

چالش‌های صمیمیت
مفهوم‌بندی، ارزیابی و درمان

فهرست

پیش‌گفتار.....	۷
قدردانی.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱. پاداش‌ها، خطرها و چالش‌های صمیمیت.....	۱۵
فصل ۲. ارزیابی مشکلات مرتبط با صمیمیت.....	۳۶
فصل ۳. شروع درمان و برقراری اتحاد درمانی.....	۷۱
فصل ۴. مداخلات رفتاری.....	۹۸
فصل ۵. مداخلات هیجانی.....	۱۲۷
فصل ۶. مداخلات شناختی.....	۱۵۹
فصل ۷. چالش شماره ۱: خشنودی در مقابل محافظت از آسیب.....	۲۱۸
فصل ۸. چالش شماره ۲: چقدر من در مقابل چقدر ما؟.....	۲۶۳
فصل ۹. میل به یکی شدن، چالش شماره ۲ و مشکلات تمایز یافتگی.....	۲۹۴
فصل ۱۰. چالش شماره ۳: گذشته در حال تداوم می‌یابد.....	۳۶۰
فصل ۱۱. سخن پایانی.....	۴۱۰
پیوست الف: برگه پذیرش اولیه امضای صمیمیت.....	۴۱۳
پیوست ب: امضای صمیمیت برای چالش شماره ۱.....	۴۲۹
پیوست ج: امضای صمیمیت برای چالش شماره ۲.....	۴۳۵
پیوست د: امضای صمیمیت برای چالش شماره ۳.....	۴۴۰
پیوست هـ: بسته خانگی زوج.....	۴۴۶
پیوست و: خلاصه: فرمول‌بندی اولیه.....	۴۵۷

- پیوست ز: کاربرگ‌های درمانگر برای آزمایش‌های درون جلسه و در خانه ۴۵۹
- منابع ۴۷۴
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۴۸۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۴۸۵

مقدمه

مشکلات زوج‌ها در دست‌یابی به صمیمیت و حفظ آن، از جمله دردسرسازترین مشکلاتی است که یک درمانگر با آن مواجه می‌شود. طی کارم به‌عنوان یک زوج‌درمانگر و در طول سه دهه پژوهش در حوزه صمیمیت، متوجه شده‌ام که مشکلات صمیمیت زوج‌ها برخاسته از حداقل یکی از سه چالش^۱ صمیمیت است. هر یک از این سه چالش که در این کتاب از آنها صحبت خواهد شد - خشنودی در مقابل محافظت از آسیب، من در مقابل ما، و گذشته در حال تداوم می‌یابد - می‌تواند به‌عنوان محصول اجتناب‌ناپذیر پاداش‌ها و خطرهای ارتباط صمیمانه درک شود. همسران در واکنش به این چالش‌های صمیمیت، سبک‌های مقابله‌ای فردی و رابطه‌ای خود را به‌کار می‌بندند تا پاداش‌های ارتباط صمیمانه را به حداقل و خطرها را به حداقل برسانند. برخی کناره‌گیری می‌کنند و از صمیمیت اجتناب می‌ورزند و برخی دیگر دست به تخریب رابطه صمیمانه می‌زنند. عده‌ای اهداف خود را نادیده می‌گیرند تا با همسرشان کنار بیایند، در حالی که دیگران تلاش می‌کنند همسرشان را تغییر دهند تا نیازهای خود را ارضا کنند. برخی از افراد نیز به‌طور مکرر به روابط مختلفشان خاتمه می‌بخشند زیرا به دنبال شریکی هستند که بتواند تمامی رؤیاهایشان را برآورده سازد.

اولین هدف من از نوشتن کتاب حاضر، به اشتراک گذاشتن این مدل با دیگر درمانگران به‌عنوان ابزاری جهت سازماندهی درمان برای زوج‌ها یا افرادی است که با

۱. م. اصطلاح dilemma به معنای وضعیت دشواری است که در آن بین دو یا چند گزینه مانع‌الجمع تعارض وجود دارد. طبق تعریف نویسنده، اصطلاح intimacy dilemma که در عنوان و متن کتاب از آن صحبت شده، به معنای تعارضی بین دو انگیزه یا ارزش مرتبط با صمیمیت است. با در نظر داشتن اینکه در زبان فارسی معادل دقیقی برای این اصطلاح وجود ندارد، در این ترجمه از اصطلاح "چالش صمیمیت" استفاده شده است. همان‌طور که در ادامه مطالعه خواهید کرد، چالش‌های صمیمیت ناشی از میل و نیاز طبیعی فرد به بهره‌مند شدن از مزایای صمیمیت و از سوی دیگر تمایل به اجتناب از خطرهایی است که با صمیمیت همراهند.

مشکلات صمیمیت دست و پنجه نرم می‌کنند. ابزارهای ارزیابی و مداخله‌های توصیف شده در این کتاب برای کمک به بالینگران طراحی شده است تا بتوانند مشکلات زوجی و فردی برخاسته از تلاش‌های همسران برای مقابله با این سه چالش را مفهوم‌بندی و درمان کنند.

