اداره زندگی شان ادامه می‌دهد.

در نهایت، خشم یکی از همسران چنان سنگین می‌شود که از حد تحمل طرف مقابلش خارج می‌شود. ممکن است اکنون به خوبی دریافته باشید که منصفانه نخواهد بود مجبور باشید زندگی خودتان را با خشم همسران تطبیق دهید، و برای تحمل این شرایط بهای بیش از حدگزافی را پرداخت کنید. آیا تا به حال هرگز برنامه‌های تان را تغییر داده‌اید تا خود را با همسران همساز کنید به این دلیل که فهمیده باشید او نمی‌تواند موقعیت خاصی را بدون منقلب و خشمگین شدن "تحمل کند" یا با آن "کنار بیاید"؟ آیا تهدید خشم همسران شما را از دعوت کردن قوم و خویش‌ها یا دوستان خاصی باز داشته است از ترس این که مبدا از روی خشم چیزی بگوید یا کاری بکند که باعث خجالت زدگی شما شود؟ آیا گاهی اوقات از بحث کردن درباره موضوعات خاصی به این دلیل اجتناب کرده‌اید که می‌دانید مطرح شدن شان سبب برانگیزش خشم همسران می‌شود، با وجود این که بسیار دل‌تان می‌خواسته او بداند در این زمینه چه احساسی دارید؟ این سازش‌کاری‌ها و بسیاری از همسازی‌های احتمالی دیگر می‌تواند به طور وسیعی روی کیفیت زندگی تان تأثیر بگذارد. ممکن است خود را در حالی بیابید که از این فرد برای محدودیت‌هایی که خشمش روی انتخاب‌ها، دستاوردها و امکانات زندگی شما تحمیل کرده، متنفر شده‌اید.

در فصل ۲، این فرصت را در اختیار خواهید داشت که ارزیابی کنید چطور از نظر احساسی (هیجانی) واکنش نشان می‌دهید و این که در حال حاضر چطور با خشم این فرد کنار می‌آئید، اما احتمالاً همین حالا هم بر شما واضح است که بهای گزافی را برای خشم همسران دارید می‌پردازید و کم‌کم به این احساس رسیده‌اید که چنین چیزهایی غیرقابل قبول است. آن گونه که شن‌ها به تدریج نقاشی‌های کف قایق را می‌سایند و

می شویند، زندگی با یک فرد خشمگین نیز خویشتن خویش قربانی خود را کم‌کم در خود حل می‌کند و از بین می‌برد. احتمالاً خودتان متوجه شده‌اید که نسبت به قبل احساس افسردگی بیشتری می‌کنید و گاهی اوقات افکار اندوه‌باری درباره‌ی جدا شدن از این فرد را در سر می‌پرورانید. یا از اپیزودهای مکرر خصومت یا پرخاشگری رنج می‌برید که سزاوارش نیستید اما به نظر می‌رسد نمی‌توانید در جهت تغییر آن کاری از پیش ببرید و عزت‌نفس‌تان خدشه‌دار شده است. ممکن است احساس کنید زندگی‌تان دستخوش تغییرات زیادی شده و اصلاً نمی‌دانید که چطور به جایی که امروز هستید، رسیده‌اید و چه شد که این‌گونه شد.

اشکال و صورتک‌های متعدد خشم

خشم روابط صمیمانه را مورد هجوم و یورش خود قرار داده و کم‌کم آن را تحلیل می‌برد، چراکه در اشکال و ابعاد گوناگونی متجلی می‌شود که ما همیشه آنها را تحت عنوان خشم تلقی نمی‌کنیم. وقتی می‌گوییم فلانی خشمگین است، اغلب به نسخه‌ی شدید خشم فکر می‌کنیم. آن نوع خشمی که ته‌مانده‌ی تعهد سارا را به زندگی زناشویی کم‌کم دارد به یغما می‌برد و فرانک و لیندا را از تشکیل یک زندگی مشترک باز می‌دارد. خشم می‌تواند شکل خصومت صرف را (همانند حالتی که جف دارد) به خود بگیرد یا می‌تواند خود را در قالب شرارت بارانه‌تری متبلور سازد که دال بر نحوست و پرخاشگری تمام عیار باشد (کما این‌که در مورد فرانک صدق می‌کند). به هر شکلی، خشم پر سر و صدا و شدید نه برای شما سودمند است و نه در اغلب اوقات فرد خشمگین از آن لذتی می‌برد. اکثر ما دوست نداریم دوروبر فردی باشیم که با صراحت و شدت خشمش را ابراز می‌کند و برخی از ما در مواجهه با چنین فردی به شیوه‌هایی واکنش نشان می‌دهیم که به طرز غیرقابل باوری نامؤثر و حتی نسبت به خودمان مخرب و ویرانگر است. لیندا از این‌که خود را می‌دید در جبهه‌ی مقابل فرانک ایستاده و با او کلنجار می‌رود و می‌جنگد و به نوعی شبیه یک آدم "لات و بی سروپا" شده، شگفت‌زده است. او کسی را که این روزها در آینه می‌بیند، دوست ندارد.

