

تفاوت‌های آشتی‌پذیر

بازسازی رابطه با شناخت مجدد همسری که دوستش دارید،
بی‌آنکه خودتان را نادیده بگیرید

فهرست مطالب

۹	یادداشت نویسنده بر ترجمه فارسی.....
۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۷	بخش اول: دو طرف متعارض در یک تعارض.....
۱۸	فصل ۱ هر داستانی سه بُعد دارد.....
۴۱	فصل ۲ «تو اشتباه می‌کنی!».....
۶۰	بخش دوم: یک درک عمیق (DEEP) از تعارض.....
۶۱	فصل ۳ «چطور می‌تونی این جور باشی؟».....
۸۵	فصل ۴ «تو می‌دونی چطور بهم صدمه بزنی».....
۱۱۳	فصل ۵ «نمی‌فهمی استرس داریم؟».....
۱۲۹	فصل ۶ درمانی بدتر از خود بیماری.....
۱۵۶	بخش سوم: از مشاجره تا پذیرش.....
۱۵۷	فصل ۷ تعادل ظریف.....
۱۷۹	فصل ۸ داستان خودمان.....
۱۹۸	فصل ۹ خود را به‌جای همسرتان بگذارید.....
۲۲۴	فصل ۱۰ کسب دیدگاه درباره تعارض.....
۲۴۴	بخش چهارم: تغییر عامدانه از طریق پذیرش.....
۲۴۵	فصل ۱۱ تنگناهای تغییر عامدانه.....
۲۶۷	فصل ۱۲ تغییر عامدانه از طریق ذهن‌آگاهی.....
۲۸۶	فصل ۱۳ تغییر عامدانه از طریق ارتباط.....
۳۱۲	فصل ۱۴ نوش‌داری تغییر عامدانه.....
۳۳۹	بخش پنجم: وقتی پذیرش کافی نیست.....
۳۴۰	فصل ۱۵ «این کار رو با من نکن!».....
۳۶۶	فصل ۱۶ کمک گرفتن از متخصص.....
۳۸۹	منابع.....
۳۹۲	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۳۹۴	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

بخش اول

دو طرف متعارض در یک تعارض

فصل ۱

هر داستانی سه بُعد دارد

- دِبرا فکر می‌کند فرانک دچار ورشکستگی عاطفی شده است. فرانک فکر می‌کند دِبرا به شدت احساس ناامنی دارد.
- فرانک فکر می‌کند دِبرا مدام دچار نوسان هیجانی می‌شود. دِبرا فکر می‌کند فرانک احساسات خود را پنهان می‌سازد.
- دِبرا دوست دارد دربارهٔ موضوعاتی که آزارش می‌دهند صحبت کند. فرانک ترجیح می‌دهد با صحبت نکردن دربارهٔ موضوعاتی که آزارش می‌دهند، فشاری را که احساس می‌کند کاهش دهد.
- فرانک فکر می‌کند دِبرا به شدت هیجانی است و هیچ‌وقت از این وضعیت خسته نمی‌شود. دِبرا فکر می‌کند فرانک هیچ اهمیتی نمی‌دهد.

این زوج ده سال قبل و عاشقانه با هم ازدواج کردند ولی چطور شد کارشان به جایی رسیده که احساس می‌کنند دشمن یکدیگر هستند؟ همان‌طور که از عنوان این فصل مشخص است، هر داستانی سه بُعد دارد. بیایید هر سه بُعد داستان دِبرا و فرانک را بررسی کنیم.

روایت دِبرا

یه آدم چقدر می‌تونه با همسرش غریبه باشه؟ انگار نزدیکه من توی این موضوع رکورد بزنم. الان ۸ سال از ازدواج ما و ۱۰ سال از آشنایی مون می‌گذره ولی هنوز نمی‌تونم با فرانک ارتباط برقرار کنم. مشکل اینه که اون به حرفام گوش نمی‌کنه. هیچ‌وقت احساساتش رو با من در میون نمی‌گذاره، فقط سکوت می‌کنه و خودش رو کنار می‌کشه. به سختی می‌تونم بفهمم چی توی سرش هست.

