



رایدای سحر بود

سرشناسه	گرچ، آلون Gratch, Alon
عنوان و نام پدیدآور	: اگر عشق را یارای تفکر بود/ نویسنده آلون گراچ؛ مترجم عنبر صدیقی؛ ویرایش یاسر محمدی.
مشخصات نشر	: قم: طرحواره، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۳۷۶ ص؛ ۲۹×۲۲ سم.
شابک	: ۵۰۰۰۰ ریال ۷-۵-۶۳۵۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی:
	If love could think : using your mind to guide your heart, ۲۰۰۵
موضوع	: روابط زن و مرد - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: صدیقی، عنبر، ۱۳۴۲، مترجم
رده بندی کنگره	: HQ۸۰۱
رده بندی دیویی	: ۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۴۸۵۲

نویسنده: آلون گراچ

مترجم: عنبر صدیقی

ویرایش: یاسر محمدی

ناشر: طرحواره

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

قطع: ۳۷۶ وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷-۵-۶۳۵۸-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

مقدمه دکتر امیر هوشنگ مهریار

این کتاب که توسط یکی از روان‌شناسان با تجربه و صاحب نظر در زمینه روابط زوجین و عشق نوشته شده حاوی نکات نظری و عملی بسیار مهم برای خواننده معمولی و همچنین روان‌شناسان و مشاوران فعال در زمینه ازدواج و روابط خانودگی می‌باشد. هدف اصلی آن جلب توجه به توصیف دوسوگرایی‌هایی است که در اکثر روابط عاشقانه وجود دارد و آن‌ها را تهدید می‌کند. مشکل اصلی، آن است که حتی در جوامع غربی که زن و مرد از امکان معاشرت و آشنایی تقریباً نامحدودی در دوره پیش از ازدواج برخوردار هستند، عشق و علاقه شدید غالباً باعث می‌شود که طرفین به مشکلات احتمالی در رابطه خود پی نبرند و فقط بعد از نمایان شدن رابطه و احیاناً تولد فرزندان متوجه شوند که احساسات شدید ناشی از عشق و دلدادگی باعث شده تا واقعیت‌های دیگر تضادها و دوسوگرایی ناشی از شخصیت انتخاب قبلی و پیشینه خانوادگی ازدواج نادیده گرفته شود. هدف این کتاب در واقع روشن کردن این واقعیت‌ها و کمک به خواننده است تا در کنار شور و شوق عشق از چراغ عقل هم در روابط

طولانی مدت و ازدواج استفاده کنند. محدودیت‌هایی که در جامعه ما وجود دارد باعث می‌شود جوانان غالباً با آگاهی و اطلاعات کمتری عاشق شوند و اکثراً خود را به دست دل بسپارند. آگاهی از این واقعیت‌ها و دوسوگرایی‌ها می‌تواند به استحکام بیشتر روابط زوجین و جلوگیری از طلاق کمک کند. همین‌طور روان‌شناسان جوان ایرانی می‌توانند با مطالعه این کتاب به پیچیدگی‌های موجود در روابط انسانی و عشقی پی ببرند و از این معلومات در راهنمایی زوج‌های جوان استفاده نمایند.

بنده حسن سلیقه سرکار خانم عنبر صدیقی را در انتخاب این کتاب برای ترجمه تبریک می‌گویم و موفقیت بیشتر ایشان را در ترجمه و تألیف کتاب‌های دیگر آرزومندم.

