

فهرست مطالب

مقدمه ناشر	۹
مقدمه ویراستار متن اصلی	۱۵
مقدمه	۱۷
فصل ۱ مشکل حقیقی معمولاً آن چیزی نیست که افراد در جلسه‌ی مشاوره می‌گویند	۲۱
فصل ۲ ضمیر ناهشیار، دوست یا دشمن؟	۳۳
فصل ۳ ترکیب نیروهای ناهشیار و آسیب‌های دوران کودکی؛ تخریب‌گر زندگی زناشویی	۴۳
فصل ۴ مشکلات خانوادگی ممکن است ریشه‌های تاریخی داشته باشند	۵۵
فصل ۵ نیروهای ناهشیار نه تنها روابط، بلکه کل خانواده را نابود می‌کنند	۷۱
ضمیمه الف	۸۶

فصل ۶	افرادى كه از لحاظ عاطفى طلاق گرفته‌اند ولى هنوز با هم زندگى مى‌كنند	۸۷
	ضمیمه ب	۱۰۰
فصل ۷	بازی در روابط	۱۰۳
فصل ۸	سازماندهی گفتگو برای حل مسئله	۱۲۳
	ضمیمه پ	۱۵۲
فصل ۹	روابط نامشروع: سکوت‌ها، رازها و خودافشایی	۱۵۷
فصل ۱۰	اعتیاد، راهی بی‌ثمر برای فرار از مشکلات	۱۸۳
	ضمیمه ت	۲۰۸
فصل ۱۱	تأثیر سیستم عصبی بر مشکلات موجود در روابط	۲۱۱
	ضمیمه ث	۲۲۲
فصل ۱۲	جدایی عاطفی، ضربه‌ای سنگین بر پیکره‌ی یک رابطه	۲۲۵
فصل ۱۳	حال چه کنیم؟	۲۳۷
	ضمیمه ج	۲۴۹
	ضمیمه چ	۲۵۰
	درباره نویسندگان و همکاران	۲۵۳

مقدمه ویراستار متن اصلی

مطالب بسیاری درباره مشکلات روابط در دنیای امروز و کمک به زوج‌ها و خانواده‌ها برای شناخت استرس‌ها و نیروهای زندگی روزمره، که بر شادی افراد اثر منفی می‌گذارند، گفته شده است. با این حال، شناختن مشکل و انجام تمرینات درمانی در بسیاری از موارد به حل مشکل منجر نمی‌شود. علت چیست؟ در پس این مسائل ظاهری، موضوعات دیگری وجود دارد، که اغلب ریشه در ناهشیار دارند و مورد غفلت قرار می‌گیرند. به عبارت دیگر، چیزی که به آن آگاهی ندارید، می‌تواند به شما صدمه بزند. ما در دورانی زندگی می‌کنیم که اکثر مردم به دنبال راه‌حل‌های رفتاری و سریع هستند، اما شناخت و دقت به مسائل موجود در ناهشیار که نقشی اساسی در روابط ایفا می‌کنند، نیاز به توجه بیشتری دارد. دکتر ویلیام ماتا، این پویش‌های تاریک ناهشیار را به شکلی دلنشین و جذاب، بیان می‌کند و نشان می‌دهد که چطور با آگاه شدن از مسائل اساسی‌ای که در ناهشیار ما هستند، مشکلات موجود در روابط خود را حل کنیم. من به عنوان یک درمانگر التقاطی، تمرین‌های رویکرد شناختی-رفتاری را که برای یافتن و حل مشکلات در این کتاب ارائه شده و دیدگاه کاملی را ترسیم می‌کند، ارج می‌نهم. بعد از سه دهه کار در این حوزه، به تجربه دریافته‌ام که درک عمیق‌تر از مفاهیم تحلیلی موجود در ضمیر ناهشیار، که تمرکز و دیدگاه زیربنایی این کتاب است و از زاویه رویکرد رابطه درمانی و دیگر نظریات به آن پرداخته شده، برای درمان مؤثر و ایجاد تغییرات پایدار در

۱۶ ■ تخریب رابطه

مراجعان، بسیار ضروری است. ادغام و ترکیب رویکردها، این کتاب را تبدیل به منبعی ارزشمند برای درمانگران حرفه‌ای و مردم عادی کرده است تا بتوانند به هشیار کردن محتوای ناهشیار و ایجاد شناخت نسبت به پویای ناهشیار و مخرب در روابط زوج‌ها و خانواده‌ها بپردازند.

