



شجاعت
عشق
ورزیدن

رهایی از سایه‌های ناهشیار

فهرست مطالب

۱۰مقدمه
۲۲بخش اول: ما چگونه سیم‌کشی می‌شویم
۲۳فصل اول: درک اینکه چگونه سیم‌کشی شده‌اید
۴۳فصل دوم: شما باید سبک داشته باشید
۶۶بخش دوم: به روزرسانی سیم‌کشی مان
۶۷فصل سوم: گام یک: شناسایی و نام‌گذاری
۹۴فصل چهارم: گام دو: توقف، رفتن به درون و ماندن
۱۲۲فصل پنجم: گام سه: مکت و تأمل
۱۵۲فصل ششم: گام چهار: ارتباط بهوشیارانه
۱۸۵بخش سوم: سیم‌کشی مجدد در عمل
۱۸۶فصل هفتم: احساس و مواجهه
۲۱۴کلام پایانی: واقعی شدن
۲۱۷ضمیمه: جستجوی کمک تخصصی
۲۱۹قدردانی
۲۲۰در مورد نویسنده
۲۲۱منابع
۲۲۴واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

انسان‌ها از آغاز دوران، با امید به بهره‌مندی کامل از پاداش‌های عشق، دست و پنجه نرم کرده‌اند تا رازهای آن را درک کنند. زمانی که من بیست ساله بودم، برایم آشکار شده بود که این چیزی که عشق می‌نامیم پیچیده‌تر از آن است که می‌بینیم. منظورم این است، بخش عاشق شدن یعنی همان گذر از پروانه‌ها و کف دست‌های عرق‌کرده با شور و شوق و سرخوشی در چیزی که به نظر آنی می‌رسید، بسیار ساده و شگفت‌انگیز بود اما بخش آنجا ماندن و مؤثر نمودن آن برای من غلط‌انداز بود. من از پس آن بر نمی‌آمدم. من از خودم می‌پرسیدم آیا عشق‌ورزیدن به کسی قرار بود نسبتاً بی‌زحمت باشه؟ آیا چیزی وجود داشت که من فراموش کرده بودم یا به دست نیاورده بودم؟ آیا چیزی بود که من به غلط انجامش داده بودم؟

جای تعجب نیست، من بعد از چند تلاش ناموفق اما باز همچنان امیدوار از این جهت که بتوانم این معما را حل کنم، به دفتر یک روان‌درمانگر رفتم. خدا را شکر درمانگر من فرد مسن‌تر، دلسوز و خردمندی بود که به شرایط انسانی حساس بود. یک آدم دنیادیده و عاشق هنر، که تمایل زیادی داشت تا بخشی از شعر و ادبیات را در جهت روشن کردن مسیر با من به اشتراک بگذارد. او در یک موقع خاص، نوشته‌ای را از رینر ماریا ریلکه، شاعر و رمان‌نویس، با من به اشتراک گذاشت:

«برای یک انسان، دوست داشتن انسانی دیگر شاید سخت‌ترین کار ما است؛ نهایی، آخرین آزمون و محک. بقیه کارهای زندگی ما فقط آمادگی برای این کار است.»

این کلمات روی من تأثیرگذار بود. عشق یا خوب عشق‌ورزیدن واقعاً سخت است. این امر مستلزم کار است. کاری که از نظر شخصی خیلی از ما نیاز داریم. در حالی که من همچنان برایم روشن نبود که چه جور کاری نیاز دارم تا در عشق موفق باشم، کلمات ریلکه به من کمک کرد تا کمتر احساس تنهایی کنم. خیلی نمی‌گذشت از زمانی که من با این سخن آشنا شده بودم که به کارت پستال آن برخوردارم، آن را خریدم در قاب گذاشتم و در خانه‌های مختلفی که طی این سال‌ها بوده‌ام آن را آویزان کرده‌ام، یک یادیار حمایتی که من تلاش می‌کردم تا درک کنم دقیقاً چه چیزی برایم لازم است تا عشق بورزم و احساس دوست داشته شدن کنم.