دکتر امیر هوشنگ مهریار

استاد بازنشسته روان‌شناسی بالینی

مقدمه دکتر محمد رضا سرگلزایی

اگر از منظر زیست‌شناسی نگاه کنیم زندگی عاشقانه محصولی است از دو غریزه دلبستگی و غریزه جنسی. اما اگر گامی جلوتر برویم و نگاهی زیستی - روانی - اجتماعی داشته باشیم می‌بینیم که غرایز، پدیده‌هایی جامد و استاتیک نیستند بلکه پویا و سیال هستند و از محیط و روابط تأثیر می‌پذیرند. بنابراین زندگی عاشقانه همانقدر که محصول هورمون‌ها، فرمون‌ها و نوروترانسمیترهاست محصول داستان‌ها، اشعار و فیلم‌ها نیز هست. غریزه‌ها همچون سه رنگ اصلی هستند که تحت تأثیر فرم‌ها و اشکال فرهنگی با هم ترکیب می‌شوند و بی‌نهایت رنگ مرگب می‌سازند؛ بنابراین تجربه عاشقانه همانند هر تجربه انسانی دارای یک دوگانگی است. از سویی فرایندی زیست‌شناختی و همه گیر دارد که آن را قابل شناسایی و طبقه‌بندی می‌کند و از سوی دیگر ترکیبی یگانه و منحصر به فرد دارد که باعث می‌شود در مقابل هر نوع طبقه‌بندی و قضاوت مقاومت کند و تنها از منظر پدیدارشناسی قابل توصیف و روایت باشد. همین دوگانگی در تجربه انسانی باعث می‌شود که روان‌شناسی نیز گفتمانی دوگانه داشته باشد، از سویی

روانشناسی علمی تلاش می‌کند بر پایه دانش زیست‌شناسی بایستد و به طبقه‌بندی پدیده‌ها بپردازد و از سوی دیگر روانکاوی و روان‌شناسی وجودی تلاش می‌کنند پدیده‌های یگانه و منحصر به فرد انسانی را در قالب روایت توصیف کنند و از تشخیص و طبقه‌بندی بپرهیزند.

نویسنده کتاب حاضر (که خود تحصیلات روان‌شناس و تجربه کار بالینی دارد) تلاش کرده است بین این دوگانگی بندبازی کند، از سویی طبقه‌بندی شفاف و توصیه‌های عملی ارائه دهد و از سوی دیگر به تنوع و دگرگونی تجربه عاشقانه توجه داشته باشد و به سراغ اسطوره‌ها و قصه‌ها برود. به عقیده من خواننده چنین اثری نیز باید موفق به شرکت در این بندبازی شود، گاهی در داستان‌ها غرق شود و در تجربه قهرمان عاشق شریک شود و گاهی خود را از قصه بیرون بکشد و به عشق، همچون پدیده‌ای عینی و قابل طبقه‌بندی نگاه کند.

دکتر محمدرضا سرگلزایی

(روانپزشک)

تقدیم به

ایلانا، جردن و میشله

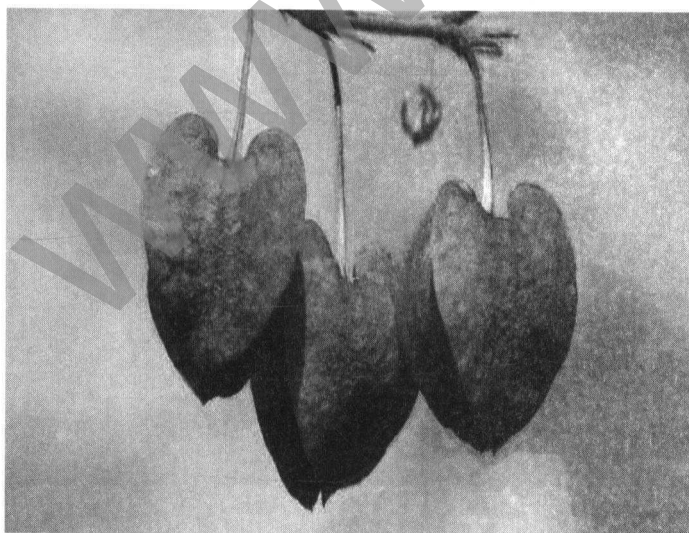
که چیزهای زیادی در مورد

عشق به من آموختند



یادداشت نویسنده

کلیه موارد پزشکی و اسامی توضیح داده شده در این کتاب به صورت ترکیبی می باشند. این موارد مخصوصاً به صورت ترکیبی استفاده و با تغییر داده شده اند تا از حق بیماران من جهت تکریم حریم شخصی و پرده پوشی موارد محرمانه زندگی آنها محافظت نمایند. هیچ کدام از بیمارانی که در این کتاب از آنها یاد شده است، ربطی به افراد واقعی، چه آنهایی که زنده بوده و چه آنهایی که در قید حیات نیستند، ندارند.