کار به جایی رسیده که با دوستم جوآن، زنی که فقط یک ساله همکار شدیم، بیشتر احساس صمیمیت می‌کنم. با اون دیگه حداقل مجبور نیستم مدام از خودم بپرسم چه فکری می‌کنه یا چه احساسی داره چون جوآن همهٔ اینها رو خودش بهم می‌گه. هه، ارتباط با همسر، تصورش رو بکن!

قسم می‌خورم بعد از یه چایی خوردن ۵ دقیقه‌ای با جوآن تو وقتِ استراحت‌مون سر کار، اون می‌فهمه درون من چی داره می‌گذره ولی اگه تمام تعطیلات آخر هفته رو با شوهرم باشم، هیچ متوجه نمی‌شه درون من چه خبره.

البته من و فرانک یه جورهایی با هم صمیمی هستیم. بالاخره هشت سال زن و شوهر بودیم و من ترجیحات اون توی رابطه جنسی رو خیلی خوب می‌شناسم. در مورد عادات‌های شخصی اون می‌تونم یه کتاب بنویسم: اینکه با چه وسواسی از نخ دندان استفاده می‌کنه، با چه دقتی موهایش رو سشوار می‌کشه و شونه می‌کنه تا طاسی سرش پیدا نباشه یا با چه دقتی لباس‌هایش رو توی کمد آویزون می‌کنه.

اما بیشتر اوقات اصلاً نمی‌دونم چه فکری می‌کنه یا چه احساسی داره. قیافش طوریه که انگار یه کم خسته است، یه کم نگران و یه کم مشغولیت ذهنی داره. اما وقتی می‌پرسم آیا اتفاقی افتاده، می‌گه «نه». وقتی می‌پرسم چه احساسی داره، می‌گه «خسته‌ام». وقتی ازش می‌پرسم داره به چی فکر می‌کنه، می‌گه «کارم». اگه ازش بپرسم به چی در مورد کارش فکر می‌کنه، می‌گه «یه سری از مشکلاتم». همه جواب‌هایش سرسریه؛ به زور جواب می‌ده؛ انگار که نخواد به من چیزی بگه ولی مجبور باشه. یه وقت‌هایی هم رُک می‌گه: «دیگه نمی‌خوام در این مورد حرف بزنم». اون ترجیح می‌ده یه برنامه تلویزیونی مسخره تماشا کنه تا اینکه با زنش ارتباط برقرار کنه.

گاهی وقت‌ها با خودم می‌گم آیا اون به‌جز خستگی احساس دیگه‌ای هم داره. (اصلاً خستگی واقعاً یه احساسه؟) اون همین جوری روزها رو شب می‌کنه و همیشه فقط به شغلش اهمیت می‌ده، مواظبه که کارهایش انجام بشن ولی هیچ‌وقت هیجان‌زدگی یا درد زیادی از خودش بروز نمی‌ده. می‌گه همین سبک نشون می‌ده که از نظر هیجانی چقدر باثباته. ولی من می‌گم این فقط نشون می‌ده اون چقدر منفعل و بی‌حوصله است.

من از خیلی جهات درست نقطه مقابل شوهرم هستم: بالا و پایین‌های خیلی زیادی دارم اما بیشتر مواقع پُرانرژی، خوش‌بین و خودانگیخته هستم. البته من هم گاهی اوقات ناراحت، عصبانی یا ناکام می‌شم. فرانک می‌گه این نشون می‌ده که من از نظر هیجانی ناپخته‌ام و «هنوز خیلی مونده تا بزرگ بشم». ولی من فکر می‌کنم این فقط نشون می‌ده من یه آدمم. کسی که از نظر هیجانی نقص داره، اون‌ه نه من.