من هر روزه در کارم به عنوان یک روان‌شناس با مردمی برخورد می‌کنم که در تقلا برای مؤثر ساختن عشق هستند. من در مورد ارتباط‌هایی شنیده‌ام که به نظر می‌رسد در ابتدا با امید و آرزوی آن‌چنانی خوب هستند اما بعد افول می‌کند. آنهایی که آکنده از نزاع، دشمنی، تعارض یا ناامنی است و آنهایی که به طرز بی‌حسی، فاقد زندگی هستند و در طول زمان از هم فاصله می‌گیرند. مردم احساس عدم درک، عدم

تصدیق و مورد بدرفتاری قرار گرفتن را توصیف می‌کنند. آنها در تقلا هستند تا درک کنند چگونه توانسته‌اند از دوره احساس خوشبختی کردن با نامزد یا همسرشان به دوره کنونی گذر کنند که غرق در دریای گم‌گشتگی، عدم پیوند، درماندگی و نومیدی هستند. برخی نمی‌توانند چیزی را به طور خاص در مورد ارتباطشان، وحشتناک شناسایی کنند اما گرفتار حس پریشانی هستند که چیزی از دست رفته است. بسیاری از آنها به طرز باور نکردنی سخت کار کرده‌اند تا ارتباطشان را بهتر کنند، چیزهای متفاوتی انجام دهند و به مسیر بازگردند. برخی از آنها حتی قبلاً تحت درمان بوده‌اند اما اهمیتی ندارد آنها چقدر به سختی تلاش کرده‌اند، آنها نتوانسته‌اند به موفقیتی پایدار در ارتباطاتشان دست یابند. همواره آنها در نهایت همان الگوها را بارها و بارها تکرار می‌کنند. الگوهایی که آنها را به ناکجا آباد می‌برد. به نظر آشنا نیست؟ اگر این چنین است، شما تنها نیستید. به تازگی در مطالعه‌ای توسط مرکز پژوهش نشنال آپینون در دانشگاه شیکاگو دریافتند که نارضایتی ارتباطی رو به افزایش است. افراد نسبت به قبل بیشتر در تلاش برای زنده نگه داشتن عشقشان هستند. (۱)

خب، چرا بسیاری از ما دوران سختی داریم؟

من بر اساس افرادی که هم از نظر حرفه‌ای و هم شخصی با آنها مواجه شده‌ام همچنین تجربه زندگی شخصی خودم و تمام پیشرفت‌های صورت گرفته در زمینه درک نحوه کارکرد مغز انسان، متوجه شده‌ام در حالی که مشکلات خاص ممکن است متفاوت باشد اما موضوع زیربنایی بسیاری از ما یکسان است. در مرکز تقلاهای ما، زیر بسیاری از لایه‌های شکایت‌ها، یک ترس از حضور هیجانی و اصالت در ارتباطات ما وجود دارد. ما از خودمان بودن، هراس داریم.

بسیاری از ما از گشوده بودن و قدم‌نهادن به ارتباطات عاشقانه‌مان به شکلی صادقانه‌تر و روشن‌تر می‌ترسیم. چه این توانایی دادن یا دریافت عشق، مدیریت و ابراز خشم، غم یا شرم یا تصدیق نیاز به صمیمیت و امنیت باشد، ظرفیت ما برای حضور هیجانی در کنار نامزد یا همسرمان توسط ترس ربوده می‌شود و این ترس است که ما را از داشتن انواع ارتباطاتی که واقعاً می‌خواهیم، دور نگه می‌دارد.

اما چرا ما از حضور هیجانی^۱ و اصیل بودن در ارتباطاتمان می‌هراسیم؟

پاسخ کوتاه این است که مغزهای بزرگسالانه ما هنوز بر اساس سیم‌کشی^۲ تثبیت شده سال‌های ابتدایی زندگی‌مان عمل می‌کند. این سیم‌کشی ما را مطلع می‌کند چگونه باشیم و همان‌قدر مهم، اینکه چگونه در جهان نباشیم. برای بسیاری از ما این سیم‌کشی منقضی شده است و برای زندگی امروزه ما کاربرد ندارد.