تقدیر و تشکر

اول و مهمتر از همه، مایلم که از همه بیماران خود، چه بیماران فعلی و چه بیماران خود در گذشته تشکر کنم که کشمکش‌ها، موفقیت‌ها و شکست‌های آن‌ها بود که مطالب زیادی را چه به لحاظ شغلی و چه شخصی به من آموزش دادند. امکان نام بردن دیگر افراد، عاشقان، همکاران، ناظرینی که در طی سال‌ها تلاش علمی، من را در جهت پیشرفت چه به عنوان یک نویسنده و محقق و چه به عنوان یک روان‌شناس کمک کردند امری غیرممکن می‌باشد. این افراد، به طور غیرمستقیم تأثیر بسزایی در ارائه ایده‌های مختلف داشته‌اند.

به طور مستقیم، مدیون افرادی هستم که هم به افکار من درباره عشق شکل داده و هم تمایل مرا در طبع این کتاب مورد تشویق قرار داده و حمایت کردند. بدون شک همسر و همکارم خانم میشل ساکس^۱ یکی از بهترین و مؤثرین این افراد بود. تحلیل‌گر من خانم بتی هلمن^۲ و همکاران و دوستان من برندا برگر^۳ و ایوان برسگی^۴ بهترین مبلغین و باساخت‌ترین حامیانم بوده‌اند.

۱. Michele Sacks

۲. Betty Hellman

۳. Brenda Berger

۴. Ivan Bresgi

همچنین مایل هستم که عمیق‌ترین تشکر را از کارگزار خود تریسی براون^۱، کسی که مشاوره‌های خردمندانه، تجربیات و حمایت‌های او قابل ارزش‌گذاری نیست و ویرایشگر این کتاب کیم مینزner^۲ در انتشاراتی هارمونی بوک که حجم عظیمی از اشتیاق، شفافیت و دانش‌اندوزی را وارد این پروژه کرد و همچنین به افرادی که نام آن‌ها متعاقباً می‌آید به دلیل یاری‌رساندن و نگارش این اثر ابراز کنم: دورث بینکرت^۳ از شرکت شرز ورلاگ^۴، ریستوف گایاس^۵ از شرکت ویراستاری پایوت^۶، پل کریستف^۷ از شرکت ادیتورا کامپوس^۸ و ثانوس گراممنوس^۹ از شرکت ثیماری^{۱۰}.

و در آخر، از همه امانه کم اهمیت‌تر از همه، مایلم که از والدینم هیا و آوراهاام گراچ^{۱۱} و برادرانم الیزر گادوت و آریل گراچ^{۱۲} و خانواده‌های آن‌ها به خاطر تشویق و حمایت مستمر از من تشکر کنم.