من بیشتر افکار و احساساتم رو باهاش در میون می‌گذارم: مشکلاتم توی محل کار، واکنش‌هام به دوستانم، نوسان‌های هیجانیم. حالا پاسخ اون چیه؟ یه‌جور تحمل آروم و ملایم؛ بعضی وقت‌ها علاقه منده، بعضی وقت‌ها نیست؛ گاهی از روی عادت، گاهی ... واقعاً نمی‌دونم. وقتی اصلاً بهم نمی‌گه درونش چی داره می‌گذره، چطور می‌تونم بدونم؟ فقط همین‌طوری به حرف زدن ادامه می‌دم و

احساس می‌کنم دارم برای خودم صحبت می‌کنم. یک زن پُر حرف با یه شوهر بی حوصله. اولش رابطه ما این طوری نبود. البته فرانک هیچ وقت خیلی پُر حرف نبود ولی از گوش دادن به صحبت‌های من لذت می‌برد. و درباره خودش هم یه چیزهایی بهم می‌گفت. رابطه بین ما هیچ وقت متعادل نبود اما اوایل آشنایی و ازدواج، این رابطه حداقل دوطرفه بود. من فکر می‌کردم اون بالاخره باهام راحت تر می‌شه و حرف‌هاشو بیشتر باهام در میون می‌گذاره ولی الان عملاً کمتر از قبل حرف‌هاشو بهم می‌گه!

این حرف نزدنش بیشتر از همه وقتی ناراحتم می‌کنه که درباره موضوعی توافق نداشته باشیم. من دوست دارم در مورد تفاوت‌ها مون حرف بزیم و سعی کنیم به یه راه حل برسیم. می‌دونم که توی رابطه صمیمی، تعارض به وجود می‌آد؛ با این مشکلی ندارم و دوست دارم بدون رودربایستی بهش بپردازم. ولی فرانک در این مورد حتی صحبت هم نمی‌کنه. با اولین نشانه‌های اختلاف، فرار می‌کنه. بعدش یه چیز الکی سر هم می‌کنه، مثلاً: «همه چی خودش درست می‌شه».

به نظر من ریشه مشکلات ما اینه که فرانک نسبت به انتقاد حساسه. نمی‌تونه تحمل کنه من بهش بگم شاید کاری رو اشتباه انجام داده، به خصوص اگه نشون بدم بابت اشتباهش عصبانی هم شدم. اون می‌خواد رابطه ما آروم و بی دردسر پیش بره؛ کسالت‌بار و معمولی، عین یه موزیک آروم که توی مثلاً فروشگاه‌ها می‌ذارن و آدم بعد از یه مدت دیگه اصلاً اون رو نمی‌شنوه. خُب به عقیده اون، زندگی واقعی همینیه! ولی اون بی نقص نیست، منم نیستم. ما دو تا آدم متفاوت هستیم با نیازهای متفاوت. پس معلومه که یه موقع‌هایی عصبانی می‌شیم. ولی معنانش این نیست که عاشق هم نیستیم؛ در واقع، احتمالاً به این معناست که هستیم. ولی من هر وقت انتقاد می‌کنم یا عصبانی می‌شم، اون طوری رفتار می‌کنه که انگار یه قانون مقدس رو زیر پا گذاشتم. بعد خودش بیشتر از من عصبانی می‌شه و انتقاد می‌کنه (که من چرا ازش انتقاد کردم و عصبانی شدم).

یک مورد رو خوب یادمه که نشون می‌ده از نظر من فرانک چطور آدمیه. یه شب با یه زن و شوهری که از دوستان ما هستن و تازه به این شهر اسباب‌کشی کردن رفتیم بیرون که شام بخوریم. آقاهه، دوست یکی از هم اتاقی‌های فرانک در زمان دانشجویی بود و دورهمی اون شب خیلی خوب شروع شد. زوج جذابی بودن و چون خیلی وقت بود همدیگه رو ندیده بودیم و اونها هم تازه جابه‌جا شده بودن، خیلی حرف برای گفتن داشتیم. یه کم که گذشت، من متوجه شدم زندگی اونها چقدر قشنگه. با اینکه خیلی قبل از ما با هم ازدواج کرده بودن اما انگار تازه به هم رسیده بودن و به نظر می‌اومد واقعاً عاشق هم هستن. آقاهه خیلی با ما حرف می‌زد ولی مدام حواسش به خانمش بود: دست خانمش رو می‌گرفت، بهش نگاه می‌کرد، نظرش رو می‌پرسید. و توی حرف‌هاش همش می‌گفت «ما». وقتی اونها رو دیدم، متوجه شدم من و فرانک چقدر کم همدیگه رو لمس می‌کنیم، به ندرت به هم نگاه

