

## مدارهای مغزی عشق را تقویت کنید!

چطور شناخت مغز و سبک دلبستگی همسران به شما کمک می کند  
تا از تعارض دوری کنید و رابطه ایمنی داشته باشید

«کتاب حاضر هم بر اساس جدیدترین یافته‌های علوم مغزشناختی سامان یافته است و هم همچنین بسیار ساده، دلگرم‌کننده و کاربردی نوشته شده است. این کتاب به خوانندگان نشان می‌دهد که چگونه از تعارض‌های حل‌نشده فاصله بگیرند و به جای آن، مدارهای عصبی همدلی، ارتباط ماهرانه و عشق را فعال سازند. این کتاب منبعی شگفت‌انگیز است.»

— ریک هانسون، نویسنده کتاب مغز بودا

«واقعاً از خواندن این کتاب لذت بردم و چیزهای زیادی یاد گرفتم که در مقام درمانگر می‌توانم از آنها استفاده کنم. استن تاتکین نوآور بزرگی است. این کتاب باید در کتابخانه هر زوج‌درمانگری باشد.»

— جان گاتمن، نویسنده کتاب علم اعتماد

«اگر در رابطه خود احساس فقدان، سردرگمی و تنهایی می‌کنید، همین حالا این کتاب را بخرید. در نهایت، با مطالعه این کتاب احساس رها شدن از درد و آشفتگی خواهید کرد. این نقشه شما برای رها شدن از سرخوردگی و ناایمنی است تا نیروی اولیه‌ای که شما را به سمت همدیگر سوق داد، محقق سازید. کتاب استن تاتکین به شما یاد می‌دهد با همکاری همسران ارتباط خود را ایمن، دلگرم‌کننده و عمیقاً رضایت‌بخش سازید.»

— پیتر پیرسون، متخصص زوج‌درمانی و یکی از بنیان‌گذاران

«مؤسسه زوج‌ها» در منلو پارک واقع در کالیفرنیا

«استن تاتکین نشان می‌دهد که اگر آموزه‌های نظریه دلبستگی و پژوهش‌های علوم اعصاب را جدی بگیریم، روابط زوجی ما چگونه خواهند شد.»

— دان ویل، نویسنده کتاب «بعد از ماه عسل»

«مدارهای مغزی عشق را تقویت کنید، زوجها را به چالش می‌کشد تا رابطه خود را به شیوه جدیدی تجربه کنند. زوجها از طریق انجام تمرین‌های مربوط به رابطه که در این

کتاب انگیزه‌بخش ارائه شده‌اند می‌آموزند چگونه تعامل مثبتی با یکدیگر داشته باشند تا به احساس ایمنی و امنیت همدیگر کمک کنند. تاتکین به زبانی روشن و موجز شیوه‌هایی را که زوجها می‌توانند با استفاده از آن‌ها همدیگر را درک و کاملاً بشناسند توصیف می‌کند. وی پیشنهاد می‌کند که زوجین «حباب زوجی‌ای» بسازند که در آن هر یک از طرفین مهم‌ترین فرد در زندگی طرف مقابل محسوب می‌شود، فردی که همسران می‌تواند برای همیشه روی او حساب باز کند.»

— ماریون اف. سولومون، مدیر آموزش بالینی در «مؤسسه یادگیری در طول عمر» و نویسنده کتاب‌های «خودشیفتگی و صمیمت»، «به من تکیه کن» و چند کتاب دیگر.

«این کتاب را بخوانید تا انبوهی از شیوه‌های جدید را برای احیای رابطه‌تان بیاموزید و به تعارض‌های بیهوده خاتمه دهید. استن تاتکین یکی از نوآورترین اندیشمندان در دنیای روابط زوجها در حال حاضر است. غیر ممکن است این کتاب را بخوانید و الگوهای جدیدی برای ارتقاء عشق‌تان پیدا نکنید.»

— الین بادر، پزشک، یکی از بنیان‌گذاران مدل تحولی زوج‌درمانی، مدیر مؤسسه زوج‌ها در شهر منلو پارک، ایالت کالیفرنیا، و نویسنده کتاب «به من دروغ نگو» و «در جستجوی همسر افسانه‌ای».

«خواندن کتاب استن تاتکین باعث می‌شود بخواهید در جلسات درمانی او شرکت کنید. او با جدیت و صراحت جسورانه‌ای، شما را با پیچیدگی‌های مغز ستیزه‌جوی انسان آشنا می‌کند و به شما می‌آموزد چگونه عشق بورزید و از جدال اجتناب کنید.»

— استر پرل، خانواده و ازدواج درمانگر رسمی، نویسنده کتاب «همسریابی در بند»

# فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۹
پیشگفتار هارویل هندریکس.....	۱۱
مقدمه: مدارهای مغزی عشق را تقویت کنید.....	۱۸
فصل ۱: حباب زوجی: چگونه می‌توانید ایمنی و امنیت یکدیگر را تأمین کنید.....	۲۷
فصل ۲: مغز جنگجو/ عشق‌ورز: چگونه می‌توانید عشق را زنده نگه دارید.....	۴۶
فصل ۳: همسران را بشناسید: او واقعاً چگونه کار می‌کند؟.....	۷۰
فصل ۴: متخصص شناخت یکدیگر شوید: چگونه همسران را خشنود کنید و تسکین بخشید.....	۱۰۱
فصل ۵: از خواب برخاستن و به خواب رفتن: چگونه کارهای مربوط به ... ..	۱۲۱
فصل ۶: افراد قابل اعتماد: چگونه در دسترس یکدیگر باشیم.....	۱۳۷
فصل ۷: محافظت از حباب زوجی: چگونه افراد خارج از حباب را در برگیریم.....	۱۵۷
فصل ۸: خوب دعوا کردن: چطور با اجازه دادن به برنده شدن همسرمان ما هم برنده باشیم.....	۱۸۰
فصل ۹: عشق همین حوالی است: چطور از طریق تماس چشمی دوباره ... ..	۲۰۳
فصل ۱۰: یک زندگی شادتر و سالم‌تر: چطور زندگی مشترک می‌تواند به شما التیام ببخشد.....	۲۱۸
سخن آخر.....	۲۲۹
منابع.....	۲۳۱