همان‌طور که علم دلبستگی نشان داده است، تجارب اولیه کودکی با مراقبانمان، رشد هیجانی ما را شکل می‌دهد و اثرات پایداری بر چرخه نرونی مغزهای ما دارد. هنگامی که مراقبان ما از نظر هیجانی

1 emotionally present

2 Wiring

گشوده و قابل اطمینان هستند، ما توانایی تعادل بخشیدن و استفاده خوب از هیجانات مان، آرام کردن و تسکین دادن خودمان و از نظر هیجانی پیوند با دیگران را توسعه و تحول می بخشیم. ما ظرفیت حضور هیجانی و درگیر شدن را به عنوان مؤلفه های اساسی ارتباطات سالم، توسعه می دهیم.

با وجود این، هنگامی که مراقبان ما به شکلی منفی به نیازهای هیجانی ما واکنش نشان می دهند، برای نمونه وقتی ما به خاطر عصبانی شدن آنها احساس ترس می کنیم و نیاز به گرفتن اطمینان داریم یا وقتی ما احساس آسیب می کنیم و نیاز به تسکین داریم آنها کنار می کشند یا هنگامی که ما خشمگین هستیم یا خودمان را ابراز می کنیم آنها هشدار و تذکر می دهند، ما یاد می گیریم که از ابراز و اظهار کردن خودمان بترسیم. به جای احساس ایمنی هیجانی برای بررسی ارتباطات مان با مراقبان مان به شکلی که یادگیری و رشد را پرورش می دهد، ما مضطرب می شویم و احساسات خاصی را عقب نگه می داریم و رفتارمان را برای اجتناب از خطر عدم پیوند با اشخاص مورد علاقه مان، انطباق می دهیم.

به طور خلاصه، ما احساساتی را که حس امنیت و ایمنی ما را با مراقبان مان تهدید می کند، سرکوب¹ و آنهایی را که خوشایند آنان است و به ما اجازه می دهد تا درجه ای از پیوند را با آنان حفظ کنیم، تشدید می کنیم. در طول زمان، پتانسیل ما برای مدیریت و ابراز احساسات مان به مخاطره می افتد، دامنه هیجانی ما محدود می شود و ظهور و بروز خود محوری مان با مانع روبه رو می شود و توسط مؤلفه های هیجانی ای محصور می شود که به عنوان کودک مجبور بودیم به آنها پایبند باشیم.

برای اینکه قضیه از این هم دشوارتر شود، این درس های قدرتمند در مورد هیجان و پیوند در بخش هایی از حافظه ما نیز که بیرون از آگاهی مان است، ذخیره می شوند. یعنی آنها روی یک سطح ناهشیار عمل می کنند و رفتار ما را هدایت می کنند بدون اینکه حتی از آن آگاه باشیم. از آنجا که آنها به چالش کشیده نمی شوند، در بزرگسالی نیز ادامه می یابند و به طور مستقیم بر شیوه هایی که ما به احساسات مان پاسخ می دهیم و نیز بر چگونگی ادراک و تعامل ما با نامزد یا همسرمان و آنچه از خودمان آشکار یا پنهان می کنیم، اثر می گذارند. بسیاری از ما به جای داشتن یک ذخیره منعطف از مهارت های ارتباطی، وارد جهانی از ارتباطات بزرگسالانه می شویم که از نظر هیجانی آمادگی مناسبی نداریم و شرطی شده ایم تا به شیوه هایی واکنش نشان دهیم که شاید زمانی مناسب بوده است اما اکنون مانع از پیوندی واقعی می شود.

