

گزینش های ما در عشق از دیدگاه روانشناسی



مزگان کاهن (روانشناس)

عشق پدیده ای است که از دیر باز ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. دانشمندان حوزه های گوناگون به نوعی به تحلیل این پدیده در انسان پرداخته اند. مطلبی که در زیر آمده است سعی دارد به طور اجمالی یک سری از فاکتور های روانی را که در ایجاد این پس نقش بازی می کنند را باز شمارد .

معشوق انعکاسی ازعاشق

پسنپوی فردی که انعکاسی از ما باشد از شایع ترین تئوری هایی است که به عنوان دلیل انتخاب معشوق بیان می شود. به این مفهوم که در فرد مقابل

چیزی که در خودمان نیز وجود دارد، ما را به طرف او جذب می کند. در حقیقت در این نوع عشق انسان در جستجوی "منی دیگر" است. منی که بتواند تصویر مرا چون آینه در خود انعکاس دهد. منی که برایم آشناست و برایم امنیت به همراه می آورد .

گاهی نیز در جستجوی آینه ای هستیم که "من ایده آل" را به ما بازگرداند. اگر به عنوان مثال "سخت کوش بودن" جزو ایده آل های ما باشد، اینکه بتوانیم عشق فردی سخت کوش را به خود معطوف کنیم. برایمان تأییدی است از تصویری که می خواهیم از خودمان داشته باشیم . در حقیقت، ما در این نوع عشق، در جستجوی نگاهی هستیم که ما را در آن تصویری که دوست داریم از خود داشته باشیم تأیید کند. هر چه تردید در صحت این تصویر از خود بیشتر باشد، حضور این دیگری به عنوان عاملی اطمینان بخش برای ما حیاتی تر می شود .

البته باید گفت در اغلب عشق ها، به میزانی این بعد به پیشم می خورد. هر فردی در رابطه با معشوق تا حدی در جستجوی بازسازی نگاهی است که از خود دارد. نگاه تأیید کننده ی دیگری برای ما نمودی است که چقدر با "ایده آل هامان" منطبق هستیم. ولی زمانی که عشق تنها به این جنبه خلاصه شود، می تواند نمودی از شخصیت شکننده فرد عاشق باشد که بدون نگاه مثبت معشوق تمام روانش متزلزل می شود .

یکی دیگر از مشخصاتی که این عشق دارد، ایده آلیزه کردن فرد معشوق است. زیرا که شخص برای اینکه بتواند دیگری را بعنوان آینه ای که تصویرش را به او باز می گرداند مورد تأیید قرار دهد، باید از او در ذهنش شخص "معتبری" بسازد.

معشوق به عنوان موجودی مکمل

در این عشق تفاوت های فرد است که ایجاد کننده ی این احساس کشش بین دو نفر می شود. در اینجا دیگر شخص در جستجوی همتای خود نیست، بلکه در جستجوی کسی است که جایگزین یک سری فقدان های وجودی اش شود. به عنوان مثال فرد منزوی عاشق فردی بسیار اجتماعی می شود. عامل اصلی این کشش یافتن ابعادی است که فرد در خود نمی تواند ایجاد کند. به گفته ی روانشناسان در بسیاری موارد این تفاوت نه تنها می تواند با زمان پذیریتش را از دست بدهد، بلکه بصورت عامل اختلاف طرفین بروز کند. یعنی جنبه هایی که در اول ارتباط عامل اصلی انتخاب فرد بوده اند، به مرور زمان برای فرد عاشق به صورت ضعف هایی غیر قابل تحمل در می آیند تا جایی که می توانند جدایی دو فرد را باعث شوند. به عنوان مثال در نمونه ی بالا اجتماعی بودن فرد به "سبک بودن" یا "فضا گیر بودن" تعبیر شود.

می توان گفت در نوع اول عشق (جستجوی فرد مشابه خود) نیز سیر رابطه می تواند به همین جا ختم شود. یعنی با مرور زمان شخص مقابل انعکاسی می شود از ضعف هایی که فرد در خود تحمل دیدنشان را ندارد و به این صورت عشق کمرنگ تر و کمرنگ تر می شود. زیرا فرد از حضور مداوم کسی که او را پی در پی به یاد ضعف های خودش می اندازد احساس راحتی نمی کند.