سپس نوبت به اشکال و صورتک‌هایی از خشم می‌رسد که اصلاً شبیه خشم نیستند. بیا بیا تصور کنیم من خشمگین‌ام چرا که شما به موقع سر قرار نهاری که با هم داشتیم، نیامده‌اید. به جای این‌که به آرامی به شما بگویم چه احساسی دارم (این‌که گیج و آزرده شده‌ام)، جوری وانمود می‌کنم که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. وقتی سعی می‌کنید با

من صحبت کنید، ساکت می مانم و با حداقل کلمات پاسخ می دهم و تمام بار گفتگو را روی شانه شما می اندازم. خیلی زود، می پرسید "موضوع چیست؟" و من پاسخ می دهم "منظورت چیست؟ چرا اصلاً باید مشکلی پیش آمده باشد؟" این یک شیوه خشمگین شدن انفعالی یا نفعال^۱ است که در عین این که بلند و زننده نیست، اما به شیوه خاص خود زهراگین و سمی است. می دانید از دست تان عصبانی هستم اما به آن اقرار نمی کنم و آنچه را خواستار آنید، از شما مضایقه و دریغ می کنم.

خشم فی النفسه و به خودی خود نامناسب و نابه جا نیست. بلکه روش های نامناسب و نابه جایی برای ابراز آن وجود دارد که در قالب طبقه بندی های کلی در جدولی که در ادامه مطلب می آید، نشان داده شده است. چه خشم به شیوه های فعال، شدید و قدرتمندش ظاهر شود و یا در قالب نظرات و اعمال نفعال و نامستقیم متجلی گردد، تمام این سبک های نادرست ابراز خشم بر سر راه ارتباط متقابل خوب و صمیمیتی در رابطه مشترک تان مانع تراشی می کنند و سلامت آن را به مخاطره می اندازند. همسر تان ممکن است خشمش را تنها به یکی از شیوه های متعدد و گوناگون ابراز خشم، بیان کند. برخی از افراد از یکی از صورتک ها و اشکال خشم در خانه استفاده می کنند و از شکل دیگری از آن در اماکن عمومی یا در محل کار. و یا این که این طور به نظر می رسد که کاملاً قادر به ابراز خشم درست و به جا نسبت به دیگران هستند و تنها در حضور ماست که به ابراز خشم نامناسب و نابه جا روی می آورند. این موضوع حائز اهمیت است که درک کنید همسر تان در هر زمانی کدام یک از صورتک های خشم را به چهره می گذارد، دانستن این موضوع به شما کمک می کند نسبت به آن طوری واکنش نشان دهید که شما را از آسیب و ویرانی بیشتر محافظت کند و همان گونه که پیش تر نیز به آن اشاره کردم، زمینه را برای تغییر در رابطه تان مهیا کند. داستان هایی که در این کتاب شرح داده می شود، به شما کمک خواهد کرد که صورتک های خاص خشم همسر تان را بشناسید و بدانید هنگامی که با هر یک از آنها مواجه می شوید، چطور با آن برخورد کنید. گرچه، درک این هم مسئله که خشم تا چه حد می تواند روی رفتار زوجین اثرگذار باشد، حتی از این هم مهم تر است.