هدف دوم این کتاب نشان دادن آن است که وقتی صمیمیت از جنبه شناختی و رفتاری تعریف شود، می‌توان مداخلات شناختی- رفتاری مبتنی بر شواهد را به‌نحوی مؤثر برای درمان زوج‌ها و افرادی که مشکلات صمیمیت دارند به‌کار بست. اگر در سال‌های گذشته صمیمیت چنان‌که شایسته است مورد توجه نظریه‌پردازان شناختی- رفتاری قرار نگرفته، احتمالاً به این دلیل بوده که روان‌شناسان برای رسیدن به توافق درباره اینکه صمیمیت دقیقاً شامل چیست با دشواری روبه‌رو بوده‌اند. با وجود این، مطالعات صورت گرفته در چند دهه اخیر با استفاده از تعاریف رفتاری صمیمیت، پیش‌بینی‌ها را درباره فواید ارتباط صمیمانه در روابط زوجی تأیید کرده‌اند (برای مثال، کوردووا، جی، و وارن، ۲۰۰۵؛ لورنسو، بارت، و زوین، ۲۰۰۵؛ پراگر و بورمستر، ۱۹۹۸؛ ریس و شیور، ۱۹۸۸). این کتاب جهت ایجاد یک چارچوب درمانی سودمند برای بالینگران، از تعریفی رفتاری از صمیمیت استفاده می‌کند.

اگرچه پایگاه نظری من در رویکرد شناختی- رفتاری است، درمان مشکلات صمیمیت مستلزم آن بوده که دیدگاهم را گسترش دهم. همان‌طور که یک متخصص شناختی- رفتاری پیش‌بینی می‌کند، مشکلات صمیمیت برخاسته از تلاش‌های ناکارآمد برای مدیریت چرخه‌های صمیمیت-فاصله در یک رابطه هستند و همچنین از فرض‌های ناپخته یا مشکل‌ساز درباره خویشتن و روابط صمیمانه نشئت می‌گیرند. اما مشکلات صمیمیت علاوه بر این در طرحواره‌هایی ریشه دارند که حاکی از روابط دل‌بستگی نایمن در اوایل زندگی است، و نیز از فقدان خودآگاهی نشئت می‌گیرند که توانایی فرد را برای ابراز احساسات، نیازها و تمایلات خود محدود می‌کند. این کتاب تلاشی برای ادغام این مؤلفه‌ها درون یک رویکرد واحد است که نه بیش از آن پیچیده باشد که به کار بالینگران بیاید و نه بیش از آن ساده باشد که بتواند بر انواع متعدد مشکلات صمیمیت فائق آید.

هدف من این نیست که جایگزینی برای نظام‌های موجود زوج‌درمانی شناختی- رفتاری بیاورم. بلکه این کتاب بخشی از یک روند رو به رشد در زوج‌درمانی است که مشکلات خاص زوج‌ها را هدف قرار می‌دهد، رویکردی که به گفته اسنایدر (نوامبر، ۲۰۰۹) باید جایگاهی برجسته و روزافزون در ادبیات زوج‌درمانی داشته باشد. این کاریست زوج‌درمانی مبتنی بر شواهد برای مشکلات صمیمیت، هم‌ردیف دیگر درمان‌های متمرکز بر اهداف خاص برای زوج‌ها است؛ از جمله رویکردهای اسپرینگ (۱۹۹۶) و اسنایدر، باوکوم، و گوردون (۲۰۰۷) برای کمک به زوج‌ها در بازسازی رابطه‌شان پس از خیانت زناشویی، سیستم ویکفیلد، ویلیامز، یوست، و پاترسون (۱۹۹۶) برای درمان سوءمصرف الکل در بستر رابطه زوجی، درمان‌های کژکاری‌های جنسی مانند درمان تدوین شده توسط مک‌کارتی و مک‌کارتی (۲۰۰۳)، و درمان زوج‌های خشونت‌گر ارائه شده توسط استیث، مک‌کالوم و روزن (۲۰۱۱). همان‌طور که رویکردهای جامع به درمان مشکلات فردی، به مجموعه‌هایی از درمان‌های خاص برای اختلالات فردی شناسایی شده بسط یافته‌اند، درمان‌های زوجی نیز هم‌اکنون در حال تکامل یافتن به درمان‌های دارای هدف‌گذاری خاص‌تر برای مجموعه‌های مشخصی از مشکلات زوجی هستند.

