

دل‌های شکسته

عشق یک‌طرفه

هم از دیدگاه عاشق و هم از دیدگاه معشوق

تألیف

روی باومایستر

سارا و تمن

ترجمه

دکتر محمد غضنفری

عضو مرکز تحقیقات بیمارستان روانپزشکی ایران

با مقدمه

دکتر محمود دهقانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



کتاب ارجمند

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: روان‌شناسی شکسته‌دلی
۲۸	فصل دوم: دیدگاه‌های گوناگون دربارهٔ عشق یک‌طرفه
۵۸	فصل سوم: تجربهٔ هیجانی شدید
۸۵	فصل چهارم: تغییرهای عزت‌نفس
۱۰۹	فصل پنجم: گناه، توجیه و اخلاق: درگیری با درست و غلط
۱۴۱	فصل ششم: به‌راستی چه اتفاقی افتاد؟
۱۷۲	فصل هفتم: درس‌هایی که یاد گرفتیم و رازهایی که باقی ماند
۱۹۳	فصل هشتم: نتیجه‌گیری: هر دو سوی عشق یک‌طرفه

مقدمه

عشق و شکست عشقی تجربه بسیار شایعی در گستره زندگی است. اگر عشق را لذت‌بخش‌ترین تجربه بشری در نظر بگیریم، شکست عشقی باید دردناک‌ترین تجربه بشری در مقابل آن باشد. هرچند پرداختن به شکست عشقی و عشق یک‌طرفه به اندازه یک موقعیت بالینی، مانند افسردگی می‌تواند بار روانی داشته باشد، اما این مسئله کمتر به طور علمی مورد توجه قرار گرفته است.

از دیدگاه روانکاوی، الگوی عشق و روابط عشقی، ریشه در روابط اولیه با والدین دارد. یعنی این کیفیت دلبستگی در رابطه با والدین است که هم ماهیت دلبستگی‌های بعدی و تجربه‌های عشقی را در سرتاسر زندگی فرد رقم می‌زند و هم ماهیت فقدان و نوع پاسخ به شکست عشقی را تعیین می‌کند. عشق‌های افراطی در اینجا و اکنون، عمدتاً بازتابی از محرومیت‌ها و ناکامی‌های بسیار شدید در زندگی گذشته (آنجا و آن زمان) چنین افرادی است. در واقع، این شوریدگی عاشق است که تصویری آرمانی از معشوق می‌سازد.

هرچند اغلب پژوهش‌ها در عشق یک‌طرفه به بررسی وضعیت عاشق و تجربه دردناک او پرداخته‌اند، اما نباید فراموش کنیم که چنین عشقی برای معشوق نیز به همان اندازه دردناک و دشوار است و این همان مسئله‌ای است که در کتاب دل‌های شکسته به خوبی به آن توجه شده است. کتاب حاضر از این جهت که مبتنی بر تجربه زیسته افراد از عشق یک‌طرفه بنا گذاشته شده است، می‌تواند کار بسیار ارزشمندی باشد. اطمینان دارم که ترجمه کتاب دل‌های شکسته توسط آقای محمد غضنفری فرصت ویژه‌ای، هم برای تمام کسانی فراهم می‌کند که درگیر یک عشق یک‌طرفه بوده‌اند و هم برای کسانی که علاقه‌مند به کار و پژوهش در این زمینه هستند.

دکتر محمود دهقانی

«به ندرت می‌توان اقدام و عملی را یافت که با وجود شکست‌های پی‌درپی، با چنین امید وافر و شوق سرشاری دوباره آغاز شود.»

— اریک فروم

«ما هیچ‌گاه به اندازه زمانی که دچار رنج عشق هستیم بی‌دفاع نمی‌شویم، و هیچ‌گاه به اندازه زمانی که اُبژه عشقی یا عشق او را از دست می‌دهیم ناامید و درمانده نمی‌شویم.»

— زیگموند فروید

«هیچ چیز مثل عشق یک‌طرفه نمی‌تواند مزه کره بادام‌زمینی را از آن بگیرد.»

— چارلز برون در فیلم «چارلز و شولتز»

«باورش دارم، اتفاق می‌افتد هرگاه حسش می‌کنم، غرقه در اندوه بهتر است دوست داشت و از دست داد تا اینکه هرگز ذره‌ای از عشق را نچشید.»

— ویلیام بلیک

«درون خودم چیزهای زیادی دارم، این احساس من به او بود که تمام این چیزها را به وجود آورد؛ من چیزهای زیادی دارم، و بدون او همه آنها به نیست تبدیل می‌شود.»