برخلاف چیزی که می توانیم تصور کنیم، این دو نوع گرایش (کشش به فرد مشابه و یا متفاوت) می توانند به طور هم زمان در یک فرد وجود داشته باشد. در حقیقت روان انسان به دلیل پیچیدگی که دارد، قادر است در خود

تناقضات بسیاری را پا بدهد. در روانشناسی احساسات متناقض، حضور یکدیگر را همیشه نفی نمی کنند. سیاه و سفید می توانند هم زمان با هم وجود داشته باشند و همین تناقضات هستند که دینامیک روانی ما را باعث می شوند .

روانشناسان معتقدند یک سری از دلایل انتخاب عشقی از ناخود آگاه و بخش دیگرش آگاهانه می باشد .

به عقیده " وینچ" ، ما در خیلی مواقع در بخش " خود آگاه ذهن مان " برای انتخاب در پستیوی شباهت های فرد مقابل هستیم. " ارزش ها و علائق مشترک " در این انتخاب نقش بازی می کنند. در صورتی که بخش " مکمل " عشق را تا حدود زیادی " ساختار شخصیت " افراد و نیاز های عاطفی و عمیق و در خیلی موارد ناخود آگاه شان عامل می شوند. اساس این نظر وینچ عقاید فروید در این زمینه است. در حقیقت فروید در کتاب " مقدمه ای بر نارسسیسم " ، عنوان می کند که در تجربیات بالینی اش مشاهده نموده است که افراد خود شیفته گرایش زیادی به انتخاب اشخاص وابسته و مطیع دارند .

در حقیقت وینچ در کاری تحقیقی، می خواست صحت و سقم این گفته ی فروید را به کمک آزمایش بگذارد. او با استفاده از متدهای آماری (آنالیز فاکتوریل) به بررسی گروهی از زوج ها پرداخت. وی در تحقیقاتش نشان داد که مرد های خود مرکز و خود شیفته، گرایش به انتخاب زنانی دارند که تصویری منفی از خود دارند و مدام در حال ملامت خود هستند. در حالی که زنان خود شیفته و خود محور بیشتر مردان مضطرب و تشنه حمایت را انتخاب می کنند .

محققین دیگری مثل شوتز و ویلی نیز در تحقیقات بعدی به نتایجی مشابه رسیدند. به عقیده شوتز عاملی که در انتخاب های عاشقانه موثر است این است که کاراکترهایی که در رفتار فرد بروز می کند، با نیازهای درونی و ناخودآگاه فرد مقابل منطبق و هماهنگ باشد (و بالعکس).

بی تردید چون شخصیت انسان ها بعدهای متفاوت و پیچیده ای دارد، می توانیم تصور کنیم که در بعدهای مختلف افراد نقش های مختلفی را بعهده داشته باشند.

در خیلی زوج ها، اگر این احساس عشق ایجاد می شود بخاطر این است که مکمل بودنشان در زمینه های گوناگون با عوض شدن نقش ها همراه است.

مثال زیر ما را به درک این مطلب یاری می دهد:

آقای دوست دارد در زندگی روزمره و اجتماعی، کنترل همه چیز را در دست او باشد. این تعادل با انتظاراتی که همسر این شخص از او دارد، منطبق است. ولی در زمینه ی جنسی زن است که دوست دارد نقش فعال داشته باشد و همه چیز را هدایت کند. این رفتار بسیار مورد علاقه مرد می باشد. زیرا او ترجیح می دهد که موقع نزدیکی منفعل بماند. در این زوج مشاهده می کنیم که بعد مکمل بودن وجود دارد، ولی در زمینه های مختلف رل ها تغییر می کند. اگر در این زوج عشق ادامه پیدا می کند بخاطر این است که زمینه هایی که در آن مکمل هستند با هم منطبق می باشند.

شباهت بدون مکمل بودن

شباهت زیاد ساختار روانی، می تواند مانع دوام رابطه عاطفی باشد. به

عنوان نمونه، اگر در طرفین، نیاز به کنترل و هدایت دیگری در همه ی زمینه ها به یک شدت وجود داشته باشد، احتمال این که بین این دو فرد نزدیکی عاشقانه دوام پیدا کند کم است. در این شرایط حتی اگر کششی هم بین دو فرد ایجاد شود، بعد از پایان فاز " ایده آل کردن دیگری " و با شروع زندگی واقعی، با هم وارد یک "بازی قدرت" خواهند شد که در آن هر کدام سعی می کند قانون خود را به دیگری تحمیل کند. یا به عنوان مثال اگر در هر دو طرفین این نیاز وجود داشته باشد که دیگری برایش رل "حمایت مادرانه" را ایفا کند و خود نتواند این رل را برای او بازی کند، باز هم امکان تداوم رابطه ی عاطفی کاهش خواهد یافت. در چنین رابطه ای، هر دو احساس محرومیت می کنند. زیرا نه چیزی که انتظار دارند بر آورده می شود و نه خود می توانند به نیاز دیگری پاسخ گو باشند .