دکتر جودی کوریانسکی

مقدمه

بسیاری از افرادی که طلاق می‌گیرند یا در روابطشان به مشکل برمی‌خورند، حتی دلیل این مشکلات را نمی‌دانند. این واقعیت آزاردهنده، محور اساسی بحث این کتاب است. در این کتاب، تمرکز بر روی عوامل ناهشیاری است که در نهایت، باعث نابودی یک ازدواج یا تخریب یک رابطه می‌شوند. احساسات و عواطف سرکوب شده که زیر سطح هشیاری نهفته‌اند، اغلب می‌توانند روابط را ویران و نابود کنند.

شش سال پیش ایده‌ی این کتاب از بذر کوچکی جوانه زد. با تعدادی از درمانگرها ملاقات داشتم و یکی از آنها موردی را توصیف می‌کرد که شوهر بر سر همسرش فریاد می‌زده و حتی زیرسیگاری را به سمت او پرتاب کرده بود. همسایه‌ها با پلیس تماس گرفته بودند تا این درگیری خانوادگی را آرام کنند. مأموران شوهر آن زن را دستگیر می‌کنند، اما هیچ‌یک از آن دو واقعاً نمی‌دانستند، چه اتفاقی افتاده است. چرا او اینقدر خشن شده بود؟ آنها فقط داشتند با هم شام می‌پختند. این زوج دو سال پیش با هم ازدواج کرده بودند و اگر چه مشکلاتی داشتند، اما پیش از این هرگز با یکدیگر برخورد فیزیکی نداشتند.

هنگامی که همکاران من درباره‌ی این مورد گفتگو می‌کردند، مشخص

شد اتفاقی که بین این زوج افتاده، نمونه‌ی روشنی از همانندسازی فرافکن^۱ بوده است. او به‌طور ناهشیار خشونت ابراز نشده نسبت به مادرش را بر همسرش فرافکنی می‌کرد. در دوران کودکی، وقتی او «کارها را به درستی انجام نمی‌داد» مادرش اغلب به او ناسزا می‌گفت. وقتی که این زوج مشغول آشپزی بودند همسرش سهواً از او ایراد می‌گیرد و شوهر نیز با عصبانیت واکنش نشان می‌دهد. در واقع، او هرگز با مادر و بدرفتاری‌هایش مقابله نکرده بود، اما می‌توانست خشمی که از مادر دارد را نسبت به همسرش اعمال کند.

همان‌طور که در مورد این زن و شوهر گفتگو می‌کردیم، من به این فکر می‌کردم که بیشتر زوج‌ها از وجود این مکانیسم‌های ناهشیار اطلاع ندارند، چه رسد به اینکه متوجه شوند نیروهای پنهان می‌توانند روابط طبیعی، سالم و کارآمد را تخریب و نابود کنند. بسیاری از آموزش‌ها و جهت‌گیری‌های درمانی درمانگرها روی مسائل هشیار و رفتارها و تعاملات آشکار بین زوج‌ها متمرکز است و به همین دلیل، آنها از درک کامل معانی نهفته در ورای رفتارهای ظاهراً عجیب زوجین وامانده‌اند.

در این کتاب متوجه خواهید شد که چگونه الگوهای ناهشیار، می‌تواند

۱. همانندسازی فرافکن (projective identification) یک نوع مکانیسم دفاعی است که ملاتی کلاین، روان‌شناس اتریشی مطرح کرده است که روشی است برای کاستن از اضطراب. این مکانیسم، روی روابط میان‌فردی در بزرگسالی تأثیر زیادی می‌گذارد. برخلاف فرافکنی‌های ساده (که می‌توانند صرفاً در دنیای ذهنی روی دهند)، همانندسازی فرافکن فقط در دنیای واقعی (دنیای روابط میان‌فردی) وجود دارد. (برای مثال، شوهری که تمایل شدیدی دارد که دیگران را کنترل کند اما خودش از این موضوع ناراحت است، این احساس را روی همسرش فرافکنی می‌کند، و او را زنی سلطه‌جو و کنترل‌طلب می‌بیند. این مرد، بدون آنکه خودش بداند، سعی می‌کند کاری کند که زنش سلطه‌جو شود و کنترل بسیاری از امور را در دست بگیرد. شوهر، در تلاش برای وادار کردن همسرش به نشان دادن رفتارهایی که او دوست دارد از وی ببیند، رفتارهایی به‌شدت مطیعانه از خودش نشان می‌دهد.) (م)