هنگامی که احساسات یا نیازهای خاصی در ارتباطات کنونی مان بروز می کند، به شکلی تدافعی واکنش نشان می دهیم، گویی ما در خطر واقعی قرار داریم. ما هر چیزی که می توانیم انجام می دهیم تا به حسی از ایمنی برسیم. ما الگوهایی از بودن در جهان را توسعه می دهیم که آنچه را که واقعاً در درون احساس می کنیم، می پوشاند. برای مثال ما به جای به اشتراک گذاشتن آشکار چگونگی احساس مان یا درخواست چیزی که نیاز داریم، سرزنش می کنیم، انتقاد می کنیم یا از نامزد یا همسرمان توقعاتی داریم یا بالعکس خاموش می شویم، گسسته می شویم و جوری اقدام می کنیم که انگار اهمیتی نمی دهیم، در حالی

1 I suppress

که زیر لایه‌های دفاعی مان در واقع به آن اهمیت می‌دهیم. ما نامزد یا همسرمان را به آخرین پروژه بازسازی مان تبدیل می‌کنیم و تلاش می‌کنیم خودمان را شبیه چیزی کنیم که ظاهراً قابل قبول‌تر است، هر چیزی برای احساس درونی و بیرونی امنیت در جهان.

در حالی که تهدید کودکی ما دیگر وجود ندارد بسیاری از ما نادانسته به گونه‌ای همچنان به هیجان‌ات، نیازهای ارتباطی و امیال مان پاسخ می‌دهیم که انگار آنها خطرناک هستند. ما در نهایت همان الگوهای دفاعی را بارها و بارها تکرار می‌کنیم، الگوهایی که ما را به ناکجا آباد می‌برد انگار که ما هیچ گزینه دیگری نداریم. ما به منظور حفاظت از خودمان، به جای ریسک کردن برای به اشتراک گذاشتن آسیب یا ترس مان، درگیر بحث‌ها و مشاجرات تکراری با نامزد یا همسرمان می‌شویم. ما خشم مان را کوچک‌سازی، انکار یا پنهان می‌کنیم، از نامزد یا همسرمان فاصله می‌گیریم و از مستقیم و رک بودن اجتناب می‌کنیم و بعد در نهایت احساس رنجش، بی‌علاقگی یا افسردگی می‌کنیم یا در ابراز کامل عشقی که در قلب مان داریم، ناکام می‌شویم و بعد نمی‌توانیم درک کنیم چرا نامزد یا همسرمان در مورد احساس ناکامی، تنهایی و عدم اطمینان به عشق مان، شکایت می‌کند.

ما به جای عشق ورزیدن به گونه‌ای که واقعاً می‌خواهیم در یک حالت خودکار تحت کنترل سیم‌کشی قدیمی مغزمان ادامه می‌دهیم. ما بدون نشانه‌ای، از خودمان می‌پرسیم چرا چنین دوران سختی را داریم، چرا ارتباطات ما رضایت‌بخش‌تر نیست و چرا احساس پیوند بیشتری با هم نداریم. ما از خودمان می‌پرسیم، آیا این رابطه به همان اندازه که باید خوب باشد، خوب است؟

تنها وقتی آنچه را در درون مان جریان دارد، تشخیص می‌دهیم و به آن توجه می‌کنیم، این شجاعت را پیدا می‌کنیم تا گشوده و پذیرا باشیم و با خودمان و در ارتباطات مان حضور کاملی داشته باشیم؛ تنها بعد از آن این تصویر می‌تواند واقعاً تغییر کند.

تجربه شخصی خودم

من این مورد را از یک جایگاه کاملاً شخصی می‌گویم. سیستم عصبی من از طریق تجارب اولیه من با والدینم یعنی همان کسانی که مقدار قابل توجهی تعارض و اضطراب در مورد هیجان و پیوند داشتند، شکل گرفت. علی‌رغم تمام تلاش آنها و عشقی که داشتند، هیچ کدام به اندازه کافی برای کمک به پیشرفت من و خواهرانم آماده نبودند تا بهترین نقشه راه درونی را برای هدایت پیوندهای هیجانی توسعه دهند. ارتباطات بزرگسالی اولیه من مطمئناً گواهی بر این شرایط کمتر از ایده‌آل بودند.