مکمل کامل بدون شباهت

در اینجا برای درک این نوع رابطه، مثال زیر را عنوان می کنیم :

رابطه ای را فرض کنید که در آن یکی از طرفین (مثلا زن) احتیاج مداوم به انتقاد کردن و کوچک کردن دیگری دارد و طرف مقابل در نقشی که دارد کاملا احساس رضایت می کند . زیرا نقشی است که از کودکی به او اهدا شده است و با گذشت زمان، رل "قربانی بودن" برایش نقش حیاتی پیدا کرده است. زمانی که تحقیر می شود، می تواند به دیگران از اخلاق و بر خورد زنش شکایت کند و با دادن رل قربانی به خود، دلسوزی دیگران را برانگیزد .

این رابطه، رابطه ایست که شانس ادامه اش زیاد است . زیرا هر کدام از

طرفین به گونه ای به دیگری نیاز دارد. در حقیقت این "دیگری" به او یاری می دهد که سناریو ارتباطی مورد نیازش را به اجرا در بیاورد. یعنی تا زمانی که طرفین قبول کنند به بازی نقششان ادامه بدهند، این رابطه ادامه پیدا خواهد کرد. ولی همین که یکی از دو طرف به دلایلی (مثلا به دنبال یک روان درمانی) تصمیم به تغییر نقشش بگیرد، زوج متزلزل خواهد شد.

تأثیر نیازها و ترس های انسان ها در پیدایی و تداوم عشق

نکته ی اساسی و مهمی که در روابط انسان ها و خصوصا در رابطه ی یک زوج باید در نظر گرفته شود، نه تنها احتیاج ها و نیازهایی است که افراد بیان می کنند، بلکه نیازهایی است که ریشه در ناخودآگاه فرد دارد. این نیازها نقش اساسی در در رابطه ها بازی می کنند.

از نظر شوتز، دو فاکتور اساسی در ناخودآگاه تعیین کننده ی نزدیک شدن یا عدم نزدیک شدن دو فرد به هم می باشند: این دو عامل "ترس های اساسی" و "احتیاجات ریشه ای" افراد هستند.

به عقیده ی او اگر احتیاجات ریشه ای فرد ترس های اساسی دیگری را بیدار کند، احتمال اینکه بین این دو نزدیکی عاطفی دوام پیدا کند کم است. زوجی را در نظر بگیرید که مرد در آن ترس شدیدی از کنترل شدن و محبوس شدن توسط دیگران دارد. ترس از این که دیگران به فضای خصوصی او تجاوز کنند. او نیاز شدیدی به تنها یی و مستقل بودن دارد. تعریفی هم که از زوج دارد نیز بر اساس همین نیاز و ترس است.

در همین زوج، در زن ترس زیادی از اینکه دیگران او را رها کنند و به حال خودش بگذارند، وجود دارد. تنها بی برای او برابر است با از دست دادن محبت دیگران. او احتیاج دارد که دیگران مدام او را احاطه کنند و بدینسان به او احساس امنیت بدهند. به خاطر همین احتیاج دارد که همسرش مدام به او توجه کند و دوستانش را دائم به خانه دعوت کند. او نیاز همسرش به داشتن فضای شخصی را، به دلخور بودن او تعبیر می کند. متقابلاً مرد نیاز همسرش به توجه را نشانی از سعی او در کنترل و تسلط بر او تلقی می کند. در اینجا مشاهده می کنیم که در این زوج، نیاز یکی با ترس دیگری تلاقی پیدا کرده است. این تلاقی باعث می شود که احساس نزدیکی این دو از بین برود و با زمان از هم فاصله بگیرند و یا باهم درگیر شوند.

برای اینکه بین دو فرد نزدیکی عاطفی پدید و تداوم یابد، باید بین نیازها و ترس های درونی این دو هماهنگی وجود داشته باشد. منظور این نیست که این نیازها و ترس ها عین هم باشند بلکه به این مفهوم است که به میزانی با هم شباهت داشته باشند و با هم در تناقض قرار نگیرند.