۱. Tracy Brown

۲. Kim Meisner

۳. Dorthe Binkert

۴. Scherz Verlag

۵. Christophe Guias

۶. Editions Payot

۷. Paul Christophe

۸. Editora Campus

۹. Thanos Grammenos

۱۰. Thymari

۱۱. Haya and Avaraham Gratch

۱۲. Eliezer Gadot and Ariel Gratch

مندرجات این کتاب

۱۹	مقدمه
۲۳	تاریخچه کوتاهی در مورد دوسوگرایی
۲۶	دگردیسی عشق
۳۹	الگوهای عشقی نافر جام
۵۱	<u>۱ عشق خودشیفته</u>
۵۴	مرحله اول: تشخیص و شناسایی الگوی خود
۶۴	آرمانی سازی و بی ارزش کردن
۶۹	نبرد با نارسیسوس و اکو
۷۸	مرحله دو: درک دوسوگرایی خود
۷۸	دل به دریا زدن
۸۷	مرحله سوم: رفع دوسونگری در شما
۹۹	<u>۲ عشق مجازی</u>
۱۰۵	مرحله یک: شناسایی و تشخیص الگوی شما
۱۱۲	مرحله دو: درک دوسونگری ها
۱۱۴	مرحله سوم: حل مشکل دوسونگری
۱۲۳	شرح مختصر عشق های مجازی
۱۲۳	قرار ملاقات، مراوده و آشنایی قبل از پیشرفت های جدی در رابطه
۱۲۳	هشدارها
۱۲۴	یک نامه الکترونیک و پیام صوتی از گذشته
۱۲۵	هشدارها
۱۲۶	قرار ملاقات و دوستی آنلاین (از طریق اینترنت)



- ۱۲۷ هشدارها
 ۱۲۸ باد آورده را باد می برد
 ۱۲۹ هر جا که دودی مشاهده شود، حتماً آتشی نیز وجود دارد
 ۱۳۰ هشدارها
 ۱۳۱ تاریخچه : سابقه شما و سابقه او
 ۱۳۲ هشدارها
 ۱۳۹ روی مثبت هر ویژگی نامطلوب
 ۱۴۳ عشق مجازی در روابط بلندمدت

- ۱۵۶ عشق یک طرفه ۳
 ۱۵۶ جدایی کوپید
 ۱۶۰ مرحله یک: تشخیص الگوی شما
 ۱۶۸ مرحله دو: درک و شناخت دوسوگرایی
 ۱۸۲ مرحله سوم : برطرف کردن دوسونگری شما
 ۱۸۳ تبدیل صفات به یکدیگر
 ۱۸۶ ورود به وجه مثبت ویژگی های شریک زندگی و یادگیری مفید از این خصوصیات
 ۱۹۸ جزئیات مهم قرارداد

- ۲۰۲ عشق سه نفره ۴
 ۲۰۵ مرحله اول: تشخیص الگوی خود
 ۲۲۴ ملاقات و دوستی با جنس مخالف بدون مثلثی سازی
 ۲۲۴ نشانه های اولیه مثلثی سازی رابطه
 ۲۲۷ مرحله دوم: شناخت دوسوگرایی شما
 ۲۲۸ تردید نوع اول: کمبود و یا از دست دادن علاقه به هم خوابگی
 ۲۳۱ دوسوگرایی نوع دوم: سندروم چرت (خواب کوتاه)
 ۲۳۴ دوسوگرایی نوع سوم: جدایی مذکر و مؤنث

۲۳۶	دوسوگرایی نوع چهار: رابطه با زوجی که از نظر جنسی به دو جنس علاقمند است
۲۳۷	دوسوگرایی نوع پنج: شریک زندگی وحشت زده و مردد
۲۳۸	روابط سه جانبه غیر عاشقانه
۲۴۰	مرحله سوم: برطرف کردن دوسوگرایی شما
۲۴۳	کمی دیر شدن بهتر از هرگز نبودن است: از مرحله یک تا مرحله سه در سی و پنج سال

۲۵۳	۵ عشق ممنوع
۲۵۶	مرحله یک: شناخت و تشخیص الگوی شما
۲۶۳	در معرض عشق نوجوانی و یا واقعی
۲۶۵	مرحله دو: شناخت و تشخیص دوسوگرایی شما
۲۷۰	خوابیدن با دشمن
۲۷۳	مرحله سه: برطرف کردن دوسونگری های شما

۲۸۴	۶ عشق جنسی
۲۸۶	مرحله یک: تشخیص الگوی شما
۲۹۵	فال قهوه جهت اجبار به خود در انجام نزدیکی جنسی
۲۹۸	فال قهوه جهت اعتیاد به عشق و انکار
۳۰۱	مرحله دو: درک دوسونگری های شما
۳۱۳	مرحله سوم: برطرف کردن دوسوگرایی شما