در فصل ۱ تعریفی عملیاتی از صمیمیت برای خوانندگان ارائه شده است، اینکه صمیمیت چیست و چرا برای روابط زوجی اهمیت دارد. این فصل، سه چالش اساسی صمیمیت را معرفی می‌کند که هر یک برخاسته از لذت‌ها و خطرهای عاطفی توأمانی است که ارتباط صمیمانه به همراه دارد. *امضای صمیمیت*، یک بسته ارزیابی است که جنبه‌های رفتاری، شناختی و هیجانی رویکرد هر زوج را به مدیریت صمیمیت و چالش‌های آن نشان می‌دهد. این ابزار ارزیابی در فصل ۲ معرفی شده است. فصل‌های ۳ تا ۶ به توضیح مداخلات به کار رفته در این کتاب می‌پردازد، از جمله راهبردها و تکنیک‌هایی برای برقراری اتحاد درمانی (فصل ۳)، و برای مداخله در آن دسته از رفتارهای زوج (فصل ۴)، هیجانانگ (فصل ۵) و الگوهای تفکر آنها (فصل ۶) که در صمیمیت تداخل ایجاد می‌کند. هر یک از فصل‌های ۷ تا ۱۰ به یکی از چالش‌های صمیمیت می‌پردازد و یک مدل مفهومی را برای درک هر چالش، مشکلات مطرح شده رایج مرتبط با هر یک از آنها، الگوهای تعامل و نقص‌های رفتاری زوج، نگرش‌ها،

باورها و انتظارات هر یک از همسران، و راهبردهای تنظیم هیجان مشکل ساز عرضه می‌کند. برای هر چالش صمیمیت و مشکل مرتبط با آن مکالمه‌های درمانگر-مراجع، کاربرد مداخلات مطرح شده در فصل‌های ۳ تا ۶ را نشان می‌دهد.

همه افراد به میزانی از صمیمیت در زندگی‌شان نیاز دارند، اگرچه همه به یک نوع یا سطح یکسان از صمیمیت تمایل ندارند. صرف نظر از اینکه می‌خواهیم ارتباط صمیمانه‌مان با همسرمان در وهله اول بر یک ارتباط کلامی، یا جنسی، یا عاطفی و مراقبت‌کننده مبتنی باشد، کمتر چیزی در زندگی به اندازه روابطی که برایمان پیوندی عمیق و صمیمانه با دیگری ایجاد می‌کند رضایت‌بخش است. صمیمیت نویدبخش آن است که نیازهای ما درک، پذیرفته و برآورده خواهد شد. همسر ما هنگامی که به ما اجازه می‌دهد به شناختی عمیق از او برسیم و هنگامی که با ما به تبادل حمایت، عشق، تأیید و لذت می‌پردازد به ما پاداش می‌دهد. امیدوارم رویکرد ارائه شده در این کتاب هدایتگر درمانگران باشد تا به زوج‌هایی که دستیابی به این اهداف برایشان دشوار بوده است، در یافتن مسیر خود به سوی رابطه صمیمانه پاداش‌دهنده‌تر و رضایت‌بخش‌تر کمک کنند.

فصل ۱

پاداش‌ها، خطر‌ها و چالش‌های صمیمیت

همسرانی که پیوندی صمیمانه و عمیق دارند، برای یکدیگر منبع معنا و هدف، شادی و همراهی، جبران تنهایی، و آسایش و حمایت هستند (پراگر، ۱۹۹۵؛ پراگر و رابرتز، ۲۰۰۴). وقتی که یک محرم داریم، کسی که می‌توانیم افکار خصوصی‌مان را با او در میان بگذاریم و او به ما حمایت عاطفی، عشق و محبت ارزانی کند، هم از نظر جسمی و هم از نظر روان‌شناختی شکوفا می‌شویم. در چنین شرایطی ما به‌نحوی کارآمدتر با استرس مقابله خواهیم کرد و نسبت به زندگی خوش‌بین‌تر خواهیم بود (پراگر، ۱۹۹۵). حضور یک محرم در زندگی‌مان، رضایتمان را از زندگی افزایش می‌دهد و در مقابل تأثیرات آسیب‌زای استرس‌های روزمره زندگی از ما محافظت می‌کند. صمیمیت یکی از ارزشمندترین ابعاد ازدواج و اساس پیوند یک زوج است.

با این حال، ظرفیت صمیمیت دقیقاً همان چیزی است که خطر آن را ایجاد می‌کند: هر چقدر دو نفر صمیمیت بیشتری داشته باشند، قدرت بیشتری برای آسیب زدن به یکدیگر می‌دهند. محرمی که از ترس‌ها و آسیب‌پذیری‌های ما خبر دارد می‌تواند با کلماتی تند و آزاردهنده، جراحتی عمیق به ما وارد کند. حتی یک همسر حسّاس و باملاحظه گاهی به شیوه‌های سنگ‌دلانه و آزارنده رفتار خواهد کرد. هر فردی بین تلاش برای دستیابی به پاداش‌های صمیمیت و دفاع علیه تهدیدهای ذاتی آن، تعادلی برای خویش می‌جوید و می‌یابد.