پسنجوی ترمیم رابطه های گذشته

وقتی دو نفر با هم در معرض آشنایی قرار می گیرند، دستگاه روانی هیچ کدامشان بکر و دست نخورده نیست. بلکه تمام تجربیات مثبت و منفی که در زندگی داشته اند ساختار روانی آن ها را فرم داده است. سرخوردگی ها، تجربیات دردناک و پراچات ترمیم نیافته، جزوی از این تجربیات هستند. گذشته افراد یکی از عواملی است که در پگونگی انتخاب و برقراری رابطه های عاطفی تاثیر می گذارد. در حقیقت، ما با برقراری رابطه های عاطفی

پدید، در مواردی سعی در بازیابی و بازسازی رابطه هایی هستیم که در گذشته به نوعی در ما پراپاتی بر پای گذاشته اند. این پراپت ها گاهی به زمانی دور باز می گردند و پنهانکه فروید هم اشاره می کند حتی می توانند به کمبود هایی که در رابطه با والدینمان داشته ایم مربوط باشند. در حقیقت هر رابطه پدید، برای ما به گونه ای تلاشی است برای اینکه بتوانیم دوباره آن رابطه را تجربه و به نوعی ترمیم کنیم. یکی از دلایل این که مشاهده می کنیم بسیاری از اشخاص خود را در رابطه ای شبیه به روابط قبلی شان قرار می دهند، این است که سیستم روانی به این شکل سعی دارد به نوعی با دوباره زندگی کردن آن رابطه پراپت روانی بر پا مانده را ترمیم بشود و بدین گونه باعث پاک شدن بخش دردناک و پایگزینی آن با "تجربه رضایت روانی" شود.

این پستپوی "تصویری از رابطه های عاطفی گذشته"، تا پدی عادی است ولی زمانی مشکل ایجاد می کند که در فرد اضطراب های شدید که ناشی از "ترس از دست دادن است" بیدار کند. این اضطراب می تواند تاثیر زیادی بر کیفیت رابطه بگذارد و از عمیق شدن آن جلوگیری کند. زیرا ما دیگر فرد مقابل را آنچنان که هست، با تمام ضعف ها و قوت هایش، نمی بینیم. بلکه او برایمان تبدیل به ابزاری می شود که توسط آن، رابطه های گذشته مان را بیدار و زندگی کنیم.

عامل دیگری که در انتخاب های عشقی ما تاثیر میگذارد به "تاریخچه ی خانواده ای که در آن دنیا آمده و بزرگ شده ایم" بر می گردد. در حقیقت "مکانیسم های روابط خانوادگی" به نوعی به ما منتقل می شود و به عنوان عاملی می تواند تعیین کننده اعمال و انتخاب های ما باشد.

ما برای اینکه بتوانیم رابطه ای عاطفی سالم برقرار کنیم، در بعضی موارد لازم است که این مکانیسم های روانی را بشناسیم و به این ترتیب بتوانیم از این دایره های بسته ای که رابطه های گذشته و تاریخی خانوادگی مان به ما تحمیل کرده اند خارج شویم .

تمام نکات ذکر شده نباید ما را از در تعریفمان از عشق محدود کند . درست است که تجربه عشقی می تواند تمام فاکتورهای یاد شده را در بر داشته باشد، اما بیش از هر چیز یک تجربه ی فردی است و به همان اندازه که هر فرد متفاوت است این تجربه نیز تجربه ای منحصر به فرد خواهد ماند . تجربه ای که فرد را با تمام وجدانش در بر می گیرد . یک قرن پیش مونتاین خیلی خوب این جنبه ی عشق را بیان می کند :

" اگر مرا مجبور کنید که بگویم چرا او را دوست داشته ام تنها یک پاسخ دارم: زیرا او، او بود و من، من بودم . "

این که چرا دو نفر همدیگر را دوست دارند " یک جواب " ندارد . بلکه جواب های مختلفی دارد . یک مجموعه است . در حقیقت رابطه ی عشقی با شکل گرفتنش، شوری در فرد ایجاد می کند . شوری که باعث می شود دیگر نتوانیم آن را تنها به یک احساس نوستالژی و یا بازیابی رابطه گذشته خلاصه کنیم . تجربه ی عشقی تجربه ایست که نه تنها گذشته فرد را در بر می گیرد، بلکه به نوعی به خاطر منحصر فرد بودنش فرد را از خودش و تجربیاتش فراتر می برد و او را وارد یک تجربه ی جدید می کند .

مژگان کاهن (روانشناس)

mojgankahen44@yahoo.fr

[/http://mojgankahen.blogfa.com](http://mojgankahen.blogfa.com)



"لایان"
پین