— گوته در کتاب رنج‌های ورتن جوان

«عشق ورزیدن و به ثمر نشستن آن بهترین اتفاق ممکن، عشق ورزیدن و به ثمر نرسیدنش بهترین اتفاق بعدی است.»

تا کرای

فصل اول

روان‌شناسی شکسته‌دلی



عشق یکی از الگوهای عالی و محبوب کام‌یابی در فرهنگ‌ها محسوب می‌شود. از شادکامی جنسی و پیوند مادر و کودک گرفته تا ارتباط انسان با خدا، تصویر عشق همیشه نشان‌دهنده تلاش فرهنگ ما برای فهمیدن والاترین شادمانی انسان بوده است. عشق رمانتیک و پرشور بین زن و مرد نیز به عنوان یکی از پایه‌های مهم زندگی شاد در نظر گرفته شده است.

همه ما می‌دانیم که از یک عشق رمانتیک چه انتظاری داشته باشیم. غرق در جذابیت یک فرد ویژه شدن، فوران احساس‌ها و تمایل جنسی، دل‌مشغولی، و تلاش برای نزدیک شدن به فرد محبوب. به صورت ایدئال فرد دیگر نیز به زودی همین احساس‌ها را خواهد داشت. بعضی از افراد عشق در نگاه اول را ترجیح می‌دهند؛ در حالی که برای بعضی دیگر عشقی جذاب است که به صورت تدریجی شکل گیرد. حضور فرد مقابل در یک ارتباط عاشقانه همراه با لذت و برانگیختگی خواهد بود. زوج‌ها زمان زیاد و زیادتری را با هم می‌گذرانند؛ احساس‌ها و افکارشان را با هم در میان می‌گذارند؛ از نگرانی‌ها و روابط دیگر چشم‌پوشی می‌کنند. زندگی آنها با کشف این نیاز ضروری و افزایش شادی

دگرگون می‌شود. در طی اوج این تجربه، توجه هریک به طور کامل بر دیگری معطوف می‌شود، چنان ارتباط نزدیکی بین آنها شکل می‌گیرد که هیچ رابطه دیگری برایشان قابل تصور نیست. آنها عشقشان را با اتحاد جنسی و تعهد به یکدیگر گرامی می‌دارند.

این رؤیای عشق است و دلیل خوبی است که فکر کنیم بیشتر افراد جامعه تجربه‌ای مشابه این توصیف‌ها را دارند. عشق دو طرفه‌ای که پر شور و احساس باشد برای خیلی از افراد با حس خوبی همراه است که در درجه شدیدتر آن با هیچ چیز دیگری قابل قیاس نیست. فقط افرادی که به شدت بدبین و ناامید هستند می‌توانند یک نوشیدنی الکلی، بازی ویدئویی یا حمام آفتاب را به یک عشق پرشور ترجیح دهند.

اما متأسفانه همیشه همه چیز طبق روال پیش نمی‌رود. عشق همیشه یک چرخه خشنودی را به همراه ندارد. زمانی که عشق دوطرفه نیست (یعنی زمانی که الگوی جذابیت، تمایل و احساس نیاز توسط یکی از دو طرف بدون دریافت هیچ انعکاسی از فرد مقابل همراه است) خشنودی‌ای به دنبال نخواهد داشت. عشق به خودی خود باعث تحقق بخشی^۱ نمی‌شود؛ بلکه عشق دوطرفه است که می‌تواند چنین پیامدی داشته باشد. عشق به تنهایی سبب لذت و شادکامی نخواهد شد. به طور معمول، ما برای کسانی که عشق یک طرفه دارند احساس تأسف می‌کنیم. به نوعی می‌توان گفت عشق در معنی واقعی خود، فقط زمانی مطلوب است که متقابل باشد.

در فرهنگ ما ترومای عشق یک طرفه منبع یک شیدایی بی‌پایان است. کتاب‌ها، فیلم‌ها، آهنگ‌ها و انواع هنرهای دیگر، همه به فردی اشاره می‌کنند که بدون آنکه چیزی دریافت کند، عشق می‌ورزد. یکی از مثال‌های مشهور آن داستان رنج‌های ورتن جوان^۲ نوشته یوهان ولفگانگ فون گوته است که جزء یکی از رمان‌های پیشگام به حساب می‌آید. این رمان داستان مرد جوانی را روایت می‌کند که عاشق زنی شده که نامزد فرد دیگری است. عشق ورتن به سرعت شکوفا می‌شود و او شروع به فکر کردن می‌کند که آیا شارلوت هم او را دوست دارد. وقتی که آلبرت دختر را به همسری خود می‌گیرد، دنیا برای ورتن زیر و رو می‌شود. دیگر هیچ چیز برای او احساس لذت و تسلی ایجاد نمی‌کند. او ابتدا ناامیدانه سعی می‌کند که خود را از این ماجرا دور کند، اما خیلی زود برمی‌گردد. همسر شارلوت شروع به شکایت می‌کند از اینکه ورتن زمان زیادی را با

