

اعتیاد
به
عشق
عشق است یا اعتیاد؟

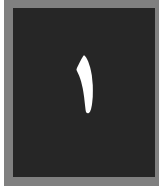
فهرست

۷	یادداشت ویراستار.....
۹	پیشگفتار.....
۱۱	قدردانی.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	بخش ۱: حقیقت عشق اعتیادی.....
۱۹	۱: قدرت عشق.....
۳۵	۲: ریشه‌های عشق اعتیادی.....
۵۳	۳: روان‌شناسی عشق اعتیادی.....
۶۷	بخش ۲: چگونه تو را دوست دارم؟.....
۶۹	۴: اعتیاد به عشق.....
۹۸	۵: بازی‌های قدرت.....
۱۰۸	۶: اعتیاد به روابط عاشقانه.....
۱۳۳	۷: اعتیاد جنسی.....
۱۵۹	بخش ۳: امید برای فردا.....
۱۶۱	۸: تعلق سالم.....
۱۸۴	۹: از اعتیاد تا عشق.....
۲۰۴	۱۰: کمک به خود برای رهایی از عشق اعتیادی.....
۲۴۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۴۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

۱



حقیقت عشق اعتیادی



قدرت عشق

عشق سالم

از میان تمام اسراری که ما را مسحور خود می‌کنند، عشق، عنصری است که بیش از هر چیزی ما را مجذوب خود ساخته است. اریک فروم، روانکاو آمریکایی متولد آلمان، در کتاب *هنر عشق ورزیدن*، می‌گوید: «بیشترین تلاش‌ها برای یافتن عشق با شکست همراه است؛ مگر اینکه فرد فعالانه تلاش کند پتانسیل و شخصیت خویش را بهبود بخشد.» فروم عشق را بدین صورت تعریف می‌کند: «ابراز مولد بودن که متضمن مراقبت، احترام، مسئولیت‌پذیری و دانش است؛ تلاشی در راستای رشد و شادکامی فرد معشوق که ریشه در توانایی فرد برای عاشق شدن دارد.»^۱ مفاهیمی که ما اغلب با عشق انسانی سالم همراه می‌دانیم شامل عاطفه، مراقبت، ارزش‌دهی، اعتماد، پذیرش، بخشش، شادی و آسیب‌پذیری است.

عشق نوعی از بودن است که از درون ما نشأت می‌گیرد و به بیرون از ما بسط می‌یابد؛ انرژی است، بی‌قید و شرط است، گسترش‌پذیر است و به هدف خاصی نیاز ندارد. عشق رایگان است و در دسترس همه قرار دارد. مهم نیست که ظاهرتان چگونه است، چه اعتقاداتی دارید، شغل‌تان چیست، چه گرایش جنسی‌ای دارید، متأهل هستید یا مجرد یا اصلاً در رابطه هستید یا نه. اصلاً مهم نیست که شاهداده باشید یا گدا، گناهکار باشید یا مقدس. از سوی دیگر، با وجود اینکه مذهب درباره این موضوع صحبت می‌کند، این مقوله در هیچ اعتقادی نمی‌گنجد. همه ما با این هدف به دنیا آمده‌ایم که در خدمت عشق باشیم. در واقع، بیشتر رنج‌های انسانی از انکار یا مقاومت در برابر این مسئولیت‌پذیری نشأت می‌گیرد.

نباید قدرت عشق را با احساساتی شدن یا عشق جسمانی اشتباه بگیریم. این نوع از عشق به مراتب برتر است، مانند غذا که ما و دیگران را تغذیه می‌کند. در حقیقت، عشق به‌صرفه‌ترین روش بیمه درمانی و ارزان‌ترین داروی موجود است که موجودی آن هیچ پایانی ندارد. ثابت شده که عشق، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، امید به زندگی را بالا می‌برد، از افسردگی می‌کاهد، کودکان را

شاداب و آنها را مهربان می‌کند و احساس آرامش، امنیت و اعتماد را به همراه دارد. و همان‌گونه که شما خواهید آموخت، بر اساس شواهد علمی فزاینده، دور شدن از اموری مانند عشق برای سلامتی ما زیان‌بار است.

برخی عشق را والاترین تجربه مذهبی توصیف کرده‌اند. عشق از خیر جاودانه‌ای که در رابطه عرضه می‌شود لذت می‌برد. عشق با قلبی شاد همه کار انجام می‌دهد، بدون آنکه بخواهد، بدون آنکه سعی کند از رنج ما بگریزد. در عشق عمیق، حیرت، رمزوراز، حق‌شناسی، غم، شیدایی، خلسه، طنازی، درخشش و تقدس وجود دارد. سیل عواطف و احساسات می‌تواند عمیق‌تر از قدرت برآورد ما باشند. فردی که تحت تأثیر عشق قرار دارد شخصیت شریفی دارد و فضیلت‌هایش شکوفا می‌شوند. نمونه‌های این عشق متعدد است: مانند عشق مادر به نوزادش، شخص عاشق، کسی که عزادار مرگ دوستش است و کودکی که از تولد بچه‌گره‌ها شادمان می‌شود. وقتی افراد عاشقانه در کنار هم قرار بگیرند، گویی همه‌چیز در جای خود قرار دارد؛ حتی آن زمان که ناآرامی و شک و ابهام همه‌جا را فرا گرفته است. زمانی که احساس صمیمیت عمیق شود، چیزی درون ما می‌گوید: «خودش است.» وقتی عشق حضور داشته باشد، به هیچ کلمه‌ای نیاز نیست.^۲