نیرویی پنهان و مؤثر باشد و بر برون‌ریزی‌های فرزندان، مسائل زناشویی، رابطه نامشروع، اعتیاد و حتی اختلال‌های گسستگی عاطفی تأثیر بگذارد. این کتاب نه تنها نیروهای ناهشیاری که روابط را نابود می‌کنند را شناسایی می‌کند، بلکه این نیروها را از مخفیگاه خود بیرون کشیده و آنها را آشکار و شفاف می‌سازد. این کتاب، همچنین، مداخله‌ها و تکنیک‌های استاندارد شده‌ای را برای ایجاد و حفظ روابط هدفمند و رضایت‌بخش، فراهم می‌سازد. کتاب حاضر شامل مطالعه‌های موردی واقعی است. من و دیگر نویسندگان، تکنیک‌های استاندارد شده و مطالبی را که طی سال‌های متمادی از یادداشت‌های حرفه‌ای در زمینه‌ی سلامت روان جمع‌آوری کرده‌ایم، ارائه می‌کنیم.

فصل ۱

مشکل حقیقی معمولاً آن چیزی نیست که افراد در جلسه‌ی مشاوره می‌گویند

جان ۴۸ ساله و ماری ۴۲ ساله برای دختر ۱۶ ساله‌شان به مشاور خانواده مراجعه کردند، او غیرقابل کنترل بود: با دیگران دعوا می‌کرد و در کلاس‌های مدرسه حاضر نمی‌شد.

جو ۴۲ ساله، مورد دیگری بود که برای مشاوره مراجعه کرد، چون همسرش از او خواسته بود که به مشاور مراجعه کند. همسرش، جو را موقع خارج شدن از فروشگاه لوازم جنسی، دیده بود.

لوئیس و کارملا مشاوره را به خواست لوئیس شروع کرده بودند. لوئیس رابطه‌ای نامشروع داشت و به شدت احساس گناه می‌کرد و می‌خواست زندگی‌شان را نجات دهد.

هر یک از این سه مورد نتیجه تأثیر نیروهای ناهشیار است. نیروهایی که در زیر سطح آگاهی ما قرار دارند و حاصل سرکوب شدن احساس‌ها و هیجان‌ها هستند. در این کتاب، من به این نیروهای ناهشیار «اثرات روانی حک شده» می‌گویم. آنها را حک شده می‌خوانم چون این احساس‌ها به شکلی کاملاً عمیق در روان ما نقش بسته‌اند. این اثرات حک شده، تأثیرات روانی منفی دارند و اغلب، روابط میان فردی را به‌طور کامل ویران می‌کنند.

در مورد جان و ماری، سرکشی و ایستادگی نوجوان در برابر والدینش، بخشی از روند رشد طبیعی او است. این طغیان بخشی از فرایند طبیعی بلوغ است که به عنوان کشمکش بر سر قدرت با والدین تعبیر می‌شود. نوجوانان، در تلاش برای کنترلی هرچند اندک بر قوانینی که بر آنها حاکم است، به دنبال راه‌هایی جهت کاهش میزان تسلط والدین‌شان هستند. در واقع نوجوان، به‌طور پنهانی در پی اصلاح قوانین و رفتارهای والدین خود است. من در عمل نوجوانان زیادی را دیده‌ام و به والدین آنها توصیه کرده‌ام که این طغیان را به‌خود نگیرند و در عوض، نوجوان را به مسیرهایی که از نظر اجتماعی قابل قبول است، هدایت کنند. نوجوانان در تلاشند تا دنیای خودشان را بسازند. در این مسیر، وقتی به مرزهای محدودکننده‌ای که والدین ترسیم کرده‌اند برخورد می‌کنند، برای کاهش کنترل والدین، به این مرزها حمله می‌کنند. در چنین موقعیت‌هایی، والدین باید همدیگر را در تعیین مرزها و محدودیت‌ها همراهی و حمایت کنند.