در حالی که ارتباطات به خوبی آغاز می‌شدند، طی چند ماه به شیوه‌های بسیار آشنایی به چالش کشیده می‌شدند. آنها از یک حس بازیگوشی دور می‌شدند و به جایی می‌رسیدم که هماهنگی هیجانی را سخت و سخت‌تر می‌یافتم و احساس می‌کردم انگار که من و فرد مورد علاقه‌ام در سمت و سوی هیجانی یکسانی قرار داشتیم. تعاملات ما اغلب مملو از تنش بود و به نظر می‌رسید تعارض همواره آماده

وقوع بود.

من گوش دادن و اعتماد کردن به احساساتم را سخت می‌یافتم. من مکرراً احساس ناامنی و عدم اطمینان می‌کردم. برای نمونه من در درونم در مورد چیزی که بین ما رخ می‌داد، احساس خشم و نومییدی می‌کردم اما بعد در مورد خودم شک و تردید داشتم، با خودم در مورد آن صحبت می‌کردم و از رسیدگی مستقیم به موضوع اجتناب می‌کردم، بدون تشخیص اینکه جایی درون من، احساساتم در حال رنگ‌آمیزی تجربه‌ام به زندگی ادامه می‌دادند. خوشبختی و شادی مشترک زودگذر بود و عمیقاً احساس نمی‌شد و به سرعت با ترس درونی من مبنی بر اینکه بعد چه چیزی اتفاق می‌افتد کوتاه می‌شد، مانند اینکه من چیزی خواهم گفت یا کاری خواهم کرد و اوضاع به هم خواهد ریخت. اگر چه من آرزوی حس نزدیکی و پیوند را داشتم اما وقتی زمان تنهایی با یک فرد مورد علاقه فرا می‌رسید، احساس بی‌قراری می‌کردم و آرام بودن و حضور کامل داشتن برایم سخت بود.

من تشخیص نمی‌دادم چقدر زیر این سطح مضطرب بودم، چقدر ترس ریسمان‌ها را می‌کشید و بر هر حرکتی که انجام می‌دادم، اثر می‌گذاشت. من در عوض، مغزم را زیر و رو می‌کردم تا درک کنم چرا این قدر چالش‌برانگیز است. من یک تَن مقاله و کتاب در مورد ارتباطات خواندم و بسیار تلاش کردم تا پیشنهادهای آنها را دنبال کنم. من همواره در مورد آن در سال‌های روان‌درمانی صحبت می‌کردم. من حتی پایان‌نامه دکتری‌ام را در مورد ترس از صمیمیت در ارتباطات نوشتم! با این حال اهمیتی ندارد من چقدر تلاش کردم تا چیزها را به شکلی متفاوت درک کنم و انجام دهم، باز به همان خانه اول می‌رسیدم.

من مطمئن نیستم چقدر دیگر ممکن بود در این مسیر باشم اما خوشبختانه سفر من، مرا به اتاق روان-درمانگری برد که به شکلی کاملاً متفاوت از آنچه قبلاً در درمان تجربه کرده بودم، کار می‌کرد. ما به جای تلاش برای درک و فهم اینکه چه چیزی در سرم در جریان بود، روی آن چیزی که از نظر هیجانی درون من در جریان بود، تمرکز کردیم. در کمال تعجب متوجه شدم که چقدر برای من سخت بود تا با هیجاناتم حضور داشته باشم، به خصوص با شخصی دیگر.

در حالی که کار قبلی من در درمان کمک کرد به روشن شدن برخی راه‌ها که من تحت تأثیر تجارب دلبستگی‌ام با والدینم بوده‌ام، شروع کردم تا بینم چگونه بازتاب آن یادگیری اولیه در اینجا و اکنون نمایان می‌شد، چگونه سیستم عصبی من فعال می‌شد، چگونه من را در جهات مختلف هل می‌داد و می‌کشید و موجب واکنش دفاعی من می‌شد. در یک سطح عمیق ناهشیار هنوز انتظار داشتم که اگر واقعاً گشوده باشم و خودم را ابراز کنم، چیز بدی اتفاق خواهد افتاد. نرم‌افزار قدیمی در مغز من پیام‌های هشدار می‌داد، مرا مهار می‌کرد و مجبورم می‌کرد در مسیری باریک و فرسوده حرکت کنم. اگر می‌خواستم به جایی متفاوت و بهتر بروم، مجبور بودم راهی پیدا کنم تا در راه‌های قدیمی و غیر ارادی پاسخ‌دهی، غرق نشوم. من نیاز داشتم تا سرعتم را کم کنم، حاضر بمانم و با ناراحتی‌ام مواجه شوم و راهی متفاوت به سوی جلو را پیدا کنم.