وقتی افراد به هم می‌پیوندند تا یک زوج را تشکیل دهند، با هم سازنده یک الگوی رفتاری از تأثیرات متقابل هستند که به آنها کمک می‌کند تا پاداش‌های صمیمیت را به حداکثر و خطرهای آن را به حداقل برسانند. الگوی صمیمیت یک زوج ترکیبی از

رفتارهای دعوت‌کننده و نزدیکی جویانه، با رفتارهای تدافعی است که از فرد در برابر آسیب محافظت می‌کند. این الگو بر مبنای روش‌های خاص هر فرد برای مقابله با استرس و تأثیرات منحصربه‌فرد همسران بر یکدیگر شکل می‌گیرد. الگوی تکرارشونده تعاملات به‌نوبه خود یک فضای هیجانی مداوم را برای زن و شوهر ایجاد می‌کند که به‌نحو فزاینده‌ای بر قابلیت آنها برای حفظ یک پیوند صمیمانه عمیق تأثیر می‌گذارد. من در این فصل به توصیف پاداش‌ها و خطرهایی می‌پردازم که زوج‌ها باید برای ایجاد و حفظ یک پیوند صمیمانه عمیق، بین آنها تعادل ایجاد کنند.

صمیمیت می‌تواند تعریف‌ناپذیر باشد زیرا هیچ تعریف واحدی وجود ندارد که پژوهشگران و درمانگران بر آن توافق داشته باشند (پراگر، ۱۹۹۵). با تعریف زیر، امیدوارم به‌طور هم‌زمان هم ویژگی‌های یک تعامل صمیمانه واحد و هم تجربه مداوم صمیمیت در یک رابطه زوجی بلندمدت را توصیف کنم.

صمیمیت چیست؟

تعریف صمیمیت همواره دشوار بوده است، چرا که این کلمه به مفاهیم بسیار متعدّد اما مرتبطی اشاره دارد. تأثیرگذارترین تعریف، صمیمیت را به‌عنوان نوع خاصی از تعامل مفهوم‌بندی می‌کند (ریس و شیور، ۱۹۸۸). به‌گفته ریس و شیور، صمیمیت در تعاملات شامل دو جنبه است: (۱) خودافشایی و (۲) معتبرسازی^۱، اهمیت دادن و درک طرف مقابل هنگامی که خودافشایی او را می‌شنویم. تعامل صمیمانه نوعی از تعامل است که در آن تجربیات درونی خود را با دیگری به اشتراک می‌گذاریم و خود را در معرض این مخاطره قرار می‌دهیم که در صورت پاسخ بی‌ملاحظه همسرمان آزرده شویم (گردووا و همکاران، ۲۰۰۵). علاوه بر این، دو نفر هنگامی صمیمی هستند که با یکدیگر نوعی پیوند عمیق، گرم و عاشقانه داشته باشند. دیوید اولسن و همکارانش مقیاسی را به‌نام ارزیابی شخصی صمیمیت در روابط (PAIR؛ شافر و اولسن، ۱۹۸۱) تدوین کردند که مبنای مفهومی آن، این جنبه از صمیمیت را برجسته می‌سازد. مقیاس

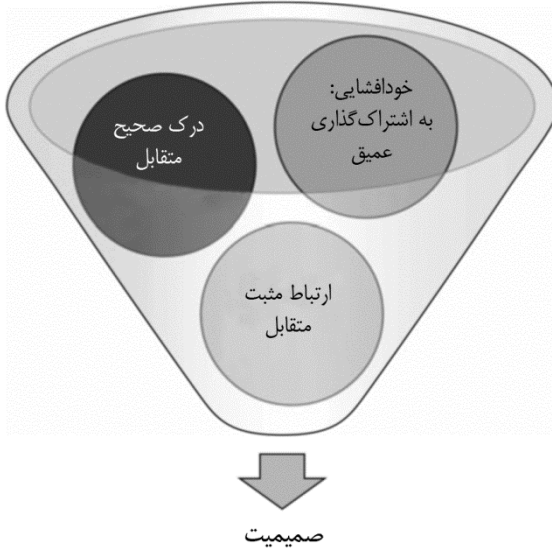
۱. م. اصطلاح validation به معنای معتبر دانستن، قابل درک دانستن، به رسمیت شناختن و ارزش قائل شدن برای افکار و احساسات دیگری است.

PAIR تجربه صمیمیت را در ابعاد مختلفی از رابطه اندازه‌گیری می‌کند؛ از جمله صمیمیت تفریحی، ذهنی، جنسی، عاطفی و معنوی. صمیمیت می‌تواند هم به کیفیت تعاملات یک زوج و احساس نزدیکی در یک حوزه خاص از رابطه اشاره داشته باشد و هم به نوعی از رابطه (پراگر، ۱۹۹۵؛ ریس و پاتریک، ۱۹۹۰) که شامل تعاملات صمیمانه متعدد و مکرر و فضای رابطه گرم و حمایتگری است که وقوع چنین تعاملاتی را به‌طور ایمن ممکن می‌سازد. در نهایت، از اصطلاح صمیمیت برای اشاره به اطلاعات شخصی و خصوصی‌ای استفاده شده که تنها با افراد گزینش شده‌ای به اشتراک گذاشته می‌شوند.

نقطه اشتراک این سه مفهوم از صمیمیت، این فرض است که صمیمیت شامل به اشتراک گذاشتن چیزی شخصی و خصوصی درباره خویشتن است؛ چیزی که به‌طور معمول بدون دعوت یا اجازه خود فرد، موجود یا در دسترس نیست. بخشی از آنچه ما درباره صمیمیت ارزشمند می‌دانیم، درک این است که همسرمان چیزی را به‌صورت اختصاصی با ما در میان گذاشته است، چه آن اشتراک‌گذاری صمیمانه محدود به ارتباط جنسی اختصاصی باشد یا اینکه اسرار فاش شده و درد دل‌های گریه‌آلودی را هم شامل شود.