## پیشگفتار هارویل هندریکس

زندگی زوجی<sup>۱</sup>، از سپیده‌دمان تاریخ بشری، ساختار اجتماعی اصلی گونه انسانی بوده و منجر به شکل‌گیری ساختارهای بزرگ‌تر از جمله خانواده، جامعه، اجتماع، فرهنگ و تمدن شده است. اما علاقه به کمک کردن به زوجها برای بهبود کیفیت رابطه آنها پدیده بسیار جدیدی است. آنچه در گذشته به زوجها کمک می‌کرد از سوی خانواده‌هایشان یا نهادهای اجتماعی، به‌ویژه نهادهای مذهبی، ارائه می‌شد. اما با فرض اینکه آنچه در خانه روی می‌دهد تعیین‌کننده آن چیزی است که در جامعه اتفاق می‌افتد و نیز با فرض وجود دائمی تعارض و خشونت میان زوجها، گروه‌ها و فرهنگ‌ها، می‌توانیم نتیجه بگیریم که این نوع کمک‌ها خیلی مفید نبودند. اگر فرض کنیم که لازمه داشتن جامعه سالم وجود زوجها سالم است، و برعکس آن نیز صادق است، در آن صورت «کمک به زوجها» باید از تمایل عاطفی - و حرفه تخصصی - تا ارزش اجتماعی اساسی تکامل یافته باشد. بهترین کاری که جامعه می‌تواند در حق خودش انجام دهد ترویج و حمایت از زوجها سالم است و بهترین کاری که زوجها نیز می‌توانند در حق خودشان، و نیز فرزندان‌شان، و جامعه انجام دهند داشتن رابطه سالم است! کتاب حاضر در همین راستا است و دستورالعمل‌های عینی‌ای را برای نگرستن به رابطه صمیمانه شرح و توصیف می‌کند که می‌تواند به زوجها کمک کند تمرکزشان را از نیازهای شخصی به نیازهای رابطه‌ای‌شان تغییر دهند و، با پروردان همین موضع، بر تغییر جامعه توجه کنند.

این موضع ریشه‌نگرانه - که با دگرگونی زندگی زوجی می‌توانیم همه ساختار اجتماعی را دگرگون کنیم - تنها در ۲۵ سال اخیر است که مطرح شده است. در اینجا من به خلاصه‌ای از ظهور زندگی زوجی - و مفهوم در حال تغییر کمک به زوجها - اشاره می‌کنم تا زوج‌هایی که این کتاب تحسین‌برانگیز را می‌خوانند بتوانند از موقعیت

---

1. couplehood  
2. helping couples

خودشان در تاریخچه این نوع رابطه انسانی آگاه شوند. همچنین، قصد دارم مداری برای عشق را در بافت زندگی توضیح دهم.

ما درباره اینکه زوج‌ها در دوران ماقبل تاریخ چگونه همدیگر را انتخاب و با هم ارتباط برقرار می‌کردند اطلاعات کمی داریم، اما نوشته‌های هلن فیشر، انسان‌شناس فرهنگ‌گرا، نشانه‌های مربوط به قبل از ۱۱۰۰۰ سال پیش را در اختیار ما قرار می‌دهد و طبق آن، زوج‌ها با هدف تولیدمثل و بقای فیزیکی مبادرت به «جفت‌پوندی»<sup>۱</sup> می‌کردند. فیشر معتقد است که این پیوند بر اساس اخلاق ضمنی «به اشتراک‌گذاری» که در خدمت علایق و نیازهای متقابل بود، شکل می‌گرفت. آنها نقش‌های مشخصی داشتند. زنان برای آتش درست کردن چوب جمع‌آوری می‌کردند، از کودکان مراقبت می‌کردند و میوه، توت‌ها، میوه‌های مغزدار و ریشه‌ها را جمع‌آوری می‌کردند و آنها را با مردان به اشتراک می‌گذاشتند. مردان نیز به شکار مشغول بودند و آنها را با زنان و کودکان تقسیم می‌کردند، همچنین از آنها در مقابل سایر مردان و حیوانات وحشی محافظت می‌کردند. از آنجا که این روابط جفتی آشکارا مربوط به تولیدمثل بودند، دوام زیادی نداشته و احتمالاً خیلی هم صمیمی نبودند. برآورد می‌شود که رابطه آنها به طور میانگین تقریباً ۳ سال یا تا زمانی که کودکان قادر به راه رفتن می‌شدند، ادامه داشت. هر دو جنس به طور مکرر وارد روابط دیگر می‌شدند و آنها را به سرانجام می‌رساندند. زنان، کودکان زیادی را از پدران مختلف به دنیا می‌آوردند و مردان کودکان زیادی از زنانی داشتند که زمان کمتری را با آنها سپری می‌کردند و به‌ندرت آن کودکان را به منزله فرزندان<sup>۲</sup> خودشان به رسمیت می‌شناختند. اکثر کودکان توسط مادران مجرد و پدران موقت بزرگ می‌شدند.

حدود ۱۱۰۰۰ سال پیش، همه چیز زمانی (براساس همان پژوهشها) تغییر کرد که شکارچیان و گردآورندگان یاد گرفتند چگونه غذا تولید کنند و محل نگهداری حیوانات بسازند و حیوانات را اهلی کنند. از آن جا که دیگر نیازی به جستجوی غذا نبود، آنها در گروه‌های کوچک در روستاها مستقر شدند و مفهوم «دارایی‌ای» را که باید از آن محافظت می‌شد به وجود آوردند. ممکن است این مفهوم در درجه نخست

---

1. pair bond  
2. progeny

تنها در مورد حیوانات و محصولات به کار برده می‌شد اما از آنجایی که نیاز بود تا از کودکان و زنان نیز محافظت شود این مفهوم در نهایت آنها را نیز شامل شد. گروه‌های اجتماعی کوچک به روستاها، شهرها و حتی امپراتوری‌ها تغییر کردند و لایه‌های جدیدی از اهمیت را به روابط اجتماعی افزودند. مفهوم مالکیت دارایی، اقتصاد را به وجود آورد، و در این میان کودکانشان و کسانی که با آنها ازدواج می‌کردند به مهم‌ترین مؤلفه ساختارهای اجتماعی و اقتصادی تبدیل شدند. در این برهه بود که دومین نسخه زندگی زوجی، یعنی «ازدواج ترتیب‌داده‌شده»<sup>۱</sup> به وجود آمد. این نوع ازدواج هیچ ارتباطی با جذابیت عاشقانه، نیازهای شخصی یا عشق بالغانه نداشت و همه چیز به موقعیت‌های اجتماعی، ساختار اجتماعی و مصلحت سیاسی وابسته بود. بنابراین، والدین بدون توجه به اولویت‌های فرزندان‌شان، چه پسر چه دختر، با سایر والدین برای انتخاب همسر برای فرزندان‌شان همکاری می‌کردند تا وضعیت اقتصادی و اجتماعی خانواده را بهبود بخشیده یا حفظ کنند. توجه کم یا شاید هم هیچ توجهی به کیفیت رابطه زوجی وجود داشت. انتظار می‌رفت زوج به ارزش‌های خانواده احترام بگذارد و بدون توجه به احساساتی که به هم داشتند به آداب اجتماعی صحنه بگذارند، و اگر یکی از آنها - به‌واسطه طرد، خیانت یا سایر رفتارهای ناشایست - از این قاعده سرپیچی می‌کرد نصیحت و بازخواست می‌شد، و ممکن بود از سوی خانواده یا رهبران جامعه - پدر، برادر، بزرگان، رهبران مذهبی - مجازات شود. روش‌های تجزیه و تحلیل، درک و همدلی هنوز پا به عرصه نگذاشته بودند.