1. Fulfillment

2. The Sorrow of Young Werther

همسرش می‌گذراند. شارلوت به او می‌گوید که سعی کند چند روز خودش را از او دور کند و همین باعث آشفته شدن و رتر می‌شود و او برخلاف گفته‌ی شارلوت همان شب به نزد او باز می‌گردد. آنها با هم شروع به گفت‌وگو و شعر خواندن می‌کنند و به مرور بیشتر و بیشتر با هم صمیمی می‌شوند. شارلوت ابتدا به او پاسخ می‌دهد اما سپس او را از خودش دور می‌کند و دچار احساس گناه و عدم قطعیت می‌شود؛ پس به او می‌گوید که دیگر هیچ‌وقت به دیدن او نیاید. و رتر آنجا را ترک کرده و در حالی که در یک نامه به عشق خودش اعتراف می‌کند، دست به خودکشی می‌زند. زمانی که این رمان (که بر اساس تجربه‌ی عشق یک طرفه‌ی خود گوته شکل گرفته است) برای نخستین بار منتشر شد، تأثیر زیادی بر عموم جامعه بر جای گذاشت. گفته می‌شود که باعث یک سری از خودکشی‌های مقلدگونه در میان عاشقان ناامید شد. در سرتاسر اروپا، قربانیان شکسته‌دل لباس پوشیدنشان را شبیه و رتر کرده بودند و خودشان را می‌کشتند و بعضی مواقع یک نسخه از کتاب در دستان این مردگان یافت می‌شد.

عشق شبیه دارویی قوی است که می‌تواند افراد را وارد حالتی سرخوشانه کند، اما مانند خیلی از داروها می‌تواند سبب عذاب و فلاکت شود. عاشق شبیه معتادی که از مواد مخدر خود محروم شده، با یک فرآیند دردناک مواجه خواهد شد. او مجبور است با شرایط محرومیت کنار بیاید و یاد بگیرد که نیاز به چیزی که زندگی‌اش حول محور آن می‌چرخید، متوقف کند. در برخی موارد مشابه و رتر، تطابق امکان‌پذیر نمی‌شود و فرآیند ترک‌کننده خواهد بود.

اما برای معشوقی که در معرض این احساس‌ها قرار گرفته چه اتفاقی می‌افتد؟ فرهنگ ما همیشه زمان زیادی را برای پرداختن به احساس عاشق، چه احساس‌های دو طرفه و چه یک طرفه، اختصاص داده است. اما تصویر کسی که عشق را رد می‌کند معماگونه باقی مانده؛ زیرا همیشه از دیدگاه عاشق به قضیه نگاه شده است. همان‌طور که در رمان رنج‌های و رتر جوان، نویسنده داستان را به وسیله‌ی نامه‌هایی که توسط و رتر نوشته شده شرح می‌دهد. بنابراین، شارلوت را همان‌گونه شرح می‌دهد که خودش می‌بیند (و نه از دیدگاه خود شارلوت). در معرض عشق واقع شدن بدون اینکه توانایی پاسخ گفتن به آن وجود داشته باشد چگونه تجربه‌ای است؟ کلیشه‌های موجود تصویری نامعتبر از معشوق ارائه می‌دهند: فردی بی‌اعتنا، سنگ‌دل، اغواکننده، آزارگر، خودخواه، از خودراضی و مکار. اما تعداد کمی از افرادی که در معرض عشق واقع شده‌اند خودشان را لایق این

کلیشه‌ها می‌دانند. اگرچه عشق یک‌طرفه هم شامل عاشق و هم شامل معشوقی است که احساس‌های او را نپذیرفته، اما همیشه این داستانِ فرد عاشق است که بیان شده است. به عبارت دیگر، عشق یک‌طرفه دارای دو جنبه است که فقط یک جنبه آن آشنا به نظر می‌رسد. یکی از اهداف اصلی این کتاب شنیدن صدای معشوقی است که عشق را نپذیرفته است.