این امر در ابتدا چالش‌برانگیز و ترسناک بود اما در طول زمان، فضای درون من گشوده شد که در آن

توانستم به عقب برگردم و مشاهده کنم چه چیزی داشت، اتفاق می‌افتاد و تشخیص دهم چه زمانی سیم‌کشی قبلی من شروع به کار می‌کرد. من به جای پرسه‌زدن و دورزدن در سرم، یاد گرفتم تا به تجربه هیجانی خودم تکیه کنم و با آن بمانم. به تدریج نیروی اضطراب کاهش یافت و من شروع به رهاسازی خودم از واکنش‌های قدیمی سیستم عصبی‌ام کردم.

من با کاهش مهمه اضطرابم، توانا تر بودم تا با خود محوری‌ام پیوند برقرار کنم، خودی که می‌دانست من چگونه احساسی داشتم، چه نیازی داشتم و تمنای چه چیزی را داشتم. خودی که می‌خواست در دسترس باشد، پیوند داشته باشد و نزدیک باشد. خودی که شرطی‌سازی اولیه من، آن را تحت کنترل قرار داده و پوشانده بود. من در طول زمان شجاعت گشوده بودن و ابراز حقیقت خودم را یافتم و راه‌های جدید ارتباط و پیوند با دیگران را امتحان کردم، راه‌هایی که بیشتر با کسی که واقعاً هستم و طوری که می‌خواستم باشم، احساس همراستایی می‌کردم.

من اکنون می‌بینم که این همان کاری بود که باید انجام می‌شد، کاری که مدتی طولانی از من دور بود. من یک راه جدید و اصیل‌تر از بودن با خودم و دیگران را یاد می‌گرفتم. راهی که در نهایت مرا قادر ساخت تا ارتباطی را که واقعاً می‌خواستم، داشته باشم. من دیگر مجبور نبودم تا زندانی گذشته‌ام باشم.

طرحی نو

دلیل اصلی اینکه تلاش‌های ما برای انجام چیزهای متفاوت در ارتباطات کنونی ما منجر به موفقیت‌های طولانی و پایدار نمی‌شود این است که نادانسته سیم‌کشی قدیمی مغز ما، نمایش خودش را راه می‌اندازد. اهمیتی ندارد چقدر ما تلاش می‌کنیم تا رفتارمان را تغییر دهیم، اهمیتی ندارد چقدر ما گوش دادن، ارتباط یا مهارت‌های مدیریت تعارض را به کار می‌گیریم، اگر ما از آنچه پشت صحنه در جریان است آگاه نباشیم، دیر یا زود سیستم عصبی ما فعال می‌شود و همان ترفندهای قدیمی را مجدداً انجام می‌دهیم که دیگر تحت کنترل نیست. جان کلام این است: هیچ تغییر واقعی در اینکه ما چگونه عمل می‌کنیم یا تعامل می‌کنیم نمی‌تواند اتفاق بیفتد تا زمانی که تشخیص دهیم و یاد بگیریم که چگونه آنچه را درون ما جریان دارد، مدیریت کنیم.

خوشبختانه در سال‌های اخیر پیشرفت‌های فوق‌العاده‌ای در حوزه نورو ساینس انجام شده است که درک ما را از اینکه مغز چگونه کار می‌کند، تغییر می‌کند و تحول می‌یابد، تغییر داده است. در حالی که ما فکر می‌کردیم سخت‌افزار مغز ما تا زمانی که ما به بزرگسالی برسیم کاملاً تثبیت می‌شود، اکنون به خوبی می‌دانیم که مغز انعطاف‌پذیر است، یعنی اینکه مغز در طول زندگی «قابل انعطاف» است و خود به خود در پاسخ به تجربیات جدید، سازمان‌دهی یا «سیم‌کشی مجدد» می‌شود، فرایندی که به عنوان «انعطاف-»

پذیری نوروئی^۱ شناخته می‌شود.