با وجود این، اکثر مواقع می‌بینم که والدین اقتدار یکدیگر را زیر سؤال می‌برند. به دلایل ناهشیار که هیچ یک از والدین به آن آگاهی ندارند، یکی از آنها طرف فرزند را می‌گیرد تا در این جنگ قدرت پیروز شود. به عنوان مثال، پدری که مادر بسیار مستبدی داشته، ممکن است به‌صورت ناهشیار در اختلافات مادر-فرزند به جبهه‌ی فرزند ملحق شود تا مادر را شکست دهد. مادری که پدرش فردی آزارگر و بددهان بوده، ممکن است هر زمانی که فرزندش توسط پدر کنترل و محدود می‌شود، برای نجات او تلاش کند.

در مورد جان و ماری، پدر الکلی ماری با او بدرفتاری می‌کرد و هیچ‌کس در خانه نبود که از او در مقابل پدر دفاع کند. در نتیجه، در خانواده خودشان، زمانی که جان حرکتی برای اصلاح رفتار دخترش انجام می‌داد، ماری اغلب طرف دخترشان را می‌گرفت. این رفتار ماری، جان را خشمگین می‌کرد و

به طور کلی باعث تقویت احساسات منفی ماری نسبت به مردان می شد. در این میان دخترشان با تفرقه افکنی و غلبه بر هر دوی آنها، کار خود را پیش می برد. جان و ماری به خاطر مشاجره‌ی دائمی که با هم داشتند و عدم توانایی در کنترل دخترشان، مشاوره را شروع کردند. اما شکل واقعی این بود که در ناهشیار، ماری اقتدار جان را به عنوان پدر خدشه‌دار می کرد. ائتلافی که ماری و دخترش ایجاد کرده بودند به سختی قابل تغییر بود و این ائتلاف بین مادر و دختر، زندگی جان و ماری را به شدت تحت تأثیر قرار داده بود. در سطح هشیار، ماری فقط کاری را انجام می داد که فکر می کرد برای دخترش بهتر است و در سطح ناهشیار، ماری تلاش می کرد که خودش را نجات دهد.

جو مانند بسیاری از معتادها، خانواده‌ای از هم گسیخته داشت. پدر جو الکلی بود و هرگز نتوانسته بود محبتش را به جو نشان دهد. از سوی دیگر، زمانی که جو به محبت مادرش نیاز داشت، مادر وقت خود را صرف رسیدگی به نیازهای همسرش می کرد. خانواده‌ی جو از نظر عاطفی بسیار فقیر و ضعیف بود. خانواده‌ای که در آن، عشق یا ابراز نمی شد و یا ابراز آن مشروط بود. «مشروط» به این معنی که جو باید آرزوهای محقق نشده‌ای را که والدینش برای خودشان داشتند، برآورده می کرد. والدین جو در رسیدن به اهدافشان ناکام مانده بودند و جو را ملزم به رسیدن به چیزی می کردند که خود به دست نیاورده بودند. جو هرگز از سوی والدینش عشق و تأیید دریافت نکرده بود و کمبود عزت نفس داشت و ارزش خود را بر اساس نظر دیگران ارزیابی می کرد. در خانواده جو تعریف و تمجید به ندرت اتفاق می افتاد و نیاز به آن به عنوان نوعی ضعف دیده می شد و در نتیجه جو احساس می کرد فردی بد و بی ارزش است. جو همیشه در خانواده به عنوان فردی تنبل و بی‌عرضه خطاب می شد و تحت تأثیر این روایت، باور کرد که هیچ آینده‌ی روشنی در انتظارش نخواهد بود. جو در سنین پایین در مسیری قرار گرفت که او را تبدیل به یک

معتاد می‌کرد، او خلأی داشت که باید پر می‌شد. در مورد اعتیاد، فرد باید به دنبال چیزی بیرون از خودش باشد تا خلأهای او را پر کند. به یاد داشته باشید که مشکل حقیقی معمولاً آن چیزی نیست که افراد در جلسه‌ی مشاوره می‌گویند. اعتیاد جنسی جو مربوط به عکس‌های مستهجن نبود، بلکه مربوط به احساسات سرکوب شده تنهایی، بی‌ارزشی و ناتوانی بود. جو در تلاش بود تا خلأهایش را با رضایت‌مندی کاذبی که از تماشای تصاویر مستهجن می‌گرفت پر کند، اما هیچ فایده‌ای نداشت چون آن خلأها همچنان باقی می‌ماندند.