بگذارید مثالی بزنی: (به دلیل اینکه مثال‌های ساختگی گمراه‌کننده هستند، به غیر از اسامی، تمامی داستان‌ها در این کتاب واقعی‌اند) جسیکا با چندین نفر از هم‌کلاسی‌هایش در دانشگاه وارد ارتباط شده بود. یکی از آنها، بن، دارای عقاید ساختارشکنانه معمول دانشجویان هنر بود که برای جسیکا خوشایند نبود؛ اما با وجود این، آنها رابطه خوبی داشتند. در طول ترم زمستان، هم‌اتاقی جسیکا خودکشی کرد و بن به او کمک کرد تا از این شرایط سخت بیرون بیاید. آنها بهترین هم‌کلاسی هم شدند، اما با این حال جسیکا هیچ احساس رمانتیکی نسبت به بن نداشت.

اما بن دوست داشت که این رابطه بیشتر باشد و بنابراین، شروع به ابراز علاقه به جسیکا کرد. ولی او از بن خواست که دیگر این جملات را بر زبان نیاورد. بن از زیبایی، هوش و شخصیت او تعریف می‌کرد. جسیکا تحت این شرایط چون بن باعث می‌شد او حس خوبی نسبت به خود داشته باشد، احساس خرسندی و قدردانی داشت. با وجود این، جسیکا نسبت به مرد دیگری که در ایالتی دیگر زندگی می‌کرد علایق رمانتیک داشت و نمی‌خواست که در برابر احساس‌های بن پاسخی بگوید. به مرور او از حضور بن احساس ناراحتی کرد و آرزو داشت که بن او را به حال خود بگذارد. برخلاف رابطه ابتدایی‌شان، او دیگر از همراهی بن لذت نمی‌برد.

بن دوری او از خودش را احساس کرد و دچار برآشفستگی شد. او شروع به اصرار بیشتر کرد و به جسیکا می‌گفت که چقدر به او اهمیت می‌دهد و چقدر دوستش دارد. جسیکا به دلیل رابطه خوب قبلی که با هم داشتند سعی می‌کرد تا با او با ملایمت رفتار کند، اما در نهایت صبرش تمام شد. جسیکا احساس می‌کرد اصرار بن آزاردهنده و مخرب شده، به گونه‌ای که تمرکزش برای مطالعه اختلال پیدا کرده است. او فکر می‌کرد که بن فقط به تمایل‌ها و دل‌شکستگی خودش اهمیت می‌دهد و برایش مهم نیست که چه تأثیری بر روی او می‌گذارد. بن کم‌کم با جسیکا درباره تمایل به خودکشی حرف می‌زد. اگرچه جسیکا این گفته‌ها را به حساب ترفند و حقّه‌بازی بن می‌گذاشت، اما همین امر

موجب ناراحتی و احساس گناه در او شد.

در نهایت خیلی واضح و شفاف به بن گفت که دیگر نمی‌خواهد او را ببیند. قرار شد که دیگر هیچ رابطه‌ای با هم نداشته باشند. اما بن این صحبت جسیکا را نپذیرفت و به جای آن، با شدت تمام گریه و التماس می‌کرد که جسیکا دوستش داشته باشد. جسیکا روی نظر خودش پابرجا ماند و امیدوار بود که این برای خلاص شدن از دست بن کافی باشد، اگرچه که نبود. اگر جسیکا از صحبت کردن با او سر باز می‌زد بن سریع به دوستان او زنگ می‌زد تا از جسیکا خبری به دست آورد. او بسیار غیرمنطقی و ناامیدانه از دوستان جسیکا می‌پرسید: «کی جسیکا او را دوست خواهد داشت؟ و چه موقع از دوست داشتن آن مرد دیگر دست خواهد کشید؟» در طی این مدت جسیکا تمام حس دوستی و احترامش را نسبت به بن از دست داد. به طوری که فکر کردن به او یا حتی نشانه‌هایی که مربوط به او می‌شد جسیکا را دچار تهوع می‌کرد. او بعد از این، همه احساس‌هایش را نسبت به بن نوشت.