ایده‌های مربوط به عشق عمیق و متقابل برای نخستین بار در ابتدای قرن دوازدهم ثبت شد؛ زمانی که عشق والا یا شورانگیز به سایر انسان‌ها به‌جای اینکه گناه‌آلود در نظر گرفته شود، عشقی نشأت گرفته از روح معرفی شد. شور به معنی رنج بردن بود. *اشتیاق* ما برای پیوند جسمانی مان با دیگران در ترکیب با عشق روحانی و جهانی، عشق فردی عمیقی را برای ما می‌سازد. این تجربه عمیق مقدم بر هرگونه پیوند جسمانی است. در رابطه عاشقانه عمیق بین دو تن، لمس کردن و برقراری تماس جنسی مقدس است.^۳ این تجربه در تضاد کامل با کسی است که عاشق خوش‌گذرانی یا برقراری رابطه جنسی صرف است. بنابراین لذت هدف اولیه محسوب می‌شود. در عشق سالم، این احساسات محترم‌اند و بخش معنادار رابطه عاشقانه محسوب می‌شوند. البته نوع دیگری از عشق اساسی نیز وجود دارد که ما را وارد روابط عاطفی می‌کند و آن احساس شفقت است. شخصی که چنین احساسی دارد با تمام وجودش دیگران را می‌بیند، آنها را حس می‌کند و برای خود و دیگران بهترین‌ها را آرزو می‌کند. احساس شفقت ما را بر آن می‌دارد که در روابطمان با عشق تصمیم‌گیری کنیم، نه با ترس. جراحات‌ها را التیام می‌بخشد و احساس امنیتی پدید می‌آورد که ما را از برهه‌های زمانی دشوار عبور می‌دهد.

عشق در واقع احساسی برگرفته از قلب است. ما می‌دانیم که چه کسی قلبی پذیرا و گرم یا قلبی بی‌رحم دارد و چه کسی اصلاً قلب ندارد. وقتی دو نفر در کنار هم قرار می‌گیرند، قلب‌هایشان همیشه در حال صحبت با یکدیگراند. قلب‌های ما نوعی میدان انرژی از خود ساطع می‌کند و آنچه در این میدان وجود دارد، چه عشق و چه ترس، به‌طور عمیق روی محیط اطراف ما تأثیر می‌گذارد. بسیاری از

مکاتب روحانی بر این موضوع تأکید می‌کنند که قلب، چگونه میان تجربه انسانی ما و تجربه روحانی مان پل می‌زند. طبق گفته شارلوت کاسل: «عشق را نمی‌توان با دنبال کردن پیدا کرد، فقط کافی است قلب‌هایمان را بگشاییم تا آن را درون خود بیابیم.»^۴

اما همان‌طور که خواهیم دید، بیشتر قلب‌ها جراحت‌دیده‌اند و التیام نیافته‌اند و در قبال دلبستگی‌های ناسالم، سرخوشی‌ها، روابط عاطفی یا جنسی آسیب‌پذیراند که ما با عنوان «عشق اعتیادی» بدان‌ها اشاره خواهیم کرد. قلب را دارای دو مجموعه احساس در نظر بگیرید. اولی احساسات سطح پایین که مربوط است به صدمات و جراحات قبلی که منجر می‌شود به قیدوشرط گذاشتن برای عشق به دیگران. اما قیدوشرط‌های ما به‌ندرت برآورده می‌شوند و درنهایت، دوباره تنها، منزوی، مضطرب، حسود، دل‌شکسته، مطرود، خیانت‌دیده، خشمگین، ناپایمن، مملو از نفرت و بی‌حس می‌شویم. اگر به منبع این احساسات دست یابیم و آنها را التیام ببخشیم، به‌تدریج در قلبمان به احساسات سطح بالا می‌رسیم که برایمان عشق بی‌قیدوشرط عمیق را به‌دنبال دارد و به ما این احساس را می‌دهد که فردی شایسته هستیم. وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، دیگر به روابطمان برای داشتن حسی خوب وابسته نیستیم. می‌خواهیم فراتر از آن برویم و تمام آنچه را در قالب نام «عشق» قرار می‌گیرد به اشتراک بگذاریم، بپذیریم، دریافت کنیم و پرورش دهیم. و این‌گونه است که رشد طبیعی عشق شدید همراه با شور و شوق پدیدار می‌شود.

با وجود این، تصور نکنید چون در رابطه‌اید، الزاماً عاشق هستید. عشق و رابطه لزوماً یکی و همسان نیستند. روابط مکان‌هایی خنثی هستند که در آنها می‌توانیم عشق عمیق را تجربه کنیم یا از تجربه کردن آن خودداری کنیم. بعضی روابط سمی و پست‌اند. تقریباً هر مشکلی که در رابطه به وجود می‌آید نوعی اختلال در عشق را نشان می‌دهد. مشکل خودِ عشق نیست، اما می‌تواند انکار شود، تحریف گردد، به‌درستی به کار برده نشود، منحرف شود یا بدان خیانت شود. در نهایت نیز نتیجه تمام اینها عشق اعتیادی خواهد بود.