نسخه بعدی ازدواج در قرن ۱۸ و با ظهور نهادهای سیاسی دموکراتیک در اروپا آغاز شد، که این استدلال را مطرح می‌کردند که هر فردی از آزادی شخصی برخوردار است؛ و به تبع آن، هر فردی می‌تواند با فرد دلخواهش ازدواج کند. مسیر ازدواج، به جای آنکه تحت سلطه والدین باشد، بیش از پیش از عشق رمانتیک می‌گذشت، و این تغییر موجب به وجود آمدن ازدواج شخصی یا روان‌شناختی برای تأمین نیازهای شخصی و روان‌شناختی و نه نیازهای اجتماعی یا اقتصادی شد. با این حال، پیش از اینکه زیگموند فروید ناهشیار آدمی را کشف کند و روان‌درمانی را در اواخر قرن نوزدهم بنا نهد، کمتر

---

1. arranged marriage

تصور می‌شد که ذهن ناهشیار ما عمیقاً در انتخاب‌های شخصی‌مان درگیر بوده و تجارب بین فردی گذشته ما تأثیر نیرومندی بر روابط موجود بزرگسالی ما دارند. این کشف باعث شد درک کنیم که انتخاب همسر (در صورتی عاشقانه بودن را فرض بگیریم)، تحت تأثیر ذهن ناهشیار است تا ترجیحات عقلی. همسری را که به صورت ناهشیار انتخاب می‌کنیم به طور عجیبی شبیه - از لحاظ همه خصوصیات و خصوصاً ایراداتی که دارد - کسانی است که قبلاً از ما مراقبت کرده‌اند. در نتیجه، نیازهایی را که می‌خواهیم در رابطه صمیمانه دوره بزرگسالی‌مان تأمین شوند- همان نیازهایی که در کودکی تأمین نشده‌اند- به افرادی ارائه می‌کنیم که به طرز غم‌انگیزی شبیه همان کسانی هستند که این نیازها را در کودکی تأمین نکردند. نارضایتی ناشی از این ناسازگاری رنج‌آور در نهایت منجر به افزایش نرخ طلاق شده است. در حالی که طلاق اساساً در ازدواج ترتیب‌داده‌شده ممنوع شده بود و در ازدواج عاشقانه نیز تا همین اواخر اساساً منع شده بود، افزایش نرخ طلاق، به‌ویژه بعد از افزایش شدید جمعیت پس از جنگ جهانی دوم در دهه ۱۹۵۰، به تولد مشاوره تخصصی در مورد ازدواج و زوج‌درمانی ختم شد. کمک به زوج‌ها از مجراهای عرفی (مذهبی و خانوادگی) به یک حرفه نوظهور مرتبط با سلامت روان گسترش یافت که اعضای آن از میزان مختلفی از آموزش و کفایت برخوردار هستند.

مدل‌های اولیه مشاوره ازدواج فرض می‌کردند که رابطه زوجی از دو فرد مستقل و خودمختار تشکیل شده است که می‌توانند برای حل و فصل اختلاف‌هایشان از ظرفیت یادگیری و مهارت‌های شناختی استفاده کنند. این فرض کمک به زوج را از توصیه آموزش و تذکر- شیوه مورد استفاده والدین و متخصصان مذهبی که قبل از توسعه حرفه مشاوره و روان‌درمانی حرفه‌ای مرسوم بود- به حل تعارض، مذاکره و حل مسئله تغییر داد. این موضوع برای زوج‌هایی که مسائل دشواری نداشتند مفید بود، اما برای سایر زوج‌ها فرایند حل تعارض با شکست مواجه شد. به زوج‌های مسئله‌دارتر توصیه می‌شد تا برای کار بر روی مشکلات شخصی دیرپای خودشان به‌صورت جداگانه در روان‌درمانی مشارکت کنند، و تصور می‌شد وقتی رها شده از روان‌نژندی‌هایشان پیش هم برگردند می‌توانند نیازهای کنونی و گذشته همدیگر را تأمین کرده و رابطه رضایت‌بخش و شگفت‌انگیزی برقرار سازند.

مدل یادشده خیلی مؤثر نیفتاد. اکثر زوج‌هایی که روان‌درمانی شخصی برای آنها



موفقیت‌آمیز بود به طلاق گرایش داشتند تا آشتی. میزان طلاق حدوداً به ۵۰ درصد رسید و این میزان در ۶۰ سال گذشته ثابت مانده است. آمار موفقیت زوج‌درمانی پیوسته در حدود ۳۰ درصد مانده است، آماری که برای این حرفه نوپا موفقیت‌درخشانی محسوب نمی‌شود.

در سال‌های اخیر کشف کرده‌ایم که مشکل عمده این مدل تمرکز آن بر فرد به‌منزله واحد اساسی جامعه و نیز تمرکز بر رضایت از نیازهای شخصی به‌منزله هدف ازدواج است. این دیدگاه با فرض اینکه دموکراسی به مفهوم فرد، واقعیت سیاسی می‌بخشد و فروید نیز معماری درونی خود را آشکار ساخته است، فهم می‌شود. این امر فروید را بر آن داشت مشکل انسانی را درون امر فردی قرار دهد و روان‌درمانی را به‌منزله درمانی برای بیماری خود معرفی کند. از آنجایی که مشاوره زوجی و زوج‌درمانی بخشی از روان‌درمانی محسوب می‌شوند، منطقی است که زوج‌درمانی بر درمان فرد به‌منزله پیش‌شرط لازم برای رضایت از رابطه تمرکز کند. همچنین مشخص است که درمانگران فرض می‌کنند که مشکل، نیازهای تأمین‌نشده درون فرد است و وجود روابط برای تأمین این نیازها است. موارد پیش‌گفته به ظهور این روایت از ازدواج منجر شدند: اگر رابطه شما نیازهایتان را برآورده نمی‌کند، پس با فرد اشتباهی ازدواج کرده‌اید. شما حق دارید نسبت به تأمین نیازهایتان در رابطه حساس باشید، و اگر نیازهایتان تأمین نشد، باید همسرتان را تغییر داده و مجدداً برای تأمین نیازهایتان با فرد دیگری ازدواج کنید. به بیان ساده‌تر، ازدواج شما مربوط به خود شما و نیازهایتان است و اگر رضایت شما را فراهم نمی‌کند انحلال آن صرف‌نظر از پیامدهایی که برای سایرین، حتی کودکان، دارد قابل‌توجیه است.