به تدریج بن او را به حال خود وا گذاشت، اما تلاش‌های ناامیدانه او در طی این مدت به اندازه کافی جسیکا را ناراحت کرده بود. خیلی از کسانی که در پی نپذیرفتن عشق از طرف عاشق هستند، به نوعی فرآیند بیرون کشیدن خود از این توجه ناخواسته را استرس‌زا و مایه دردسر می‌دانند و در نهایت ممکن است آنها نیز دچار آسیب شوند. یادآوری این اتفاق حتی تا ماه‌ها بعد هم برای جسیکا ناخوشایند بود. برای او سخت بود که باور کند زمانی او و بن ارتباط داشته‌اند؛ زیرا در حال حاضر از بن متنفر بود. بن از شخصیتی که جسیکا از همراهی با او لذت می‌برد به فردی غیرقابل تحمل تبدیل شده بود. تجربه جسیکا شبیه خیلی از کسانی است که خودشان را در میان یک عشق یک‌طرفه می‌یابند. در ابتدا او احساس مسرور بودن می‌کرد و سپس در پی راهی بود تا بدون دلخوری بن را از سر خود باز کند. اما او به مرور متوجه شد که توجه بن به او بیشتر و بیشتر شده و همین موضوع مشکل‌ساز شده است. عشق بن به او باعث شده بود که زندگی او دچار اختلال شود. ایجاد خشم و ناراحتی زیاد در وی حتی کار و دیگر ارتباط‌هایش را تحت تأثیر قرار داد. تا جایی که نسبت به مردی که عاشقش بود احساس بی‌تفاوتی می‌کرد و از یافتن راهی برای خلاصی ناامید شده بود. دوستی، مراقبت، خرسندی و ارضای اولیه به طور جدی فراموش شده بود و یگانه چیزی که ذهنش را مشغول کرده بود، راهی برای خروج و رهایی از این موقعیت ناخوشایند بود.

این کتاب سعی دارد تا در عین نشان دادن احساس‌های عاشق، نشان دهد که معشوق نیز چه احساسی را در عشق یک‌طرفه تجربه می‌کند. فرهنگ ما تاکنون به شدت بر عاشق دل‌شکسته تمرکز داشته است، اما آن سوی دیگر دل‌شکستگی عاشق هم معشوقی است که دل عاشق را می‌شکند. موضوع به همین سادگی نیست که یک فرد زیبا اما ظالم و سنگ‌دل مسئول شکستن دل عاشق باشد. در تحقیق‌های انجام‌شده برای نوشتن این کتاب، به طور تقریبی از هر کسی که می‌توانست تجربه‌ای را بیان کند که در آن مجبور به رد کردن احساس‌های رمانتیک فرد دیگری شده است، پرس‌و‌جو شد. همان‌گونه که شاید همه ما تجربه دل‌شکستگی را داشته‌ایم، زمانی هم دل کسی را شکسته‌ایم. افراد ممکن است این بعد خودشان را انکار کنند، اما به هر حال نمی‌شود نادیده‌اش گرفت. تجربه دل‌شکستن در مقایسه با کسی که دلش شکسته شده می‌تواند موضوع پیچیده‌تری باشد.

تعریف و گستره^۱

عشق یک‌طرفه عشقی رمانتیک و پرشور است که توسط یک فرد نسبت به فرد دیگری که توجه کمتری به عاشق دارد ابراز می‌شود. همیشه محبوب عشقی یک‌طرفه به طور کامل نسبت به عاشق بی‌تفاوت نیست یا احساس‌های منفی و پرخاشگرانه ندارد. همان‌طور که ما می‌بینیم، بیشتر افرادی که عشق را نمی‌پذیرند، نسبت به کسی که آنها را تحسین کرده احساس دوستانه و خوبی دارند. اما در همه آنها تفاوت میان دوستی و عشق نمایان است؛ اما عاشق به این کفایت نمی‌کند که طرف مقابل دوستش دارد، اما عاشقش نیست. به طور گسترده برای اشاره به هر جذابیت رمانتیکی از واژه عشق استفاده می‌کنیم. در عشق تمایل به رابطه انحصاری^۲، صمیمیت جسمانی و یگانگی عاطفی با معشوق وجود دارد. عشق و دوست داشتن به شیوه‌های گوناگونی از یکدیگر قابل تمایز هستند، اما واضح‌ترین اختلاف وجود آرزوی وصال جنسی در عشق است.

به طور ویژه، نکته ارزشمند این است که تعریف وسیع ما از عشق به طور کلی شامل احساس‌های شدید می‌شود. بسیاری از شرکت‌کنندگان این پژوهش برای اشاره به احساس‌هایشان به طور مشخص از کلمه عشق استفاده نکردند، و اصطلاح‌های دیگری را برای نشان دادن تمایل‌ها و دل‌مشغولی‌هایشان به کار بردند. با این حال، موضوع اصلی

1. Scope
2. Exclusive