اشکال گوناگون خشم

ویژگی‌هایی که باید به دنبال‌شان بگردید	شکل و صورتک خشم
از تحسین، توجه یا محبت کردن مضایقه می‌کند. ممکن است از عمل به تعهدات‌اش طفره برود و یا آنها را "فراموش کند". وقتی منقلب و ناراحت است، از صمیمیت دریغ می‌ورزد. دست به اعمالی می‌زند که می‌داند طرف مقابل را ناراحت و منقلب می‌کند. تأخیر و تعلل مزمن دارد.	پرخاشگری نافع
درباره دیگران نقطه‌نظرات "طنزآمیز" یا برخورد اظهاری می‌کند. اطلاعات شخصی خجالت‌آوری را در جمع افشاء می‌کند و یا در ملاءعام سب تحقیر فرد می‌گردد. تن صدا و رفتارش به نوعی بی‌زاری و عدم تأیید را می‌رساند.	طعنه و کنایه‌زنی
در برهه‌های زمانی متفاوت از طرف مقابلش کناره می‌گیرد و عقب‌نشینی می‌کند. از صمیمیت اجتناب می‌کند. از افشای این که چه مشکلی در میان است، خودداری می‌کند. وقتی خشمگین است، تمایل دارد از بحث‌های هیجانی اجتناب کند.	خشم سرد
حالات‌اش بیانگر شدت و حدت درونی است. صدایش بلند است. به نظر تحت تنش و فشار روحی می‌آید. نسبت به زمان ناشکیبایی نشان می‌دهد. علائم سرخوردگی و آزرده‌گی و عصبانیت‌اش را نسبت به افرادی که به قدر کافی تند حرکت نمی‌کنند و یا نمی‌توانند انتظارات بالای وی را در مورد لیاقت و شایستگی و یا عملکرد تأمین کنند، به طور آشکار نشان می‌دهد.	خصومت
صدایش را بلند می‌کند، افراد را مورد داد و بیداد و / یا سوءاستفاده‌های کلامی قرار می‌دهد. دشنام می‌دهد، بر روی دیگران لقب می‌گذارد و آنها را سرزنش و ملامت می‌کند. افکار یا تصاویری ذهنی از آزار و آسیب رساندن به طرف مقابلش در سر می‌پروراند. با لمس کردن، فشار دادن، راه طرف را سد کردن و یا کتک زدن دست به اعمال خشمگینانه می‌زند.	پرخاشگری

درک اثر خشم روی رابطه‌تان

آیا شما نیز مانند سارا با همسر خشمگین‌ای سر می‌کنید که برای‌تان تبدیل به منبع دائمی ناراحتی و عدم رضایت شده است؟ آیا احساس می‌کنید که تمام زندگی‌تان به

اجتناب، جلوگیری و یا کنترل خشم همسران می‌گذرد؟ و یا احساس می‌کنید که خشم همسران گردابی است که شما را به درون خود می‌مکد و شما را وامی‌دارد که به او ملحق شوید تا در نهایت کارتان به سلسله جروبحث‌های زناشویی بی‌پایان، نبردهای قدرت و اراده و امتیازگیری از حریف برسد؟ سارا با شنیدن تن صدای خشمگین جف ناخودآگاه به رژه رفتن می‌افتاد. در تلاش برای یافتن راهی به آب و آتش می‌زد که بتواند با شرایطی که تاکنون نتوانسته تغییری در آن ایجاد کند، سرکند، اما آن چنان اعصاب‌اش تحت فشار روحی کشیده شده بود که نمی‌توانست به درستی فکر کند. زوج‌های دیگر از این دست نیز دارند به خطر سیر باطل زندگی خود ادامه می‌دهند و به نظر می‌رسد نمی‌توانند روش‌های معمول خود را تغییر دهند. ابراز خشم نامناسب و نابه‌جای همسر زمینه را برای تحریک و برانگیزش قربانی نیز فراهم می‌سازد. تحت تأثیر خشم فرانک، لیندا و فرانک هر دو داشتند از نظر فیزیکی نسبت به یکدیگر پرخاشگرتر می‌شدند.

نانسی و جان هر دو نسبت به هم کناره می‌گرفتند و عقب‌نشینی می‌کردند. تمام این افراد در هزارتوهای روش‌های ابراز خشم نابه‌جا و نامناسب گم شده بودند؛ هیچ کس نمی‌توانست آنچه را که واقعاً باید گفته می‌شد، به دیگری انتقال دهد و یا به حل تعارضاتی بپردازد که در لایه‌های زیرین احساس خشم‌شان نهفته شده و از دیدگان پنهان مانده بود. مشکل جان و نانسی این نبود که خشم‌شان چه افکار، احساسات و نیازهایی را از مطرح‌شدن باز می‌داشت بلکه این بود که چطور ارتباطات میان آنان کاملاً از هم گسیخته شده بود. وقتی نانسی از دست جان خشمگین می‌شد، خودش را بیشتر ناراحت و متقلب می‌کرد. او با این باور بزرگ شده بود که درست نیست خشم شدید را احساس و بدتر از آن ابراز کند و بدین ترتیب سکوت می‌کرد و سکوت سرد خود را این‌گونه توجیه می‌کرد که همسرش خودش باید به خوبی بداند که او به چه علتی خشمگین است و لزومی ندارد که خودش توضیح دهد. جان چنان احساس آزرده‌گی و طردشدگی می‌کرد و غرور و احساساتش جریحه‌دار شده بود که تصمیم گرفت لزومی ندارد منت‌کشی کند و با همسرش در این رابطه حرف بزند و به همین دلیل بیشتر از او کناره می‌گرفت و در خودش فرو می‌رفت.