اولین رابطه عاشقانه‌ای که تجربه می‌کنیم رابطه با والدینمان است. به‌صورت ایده‌آل، عشق بی‌قیدوشرط والدین به کودک تأییدکننده ارزش زندگی کودک است. مادر و پدر، نیازهای کودک را به سهولت و آسانی ارضا می‌کنند. به او این احساس را می‌دهند که «زنده بودن خوب است! من بودنم خوب است! با دیگران بودن خوب است! عشق محشر است!»

اعتیاد

استانتون پیل و آرچی برادسکی، نویسندگان کتاب *عشق و اعتیاد*، اعتیاد را حالتی ناپایدار تعریف می‌کنند که در آن انرژی قدرتمندی شما را وادار می‌کند تمام ویژگی‌های تشکیل‌دهنده خود را کنار

بگذارید تا به تجربه‌ای جدید و از خود بی خود شده دست یابید.^۵ هرآنچه روی تجربه فردی ما تأثیر بگذارد یا آن را تغییر دهد، پتانسیل اعتیادآوری دارد. متخصصان در بررسی زیست‌شناسی عشق اعتیادی، از توصیف‌های رفتاری متداول برای تشخیص بالینی استفاده می‌کنند.

روان‌شناسانی که در مراکز درمانی کار می‌کنند، متوجه شدند که اعتیاد متشکل از سه عنصر است: وسواس فکری یا اشتغال ذهنی، احساس خارج از کنترل بودن و استمرار رفتار با وجود نتایج جسمی یا روانی مخرب. دو عنصر دیگری که ممکن است وجود داشته باشد تحمل (نیاز فزاینده به مقدار بیشتری از ماده اعتیادآور برای دستیابی به اثر همسان) و نشانگان ترک مواد است. بر اساس این ویژگی‌ها، عامل سازنده اعتیاد بیشتر با نحوه تأثیرگذاری اعتیاد بر زندگی فرد مرتبط است تا با کیفیت عامل مصرف‌شده یا تجربه‌شده. با استفاده از استانداردهای موجود که بر رفتارهای بالا تأکید دارند، می‌توان مشاهده کرد که چطور رابطه جنسی، عشق و رابطه عاطفی موضوعات رفتارهای اعتیادآور محسوب می‌شوند.^۶

محققان متعددی نشان داده‌اند که سرخوشی ناشی از انواع اعتیاد (رابطه جنسی، قماربازی و ولخرجی) همانند سرخوشی ناشی از مصرف مواد مخدر است (الکل و سایر مواد). هاروی میلکمن و استنلی ساندرویرت در این باره گفته‌اند: «ما می‌توانیم از نظر جسمانی به تجربه برانگیختگی، ارضا یا هوس وابسته باشیم؛ در حالی که این موضوع ارتباطی با عامل ایجادکننده این احساسات ندارد، چه این عامل نوعی مواد باشد و چه نوعی فعالیت.»^۷ هرگونه فعالیتی که یکی از سه احساس برانگیختگی، ارضا و هوس را به دنبال داشته باشد، ساختار شیمیایی مغز را تغییر می‌دهد، عشق نیز از آن جمله است. ما از نظر عصبی - شیمیایی آسیب‌پذیریم.

به صورت طبیعی، مغز ما این سه نوع احساس لذت را راهی برای تجربه بهتر زندگی در نظر می‌گیرد. این سه احساس تحت کنترل صدها فرایند شیمیایی در مغز هستند؛ فرایندهایی که البته اطلاعات بسیار کمی درباره‌شان داریم. بدون این فرایندهای شیمیایی نمی‌توانیم ماهیت انسانی‌مان را درک کنیم؛ برای مثال، فنیل اتیل آمین نوعی ماده عصبی شیمیایی است که حالت برانگیختگی تولید می‌کند. این ماده کمک می‌کند هوشیار باشیم و برای انجام دادن هر کاری برانگیخته شویم. احساس ناراحتی نیز در اثر فعالیت بعضی مواد شیمیایی-عصبی ایجاد می‌شود و کمک می‌کند تا نیازهای انسانی اساسی‌مان را بشناسیم و در راستای تأمین آنها و رهایی از احساس ناراحتی تلاش کنیم. احساس سیری که به صورت شیمیایی کنترل می‌شود به ما می‌گوید که ظرفیت‌مان به اندازه کافی پر شده است و به بدنمان اجازه می‌دهد که وارد هموستازی یا تعادل شود. البته برای داشتن زندگی‌ای سرشار از تخیل به مواد شیمیایی دیگری نیز نیاز داریم. حالت خلسه به ما کمک می‌کند از ویژگی‌های خوشایندی همچون دیدن یک اثر هنری، مشاهده طلوع خورشید و نوشتن ترانه لذت ببریم. خشنودی، شور خلاقانه و برانگیختگی

جنسی هریک مواد عصبی شیمیایی خود را دارند.