۳۴۵	۷ عشق دو جنسی
۳۳۳	مرحله یک: تشخیص الگوی شما
۳۳۸	بعضی از نشانه های احتمالی گردن کلفت و قلدر بودن و همچن بین بی عرضه و ضعیف النفس بودن



- ۳۴۰ مرحله دو: تشخیص دوسوگرایی، رفتاری و ایده‌های شما
- ۳۴۶ تشخیص هویت جنسی درون ستیز شخصی شما
- ۳۴۸ مرحله سه: برطرف کردن دوسوگرایی شما
- ۳۵۲ انسان اهل عمل
- ۳۵۸ برنده شدن در یک بازی باخته
- ۳۶۶ نتیجه‌گیری
- ۳۶۶ هنگامی که عشق مسیر صحیح خود را طی می‌کند

هنگامی که عشق به شکست منتهی می شود
همه چیز در زندگی در حال دگردیسی و تغییر است، از انسان گرفته تا
نباتات و حیوانات.

گوته

مقدمه

«هنگامی که عشق راه خطا می رود، هیچ چیز درست پیش نمی رود»، این مشکل نه تنها در آوازاها دیده می شود بلکه مراجعان روان درمانی من نیز چنین می گویند. ممکن است با بیان کلمات ادا نشود ولی آن را می توان به صورت نشانه های بیمارگونه و اختلال هایی در همه جا مشاهده کرد. هنگامی که عشق راه خطا می رود، روح ما به خطا می رود و ذهن ما را فریب می دهد. افسردگی، اضطراب و حمله های وحشت زدگی، مشکلات جنسی، استرس، اعتیاد به الکل و مواد مخدر، همه در گفت و گوی ما با عشق اختلال ایجاد می کند. هر چند شکست در عشق ساده به نظر می رسد، اما هسته اصلی مهم ترین پدیده های نظری در بیشتر دانشکده های روان شناسی پیشرو و مرفقی را تشکیل می دهد. به همین دلیل است که من یادگیری و تدریس در این زمینه را شروع کردم و اکنون درباره سؤال ۶۴ میلیون دلاری اینکه «چرا عشق شکست می خورد و چه چیزی می تواند این شکست را اصلاح کند» می نویسم.

در حال حاضر الگوهایی که در مورد عشق‌های شکست خورده و نافرجام وجود دارد به نظر همه ما تکراری و پیش پا افتاده است. اما با این حال مشکل اصلی و آنچه که باید در مورد آن انجام دهیم یکی از مسائلی است که همواره ما را سردرگم می‌کند. این کتاب برای همه کسانی است که با این الگوها دست به گریبان هستند و برای حل آن‌ها تلاش می‌کنند. خواه شما در فکر پایان دادن به یک رابطه باشید، خواه قبلاً رابطه را قطع کرده و مایل نباشید الگوی مشابهی را در رابطه بعدی تکرار کنید؛ خواه هم‌اکنون در رابطه با تعداد زیادی زن و مرد بوده ولی قادر نیستید که شخص مورد دلخواه خود را پیدا کنید، خواه مجدداً خود را در یک رابطه بلندمدت با شخصی اشتباه می‌بینید، خواه به این فکر می‌کنید که با برنامه ازدواج، رابطه را پیش ببرید، خواه سوال شما این باشد که اگر در ازدواج بدون عشق گیر کنید و در نهایت چنانچه مجذوب دنیای پر رمز و راز عشق شده و مایل هستید که شاهد سفرهای در حال انجام و پرشور تعدادی از کاوشگران ماجراجوی دنیای عشق و چگونگی رمزگشایی این دنیا باشید، این کتاب برای شما بسیار مفید می‌باشد.