این یعنی ما می‌توانیم شیوه سیم‌کشی مغزمان را تغییر بدهیم.

شما ممکن است از خودتان بپرسید چگونه این امر انجام می‌شود. خب ما همان چیزها را بارها و بارها انجام می‌دهیم طوری که به تغییر نمی‌انجامد. این فقط چیزی را که ما انجام می‌دهیم، تقویت می‌کند. ما نیاز داریم تا چیزی متفاوت انجام دهیم، طرحی نو. ما نیاز داریم تا انواع تجاربی را داشته باشیم که ظرفیت ما را رشد می‌دهند تا از نظر هیجانی با خودمان و با دیگران حضور داشته باشیم، انواع تجاربی که به ما کمک خواهند کرد تا چیزی را توسعه دهیم که من آن را «بهبوشیاری هیجانی»^۲ می‌نامم.

بهبوشیاری هیجانی اصول اساسی بهبودیاری یا آگاهی لحظه به لحظه را برای تجارب هیجانی ما به کار می‌گیرد. به زبان ساده بهبودیاری هیجانی در مورد توجه‌کردن به احساسات، حضور داشتن با آنها و استفاده خوب از آنها است، هم با خودمان و هم با دیگران. تمرین مهارت‌های بهبودیاری هیجانی نحوه عملکرد مغز ما را تغییر می‌دهد. ما با تمرکز توجه در شیوه‌های مثبت و سازنده می‌توانیم خودمان را از بند عادت‌ها و ترس‌های قدیمی خلاص کنیم و با تجربه هیجانی مان دوست شویم و راه‌های جدید ارتباط را توسعه دهیم. ما به جای سرکوب یا کنش‌نمایی^۳ می‌توانیم یک راه متوازن از بودن با تجربه‌مان را پیدا کنیم که در آن می‌توانیم با آنچه درون ما است بمانیم و کار کنیم و به شیوه‌هایی سالم‌تر و معنادارتر، خودمان را با نامزد یا همسرمان درگیر کنیم.

پرورش مهارت‌های بهبودیاری هیجانی صرفاً یک ایده خوب نیست؛ الان از نظر تجربی نیز تأیید شده که این مهارت آشفتگی را تسکین می‌دهد، کارکرد را بهینه می‌کند و سلامت روان ما را بهبود می‌بخشد. به دنبال انتشار کتاب قبلی من در سال ۲۰۰۹، لذت واقعی زیستن: از قدرت و خرد هیجان‌های‌تان برای رسیدن به زندگی‌ای که واقعاً می‌خواهید/ استفاده کنید، رویکرد خودیاری بهبودیاری هیجانی محور که آنجا ذکر کردم و در این کتاب نیز استفاده کردم به عنوان مبنایی برای پژوهش در دانشگاه لینکاپینگ در سوئد استفاده شد. چندین مطالعه که در آن شرکت‌کنندگان با ابزارها آشنا شدند و آنها را برای توسعه بهبودیاری هیجانی به کار بستند به این نتیجه رسید که این درمان مؤثری برای اضطراب، افسردگی و اضطراب اجتماعی است. (۲) خیلی باحاله، ها؟

علاوه بر این، مزیت‌های ارتباطات ما متعدد است. در واقع همان‌طور که متخصص مشهور ارتباطات، جان گاتمن پیشنهاد می‌کند هر چه یک زوج در درک، احترام و کار با احساسات‌شان بهتر باشند به احتمال بیشتری ارتباط آنان موفق خواهد بود و تداوم خواهد داشت. (۳)

هنگامی که ما قادریم تجربه هیجانی مان را به طور بهبودیاریانه هدایت کنیم و احساسات، نیازها و امیال خود را به شیوه‌هایی ابراز کنیم که الهام‌بخش نامزد یا همسرمان برای اقدام به همان شکل باشند، این امر