اعتیاد یک یا چند مورد از همین سطوح احساسی خوشایند یا مواد شیمیایی را در بر می‌گیرد که سبب ایجاد حس خوب می‌شود. برخی افراد به شدت طالب برانگیختگی و نشاط هستند. این افراد به همه نوع کار خطرناک، مخاطره‌آمیز و تحریک‌کننده تن می‌دهند؛ از جمله قماربازی مهارنشدنی، بازی، داشتن روابط نامشروع، رانندگی با سرعت بالا و درگیر شدن در روابط عاطفی. عده‌ای نیز به دنبال زندگی خیال‌پردازانه هستند و به سرعت در آن گم می‌شوند. اشتغال ذهنی عرفانی، سرخوشی عاشقانه و موضوعات و رؤیاهای عاشقانه همه ابزارهایی برای افزایش عوامل عصبی-شیمیایی در وجود ما است. البته برخی افراد بسیار احساساتی‌اند و به دنبال مواد تسکین‌دهنده برای رهایی از درد، استرس‌ها و ترس‌هایشان هستند. اندروپین‌ها موادی شیمیایی-عصبی‌اند که درد را از بین می‌برند و اضطراب را کاهش می‌دهند. افرادی که به دنبال تسکین هستند، شاید با پرخوری و سواسی یا دنبال کردن حالات تغییر یافته و خلسه‌مانندی که در روابط عاشقانه جدید یافت می‌شود، میزان اندروپین را در مغز خود افزایش دهند. رابطه عاشقانه اعتیادگونه نیز می‌تواند حس اشباع را فراهم آورد. یکی از روش‌های بسیار مؤثر بهره‌وری از ترکیب چند ماده عصبی شیمیایی -روشی برای اجتناب از درد و رهایی از خیالات و احساس حساسی زنده بودن- ورود به رابطه عاشقانه است.^۱ مشکل اینجا است که مزایای شیمیایی مغزمان ممکن است اعتیادآور باشند.

به همین دلیل، ما اعتیاد را از سه دیدگاه بررسی خواهیم کرد:

۱. نوعی عادت مختل‌کننده که به شکل ناخودآگاه درآمده است.
۲. نوعی رفتار آیینی اجباری که حقی برای انتخاب آن نداریم.
۳. وابستگی روانی یا فیزیکی به چیزی که معمولاً با حذف آن عامل شاهد علائم ترک و شدت گرفتن نشانگان هستیم.

تمرکز بر موضوع اعتیاد می‌تواند با جوانب اجتماعی، شغلی، تفریحی، هیجانی، روحانی و فیزیکی بهنجار زندگی شخص تداخل داشته باشد. در نتیجه این تمرکز، انکاری حداقلی یا آشکار از میزان درد یا سوء مصرف به وجود می‌آید که موجب می‌شود استفاده از آن عامل با وجود نتایج منفی‌اش همچنان ادامه یابد. اعتیاد پیامد زیان‌بار تمایل طبیعی انسان است برای برانگیختگی، هوس و ارضا.

نیازهای عاطفی و جسمانی ما مشروع و به‌حق‌اند. با وجود این، زمانی که برآورده ساختن آنها به زمان و توجهی خارج از سایر موضوعات مهم زندگی نیاز داشته باشد، نیازهایمان به اعتیاد تبدیل می‌شوند. کلماتی که اغلب همراه با اعتیاد به کار می‌بریم، از این دست‌اند: *سواسی، افراطی، مخرب،*

ناگزیر، از روی عادت، دل بسته و وابسته. از سوی دیگر، وقتی درباره این کلمات فکر می‌کنیم بعضی از آنها برای صحبت کردن درباره روابط عاشقانه یا رابطه جنسی به کار می‌روند. آیا این بدان معنی است که عشق همیشه عادت است که باید آن را پس بزنیم؟ نه به هیچ وجه. نیاز ما تجربه عشق واقعی است؛ هدف ما شناسایی و سپس دور کردن عناصر اعتیادآور ناسالم از زندگی عاشقانه و وارد کردن عشق سالم به زندگی است. روابط عاشقانه سیاه یا سفید مطلق نیستند، بلکه تمامی این عناصر را در بر می‌گیرند. بیشتر این روابط دارای ویژگی‌هایی از هر دو نوع عشق اعتیادی و تعلق سالم هستند. وابستگی‌های سالم و ناسالم وجود دارند.

بیشتر عادات و اعمال ما خصوصیاتی دارند که مشابه رفتارهای اعتیادآور هستند، اما الزاماً ناسالم نیستند. بسیاری از چیزهایی که باور داریم نیاز ما هستند، در واقع اموری‌اند که برای بقای زیستی و امنیت عاطفی بدن‌ها نیاز داریم و باید به آنها توجه کنیم. ما به غذا، سرپناه، تماس جسمی و سایر محرک‌های فیزیکی، شناخت و حس تعلق نیاز داریم؛ اما بسیاری از موارد دیگری که تصور می‌کنیم بدن‌ها نیاز داریم، خواسته‌هایی هستند که بدون آنها نیز می‌توانیم زنده بمانیم. برای مثال، ما به خانه نیاز داریم؛ اما داشتن خانه‌ای با پارکینگ بزرگ، که سه ماشین را در خود جای دهد، برای ما ضروری نیست.

وقتی عشق را در نظر می‌گیریم، مسئله نیاز پیچیده‌تر می‌شود. به‌تازگی شنیدم که کسی می‌گفت ما برای بقا به عشق نیاز نداریم. این موضوع درست است که حتی یک نوزاد وابسته برای بقای فیزیکی به عشق نیاز ندارد. آنچه او می‌خواهد توجه و مراقبتی است که سیستم عصبی بدنش را فعال کند و باعث رشد او شود. اگر نوزادی از مراقبت فیزیکی کافی و تماس بدنی بهره‌مند شود، اما از نظر عاطفی، رفتاری خنثی با او شود، همچون نوزادی که به‌شدت مورد توجه عاطفی بوده، زنده می‌ماند؛ اما نوزادی که به‌ندرت لمس شود یا اصلاً لمس نشده باشد، ممکن است مریض شود، افسرده شود و در موارد حاد، از نظر ذهنی ناقص شود یا بمیرد.