لوئیس ۳۴ ساله و کارملای ۳۲ ساله، ۱۱ سال بود که باهم ازدواج کرده بودند و فرزندی سه ساله داشتند. لوئیس رابطه‌ای نامشروع داشت و این موضوع باعث شده بود احساس گناه کند، بنابراین به مشاور مراجعه کرده بود. همین‌طور که ابعاد پنهان ماجرای لوئیس روشن‌تر می‌شد، من شگفت زده شدم چون فهمیدم که موضوع رابطه‌ی لوئیس به ۱۴ سال پیش باز می‌گردد، یعنی سه سال قبل از نامزدی آنها. لوئیس می‌گفت آنها ازدواج خوبی داشتند اما این رابطه‌ی نامشروع باعث ایجاد تزلزل در زندگی‌شان شده است. در واقع تا پیش از اینکه فرزندشان، رامون، متولد شود، همه چیز برای این زوج آرام و خوب بود. اکنون با تولد رامون، زمان کارملا که قبلاً به صورت اختصاصی وقف لوئیس می‌شد، باید صرف نگهداری از فرزندشان می‌شد. لوئیس این کاهش توجه از سوی کارملا را به معنای رها شدگی و بی‌توجهی تفسیر می‌کرد. این اتفاق برای لوئیس تازگی نداشت، چون والدین لوئیس نیز وقتی که او سه ساله بود از امریکای مرکزی به نیویورک مهاجرت کرده بودند و او را برای مراقبت به عمه‌اش سپرده بودند، او نیز وقت کمی را صرف مراقبت از لوئیس می‌کرد. در نتیجه، آن احساسات سرکوب شده و ناهشیار در مورد رها شدگی، بار دیگر در زندگی زناشویی لوئیس نمایان شده بود. مسئله رابطه‌ی نامشروع که لوئیس به‌عنوان مشکلش مطرح می‌کرد، در واقع بهانه‌ای بود برای جلب توجه

همسرش. اگر لوئیس و کارملا می‌توانستند گفتگوهایی برای حل مسئله با در نظر گرفتن نیاز لوئیس به توجه بیشتر، ترتیب دهند، قادر بودند به جای درگیر شدن بیش از اندازه با خاطرات، مشکلات واقعی‌شان را شناسایی کنند.

مردم احمق نیستند. بیشتر مراجعین من مشاغلی با درآمد کافی دارند، باهوش هستند و توانایی کنار آمدن با مسائل زندگی را دارند. پس چرا نسبت به مشکلات‌شان آگاه نیستند؟ آنها احساساتی را که فکر کنند غیرقابل پذیرش است یا ابراز آن خطرناک است، به ناهشیار می‌رانند. احساساتی مانند اضطراب یا احساس گناه در مورد تکانه‌ها، ایده‌ها و خاطرات گذشته. در واقع، بخش ناهشیار ذهن با نگهداری از افکار خطرناک و دردناک در خارج از سطح هشیاری، از ما محافظت می‌کند. بنابراین، اغلب مشکلاتی که افراد در جلسه‌ی مشاوره بیان می‌کنند، نقابی است بر حقیقت اضطراب آنها و طبیعت واقعی مشکلات‌شان.

بهترین نمونه از این واقعیت که «مشکل حقیقی معمولاً آن چیزی نیست که افراد در جلسه‌ی مشاوره می‌گویند» و اینکه «چطور نیروهای ناهشیار می‌توانند یک ازدواج را نابود کنند» مثال جان ۵۴ ساله و کریستین ۵۲ ساله است. رابطه‌ی آنها مانند «ترن هوایی» شده بود و به همین دلیل می‌خواستند با مشاور صحبت کنند. در ابتدا مطمئن نبودم منظورشان از اینکه رابطه‌شان مثل ترن هوایی شده، چه می‌تواند باشد. اما وقتی مشکلات ماهیت خود را نشان داد، منظور آنها از این حرف به وضوح برایم روشن شد. کریستین قبل از ملاقات با جان، دو بار ازدواج کرده بود. ازدواج اولش سه سال و ازدواج دومش پنج سال دوام آورده بود. جان هم قبل از کریستین یک‌بار ازدواج کرده بود. او وقتی ۱۶ ساله بود، ازدواج می‌کند و زندگی‌اش ۱۸ سال دوام می‌آورد. کریستین و جان ۱۹ سال بود که با هم ازدواج کرده بودند و دو فرزند ۱۶ و ۱۸ ساله داشتند. هر دوی آنها