1 neuroplasticity
2 emotional mindfulness
3 acting out

ما را به هم نزدیک می‌کند، حس ایمنی، امنیت و اعتماد را افزایش می‌دهد و پیوند ما را تقویت می‌کند. ما با تحکیم بیشتر، بهتر می‌توانیم تعارض را مدیریت کنیم، شکاف‌ها را ترمیم کنیم و به مسیر برگردیم. حضور هیجانی به ارتباطات ما انرژی و سرزندگی می‌بخشد. این کار میل جنسی ما را نیز افزایش می‌دهد. همدلی و شفقت بین ما رشد می‌کند و ما یاد می‌گیریم، از نظر هیجانی به شکلی آزادتر از یکدیگر حمایت کنیم. هنگامی که ما قادریم درونی‌ترین احساسات مان را درک کنیم و به اشتراک بگذاریم، بهتر می‌توانیم به نوعی توجه و مراقبت که از سوی نامزد یا همسرمان نیاز داریم، دست یابیم و آنها نیز به نوبه خود احساس اهمیت، ارزش و دوست‌داشتنی بودن می‌کنند. در کل ارتباطات ما آمیخته با یک صمیمیت عمیق و پایدار و همچنین بادوام‌تر و رضایت‌بخش‌تر است.

حضور داشتن با احساسات، نیازها و امیال مان و به اشتراک گذاشتن آنها با نامزد یا همسرمان، قدرت تحول ذهن‌ها و ارتباطات مان را در بر دارد یعنی اگر بتوانیم شجاعت بیرون‌آمدن از منطقه امن مان را پیدا کنیم و حاضر باشیم و به نامزد یا همسرمان به شیوه‌ای بازتر و آسیب‌پذیرتر متعهد باشیم. چالشی که با آن مواجهیم خلاص شدن از سیم‌کشی قدیمی مغزمان است که ما را از این ثروت‌ها دور نگه می‌دارد.

رفیق دزد و شریک قافله

البته به قول معروف برای تانگو دو نفر لازم است. نامزد یا همسرمان، مسئول خودشان هستند و نقش خودشان را ایفا می‌کنند و ما نیاز داریم تا همکاری کنیم و یاد بگیریم چگونه بهترین کار را با یکدیگر انجام دهیم. با وجود این، خودی را که ما به پایکوبی عشق می‌آوریم یک عامل حیاتی در موفقیت ارتباط ما است. آیا ما داریم مهارت‌های هیجانی و ارتباطی محدودی را نشان می‌دهیم؟ یا انعطاف‌پذیر و چابک هستیم و توانایی هدایت و پاسخ‌دهی به موسیقی هیجان‌های مان را داریم؟ آیا ما بهترین خودمان را به ارتباط مان می‌آوریم یا آن خودی را که در مخاطره است؟

در حالی که کسی که ما هستیم و چگونگی مدیریت احساسات مان تقصیر ما نیست، روی هم رفته مغزهای ما محصول نه تنها محیط اولیه ما بلکه میلیون‌ها سال تکامل و میراث ژنتیک ما است. با توجه به انتخاب‌هایی که انعطاف‌پذیری نوروئی به ما می‌دهد آیا مسئولیت ما نیست تا سرپرستان بهتری برای خودهای هیجانی^۱ مان بشویم؟ (۴) ما برای اینکه به ارتباطات مان فرصت موفقیت بدهیم، به این نیاز داریم. همان‌طور که روانشناس و توسعه‌دهنده مشترک خودشفقتی بهوشیار^۲ کریستوفر گرمر توضیح می‌دهد «تحول ارتباطات با دیگران با خودمان شروع می‌شود؛ خودمان رفیق دزد و شریک قافله‌ایم». (۵)

به علاوه، آیا احساس می‌کنید این منصفانه و قابل قبول است که شادکامی تان را فدای سیم‌کشی دوران کودکی تان کنید؟ آیا منصفانه و قابل قبول است که هرگز قادر به تحقق پتانسیل کامل خود نباشید؟

1 emotional selves
2 mindful self-compassion