طبیعی است در پاسخ به آنچه به باور شما خشم ناعادلانه‌ای است که به سمت شما نشانه‌گیری شده، خشمگین شوید. وقتی این احساس به شما دست می‌دهد که خشم همسران ناگهان زیرپای تان را خالی کرده است، تنها راه حل منطقی این است که همسران مسئولیت تغییر و اصلاح الگوی نادرست ابراز شده را خود به عهده بگیرد و در جهت بهبود شرایط برآید. چنین نیست؟

چطور گرفتار می‌شویم؟

اگر با این فرد رابطه‌ای مستحکم و سرشار از عشق دارید، منطقی به نظر می‌رسد از او بخواهید انگیزه لازم برای انجام پاره‌ای از تغییرات را در خود ایجاد کند. اما هنگامی که به نظر می‌رسد فاقد انگیزه کافی است، چگونه تلاش می‌کنید این کاستی را جبران کنید؟ استفاده از رویکرد مستقیم (یعنی این که بگذارید همسران به صراحت بدانند که شما از این "صورتک" خشم احساس ناراحتی می‌کنید و او باید در این باره تغییری ایجاد کند) همیشه بهترین نقطه برای شروع محسوب می‌شود: "این را که در ماشین در حضور دوستان من کنترل‌ات را از دست دادی و از کوره در رفتی، واقعاً نمی‌پسندم. داد و بیداد کردن و جار و جنجال به راه انداختن باعث می‌شود که واقعاً احساس تنش و شرمندگی کنم. لطفاً دیگر این کار را نکن." یا "چرا وقتی که عصبانی هستی از من کناره می‌گیری؟ این کار باعث می‌شود احساس طردشدگی و اندوه واقعی کنم. لطفاً دیگر این کار را نکن. فقط با من حرف بزن. باشد؟"

چند دقیقه وقت بگذارید تا درباره این موضوع فکر کنید که در جهت حل مشکل خشم همسران به طور مستقیم چه تلاش‌هایی کرده‌اید و تا چه حد این تلاش‌ها مؤثر بوده‌اند. مراجعه‌کنندگان پاسخ‌های ذیل را به پرسش من داده‌اند. آیا هیچ یک از آنها به واکنش‌های شما هنگامی که احساسات صادقانه قلبی‌تان را با همسران در میان می‌گذارید، شبیه هست؟ طبیعی است اگر همسران پاسخ می‌داد "نمی‌دانستم خشمم تا این حد تو را ناراحت و منقلب می‌کند. از این به بعد، سعی می‌کنم که صدام را بلند نکنم و آرام‌تر باشم. مرا در جریان روند بهبودم بگذار. باشد؟"

احتمالاً دیگر به این کتاب نیازی نداشتید. مگر این که طرف مقابل‌تان نداند چطور باید تغییر کند و شما بخواهید با خواندن این کتاب به او ایده بدهید که در این صورت، کتابی که در دست دارید، می‌تواند راهنمای خوبی باشد. در این صورت، حداقل همسران شنونده خوبی است و دلش می‌خواهد برای تغییر تلاش کند. اما اگر پاسخی شبیه به یکی از این پاسخ‌های بسیار شایع دریافت کرده باشید، چه؟

• "من مشکلی ندارم. فقط از کارهایی که تو انجام می‌دهی، ناراحت می‌شوم." این پاسخ صریح انکار می‌کند که خشم، مشکل میان شما است. داد و بیدادهای خشمگینانه بر سرتان، نادیده گرفتن‌تان برای روزها، یا مضایقه محبت (و یا صورتک‌ها و اشکال متعدد دیگر خشم) به این شکل ساده برچسب می‌خورند: "فقط ناراحتتم." بدیهی است این برچسب جدید می‌تواند صفاتی چون "سرخورده"، "آزرده" یا "تحت تنش" هم دربر