این روایت منجر به ظهور پدیده ازدواج‌های چندگانه، خانواده‌های تک‌والدی، کودکان آسیب‌دیده، ازدواج‌های بار اول با عمر در حدود ۵ سال که در آن زوج‌ها بدون فرزند مانده‌اند، و ازدواج سفید به‌منزله جایگزینی برای ازدواج و همچنین تمایل به ازدواج در سنین بالا و بالاتر شده‌اند. همان‌گونه که در بالا ذکر شد، از آنجایی که جامعه بازتاب کیفیت رابطه زوج‌ها است، این تمرکز بر خود هم در جامعه‌ای از جرم و جنایت، از منفی‌گرایی بومی گرفته تا خشونت خانگی، انواع اعتیادها، جرم، فقر و جنگ بازتاب داشته و هم آن را تغذیه کرده است. این مسائل اجتماعی عظیم را نمی‌توان تغییر داد مگر

زمانی که روایت متفاوتی از نحوه بودن در روابط صمیمی پا به عرصه گذارد. به باور من روایت جدیدی در سه دهه آخر قرن بیستم ظهور کرد و در آن، تمرکز از خود و رضایت مبتنی بر نیاز شخصی به رابطه تغییر کرد. در دهه ۷۰، دیدگاه جدیدی از خود به منزله امری ذاتاً رابطه‌ای و مستقل ظاهر شد که دیدگاه مسلط خود به منزله امری خودمختار، مستقل و خودکفا را به چالش کشید. این تغییر پارادایم توسط روان‌شناسان تحولی به راه انداخته شد، از نظر آنها نوزادان از هنگام تولد «اجتماعی» هستند، به جای آنکه در مرحله بعدی تحولی اجتماعی شوند. طبق نظر روانشناسان تحولی، انسان‌ها به طور ذاتی خواستار رابطه‌اند و به لحاظ رابطه‌ای نیز وابسته‌اند. در همان زمان، سایر پژوهشگران رابطه کودک -والد این ادعا را مطرح کردند که چیزی به منزله «فرد» وجود ندارد، و تنها رابطه مادر-کودک در میان است و بر این اساس، به جای فرد رابطه را اساس قرار دادند. خود منزوی شده و خودمختار همچون افسانه ارائه شده است. ریشه مشکل انسان از درون خود به شکست رابطه «میان» مراقبان و نوزادان آنها تغییر کرد. پژوهشگران جدید اعلام کردند که این روابط شکست خورده منبع رنج در روان درونی است و تسکین آن نیازمند مشارکت در رابطه‌ای است که نقطه مقابل نمایش اولیه کودک -والد است. از آنجایی که این پژوهشگران وضعیت انسانی تمایل داشتند درمانگر شوند، فرض کردند که رابطه بهبودبخش مطلوب، رابطه با یک درمانگر است.

در طول ۲۰ سال گذشته، این بینش‌ها تبدیل به موضوع داستان زناشویی جدید و چهارمین مرحله ازدواج شد که من آن را «مشارکت آگاهانه» می‌نامم. در این داستان جدید، نیاز رابطه تعهد است نه نیازهای خود. این موضوع چیزی شبیه به این است: ازدواج شما مربوط به خود شما نیست. ازدواج شما درباره خودش است؛ ازدواج واقعیت سومی است که شما مسئول آن هستید و تنها با احترام به این مسئولیت‌پذیری است که می‌توانید نیازهای دوران کودکی و کنونی خود را تأمین کنید. زمانی که شما رابطه را در اولویت نخست و نیازتان را در اولویت دوم قرار می‌دهید، نسبت به تأمین نیازهایتان اثر پارادوکسی تولید می‌کنید به طریقی که اگر نیازهایتان را در اولویت قرار می‌دادید هرگز نمی‌توانستید آنها را تأمین کنید. ممکن است آنچه اتفاق می‌افتد زخم‌های دوران کودکی‌تان را التیام نبخشند - که درواقع شاید بهبودپذیر هم نباشند -

اما رابطه‌ای را برقرار می‌سازید که هر دوی شما فرد قابل‌اعتمادی برای همدیگر هستید و همدلانه در رابطه حضور دارید. این محیط عاطفی جدید مسیرهای عصبی جدیدی با حضور عاشقانه ایجاد می‌کند که جایگزین مسیرهای خطرناک گذشته می‌شوند که پر از بقایای رنج‌های دوره کودکی هستند. زندگی زوجی بستر لذت بودن می‌شود که رابطه‌ای مبتنی بر ارتباط است. از آنجایی که کیفیت رابطه زناشویی گرایش بافت اجتماعی را تعیین می‌کند، گسترش این لذت از امر محلی به امر جهانی می‌تواند رنج‌های انسانی را التیام بخشد.

به اعتقاد من، مدارهای مغزی عشق که توسط استن تاتکین نوشته شده است صرفاً کتاب دیگری در ادبیات گسترده این حوزه نیست که در صدد راهنمایی زوج‌ها باشد. این کتاب بیش از ادغام پژوهش‌های اخیر مربوط به مغز با یافته‌های نظریه دلبستگی است. این کتاب نمونه‌ای از ادبیات نوظهوری است که بیانگر پارادایم جدیدی از زندگی زناشویی است. این دستاورد کوچکی نیست: این کتاب به زوج‌ها کمک می‌کند تا در روابطشان رشد کنند و به متخصصان کمک می‌کند تا اثربخشی کارشان را افزایش دهند. از آنجایی که مؤلف، راهنمای کاملی برای کسانی که در عشق پایدار سیر می‌کنند به دست داده است، نیاز نیست آن را خلاصه کنیم. این کتاب خودش روایت می‌کند و من شما را تشویق می‌کنم تا بدون فوت وقت مطالعه آن را آغاز کنید. دیدگاه شما درباره نحوه بودن در رابطه صمیمانه و پتانسیل ازدواج برای التیام شخصی و اجتماعی برای همیشه تغییر خواهد کرد.