در طول سالیان طولانی، در حالی که به بیماران خود کمک کرده‌ام تا با مشکل عشق دست و پنجه نرم کنند، اما به این نتیجه رسیده‌ام که الگوهای روابط، صرفاً تکرار یک رفتار منفرد و مجزا نیست. به طور مثال اگر الگوی شما در گیر شدن با مردان دست نیافتنی باشد، اینکه همه این مردان به صورتی مشابه دست نیافتنی باشند امری ناممکن است. یکی از روابط شما ممکن است رابطه راه دور بوده و دیگری با مردی بوده که نمی‌توانسته تعهد بدهد و سومی با مردی متأهل بوده یا به طور پنهان دوجنس‌گرا.

علاوه بر این اگر الگوی شما این باشد، احتمالاً برای اینکه بر این مشکل غلبه کنید، بیشتر از یکبار با کسی که خیلی جذب آن نمی‌شدید و آن به شما علاقمند بوده قرار گذاشته‌اید. به طور ساده‌تر الگوی شما شامل آن می‌شود که در طرف دیگر معادله باشید.

همان‌طور که مشاهده خواهید کرد، این ماهیت درهم‌تنیده و به‌هم‌پیوسته الگوهای رابطه، صرفاً یک ویژگی فرعی و اتفاقی دورنمای میان فردی آشفته و ناهنجار نیست. بلکه تا حدود زیادی نتیجه این واقعیت است که این الگوهای عاشقانه دارای گذشتگان روان‌شناختی مشترکی هستند، چیزی که اگر قرار است عاشق شویم باید آن را درک کنیم. برخلاف آنچه به نظر می‌رسد، عشق هرگز نمی‌تواند خالص باشد، زیرا نه گیرنده عشق خالص است و نه دهنده عشق. در هر جایی که عشق وجود دارد، نفرت نیز حضور دارد. به بیان ساده‌تر، در عشق همیشه خشم و ناامیدی وجود دارد زیرا ما اهمیت زیادی می‌دهیم. برای عشق نیاز است که آسیب‌پذیر باشیم، ولی آسیب‌پذیر بودن، ما را از کسی که این حس را در ما به وجود آورده متنفر می‌کند. به همین دلیل است که اصطلاحاً می‌گوییم «به دام عشق گرفتار شده‌ایم» و هرگز نمی‌گوییم «در کنار عشق هستیم» و به همین خاطر بسیار موسیقی، شعر، نوشته‌های ادبی و فیلم‌ها با موضوعات گوناگون این چنین هستند: «دوباره در عشق گرفتار شدن»، قرار است با این عشق چه کنم؟، هرگز نمی‌خواستم عاشق شوم، نمی‌توانم در برابر این عشق مقاومت کنم و...».

روان‌شناسی به نام استفان میشل^۱ در کتاب خود به نام «آیا عشق می‌تواند دوام داشته باشد؟» این ماهیت دوگانه را مورد بررسی قرار داده

۱. Stephen Mitchell



است. میشل برای نشان دادن چالش‌ها و درگیری‌های یک مرد با اخلاقیات خود با استفاده از یک استعاره نیچه^۱، عشق رمانتیک را به مانند ساختن قلعهٔ ماسه‌ای در ساحل تعریف می‌کند که باید تمام توجه و حواسمان را به آن بدهیم و همزمان باید در ذهنمان این نکته را نگه داریم که هر لحظه ممکن است با یک موج، قلعه ما شسته و از بین برود. این، البته یک وضعیت مشکل برای ذهن است. همانطور که میشل پیشنهاد داد، ما برای اینکه این مشکل را مدیریت کنیم این قلعه ماسه‌ای هیجان‌انگیز ولی نامطمئن خود را به دو «قلعه‌ی سنگی» و «قلعه‌ای در آسمان» تقسیم می‌کنیم. قسمت اول همان رابطه یا ازدواج بلند مدت پایدار و در عین حال خسته کننده است و دومی خیالات ما یا برخوردهای مختصر با وجوه رمانتیک و تازگی‌های جنسی است.