ابعاد تعاملات صمیمانه

تعامل‌های صمیمانه بر اساس سه جنبه تعریف می‌شوند (شکل ۱-۱): رفتار خود- آشکارساز، ارتباط مثبت با همسر و درک صحیح متقابل (لیپرت و پراگر، ۲۰۰۱؛ پراگر و بورمستر، ۱۹۹۸؛ پراگر و رابرتز، ۲۰۰۴). رفتار خود- آشکارساز ویژگی ضروری تعریف‌کننده رابطه صمیمانه و شامل خودافشایی کلامی، ارتباط جنسی، نزدیکی جسمی و ابراز محبت است. همسرانی که صمیمیت کلامی دارند آزادانه و بدون خجالت خود را به اشتراک می‌گذارند و به همسر خود این امکان را می‌دهند که پنجره‌ای رو به درونشان داشته باشد. همسران دارای صمیمیت کلامی، به‌وفور احساسات مثبت خود را نسبت به دیگری ابراز می‌کنند. افرادی که کمتر کلامی هستند هم می‌توانند از تعاملات صمیمانه مکرر بهره ببرند.



شکل ۱-۱. سه مؤلفه صمیمیت.

ارتباط جنسی مکرر، در آغوش گرفتن‌ها، بوسه‌ها، لمس‌ها و نوازش‌های محبت‌آمیز، و دست به دست هم دادن‌های مکرر همگی می‌توانند ابرازهای صمیمیت باشند. ارتباط مثبت، به توجه نشان دادن و بی‌واسطگی^۱ اشاره دارد و بیانگر توجه مثبت به دیگری است. بی‌واسطگی سطح ارتباط عاطفی را بین همسران افزایش می‌دهد و شامل استفاده از افعال اول شخص و زمان حال در ارتباط کلامی است؛ برای مثال، عبارت «من هر کاری را که تو برایم انجام می‌دهی قدر می‌دانم» به جای این جمله که «آن‌چه کرده‌ای مورد قدردانی است.»

ارتباط مثبت شامل یک نگرش قدرشناسانه نسبت به همسر و خودافشایی‌های او است. این به آن معنا نیست که تعامل‌ها تنها وقتی صمیمانه‌اند که همسران هیجانانگیز را ابراز می‌کنند. در واقع تعامل‌های صمیمانه می‌توانند گستره کامل تمامی هیجانانگیز را در برگیرند. توجه مثبت، روش نگرش و رفتاری است که همسران

1. immediacy

صمیمی نسبت به یکدیگر دارند. رفتارهای خاص مرتب با ارتباط مثبت، مواردی مانند گوش دادن به صحبت‌های همسر و نشان دادن پذیرش نسبت به گفته‌های او را شامل می‌شود. همچنین شامل لمس محبت‌آمیزی است که لذت بردن از لمس کردن و لمس شدن توسط همسر و پذیرش یا قدرشناسی نسبت به بدن او را انتقال می‌دهد. لمس‌های صمیمانه بیانگر گرمی، عشق، کشش و محبتند. آنها توجه مثبت را منتقل می‌کنند.

در نهایت، رابطه صمیمانه مبتنی بر درک مشترک از خویشتن درونی هر همسر است؛ خویشتن درونی‌ای که طی تعامل‌های صمیمانه آشکار می‌شود. در یک تعامل صمیمانه، هر دو همسر به تجربه درونی یکدیگر دسترسی پیدا می‌کنند یا درباره آن چیزهای بیشتری یاد می‌گیرند- از افکار، احساسات و باورهای خصوصی گرفته تا ریتم‌ها، عادت‌ها، یا روال‌های خاص فرد و همچنین تمایلات و ترجیحات جنسی. رابطه صمیمانه اساس شناخت عمیق و کامل از یکدیگر است. این دانش ورای یک تعامل خاص ادامه می‌یابد و رابطه صمیمانه را شکل می‌دهد و عمق می‌بخشد.

در نتیجه، تعامل صمیمانه تعاملی است که در آن همسران به یکدیگر اجازه دسترسی به خصوصی‌ترین ابعاد خویش را می‌دهند؛ از بدنشان گرفته تا خویشتن روان‌شناختی‌شان و چیزهایی که برای آن ارزش بسیار زیادی قائلند. تعامل صمیمانه تعاملی است که در آن همسران از دانش مشترک گسترده‌ای درباره خویشتن یکدیگر برخوردار هستند و نگرشی عاشقانه و محترمانه نسبت به ابعاد درونی خصوصی و آسیب‌پذیر یکدیگر دارند. نتیجه تعامل‌های صمیمانه با همسر، ایجاد این تصور در هریک از آنهاست که دیگری او را همان‌گونه درک می‌کند و می‌پذیرد که او خود را درک می‌کند و می‌پذیرد.