می‌کنیم و هر کدومون جدا جدا، انگار برای خودمون حرف می‌زنیم. دوست داشتم دستم رو بگذارم روی زانوی فرانک یا دستش رو بگیرم توی دستم تا حداقل از ظاهرمون معلوم باشه زن و شوهر هستیم. ولی می‌ترسیدم فرانک جوابی نده یا بدتر از اون، یه جور نگاهم کنه که یعنی «الان نه!» بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم اون از بودن با من خجالت می‌کشه.

به هر حال، قبول دارم که به اون زوج حسودیم شده بود. و چیزی که اوضاع رو بدتر می‌کرد این بود که اونها پولدار هم بودن. البته خودشون به این موضوع اشاره نکردن ولی وقتی بین حرف‌هاشون می‌گفتن چه تعطیلاتی رفتن یا بچه‌هاشون چه تفریحاتی دارن، متوجه شدم مشکل مالی توی زندگی شون وجود نداره. بعد از شام، ما رفتیم که خونه‌شون رو ببینیم؛ یه خونه باورنکردنی توی یه محله خوب و گرون قیمت، با اثاثیه آنتیک و فرش‌های درجه یک که من و سوسه می‌شدم اونها رو بدزدیم. یه بار توی همون محله دنبال خونه گشتیم برای خودمون اما حتی ارزون‌ترین خونه اونجا رو هم نمی‌تونستیم بخریم.

انگار اونها همه چی داشتن: یه خانواده پُر از عشق، خونه خوب، تفریح و تجملات. درست نقطه مقابل من و فرانک: زور می‌زنیم با هم کنار بیاییم، هر دو مون باید تمام وقت کار کنیم، سعی می‌کنیم پس‌انداز داشته باشیم، بعضی وقت‌ها هم به زور قبض‌ها رو پرداخت می‌کنیم. اگه با هم رابطه خوبی داشتیم، این مسائل برام مهم نبودن. ولی ما خیلی از هم دوریم. توی ذهن‌هامون اهداف شبیه هم داریم ولی من احساس نمی‌کنم عضو یه تیم هستیم.

اون شب وقتی برگشتیم خونه، احساسات خودم رو به فرانک گفتم. می‌خواستم زندگی‌مون رو یه بار دیگه ارزیابی کنیم تا به هم نزدیک‌تر بشیم. من جنبه مادی‌گرای خودم رو دوست ندارم؛ حسادت به ثروت دیگران باعث می‌شه احساس کنم یه آدم سطحی هستم. با خودم فکر می‌کردم شاید نیازه اولویت‌هامون رو تغییر بدیم و این قدر دنبال پول ندویم. شاید نمی‌تونستیم به اندازه اون زوج ثروتمند بشیم ولی دلیلی نداشت نتونیم مثل اونها با هم گرم و صمیمی باشیم.

طبق معمول، فرانک دوست نداشت در اون مورد صحبت کنه. وقتی بهم گفت خسته است و می‌خواد بخوابه، عصبانی شدم. پنج‌شنبه شب بود و ما مجبور نبودیم فردای اون روز صبح زود از خواب بیدار بشیم؛ تنها چیزی که نمی‌گذاشت کنار هم بمونیم و حرف بزنینم، کله‌شقی فرانک بود. خیلی عصبانی شدم. دیگه طاقتم طاق شده بود چون هر وقت یه موضوعی رو مطرح می‌کردم تا در موردش حرف بزنینم، می‌گفت خوابش می‌آد و من هم کوتاه می‌اومدم. از خودم می‌پرسیدم چرا نمی‌تونه فقط به خاطر من یه ذره بیشتر بیدار بمونه؟