## مقدمه: مدارهای مغزی عشق

به اطرافتان نگاه کنید. ما در جهان بسیار پیچیده‌ای زندگی می‌کنیم. مجموعه‌ای از دستگاه‌ها، ماشین‌آلات، تکنولوژی و فرایندهایی که آنها را هدایت می‌کنند، شگفت‌انگیز هستند. اگر تنها طول عمر افرادی که هنوز زنده هستند را در نظر بگیریم، بشر توانسته در همین دوره، سفر به دور سیارات، انتشار فوری حوادث در سراسر جهان و توانایی صحبت کردن و دیدن هرکسی در هر زمان و در هر نقطه از جهان را در میان بسیاری از چیزهای دیگری که ذکر نمی‌کنیم تجربه کند. ما از مزایای این پیشرفت‌های علمی لذت می‌بریم و زمانی که درست کار نمی‌کنند آنها را نفرین می‌کنیم. البته آنها بارها خراب می‌شوند. به همین دلیل، ما به کتاب‌های راهنما مراجعه می‌کنیم - از کتابچه‌های راهنمای خودرو که مقدار مناسب باد لاستیک ماشین‌تان را نشان می‌دهد گرفته تا دستورالعمل‌هایی که نشان می‌دهند خمیر نان چقدر باید در فر آشپزی بماند تا پخته شود. ممکن است از فکر راهنمایی گرفتن از کتابچه راهنما بیزار باشیم (یا تماس برای پشتیبانی فنی به جز مواقعی که در تنگنا هستیم)، اما آیا واقعاً می‌توانید همه این کارها را به راحتی از طریق شهود با موفقیت انجام دهید؟

روابط نیز بسیار پیچیده هستند. با این حال، اغلب تلاش می‌کنیم آنها را با کوچک‌ترین راهنما و حمایت مدیریت کنیم. نمی‌گوییم که مجبورید در رابطه با همسران از مجموعه‌ای از گام‌های استاندارد ۱، ۲، ۳ پیروی کنید. هرگز نمی‌توان روابط را با دستورالعمل‌هایی که به طور خودکار و بدون توجه به نیازهای فرد این فرایند را توضیح می‌دهند به سرانجام رساند. ما روبات نیستیم. چیزی که ممکن است برای یک زوج مؤثر باشد لزوماً برای زوجی دیگر مؤثر نیست. اما نمی‌توان کورکورانه عمل کرد، به همان صورتی که بسیاری از زوج‌ها عمل می‌کنند و نمی‌توان انتظار داشت که روابط به سرانجام برسد.

از این رو، برای حمایت از رابطه‌تان نیاز به راهنمای آگاهانه دارید.

در این بستر منظور از راهنمای آگاهانه چیست؟ در واقع، در دهه‌های اخیر ادبیات پژوهشی دانش و نظریه‌های علمی، در ارتباط با روابط زوج به طور گسترده‌ای افزایش یافته است که می‌تواند تأثیر بالقوه‌ای بر نحوه روابط زوجها داشته باشند. این شامل کارهای انقلابی در زمینه علوم اعصاب و نوروبیولوژی، روان‌فیزیولوژی و روان‌شناسی است. معتقدم زوج‌ها می‌توانند از خزانه پژوهش‌ها بهره‌مند شوند. ممکن است در نظر شما این ایده ترسناک باشد اما نگران نباشید: نمی‌گویم که کارهای روزانه را رها کرده و به مدرسه بازگردید. فکر می‌کنم زمانی که نظریه‌های پایه به زبان عامیانه توضیح داده شوند درک آنها بسیار ساده خواهد بود.

به طور خلاصه، به عقیده من توانایی درک نحوه عملکرد مغزهایمان (به عبارت دیگر، نحوه‌ای که نورون‌های مغزی ما به هم پیوند خورده‌اند) به ما اجازه می‌دهد تا روابطمان را آگاهانه انتخاب کنیم. شواهد علمی مربوط به دیدگاه بیولوژیکی نشان می‌دهند که نورون‌های مغزی ما انسان‌ها بیشتر در جهت اهدافی تکامل یافته‌اند که ماهیتاً جنگ‌محور هستند تا عشق‌محور. این خبر بدی است. اما خبر خوب این است که پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند با استفاده از راهبردها و تکنیک‌های مختلف می‌توانیم این تمایل را وارونه کنیم. در واقع می‌توانیم گام‌هایی را برداریم تا از نوع ارتباط نورون‌های مغزیمان برای عشق مطمئن شویم. این راهبردها به ما کمک می‌کنند تا روابط عاشقانه پایداری ایجاد کنیم که در آن تعارض‌ها به طور مؤثری حل و فصل می‌شوند.

پس چرا از آنها استفاده نکنیم؟ در سه فصل نخست کتاب، اصول کلی به دست آمده از پژوهش‌های پیشرفته را معرفی می‌کنم و این اصول به شما کمک می‌کنند تا درک کنید چه چیزی موفقیت یک رابطه را تضمین می‌کند و آنها را با همسران تمرین کنید. سپس در فصل‌های بعد، کاربرد این اصول را به صورت عملی نشان می‌دهم. برای نمونه، اگر شما طبق پژوهش‌های اخیر سبک رابطه همسران را به طور شفاف درک کنید، آن وقت برای هر دوی شما کار کردن با یکدیگر آسان‌تر خواهد بود و راحت‌تر می‌توانید مشکلات احتمالی را حل کنید. در اصل، این کتاب می‌تواند راهنمایی برای درک خودتان، همسران و رابطه‌تان باشد.

اکنون، ممکن است از به کار بردن مفهوم «کتاب راهنمای خودتان» تعجب کنید. هرچه باشد، همسران دارای نیست. کاملاً با شما موافقم. باین حال، من این استعاره را به این دلیل دوست دارم که بیانگر سطح مسئولیت‌پذیری متقابل و آگاهی از

نحوه تأمین نیازهای ارتباطی زوج است. در واقع، از نظر من همه زوج‌ها یکی یا چند مجموعه از قواعد و اصول را در رابطه خودشان دنبال می‌کنند. ممکن است از این قواعد آگاه نباشند اما اکنون صاحب کتابچه راهنمایی شده‌اند که در این خصوص به آنها کمک می‌کند. متأسفانه، بسیاری از زوج‌ها کتابچه راهنمای غلطی دارند. همچنین، زوج‌های پریشان همواره از کتابچه راهنمای غلط پیروی می‌کنند.