بنابراین در یک منطقی بدوی، ما برای بقای زیستی خود به عشق نیاز نداریم؛ اما بدون تجربه دوست داشته شدن در کودکی، ویژگی‌های لازم را برای بدل شدن به انسانی سالم نخواهیم داشت. بدون عشق ممکن است کسی زندگی کند، اما در ایجاد عزت نفس، انتقال عشق به دیگران یا حتی زندگی‌اش با مشکل مواجه خواهد شد. در حقیقت، تمام این موارد اصول رابطه‌ای سالم و غیراعتیادآور هستند.

بله، افراد می‌توانند بدون عشق زندگی کنند؛ اما کسانی که دیده‌ام در دوست داشتن خودشان و دیگران مشکل دارند معمولاً کسانی‌اند که از پیوند محبت محروم بوده‌اند، مراقبت لازم را از والدینشان دریافت نکرده‌اند یا از عشق بدون قید و شرط در دوران کودکی بی‌بهره بودند. عشق بدون قید و شرط

عشقی است که به کودک می‌گوید: «من تو را همین‌طور که هستی دوست دارم، مهم نیست که گاهی حرف‌ها، فکرها یا کارهایت را نمی‌پسندم.» در رفتارهای والدین در قبال کودک، همواره حصارهای محافظتی وجود دارد تا او را از آسیب دور نگه دارد. در عین حال، پدر و مادر در عشق بی‌قید و شرط به فرزندشان، شخصیت منحصر به فرد او را می‌پذیرند.

روابط عاشقانه می‌توانند بر اساس نوع تأثیراتشان روی ما خوب یا بد باشند. سؤال این است که آیا عشق اعتیادی واقعاً وجود دارد؟ عشق اعتیادی چیست؟ عشق چگونه اعتیادآور می‌شود؟ چگونه چیزی که شگفت‌انگیز است به چیزی بدل می‌شود که احساس بسیار بدی ایجاد می‌کند؟ آیا این عشق است یا اعتیاد؟ رابطه سالم چیست؟

عشق اعتیادی

تجربه بالینی من در زمینه عشق اعتیادی مرا به این تعریف می‌رساند: «نوعی تکیه کردن به شخص یا عاملی خارجی که فرد تلاش می‌کند با آن نیازهای درونی‌اش را برآورده سازد، از ترس یا رنج عاطفی دوری کند، آسیب را ترمیم کند یا مشکلات را حل کند و به تعادل روحی برسد.» تضاد موجود این است که عشق اعتیادی تلاشی برای کنترل زندگی‌مان است، اما در واقع با این کار قدرت فردی‌مان را به شخص یا عاملی خارج از خودمان داده، به‌طور کامل کنترل را از دست می‌دهیم. این اقدام باعث وابستگی ناسالم به دیگران، خیالات عاشقانه یا رابطه جنسی می‌شود. معمولاً این شرایط همراه با این احساس است که «هیچ چیز کافی نیست» یا «ما به مقدار کافی از آن نداریم». برای بسیاری از ما، دلیل این شرایط آن است که نیازهایمان در دوران کودکی به‌درستی برآورده نشده‌اند. عشق اعتیادی تلاشی ناخودآگاه در راستای ارضای ولع فزاینده شخص به امنیت، هیجان، قدرت، هویت، تعلق و معنا است. عشق اعتیادی گاه شامل مؤلفه‌های جنسی یا رمانتیک و گاه فاقد آنها است. خبرهایی که روزانه می‌شنویم تأیید می‌کنند که موارد افراطی اعتیاد جنسی، عشقی و عاطفی می‌تواند خطرناک و حتی مرگ بار باشد. قتل، خودکشی، حمله، تجاوز، زنا، ایدز و خشونت خانگی سرخط اخبار هستند. عشق اعتیادی طیفی است از وابستگی ناسالم به یک فرد، حالت عاطفی یا رابطه جنسی‌ای که جامعه تحریم می‌کند تا خشونت و تجاوز که اجتماع از آن متنفر اما در عین حال مروج آن است. باید دانست که این موارد درجات مختلفی از مشکلی واحد هستند. ابتدا، به پیامدهای خفیف‌تری خواهیم پرداخت که به‌طور روزانه، زندگی بیشتر ما را درگیر خود می‌کنند و سپس، وارد مبحث پیامدهای شدیدتر عشق اعتیادی خواهیم شد.

سه نوع عشق اعتیادی

ریشه‌های روان‌شناسی روابط عاشقانه اعتیادآور، اعتیاد عاطفی و اعتیاد جنسی معمولاً در اوایل زندگی شکل می‌گیرند؛ یعنی، زمانی که برخی از ما آشکارا یا نهان از افرادی که دوستشان داریم لطمه می‌بینیم. چیزی که با عنوان وابستگی سالم شروع می‌شود، ناسالم خواهد شد. ریشه‌های اعتیاد به عشق، عواطف و رابطه جنسی مشابه یکدیگراند، اما فرایندهای هریک از این اعتیادها با دیگری فرق دارد.