در حالی که هیچ کدام از این دو، باعث خوشحالی ما نمی‌شود، اما در هر دو حالت ما در مقابل دوسونگری، احتمال خطر و آسیب‌پذیری ذاتی عشق ایمن هستیم. در «قلعه سنگی» ممکن است ما بیشتر با واقعیت‌ها روبرو شویم و کمتر با احساس و خیال درگیر باشیم، اما حداقل از نظر استحکام و قابل پیش‌بینی بودن احساس آرامش می‌کنیم. در «قلعه در آسمان»، ممکن است ما بیشتر درگیر تخیلات بوده و کمتر با واقعیت‌ها کاری داشته باشیم، اما در این صورت چیزی بیشتر از رویا برای از دست دادن نداریم. همان‌طور که در سراسر این کتاب نشان خواهیم داد، الگوهای عشق‌های شکست‌خورده همه بر اساس این تقسیم‌بندی است. در تلاش برای پرهیز از واقعیت عشق - ذات طبیعی متضاد آن - ما به خیالات غایی و غیر قابل دفاع یک عشق ایده‌آل پناه می‌بریم.

تاریخچه کوتاهی در مورد دوسوگرایی^۱

(جنگ پستان‌ها)

یکی از بزرگ‌ترین بحث‌های ما در مورد تاریخ روانکاوی این است که آیا دوسوگرایی در رابطه ما با عشق از روان‌شناسی دو نفره و یا سه نفره سرچشمه می‌گیرد؟ در نظریه فروید^۲ مشکل، هنگامی آغاز می‌شود که نفر سوم یعنی پدر وارد تصویر نسبتاً هماهنگ رابطه مادر و فرزند می‌شود. هنگامی که پدر وارد دنیای درون فردی کودک - از نظر زمانی حداقل چند سال بعد از مادر - می‌شود کودک با والد هم‌جنس خود برای به دست آوردن عشق والد دیگر وارد رقابت می‌شود. در نمایش‌نامه ادیپ، کودک از انتقام رقیب خود می‌ترسد و نمی‌تواند کاری در این مورد انجام بدهد اما با نارضایتی و خشم از والدین به خاطر قرار دادنش در این محصله رشد می‌کند. از این رو ما اعتقاد داریم که عشق و نفرت درهم بافته شده‌اند.

در بسیاری از نظریه‌های معاصر، فکر می‌کنند مشکل با عشق از همان ابتدا در سعادت فرضی رابطه دوتایی مادر - کودک شروع می‌شود. این تئوری‌ها از روی شناخت و احساس می‌گویند، نوزاد نمی‌تواند قبول کند مادری که به او شیر داده و از او مراقبت می‌کند همان مخلوقی است که گاهی او را محروم می‌کند. از این رو نوزاد در ذهن خود مادر را به دو اصطلاح سمبلیک روانکاوی تقسیم می‌کند: «پستان خوب» و «پستان بد». از نظر احساسی، این ضروری است زیرا خشم کودک

۱. Ambivalence: ابراز واکنش‌ها، عقاید یا احساسات متضاد در آن واحد نسبت به یک چیز از طرف یک شخص است. به عبارت دیگر، دوسوگرایی داشتن نگرشی نسبت به یک چیز یا شخص است که به‌طور هم‌زمان، هم مؤلفه‌های مثبت داشته باشد و هم منفی. از این اصطلاح برای وضعیت‌هایی که شخص «احساسات آمیخته» دارد و یا مردد است استفاده می‌شود.

۲. Ferudian Theory



نسبت به یک مادر محروم کننده و غیر کامل باعث تخریب عشق او به یک مادر آرمانی و همه چیز تمام نمی شود. به بیان دیگر، دوسوگرایی، نسبت به نیاز به دوست داشته شدن و دریافت کمک از زمان های اولیه وجود داشته اما آن قدر کودک را تهدید می کند که او مجبور است آن را انکار کند.