در کار با زوج‌ها متوجه شدم که آنها تمایل دارند علل مشکلاتشان را بررسی کنند. آنها این کار را برای خارج شدن از پریشانی و ناامیدی و نیازشان به دانستن این پرسش‌ها انجام می‌دهند: «چرا رنج می‌کشم؟»، «چرا احساس تهدید یا ناایمنی می‌کنم؟»، «چرا این رابطه در حد انتظار نیست؟». زوج‌ها برای پاسخگویی به چنین سؤالاتی تلاش می‌کنند و گاهی پاسخ به این سؤالات تسکین فوری («اکنون می‌دانم چرا این اتفاق افتاده است») برایشان فراهم می‌کند.

باین حال، در بلندمدت این بینش‌ها مؤثر نیستند. آنها برای کمک به رابطه به اندازه کافی دقیق نیستند و درد و رنج را از بین نمی‌برند. همچنین، مدارهای عصبی پایه‌ای ما را تغییر نمی‌دهند. در نهایت، اتکا بر چنین نظریه‌هایی مثل چشم‌پسته حرکت کردن است. در واقع، گاهی بینش‌های نادرست، حس امنیت و خوشبختی زوج‌ها را تضعیف می‌کنند. اغلب اوقات، توجه و نظریه‌پردازی به جای پایان دادن به جنگ میان زوج‌ها موجب ایجاد رفتارهای دفاعی بیشتر می‌شود. این عمل دستاویز بیشتری برای زوج فراهم می‌کند تا علیه هم استفاده کنند.

متوجه شدم که بینش‌های زوج‌ها در بیشتر موارد به نفع خودشان است نه رابطه. برای نمونه، یکی از زوج‌ها می‌گوید «ما به این دلیل بحث می‌کنیم که او از چیزهایی که من خوشم می‌آید خوشش نمی‌آید.» دیگری می‌گوید، «او بسیار بی‌توجه است؛ جای تعجبی هم ندارد که من در این رابطه احساس آسیب دیدن می‌کنم.» یا «این رابطه مؤثر نیست زیرا او همان کسی نیست که با او ازدواج کرده بودم.» در هر صورت، این بینش‌ها بر فرد متمرکز هستند نه رابطه. یکی از مهم‌ترین اکتشاف‌هایی که یک زوج می‌تواند به آن دست یابد درک این موضوع است که می‌توانند در جهات حمایت از رابطه برخورد کنند. بینش‌های برخاسته از این موضع بیشتر شبیه موارد زیر هستند: «ما مشکلاتی داریم که می‌توانیم بر روی آن مذاکره کنیم»، یا «ما کارهایی انجام می‌دهیم که به ما آسیب می‌زنند.» برای حرکت به سمت چنین بینشی، زوج‌ها باید بینش‌های

قدیمی را رها کرده و بینشهای جدید را مورد توجه قرار دهند. زوج‌ها باید خواهان تغییر مدارهای عصبی‌شان باشند.

من شخصاً برخی از این راه‌های سخت را یاد گرفته‌ام.

برای سال‌های زیاد، تخصص من به‌منزله روان‌درمانگر، کار با افرادی بود که از اختلالات شخصیت رنج می‌بردند. من به پیشگیری اولیه از چنین اختلالاتی علاقه‌مند بودم. همان‌گونه که شروع به تمرکز بیشتر بر زوج‌های بالغ کردم، متوجه شدم که دوست دارم قبل از انجام درمان، شیوه‌هایی را نیز برای پیشگیری از مشکلات آنها شناسایی کنم.

در همان برهه، یکی از بزرگ‌ترین شوک‌های زندگی‌ام را تجربه کردم. من و همسر اولم طلاق گرفتیم. در طول این دوره، نیازم به درک اینکه چرا ازدواجم با شکست مواجه شد منجر به رشد و سواس خلاقانه‌ای در من شد که به من کمک کرد تا به طور دقیق‌تر مهارت پشت روابط را بررسی کنم. احساس کردم که همکارانم و من احتمالاً چیزی را گم کرده‌ایم، چیزی که با آن می‌توانستیم بیشتر به زوج‌های پریشان کمک کنیم. البته می‌توانستیم زودتر نیز به زوج‌ها در رابطه‌شان کمک کنیم. شاید من نتوانسته باشم ازدواج قبلی‌ام را نجات دهم اما می‌توانم سخت‌تر تلاش کنم تا از شکست دیگران ... و خودم در آینده جلوگیری کنم.

درنهایت، من با چند حوزه مهمی از پژوهش‌ها مواجه شدم که معتقدم می‌توانند به تفاوت بین موفقیت و شکست در رابطه بیانجامد. از پژوهشی که انجام داده‌ام صحبت نمی‌کنم؛ اینها حوزه مطالعاتی هستند که در دهه‌های گذشته شاهد جهش‌های بزرگی به سمت جلو بوده‌اند. هرچقدر بیشتر درباره آخرین یافته‌ها مطالعه می‌کردم و مشاهده می‌کردم آنها چگونه در حرفه‌ام نقش دارند، ایده‌های بیشتری به ذهنم خطور می‌کردند. متوجه شدم که این دانش ارزشمند به‌درستی برای زوج‌های بالغ، ترکیب و به کار نرفته‌اند. درمانگرانی که با زوج‌ها کار می‌کنند نقاط پراکنده علوم مختلف را ترکیب نمی‌کنند. آنها همانند افراد پشتیبان فنی عمل می‌کنند که از دستورالعمل‌های منسوخ پیروی می‌کنند. توصیه‌های آنها تا امروز ادامه داشت. به این نتیجه رسیدم که مهم‌ترین چیزی که می‌توانم با عمر و انرژی‌ام انجام دهم پیدا کردن ارتباط بین حوزه‌های پژوهش و کاربرد بالینی آنهاست.