اون شب اجازه ندادم بخوابه. وقتی چراغ اتاق رو خاموش کرد، من دوباره روشنش کردم. وقتی غلت زد تا بخوابه، من به حرف زدن ادامه دادم. وقتی بالش رو برداشت گذاشت روی سرش تا چیزی

نشنوه، بلندتر حرف زدم. اون بهم گفت بچه شدم، من بهش گفتم اون یه آدم بی‌احساسه. از همین جا شروع شد و موضوع بالا گرفت. خشونت‌ی اتفاق نیفتاد ولی حرف‌های دُرشتی به هم گفتیم که نباید می‌گفتیم. آخرش اون رفت به اتاق خواب میهمان، در رو قفل کرد و همون‌جا خوابید.

صبح روز بعد هر دوی ما کلافه بودیم و خیلی سرد با هم رفتار کردیم. فرانک سرزنشم می‌کرد چرا این‌قدر غیر منطقی هستم که احتمالاً درست بود. من احساس ناکامی کنم، غیر منطقی می‌شم. ولی فکر می‌کنم او به من می‌گه غیر منطقی هستم تا رفتار خودش رو توجیه کنه. مثل اینکه بگه «حالا که غیر منطقی هستی، منم می‌تونم همه شکایت‌های تو رو نشنیده بگیرم و هیچ تقصیری متوجه من نیست». ولی منم دیگه خیلی اعتراض نکردم. فقط با خودم فکر می‌کردم چه فایده‌ای داره؟

روایت فرانک

دِبرا هیچ‌وقت راضی نمی‌شه. من هیچ‌وقت به اندازه کافی کار نمی‌کنم، هیچ‌وقت به اندازه کافی توجه ندارم، هیچ‌وقت به اندازه کافی عاشقش نیستم، هیچ‌وقت به اندازه کافی صحبت نمی‌کنم. شما هر موضوعی رو که مطرح کنین، از نظر همسر من ظاهراً هیچ‌وقت به اندازه کافی انجامش نمی‌دم. یه آهنگ قدیمی هست که می‌گه «خیلی زیاد، کافی نیست». دِبرا این‌طوره.

بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم «خیلی زیاد از هیچی». دِبرا گاهی اوقات طوری رفتار می‌کنه انگار هر کاری که برای خشنودی اون انجام می‌دم، هیچی نیست. هیچ کدوم از کارهایی که براش انجام می‌دم، ارزشی نداره.

بعضی وقت‌ها باعث می‌شه واقعاً باور کنم شوهر بدی هستم. بعد احساس می‌کنم ناامیدش کردم و به‌عنوان یه شوهر عاشق و حمایت‌گر، وظایفم رو انجام ندادم. ولی بعد واقع‌بین می‌شم و از خودم می‌پرسم چی کار کردم که اشتباه بوده؟ من آدم خوبی هستم. دیگران معمولاً از من خوش‌شون می‌آد و بهم احترام می‌گذارن. من وظایف شغلی مهمی به‌عهده دارم. به دِبرا خیانت نمی‌کنم و بهش دروغ نمی‌گم. اهل مشروب و قمار هم نیستم. آدم نسبتاً جذابی هستم و یه عاشق حساسم. حتی خیلی وقت‌ها اون رو می‌خندونم. ولی همسر من حتی یه کم هم از من قدردانی نمی‌کنه، مدام شکایت داره که بالاخره یه کاری رو به اندازه کافی انجام نمی‌دم.

فکر می‌کنم خیلی احساس ناامنی داره. مدام اطمینان خاطر می‌خواد. یه بار از سر ناامیدی بهش گفتم: «بین، من عاشقتم. تا اطلاع ثانوی می‌تونم مطمئن باشی من همچنان دوستت دارم. قول می‌دم اگه در این احساساتم تغییری ایجاد شد، حتماً بهت بگم. نیازی نیست مدام چک کنی که دوستت دارم یا نه». شاید از زندگیش خسته شده و من رو مقصر می‌دونه. اون همیشه دنبال ماجرا و هیجان زیاد توی رابطه است. این دیدگاه درباره عشق و رابطه، فقط برای توی سریال‌ها و فیلم‌هاست که همه چی

باید هیجانی باشد. زندگی مشترک جاییه که آدم باید بتونه از دست فشارهای زندگی بهش پناه بیره نه اینکه خودش هم یه فشار بیشتر باشه.