وقتی سوژه عشق یک نفر سوژه تمایلات جنسی و عاطفی‌اش باشد، احساسات شدیدی را تجربه می‌کند و در نتیجه با رفتن آن شخص یا تهدید به ترک کردنش، رفتارهای غیرمنطقی نمایان می‌شود. کافی است به میلیون‌ها نفری فکر کنید که روزانه در تعقیب عشق سابقشان در سراسر کشور هستند و برای او کمین کرده‌اند یا سیاستمداری که درگیر رسوایی جنسی شده است! بدین ترتیب متوجه خواهید شد که قرار گرفتن در چنین داستان‌هایی چگونه خواهد بود. بُعد عصبی-شیمیایی عشق می‌تواند مخدری شود که مانند الکل یا کوکائین به‌سختی اجتناب‌پذیر است. در پی اتمام روابط عاشقانه، رفتارهای خارج از کنترل بسیاری بروز می‌کند که از نظر تعداد و انواع بی‌شماراند. مشکلی مهم در عشق اعتیادی وجود دارد؛ بدین گونه که ما به رفتارهای ناشایستمان در گذشته اجازه می‌دهیم که ما را از زندگی در زمان حال یا برنامه‌ریزی برای آینده دور کنند. بنابراین باید از چیستی عشق و اعتیاد آگاه باشیم و بدانیم که چه زمانی این مسیر اغلب مغشوش را از یکی به دیگری طی می‌کنیم.

اعتیاد به عشق

اعتیاد به عشق به وابستگی ناسالم به سوژه عشقی اشاره دارد. این اعتیاد نوعی انفعال است که در آن به‌طور مستقیم مشکلاتمان را حل نمی‌کنیم یا دنبال خواسته‌هایمان نیستیم؛ بلکه سعی می‌کنیم با دیگران تئانی کنیم که از ما مراقبت کنند و در نهایت، به مشکلات ما رسیدگی کنند. ما با خرج عواطف خود، به دیگران توجه می‌کنیم یا سعی می‌کنیم به هزینه عواطف دیگران نیازهایمان را با کنترل کردن آنها برآورده سازیم. مهم نیست که کدام نقش را داریم، در هر صورت، دیگران را «راه‌حلی» برای بهبود مشکلات، ترس‌ها و ناراحتی‌هایمان تلقی می‌کنیم و در این فرایند، رفتارهای نامناسب را تحمل یا اعمال می‌کنیم. این «دیگری» شاید فردی مهم در زندگی‌مان باشد که به صورتی ناخودآگاه به او پیوند خورده‌ایم؛ یک کودک، یکی از والدین، یک دوست، رئیس، همسر یا فردی که عاشق ما است. عنصر کلیدی در رابطه اعتیادآور نوع احساسمان در زمانی است که فرد ما را تأیید نمی‌کند، با ما مخالفت می‌کند، از ما دور می‌شود یا تهدیدمان می‌کند. افزایش رفتار نامناسب و غیرمنطقی زمانی رخ می‌دهد که سوژه دوست داشتن ما را ترک می‌کند یا تهدید به ترک کردن می‌کند.

اعتیاد عاطفی

اعتیاد عاطفی به زمانی اشاره می‌کند که موضوع اعتیاد به عشق همان موضوع عاطفی است. این موضوع یا شخص شاید شریک عاطفی باشد یا فقط در خیالات شخصی زندگی کند که مبتلا به اعتیاد به عشق است. ثبات عشقی ممکن است در زندگی خیالی وجود داشته باشد؛ این حالت بی‌شبهت به رمان عاشقانه یا حس شاد و شنگولی که در رمان عاشقانه وجود دارد، نیست. در هر حال، سیل احساسات جذابی که در خلال حالت عاشقانه تجربه می‌شود - حالتی که دکتر دوروتی تنو آن را دل‌باختگی می‌نامد - مانند مخدری است که می‌تواند جایگزین رابطه واقعی شود.^۹ دنبال کردن این احساس نوعی اعتیاد است؛ به‌طور معمول نیز به نوعی وسواس عاشقانه تبدیل می‌شود و در نهایت فرد مبتلا را بر آن می‌دارد که موضوع عاشقانه‌اش را دنبال کند. فرد معتاد به عشق، غوطه‌وری کامل در رابطه عاشقانه را به‌صورت واقعی یا خیالی می‌خواهد. از آنجا که احساس شور زیاد بستگی به تازه بودن رابطه یا حضور فرد مقابل دارد، اعتیاد عاشقانه معمولاً با احساساتی بازی قربانی یا آزاردهنده پُر می‌شود.

اعتیاد جنسی

در تجربه بشری، قدرت عشق جنسی بی‌رقیب است. بنا به گفته مارک لاسر، نویسنده و متخصص در حوزه اعتیاد جنسی، وقتی عشق جنسی طبیعی از طریق آموزه‌های مذهبی یا قوانین خانوادگی تحریف، سرکوب یا منع شود، ممکن است به اعتیاد جنسی منجر شود. او می‌نویسد: «اعتیاد جنسی نوعی بیماری است که انواع فعالیت‌های جنسی کنترل‌ناپذیر را در بر می‌گیرد و پیامدهای منفی به بار می‌آورد»^{۱۰} وقتی رفتار جنسی وسواسی-اجباری شخص بدون توجه باقی بماند، برای او، شریک زندگی‌اش و خانواده وی استیصال و ناامیدی ایجاد خواهد شد.