یکی از این حوزه‌ها علوم اعصاب است که به مطالعه مغز انسان می‌پردازد. کشف

کردم که این حوزه، مبنای فیزیولوژیکی برای درک نقاط قوت و ضعف ما فراهم می‌کند، از جمله آن‌هایی که رابطه را برمی‌انگیزند. برای نمونه، من در ریاضی استعدادی ندارم، توانایی که توسط بسیاری از بخش‌های مغز از جمله شیارهای اینترپاریتال مدیریت می‌شوند. خوشبختانه، نه کار من به ریاضی بستگی دارد نه روابطم با همسر و دخترم، اما توانایی خواندن چهره‌ها، آهنگ هیجانی و نشانه‌های اجتماعی (که توسط نیمکره راست مغز مدیریت می‌شود) موضوع متفاوتی است. اگر من در این حوزه ضعیف عمل کنم، در شغل و شاید (بار دیگر) در ازدوایم شکست خواهم خورد. همان‌گونه که در فصل ۲ خواهیم دید، اولویت برخی از بخش‌های مغزمان در درجه نخست، جستجوی امنیت است. اگر یاد نگیریم از بخش‌های تکامل یافته‌تر مغز برای از بین بردن این مدارهای قبلی استفاده کنیم و بر روی بخش‌های اولیه کنترل داشته باشیم ممکن است این بخش از مغز، رابطه را نیست و نابود کند.

دومین حوزه پژوهش، نظریه دلبستگی است که نیاز بیولوژیکی ما برای دلبستگی یا پیوند با سایرین را توضیح می‌دهد و با نخستین روابط شروع می‌شود. تجارب اولیه ما طرح‌واره‌ها را شکل می‌دهند که در حافظه ما ذخیره شده و تبدیل به بخشی از مدارهای ارتباطی اساسی (حس ایمنی و امنیت ما) می‌شود. به طور خلاصه، برخی از افراد اساساً در روابطشان ایمن هستند درحالی‌که دیگران این چنین نیستند. نایمنی می‌تواند باعث کناره‌گیری از همسر یا دوسوگرایی در رابطه شود. باین‌حال، نایمنی خودش را بروز می‌دهد و در فصل ۳ نیز این موضوع بررسی شده است، اما اگر تمایلات ناکارآمد مرتبط با مدارهای مغزی را که در ابتدای زندگی کسب کرده‌ایم تغییر ندهیم، این نایمنی اثرات ناآشکاری بر رابطه خواهد داشت.

سومین حوزه پژوهشی جذاب و مفید برای من بیولوژی انگیزتگی انسان بود. ممکن است زمانی که اصطلاح انگیزتگی را می‌شنوید بلافاصله انگیزتگی جنسی به ذهنتان خطور کند. اما منظور من در اینجا حس کلی انگیزتگی است: توانایی لحظه به لحظه ما برای مدیریت انرژی، هشیاری و آمادگی مان برای درگیر شدن. در بستر رابطه زوجی، پژوهش در این حوزه نشان می‌دهد ما به‌منزله زوج چگونه می‌توانیم بالا و پایین شدن‌های همدیگر را مدیریت کنیم. ما مجبور نیستیم تحت کنترل خلق و خو و احساسات کنترل‌ناپذیر همدیگر باشیم. در عوض، ما به‌منزله مدیران باکفایت همسرمان، می‌توانیم در حرکت کردن، تغییر کردن، انگیزه‌بخشی، تأثیرگذاری، تسکین



دادن و الهام بخشیدن به همدیگر متخصص شویم.

هر یک از این حوزه‌های پژوهش بخشی از کتاب حاضر را تشکیل می‌دهند. در ۱۰ سال گذشته، من این ایده‌ها را ترکیب و آنها را با شیوه درمان خودم ترکیب کرده‌ام. من این کار را رویکرد روان‌بیولوژیکی<sup>۱</sup> نامیدم. در خلل مسیر، من متوجه شدم که این رویکرد نه تنها برای زوج‌هایی که دنبال درمان هستند مفید بوده بلکه همچنین هر فردی که در درون رابطه است یا در حال وارد شدن به رابطه قرار دارد یا امیدوار است در آینده وارد رابطه شود می‌تواند از مزایای این رویکرد بهره‌مند شود.

منفعت اصلی را خودم بردم. کارهای سختی که انجام دادم باعث شد مسیر ازدواج کنونی‌ام هموار شود و برای نخستین بار توانستم از خانواده ایمن و کارا لذت ببرم. این رابطه تبدیل به استاندارد طلایی شد که از طریق آن توانستم اصول توصیف‌شده در این کتاب را به آزمون بگذارم و بسنجم.

همان‌گونه که ذکر شد، بسیاری از زوج‌ها دنبال دلایل مشکلاتشان هستند. باین حال بینش‌ها و دلایلی که آنها مطرح می‌کنند به طور کلی غلط هستند. به اعتقاد من، رویکرد من تفاوت ایجاد می‌کند. به طور خلاصه، به شما کمک خواهم کرد تا نیروی مغز خود و همسران را به جای جنگ برای عشق مهار کنید و این کار را به روشی انجام دهید که پشتوانه علمی دارد. در این کتاب، ده اصل کلیدی را معرفی خواهم کرد و این ده اصل به شما نشان می‌دهند چگونه از مشکلات رایجی که بسیاری از روابط را کنترل یا تضعیف می‌کنند اجتناب کنید. این اصول عبارت‌اند از:

- ایجاد حباب زوجی، به زوج‌ها اجازه می‌دهد تا ایمنی و امنیت همدیگر را حفظ کنند.
- زوج‌ها می‌توانند به یکدیگر عشق بورزند و وقتی بخش‌های مربوط به ایمنی مغز فعال می‌شوند از جنگ اجتناب کنند.
- زوج‌ها در درجه نخست با یکدیگر به منزله افراد لنگرخو (دلبستگی ایمن)، افراد جزیره‌خو (اجتناب نایمن) یا افراد موج‌خو (دوسوگرایی نایمن) ارتباط برقرار می‌کنند.

---

1. psychobiological

- زوج‌هایی که در زمینه شناخت همدیگر متخصص هستند می‌دانند چگونه همدیگر را تسکین دهند.
- زوج‌هایی که مشغولیت زیادی در زندگی دارند، باید آئین‌های زمان خواب و صبح و همچنین آئین‌های به‌هم‌پیوستگی ایجاد کنند تا با یکدیگر در ارتباط بمانند.
- زوج‌ها باید قابل‌اعتمادترین فرد زندگی یکدیگر در نظر گرفته شوند.
- زوج‌ها باید هنگام ارتباط با دیگران از کم توجهی و کنار گذاشتن یکدیگر اجتناب کنند.
- زوج‌هایی که می‌خواهند با همدیگر بمانند باید خوب دعوا کردن را یاد بگیرند.
- زوج‌ها می‌توانند در هر زمان از طریق تماس چشمی عشقشان را برافروزند.
- زوج‌ها می‌توانند استرس همدیگر را به حداقل برسانند و سلامتی هم را به بهترین حالت برسانند.