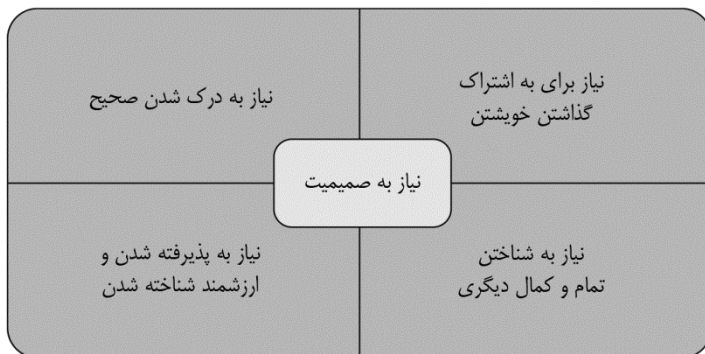
نیاز به صمیمیت

اگرچه همه انسان‌ها به سطح یکسانی از صمیمیت در روابطشان نیاز ندارند، بیشتر آنها مایلند میزانی از صمیمیت را در زندگی خود داشته باشند. می‌دانیم که افراد احساس مثبتی درباره پرده برداشتن از رازهای یک غریبه جذاب دارند (برای مثال، جورارد،

۱۹۷۱؛ ماتنگومری، ۱۹۸۶؛ ویتنیل و هولت، ۲۰۰۰)، و نسبت به اینکه به یک دیگری جذاب اجازه بدهند که آنها را بشناسد اشتیاق نشان می‌دهند. هری استاک سالیوان (۱۹۵۳) با مشاهده شکل اولیه‌ای از صمیمیت بین کودکان مدرسه‌ای و دوستانشان نتیجه گرفت که انسان‌ها به‌طور ذاتی به صمیمیت نیاز دارند. سالیوان این افزایش صمیمیت در میانه کودکی را به‌عنوان یک الگوی هنجاری در نظر گرفت؛ قضاوتی که توسط پژوهش‌های بعدی مورد تأیید واقع شده است (برای مثال به مطالعه مروری پراگر، ۱۹۹۵ رجوع کنید). بر این اساس با تحوّل کودک، نیاز او به صمیمیت رشد و رشدش می‌یابد.

به نظر می‌رسد انسان‌ها کشتی برای شناخت دیگران و شناخته شدن دارند، حتی اگر این کشتی در ارتباط با تنها یک نفر دیگر ابراز شود. برای مثال، روبین (۱۹۸۴) دریافت که برای بسیاری از مردان امریکایی معمول است که تنها به ارتباط صمیمانه با همسرشان گرایش داشته باشند. صمیمیت این امید را تقویت می‌کند که امکان شناختن کامل دیگری وجود دارد. داشتن لاقل یک رابطه صمیمانه بخشی از انسان بودن است. طی مطالعاتم در زمینه صمیمیت در طول سال‌ها، چهار نیاز مرتبط با یکدیگر را شناسایی کرده‌ام که در کنار هم نیاز به صمیمیت را تشکیل می‌دهند (به شکل ۱-۲ نگاه کنید). اولین مؤلفه، نیاز برای به اشتراک گذاشتن خودمان با همسرمان است. ما از طریق خودافشایی، از طریق برهنگی و ارتباط جنسی، از طریق در آغوش گرفتن، لمس کردن و بوسیدن، از طریق زندگی کردن در نزدیکی یکدیگر و ساختن زندگی با همدیگر، خصوصی‌ترین خویشنمان را با شریک صمیمی مان به اشتراک می‌گذاریم. زمانی که او در دست‌رسمان نیست، احساس اندوه می‌کنیم و از نیازهای ارضا نشده‌مان آگاه می‌شویم.

دوم اینکه نیاز به صمیمیت نیازی برای درک شدن و شناخته شدن کامل است چنان که خودمان خویشنمان را می‌شناسیم و درک می‌کنیم. پژوهش‌های لورنسو، بارت و پیتروموناکو (۱۹۹۸)، لپرت و پراگر (۲۰۰۱)، اسپرچر (۱۹۸۷)، و اسپرچر، متز، بورلسون، هتفیلد، و تامپسون (۱۹۹۵) نشان می‌دهد توانمندی همسرمان برای گوش دادن همدلانه به گفته‌هایمان همان‌قدر با رضایت ما از رابطه مرتبط است که



شکل ۲-۱. نیاز به صمیمیت و مؤلفه‌های آن

خودافشایی همسرمان برای ما. وقتی این نیاز به شناخته شدن ارضا نمی‌شود، احساس تنهایی و درک نشدن می‌کنیم (تورنستام، ۱۹۹۲).