اون مدام از من می‌پرسه چه احساسی دارم. حقیقت اینه که گاهی اوقات هیچ حس کوفتی‌ای ندارم ... و این خیلی حس خوبییه! ولی اون فکر می‌کنه من همه هیجاناتم رو درون خودم نگه می‌دارم و نمی‌خوام احساسات درونیم رو باهاش در میون بگذارم. اما این طور نیست. بیشتر اوقات اون قدر توی محل کار خسته می‌شم که دوست دارم دیگه عین خیالم نباشه؛ کانالای تلویزیون رو بالا و پایین کنم، روی کاناپه لم بدم و یه چیزی سر بکشم. اصلاً برام مهم نیست چه فیلمی ببینم؛ اون موقع‌ها حتی تبلیغات تلویزیونی رو هم دوست دارم. هیچ نمی‌خوام از نظر ذهنی تحریک بشم یا گفت‌وگوی اجتماعی داشته باشم. به قول دبرا فقط ولو می‌شم. ولی همین من رو آروم می‌کنه. حالا از شما می‌پرسم: کاری که می‌کنم، از نظر اخلاقی اشتباهه؟ از نظر قانونی ممنوعه؟ نشونه انحطاطه؟ بعد از حرف‌های دبرا، حتماً شما هم این طوری فکر می‌کنین.

ولی در مورد من اشتباه نکنین. همیشه این طوری فرسوده و تحت فشار نیستم. در واقع من فکر می‌کنم که خیلی خوب خودم رو جمع‌وجور می‌کنم، به‌خصوص در مقایسه با دبرا. من زندگی رو طوری نظم دادم که همیشه برای استرس‌های شغلی و زندگی مشترک آماده‌ام. من هیچ‌وقت مثل دبرا تحت تأثیر اتفاقات قرار نمی‌گیرم. احساسات اون شبیه ترن هوایی هستن: بعضی وقت‌ها بامزه و سرگرم‌کننده است ولی آدم هیچ‌وقت نمی‌دونه قرار هست توی دور بعدی معده‌اش به هم بریزه یا نه. من نمی‌تونم این طوری زندگی کنم. زندگی با یه سرعت ثابت، بیشتر مناسب منه.

ولی من همسرم رو به‌خاطر این ویژگی تحقیر نمی‌کنم. من اساساً آدم پُرتحملی هستم. دیگران، از جمله همسر آدم، ممکنه هر ویژگی‌ای داشته باشن. قرار نیست همسر یه نفر دقیقاً با نیازهای اون متناسب باشه. به‌خاطر همین که ناراحتی‌های کوچیک توی زندگی مشترک من رو خیلی آزار نمی‌ده؛ و احساس نمی‌کنم به‌خاطر هر تفاوت یا چیزی که ازش بدمون اومده، باید حرف بزنینم؛ احساس نمی‌کنم هر حوزه بالقوه‌ای که در موردش توافق نداریم باید با جزئیات کنکاش بشه. من اجازه می‌دم اوضاع خودش درست شه.

از همسرم هم انتظار دارم همین کار رو برای من بکنه. اما وقتی دبرا بابت هر مسأله جزیی که باهاش موافق نیست گیر می‌ده، خیلی واکنش نشون می‌دم. اون وقته که خونسریدیم از بین می‌ره و منفجر می‌شم.