پاتریک کارنس، پیشگام حوزه اعتیاد جنسی، تأکید می‌کند که رابطه جنسی در هیچ‌یک از زمینه‌های اخلاقی، اجتماعی و روان‌شناسی به «خوب بودن» یا «بد بودن» مرتبط نیست، بلکه رفتارهای همراه با این رابطه است که مشخص می‌کند آیا رابطه جنسی نوعی اعتیاد است یا خیر. بنا به گفته کارنس، رفتارهای جنسی‌ای که شامل سوءاستفاده از دیگران می‌شوند حاکی از بروز اعتیاد جنسی‌اند؛ این رفتارها رضایت‌بخش نیستند، غیرمعقول‌اند، دوجانبه نیستند، شرم بخشی از آنها است و بر مبنای ترس قرار دارند.^{۱۱}

عشق اعتیادی: داستان آنا

در مقام روان‌درمانگر، به‌خوبی می‌دانم که روابط عشقی مراجعان بزرگسال تحت تأثیر تجربیات عشق

اول آنها، به‌ویژه رابطه دوران کودکی با والدینشان است.

داستان آنا نشان می‌دهد که چطور آسیب‌های روحی دوران کودکی مانند ارواحی قدرتمند و نامرئی، بر روابط دوران بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. داستان آنا حقیقتی مهم را نشان می‌دهد: در عشق چیزی فراتر از جذابیت جنسی، عاطفی و سازگاری رابطه وجود دارد.

آنا ۳۲ ساله، زنی جذاب، باهوش و مادر چهار فرزند بود. او به‌دلیل اضطراب و افسردگی مزمن تحت درمان قرار گرفت. در میان دلایل متعددی که برای احساس دل‌تنگی‌اش داشت، احساسات آشفته و مشوش او به سوپروایزر پنجاه‌ساله‌اش، اندرو، مشاهده می‌شد. آنا به اندرو علاقه‌مند بود؛ اما از اینکه او خواستار رابطه جنسی و عاطفی است، ناراحت بود. آنا باور کرده بود که تحت تسلط اندرو است و نمی‌تواند او را پس بزند، هرچند دلیلش را نمی‌دانست. فقط می‌دانست که احساس تعلق قدرتمندی برای یکی شدن با او دارد و سعی می‌کند او را ناراحت نکند. آنا به علاقه‌اش به اندرو اقرار کرد، اما درخواست‌های جنسی او را دوست نداشت؛ درخواست‌هایی که معمولاً در محل کارش عنوان می‌شدند؛ یعنی، جایی که اندرو قدرت را به دست داشت. آنا می‌دانست که بودن با اندرو زندگی متأهلی هر دوی آنها را به هم می‌زند و این رابطه ناسالم است؛ اما نمی‌توانست و نمی‌دانست که چطور در رابطه با اندرو احساساتش را کنترل کند.

یک روز عصر، آنا درحالی‌که بسیار پریشان بود با من تماس گرفت. چند روز پیش قول داده بود که دیگر به‌غیر از مسائل کاری، با اندرو ارتباطی نداشته باشد؛ اما حالا اندرو با او تماس گرفته بود و از او خواسته بود که به دیدنش برود. در کشاکش استیصال و اشتیاق، آنا برای دیدن او پرپر می‌زد. به من گفت: «احساس می‌کنم که مجبورم او را ببینم. بدنم درد می‌کند، می‌لرزم، احساس می‌کنم که دارم از هم می‌پاشم و باید او را ببینم، وگرنه مریض یا دیوانه می‌شوم. لطفاً به من کمک کنید، خیلی در مانده‌ام.»

از او پرسیدم: «اگر او را نبینی، به نظرت چه اتفاقی می‌افتد؟»

«نمی‌دانم، اما احساس می‌کنم که اتفاق خیلی بدی می‌افتد. می‌ترسم. و همه اینها برایم عجیب است.» من به آنا اطمینان دادم که هیچ اتفاق بدی نخواهد افتاد. کمی آرام شد و برای لحظه‌ای بحران را پشت سر گذاشت. در جلسه درمانی بعدی، آنا قولش را برای ندیدن اندرو تکرار کرد. و همان‌طور که قسم می‌خورد او را نخواهد دید، بدنش می‌لرزید و عرق کرده بود.

پرسیدم: «چرا این‌قدر ترسیده‌ای؟»

او سعی می‌کرد توضیح دهد: «به نظرم دیوانه شدم. از ندیدن اندرو... اینکه مرا ترک کند و اتفاق بدی بیفتد می‌ترسم. شاید خیلی ناراحت شود و به خودش آسیب بزند. احساس می‌کنم که به من نیاز دارد.»

«ترس تو برای اندرو است؛ اما ترس برای خودت چه می‌شود، آنا؟ تو کسی هستی که تحت فشار و ناراحتی قرار داری. با خارج شدن از این رابطه به چه نتیجه‌ای می‌رسی؟ چرا این همه به این مرد وابسته‌ای؟»