سوّم اینکه نیاز به صمیمیت نیازی برای آن است که همان فرد- که ما را همان‌طور می‌شناسد و درک می‌کند که خودمان خویشتن را درک می‌کنیم- ما را همان‌طور که هستیم بپذیرد. همسرانی که مشتاق پذیرفته شدن هستند اما به یکدیگر پذیرش متقابل نمی‌دهند، تدافعی رفتار می‌کنند و قدرشناسی کمی نسبت به یکدیگر ابراز می‌کنند. در بحث و جدل‌های ادامه‌دار آنان، هریک شواهد بی‌پایانی درباره‌ی اینکه چقدر فداکار و رنج‌کشیده است و چقدر اتهامات و انتقادات دیگری غیرمنصفانه‌اند ارائه می‌دهد. این مجادله‌ها حسرت و نیاز همسران را به پذیرفته شدن و ارج نهاده شدن برای کسی که هستند و آن‌چه می‌کنند انعکاس می‌دهد (جاکوبسون و کریستینسن، ۱۹۹۶؛ جورارد، ۱۹۷۱؛ ریس، ۲۰۰۶؛ ریس و شیور، ۱۹۸۸).

چهارم اینکه نیاز به صمیمیت نیازی برای شناخت تمام و کمال دیگری و عشق به اوست. همسران دوست دارند به خودافشاگری‌های یکدیگر گوش بدهند، به همان اندازه که دوست دارند خودافشایی‌های خودشان شنیده شود (اسپرچر، ۱۹۸۷). وقتی همسرمان برایمان از دنیای خصوصی خودش نمی‌گوید، احتمال دارد بسیاری از ما احساس کنیم که از زندگی او کنار گذاشته شده‌ایم.

به‌طور خلاصه، روابط صمیمانه نیاز روان‌شناختی بنیادینی را در انسان‌ها ارضا می‌کند. فقدان صمیمیت منجر به وضعیتی از نیازمندی روانی می‌شود که معادل تنهایی است. بیشتر افراد علی‌رغم ناخشنودی‌ها، آزرده‌گی‌ها و فقدان‌های ناشی از روابط قبلی‌شان همچنان به جست‌وجو برای روابط صمیمانه ادامه می‌دهند یا در حسرت آن به سر می‌برند.

چالش‌های صمیمیت

پاداش‌ها و خطرهای ذاتی روابط صمیمانه می‌تواند به‌شکل مفیدی در قالب سه چالش فراگیر گروه‌بندی شود که مشکلات صمیمیت را در بر می‌گیرد. طبق هدف و منظور این کتاب، یک چالش صمیمیت تعارضی بین دو ارزش یا انگیزه مرتبط با صمیمیت است. این ارزش‌ها یا انگیزه‌ها ممکن است مانع‌الجمع باشند به این معنا که نمی‌توان یکی از آنها را بدون به خطر انداختن دیگری یا مواجهه با خطرهای صمیمیت، به‌طور کامل برآورده کرد. چالش‌های صمیمیت می‌توانند درون یک فرد باشند و یا می‌توانند به‌شکل تعارض‌هایی بین همسران در آیند. سه چالش صمیمیت زمانی بهتر درک می‌شوند که صمیمیت را به‌عنوان جنبه‌ای از رابطهٔ زوجی در نظر بگیریم که هم‌زمان هم پاداش‌دهنده است و هم اضطراب‌زا. این سه چالش صمیمیت، به مشکلات مرتبط با صمیمیت و درمان‌هایشان که در این کتاب مطرح شده‌اند سازمان می‌بخشند.

همسران (و افراد) می‌توانند به چالش‌های صمیمیت با شیوه‌هایی سازگارانه که تقویت‌کنندهٔ روابط رضایت‌بخش باشد پاسخ دهند. با این حال بیشتر اوقات افرادی که مشکلات صمیمیت را نزد زوج‌درمانگران مطرح می‌کنند، در حال پاسخ‌گویی با روش‌هایی هستند که رابطه را مختل می‌کند. آنها حتی ممکن است به‌کلی از شروع یا تداوم روابط صمیمانه اجتناب کنند چرا که خطرهای صمیمیت را غیرقابل تحمل می‌یابند. هریک از سه چالش صمیمیت به این دلیل رخ می‌دهد که پاداش‌های صمیمیت با خطرهای عاطفی همراه است. چند بخش بعدی این فصل به توضیح هریک از چالش‌های صمیمیت و پاداش‌ها و خطرهای مرتبط با آن می‌پردازد.

چالش صمیمیت شماره ۱ - خشنودی در مقابل محافظت از آسیب

صمیمیت نیازها را برآورده می‌کند و پاداش‌های مهمی عرضه می‌دارد، اما در عین حال ما را نسبت به رنجش و فقدان آسیب‌پذیرتر می‌کند. دست‌رسی صمیمانه و متعاقب آن دانش درباره خویشتن فردی دیگر، به ما لذت و راحتی می‌بخشد و تنهایی وجودی انسانی ما را تسکین می‌دهد (می، ۱۹۶۹؛ سارتر، ۱۹۵۶؛ تیلیچ، ۱۹۵۲). اولین چالش ذاتی صمیمیت، برقراری تعادل بین پاداش‌های صمیمیت با نیاز به اجتناب از آسیب‌پذیر بودن بیش از حد، جهت برخوردار بودن از احساس امنیت روانی است.