دبرا من رو متهم می‌کنه که هیجاناتم رو احتکار می‌کنم و احساسات بد خودم رو نگه می‌دارم تا زمان مناسب برسه، ولی این حقیقت نداره. من روی بی‌عدالتی‌هایی که دیدم یا دلخوری‌هایی که مجبور بودم تحمل کنم متمرکز نمی‌شم. من این جور احساسات رو پنهون نگه نمی‌دارم تا یه زمانی که

بتونم با شدت یا سوز و گداز بیرون بریزم. اما وقتی بابت یه موضوع کوچولو سرزنش می‌شم، یه دفعه یادم می‌آد چه چیزهایی رو تحمل کردم و دم نزدم و بابت اون بی‌عدالتی عصبانی می‌شم. من می‌تونم از پس بیشتر مشکلات بریام. مشکل خودم رو روی دوش دیگران نمی‌گذارم و بقیه رو مسئول حل مشکلات خودم نمی‌دونم. انگار دِبرا نمی‌تونه بفهمه یه چیزهایی هست که من فقط تنهایی می‌تونم از پس اونها بریام.

یادمه یه شب با یه زوج که از دوستان ما بودن رفتیم بیرون شام بخوریم. ویلی، دوستِ یکی از هم اتاقی‌های من توی خوابگاه دانشجویی بود. اونها یه زوجِ جذاب و تحسین‌برانگیز بودن. اون مدیرِ یه شعبهٔ بانک توی شهر ما شده بود و قرار بود خانمش هم توی شرکت حقوقی مشغول به کار بشه. من خیلی تعجب کردم وقتی دیدم اون ویلی کودن توی دوران دانشجویی که همیشه فکر می‌کردم یه آدم بی‌مایه است، چه دوستان جالب و باکلاسی داره.

وقتی داشتیم برمی‌گشتیم خونه، با خودم فکر می‌کردم من احتمالاً چه تأثیری روی اون‌ها گذاشتم. اون شب خسته بودم. بعضی وقت‌ها توی جمع کوچیک می‌تونم خوش‌رو و خوش‌مشراب باشم ولی اون شب حالش رو نداشتم. احتمالاً خیلی زور زده بودم تا خوب برخورد کنم. بعضی وقت‌ها استانداردهای بالایی برای خودم می‌گذارم ولی وقتی نمی‌تونم در حد و اندازهٔ اون‌ها باشم، از خودم ناامید می‌شم. ولی اون زوج هم اون شب خیلی معمولی بودن. شاید اون شب همهٔ ما داشتیم همدیگه رو محک می‌زدیم، همون‌طور که آدم‌ها توی قرار اول همدیگه رو محک می‌زنن. من هیچ‌وقت قرارهای اول رو دوست نداشتم و همیشه دوست داشتم زودتر زمان بگذره تا توی رابطه با دیگران راحت باشم.

مشغول این فکرها و نشخوار ذهنی بودم که دِبرا با یه سؤالِ ظاهراً ساده حواسم رو پرت کرد: «متوجه شدی اونها چقدر با هم سازگار بودن؟» ولی من می‌دونم پشت این‌طور سؤال‌ها چیه یا پرسیدن این‌طور سؤال‌ها قراره به کجا ختم بشه. این سؤال‌ها همیشه آخر سر به خودمون ختم می‌شن، به خصوص به من. در نهایت به اینجا می‌رسیم که «ما با هم سازگار نیستیم» که یعنی «تو با من سازگار نیستی»، یعنی من با دِبرا سازگار نیستم.

من از این گفت‌وگوها که تماماً در مورد اشکالات ما به‌عنوان زن و شوهر هستن خیلی می‌ترسم چون نکتهٔ اصلی که به زبون نمی‌آد در واقع این هست که «مشکل فرانک چیه؟» اون شب هم سعی کردم بگم اونها زن و شوهر خوبی بودن تا بی‌خود و بی‌جهت درگیر جنگ و دعوا نشیم.

ولی دِبرا دست بر نداشت. مدام اونها رو با خودمون مقایسه می‌کرد. اونها هم پول داشتن، هم با هم صمیمی بودن. ما هیچ کدوم رو نداشتم. شاید نمی‌تونستیم مثل اونها پولدار باشیم ولی حداقل می‌شد صمیمی باشیم. ولی چرا صمیمی نبودیم؟ البته منظور دِبرا از این حرف‌ها این بود که چرا من نمی‌تونم