پاسخ این سؤال به آسانی به دست نیامد؛ اما در جلسات بعدی، آنا این احساس را به دوران کودکی‌اش ربط داد. ترسی که آنا درباره‌ی اندرو داشت ترسی آشنا بود. او همین ترس را در مورد پدرش تجربه کرده بود که فردی شبیه به اندرو بود. پدر آنا در نظر او همچون پناهگاهی برای مشکلات فکری‌اش بود و در مقابل، مادر خشنش باعث بروز احساساتی متناقض در وجود وی شده بود؛ آنها دو عامل تأثیرگذار در زندگی آنا بودند. پدرش می‌توانست مردی مهربان و بااحساس باشد؛ اما در عوض، از آنای جوان درخواست‌هایی مانند رابطه‌ی جنسی داشت. مادر آنا نیز او را طرد کرده بود و با خشونت با او برخورد می‌کرد. در این میان، پدر به بهایی سنگین و وحشتناک به آنا توجه می‌کرد و مراقبش بود. آنا با این احساس نیرومند بزرگ شده بود که پدرش به او نیاز دارد و بدون او نمی‌تواند کاری کند و در ضمن، آنا باید خوشحالی او را فراهم آورد. بیشتر افسردگی‌های بزرگسالی آنا ریشه در دوران کودکی سخت او داشتند. آنا قربانی رابطه‌ی زنا بود و احساس درد و گناه او از این بابت باعث شده بود که خود را فاقد قدرت جنسی بداند. به همین دلیل، وقتی احساسات جنسی‌اش برانگیخته می‌شدند، نمی‌توانست احساسات و تمایلاتش را کنترل کند و بیشتر اوقات آنها را سرکوب می‌کرد. او نمی‌دانست صرفاً اینکه کسی احساسات جنسی دارد به این معنی نیست که طرف مقابل به تمام آنها تن دهد.

در یک جلسه‌ی درمانی پرسیدم: «چرا فکر می‌کردی باید مراقب احساسات پدرت باشی و تو مسئول تأمین نیازهای جنسی‌اش هستی؟»

«پدرم تنها کسی بود که می‌توانست در مقابل مادرم از من مراقبت کند.»
آنا درباره‌ی بدرفتاری‌های فیزیکی و عاطفی مادر با خودش توضیح داد. او گفت: «پدرم مراقبم بود، او مرا دوست داشت.»

آنا به پدرش حس خوبی می‌داد و برای این منظور مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار می‌گرفت؛ اما همین کار سبب شده بود به این نتیجه برسد که فردی دوست‌داشتنی است. وادارش کردم از احساساتی حرف بزند که هنگام خدمت‌رسانی به پدرش داشت. پس از چند ماه، تراژدی تجربه‌ی عشق اول آنا، تجربه‌ی بدی که پدر و مادرش عامل آن بودند، به آرامی خود را نشان داد. معلوم شد که آنا عشق خود به پدر را از عذاب ناشی از گناه زنا جدا نکرده بود. نتیجه‌ی این امر کشاکش عاطفی درباره‌ی پدرش و مفهوم عشق بود.

در یکی از جلسات، آنا گفت: «من نیاز داشتم که پدرم همیشه کنارم باشد و برای اینکه باشد، باید

کاری می‌کردم که خوشحال شود؛ در غیر این صورت مرا ترک می‌کرد. من کودک بودم و به‌ناچار از بین می‌رفتم. آیا انتخابی غیر از همکاری با او و تلاش برای خوشحال کردنش داشتم؟»

اینجا است که باور اصلی آنا نمایان شد. او باور داشت که حضور و تأیید شخصی دیگر، حتی کسی که او را مورد سوءاستفاده جنسی قرار دهد، به‌معنای زندگی است. و تا حدودی هم حق داشت: آنا کودک بود و به مراقبت نیاز داشت. این باور حالا در رابطه با اندرو گسترش یافته بود و بیش از هر چیز، ترس و اضطراب ناشی از تن ندادن به درخواست‌های او را توضیح می‌داد.

آنا در خودآگاهی می‌دانست که بدون اندرو زنده می‌ماند. اما در ناخودآگاهی باور داشت که بدون پذیرش اندرو، دوست‌داشتنی نیست و زندگی‌اش هدف و معنایی ندارد. در کودکی متقاعد شده بود که به رابطه‌ای جلدی نیاز دارد، وگرنه تعادل ذهنی و درنهایت، زندگی‌اش به هم می‌ریزد. تمرکز ما در درمان برای جلوگیری از تکرار چنین داستان‌های وحشتناکی بود.

در روند درمان، آنا خود درونی گذشته‌اش را که کودکی وابسته و ترسیده بود، شناسایی کرد؛ این خود درونی همان عاملی بود که حالا بسیاری از عواطف دوران بزرگسالی‌اش همچون تمایل وی برای مردانی مانند اندرو را کنترل می‌کرد. آنا یک‌به‌یک باورهای ناخودآگاه قدرتمند خود و لحظات تروماتیکی را که سبب وحشتش شده بودند، کشف و با آنها مبارزه کرد.

از او پرسیدم: «خب تو دیگر چهار یا پنج‌ساله نیستی، بزرگ شده‌ای. درست است؟»
«بله، درست است؛ اما این احساسی نیست که همیشه داشتم. وقتی با این شخص هستم، احساس

می‌کنم که چهار یا پنج سال دارم.»

«اما تو چند سال است؟»

«۳۲ سال.»

«و چه می‌دانی؟ آیا به‌واقع برای مراقبت از خود به این شخص نیاز داری؟»

کمی فکر کرد و گفت: «نه.»

«آیا برای اینکه خودت را دوست‌داشتنی بدانی، به این شخص نیاز داری؟»

تردید داشت و گفت: «مطمئن نیستم؛ زیرا واقعاً احساس دوست‌داشتنی بودن نمی‌کنم.»

«آیا کس دیگری را می‌شناسی که دوستت داشته باشد؟»

«بله، افرادی هستند که مرا دوست دارند.»

«آیا فقط این شخص به زندگی تو معنا می‌دهد؟»

مردد شد و گفت: «نه.»

«آیا برای زنده بودن، به این شخص نیاز داری؟»

سرش را تکان داد و گفت: «نه.»