خشنودی در مقابل محافظت از آسیب، چالش اساسی صمیمیت است. ما به این دلیل با چالش شماره ۱ مواجه می‌شویم که آن هنگام که به دنبال ارتباط صمیمانه هستیم، باید تمایل داشته باشیم که خود را در معرض خطر آسیب دیدن یا ترک شدن قرار دهیم. چالش شماره ۱ به این دلیل رخ می‌دهد که رابطه صمیمانه نیازهای روان‌شناختی عمیق و پایدار انسانی را ارضا می‌کند اما شریکان صمیمی، منابع کاملاً قابل اطمینانی برای پاسخ‌گویی به این نیازها نیستند. در واقع همان‌طور که کوردووا، جی، و وارن (۲۰۰۵) اشاره کرده‌اند، همسر ما در نهایت یک روز بد خواهد داشت و زمانی که ما آسیب‌پذیر هستیم به نحوی بی‌ملاحظه یا حتی بی‌رحمانه واکنش نشان خواهد داد. آن دسته از ما که به روابط صمیمانه ادامه می‌دهیم باید قادر باشیم این ناخشنودی‌ها را تحمل کنیم و همچنان برای ارتباط صمیمانه بیشتر به همسرمان نزدیک شویم.

چالش اساسی صمیمیت از این منابع لذت و خشنودی و خطرهای روان‌شناختی مرتبطشان برمی‌خیزد:

۱. آزادی برای برداشتن نقاب اجتماعی خود. انسان‌ها وقتی در کنار کسی هستند که به خوبی او را می‌شناسند، احساس آسودگی می‌کنند. شناختن و شناخته شدن به ما اجازه می‌دهد که نقش‌ها و نقاب‌های اجتماعی مان را کنار بگذاریم. وقتی گوش به‌زنگی و احتیاطمان را کنار می‌گذاریم، به خویشتن خصوصی مان مجال دیده شدن می‌دهیم. این گونه می‌توانیم آسوده‌تر نفس بکشیم.
- خطر مرتبط: خویشتن خصوصی مان را در معرض انتقاد، حمله، یا تحقیر قرار دادن.

از آنجا که همسرمان به بخش‌هایی از ما دست‌رسی دارد که به‌طور معمول پنهانند، انتقاد یا تحقیر از سوی همسرمان می‌تواند تحت پوشش حقیقتی بی‌رحمانه ابراز شود و تأثیر بسیار مخربی بر عزت نفس ما بگذارد.

خطر مرتبط: خود را شرمسار کردن. حتی اگر همسرمان حمایتگر باشد، ممکن است خودمان هنگامی که پرده از برخی جنبه‌های شخصی و خصوصی مان برمی‌داریم که در خود نمی‌پذیریم، احساس شرم کنیم.

خطر مرتبط: ترک شدن. شریک صمیمی مان وقتی فرصت می‌یابد که ما را آن‌گونه که هستیم بشناسد، ممکن است تصمیم بگیرد که ما را نمی‌خواهد و رابطه را ترک کند.

۲. لذت‌ها و شادیه‌ها وقتی به اشتراک گذاشته می‌شوند لذت بخش‌ترند. صمیمیت به رابطه شور و شوق می‌بخشد (آرون، نورمن، آرون و لواندوفسکی، ۲۰۰۲). در ابتدای رابطه، شور و شوق زمانی آغاز می‌شود که همسران پرده از راز و رمزهای یکدیگر برمی‌دارند. بعدها صمیمیت زمانی شور و شوق می‌آورد که همسرمان را در جدیدترین دستاوردهای رشد شخصی مان دخیل می‌کنیم. به اشتراک گذاشتن لذت‌ها، هیجانانگیز و مثبت را تشدید می‌کند. وقتی لحظات لذت بخش از راه می‌رسند، صمیمیت به ما این اطمینان را می‌بخشد که دیگری می‌داند آن لحظه چه معنایی برای ما دارد.

خطر مرتبط: ممکن است همسرمان در شادی ما شریک نشود. گاهی همسران رقابت‌جو هستند و به برخی موفقیت‌های دیگری غبطه می‌ورزند. آنها همچنین ممکن است آزرده‌گی و خشمی را از قبل درون خود نگه داشته باشند که محبت و گذشت آنان را نسبت به دیگری کم‌رنگ کرده باشد و به‌خاطر آن با علاقه کمتری نسبت به شادی‌های دیگری واکنش نشان بدهند.

۳. صمیمیت، عشق را منتقل می‌کند. صمیمیت وجود عشق را تأیید می‌کند، مورد پذیرش قرار می‌دهد و منتقل می‌کند. صمیمیت شامل تأیید پیام دیگری و انتقال این پیام به او است که به‌خاطر خصوصی‌ترین بخش‌های خویشتنش ترک، طرد یا نادیده گرفته نخواهد شد. عشق در ترکیب با صمیمیت، اشتیاق افراد را به دوست‌داشتنی بودن در چشم کسی که «همیشه آنها را می‌شناخته» یا «آنها را به‌طور تمام و کمال می‌شناسد» برآورده می‌کند.