این اصول مبتنی بر آخرین یافته‌های علمی هستند اما اجازه دهید دوباره تأکید کنم: مجبور نیستید برای درک این اصول، اصطلاحات علمی را یاد بگیرید. من این کار را برایتان انجام داده‌ام. درواقع، تلاش می‌کنم آنها را به‌صورت آسان و لذت‌بخش بیان کنم. قول می‌دهم با اصطلاحات علمی شما را خسته نکنم. همان‌گونه که گفتم، زندگی به اندازه کافی پیچیده شده است. اگر علامت مشخصی برای این عصر وجود داشته باشد همانا توانایی ما است برای درک یافته‌های علمی پیچیده و به‌کارگیری آنها به‌طور مؤثر در زندگی روزمره خودمان؛ تا از این طریق خودمان را بهتر بشناسیم و به‌طور تمام و کمال عشق بورزیم.

هر فصل دارای تمرین‌هایی برای کمک به شما است تا از اصول توصیف‌شده استفاده کنید. شما می‌توانید تمرین‌های بیشتری برای خودتان انجام دهید یا می‌توانید آنها را برای همسران انجام دهید. درواقع، طنزهای خاصی در اینجا وجود دارند. مهم‌ترین فرضیه کتاب این است که زوج‌های شاد از میزان بالاتری از نزدیکی و

همبستگی برخوردارند. باین حال، اکثر مردم تمایل دارند کتاب‌هایی را مطالعه کنند که در مورد خودشان است، حتی در مورد کتاب‌هایی که مربوط به روابط هستند. بنابراین شما را تشویق می‌کنم تا این روند را ادامه دهید. آنچه در این کتاب بیان می‌شود را با همسران به اشتراک بگذارید و خواهید دید که بیشتر از محتوای این کتاب به دست می‌آورید.

## فصل ۱

# حباب زوجی: چگونه می‌توانید ایمنی و امنیت یکدیگر را تأمین کنید

چه کسی نمی‌خواهد دوست داشته شود؟ یا اینکه خودشان باشند، محترم شمرده شوند، مورد حمایت قرار گیرند و محافظت شوند؛ از شروع تاریخ ثبت‌شده این موضوع هدف انسانها بوده است. ما حیوانات اجتماعی هستیم، به سایر مردم وابسته‌ایم و به سایر مردم نیازمندیم.

برخی از ما پدر و مادر، خواهر و برادر یا عمو و سایر اعضای فامیلی داریم که به ما احترام می‌گذارند. برخی از ما به دوستان یا همکاران روی می‌آوریم. برخی از ما به دارو، الکل یا سایر مواد مخدر یا فعالیت‌هایی پناه می‌بریم که به ما احساس سرزندگی، خواستنی بودن، رضایت، تسکین یا آرامش می‌دهند. برخی از ما به سمینارهای رشد شخصی می‌رویم و حتی دنبال روان‌درمانی هستیم. برخی از ما بر روی کار یا تعطیلات تمرکز می‌کنیم. به هر طریقی شده (از طریق ابزارهای بی‌خطر، سالم یا ناسالم) دنبال منطقه امن‌مان می‌گردیم.

اشتیاق برای منطقه امن یکی از دلایل انتخاب جفت است. باین‌حال، زوج‌ها (خواه در روابط عاشقانه خواه دوستی‌های متعهدانه) قادر نیستند از یکدیگر به منزله حمایت‌گر و متحد علیه نیروهای خصمانه استفاده کنند. آنها فرصت‌های ایجاد پناهگاه برای همدیگر را نمی‌بینند؛ فرصت‌های ایجاد مکان امنی که در آن تسکین یابند و احساس پذیرفته شدن، خواستنی بودن، محافظت و مراقبت کنند. من این موضوع را اغلب در زوج‌هایی می‌بینم که به دنبال درمان می‌آیند. آنها با دلایل زیادی در

جستجوی کمک حرفه‌ای برمی‌آیند.

## رابطه در اولویت است

جنی و بردلی در آستانه قطع رابطه خود بودند. هیچ‌کدام از آنها نمی‌خواستند رابطه پایان یابد، اما مدام اتفاقات بدی روی می‌داد که همدیگر را به‌خاطر آن سرزنش می‌کردند. آنها در بدو ورود به دانشگاه شروع به ملاقات یکدیگر کرده بودند و اکنون در حال فارغ‌التحصیلی از دانشگاه بودند. هر دوی آنها دنبال ازدواج و تشکیل خانواده بودند.

خانواده جنی ساکن ساحل شرقی در نزدیکی دانشگاه بود. او از روابط نزدیکی که با خانواده‌اش داشت به‌ویژه مادرش که هر روز با او صحبت می‌کرد لذت می‌برد. برادلی اهل ساحل غربی بود، جایی که خانواده‌اش در آنجا زندگی می‌کردند. به‌خاطر این فاصله، او هر سال یکبار پیش خانواده می‌رفت و هر بار جنی را دعوت می‌کرد. جنی هرچند پدر برادلی را تحسین می‌کرد، اغلب در طول این مسافرت‌ها احساس نادیده گرفته شدن می‌کرد. برادلی مهمانی‌ها را دوست داشت و می‌خواست زمانش را با دوستانش بگذراند، طوری که جنی را با سایر مردان و گفتگوهای کسل‌کننده با آنها تنها می‌گذاشت. در طی این مهمانی‌ها برادلی هرگز متوجه نارضایتی جنی نمی‌شد، اما پس از اتمام مهمانی از گزند خشم جنی در امان نبود.

مکالمات آنها به این صورت بود:

جنی: «تو همیشه این کار را می‌کنی. منو دعوت می‌کنی و سپس ترکم می‌کنی انگار که اصلاً حضور ندارم. نمی‌دونم چرا زحمت دعوتم را به خودت می‌دی!»  
 برادلی دفاعی پاسخ می‌دهد، «من از این حرف‌ها خسته شده‌ام. تو خیلی مسخره‌ای. من کار اشتباهی انجام نداده‌ام.»

جنی، دوست برادلی، تامی، را مثال می‌زند، کسی که رفتار نامناسبی با او داشته است. «تامی در حالت مست به سمتم آمد، تو حتی متوجه نشدی. احساس می‌کنم مراقبم نیستی.»

برادلی دوباره پاسخ تحیر کننده می‌دهد: «او فقط خوش‌گذارنی می‌کرد.»