در حال حاضر بیشتر نظریه پردازان روانکاوی براین باور هستند که برای پذیرش اهمیت بنیادی رابطه اولیه مادر- فرزند ما نیازی به خلاصی از دست نظریه های فروید نداریم. در واقع نظریه های مربوط به دوره ادیپی^۱ و پیش ادیپی به خوبی یکدیگر را کامل کرده و با هم یک توضیح قدرتمند و گسترده در مورد مشکل با عشق ارائه دادند. ما زندگی را با دوسوگرایی اساسی نسبت به موضوع وابستگی - معمولاً مادر - شروع می کنیم. شخصی که هرگز نمی تواند عالی باشد و هنگامی که والد دوم وارد آگاهی ما می شود، رقابت غیر قابل اجتناب تنها دوسوگرایی ما را عمیق تر می کند. البته در این میان خواهر و برادران و موجودات دیگری نیز وجود دارند که ما آن ها را دوست داشته و به آن ها نیاز داریم ولی درعین حال مایلیم که از صفحه احساسات ما ناپدید گردند. در صدر تمام این ها، ضررهای اجتناب ناپذیر، ناامیدی ها و آسیب وجود دارند که با سرمایه گذاری کودک در بیرون از خانه شروع می شود و در مسیر زندگی او ادامه پیدا می کند، نتیجه آن تقویت و قالب گرفتن دوسوگرایی ما نسبت به رابطه عشق - نفرت است.

حالا در مورد رابطه خودتان با پدر و مادر خود در دوران کودکی فکر

۱. به تمایل حسی، عاطفی پسر بچه برای ارتباط با مادرش گفته می شود که حسی از رقابت با پدرش را پدید می آورد. این مفهوم نخستین بار توسط زیگموند فروید در کتاب تفسیر خواب ها توضیح داده شد .

کنید. آیا احساس می‌کردید آن‌ها عاشق شما بودند؟ شاید. آیا شما عاشق آن‌ها بودید؟ به احتمال خیلی زیاد. اما همچنین آیا احساس می‌کردید مورد قضاوت قرار گرفته‌اید؟ ناامید شده‌اید یا حتی مورد خیانت قرار گرفته باشید؟ همچنین آیا در کنار آن‌ها احساس خشم می‌کردید و با دور شدن از آن‌ها خوشحال می‌شدید؟ آیا احساس می‌کردید به اندازه کافی مورد توجه یکی از والدین قرار نگرفته‌اید و یا اینکه یکی دیگر از والدین بیش از اندازه به شما توجه نشان داده باشد؟ چنانچه پاسخ شما به هر یک از سه سؤال آخر «هرگز» باشد، ممکن است شما بیشتر شبیه آن دسته از بیماران من باشید که در مشاوره‌های اولیه اعلام می‌کنند که پدر و مادر آنها عالی‌ترین والدین دنیا هستند و من برای پاسخ دادن به آن‌ها با استفاده از یک کنایه می‌گویم: «کار من بسیار سخت است». نکته این است که روابط اولیه و متضاد ما با والدین خود، ذاتاً دوسوگرا است. زیرا پدر و مادر بودن یک شغل ناممکن است و این در ذهن جوان و در حال رشد ما ردی به جا می‌گذارد که در مورد آن نمی‌توانیم کاری انجام بدهیم اما هدف ما در روابط بزرگسالی را مشخص می‌کند.

بله، افکار دوسوگرایانه تنها برای این که باشند اینجا نیستند بلکه بخش جداناپذیر از رفتار انسان هستند. هنوز هم ما آنچنان از این افکار وحشت داریم که در مقابل واقعیت چند وجهی عشق خالص رویاپردازی می‌کنیم. هنگامی که من در مورد مفهوم دوسوگرایی در عشق با بیماران خود صحبت می‌کنم، آن‌ها می‌خواهند در مورد آن بیشتر بدانند. این افراد اهمیت آن را به صورت بصری درک کرده و مجذوب آن می‌شوند و اغلب دوسوگرایی را با دو پهلو به معنی مبهم و غیر شفاف اشتباه می‌گیرند.