

بن بست ازدواج !

چرا روابط جوانان و بسیاری از ازدواج‌ها به بن‌بست ختم می‌شود؟

آیا می‌دانید، تعداد زیادی از ازدواج‌ها و شریک‌های ارتباطی تنها با هم زندگی می‌کنند و سال‌ها است که از نظر روانی از هم طلاق گرفته‌اند (psychologic divorce) و تنها در ارتباطی غیر فرارونده در کنار هم مثل دو هم‌اتاقی و یا هم‌خانگی زندگی می‌کنند. چه چیزهایی به عشق تعبیر و تفسیر می‌شود و چرا بسیاری از افراد در ابتدا شیدا و شیفته و عاشق یکدیگر هستند و پس از مدتی رها و بی‌تفاوت و فارغ از هم می‌شوند؟

چرا سلطه‌گری و سلطه‌پذیری، جای توجه سالم و غیر مشروط را گرفته است؟ و خیلی از زوج‌ها تمایل به سلطه‌پذیر بودن و سلطه‌گر بودن و یا تلفیقی از این دو حالت بیمارگونه را دارند. واقعاً آسیب‌شناسی روابط ناسالم و شکست‌های مکرر چیست؟

آیا عدم استقلال و نیازهای عصبی - روانی و عاطفی و مالی یا وابستگی می‌تواند به عشق تعبیر و تفسیر شود؟

باید گفت که عشق پدیده‌ای پویا است (Dynamic phenomenon) و حاصل تعامل بین دو نفر.

و پدیده پویا، اتفاقی است زاینده عملکرد یک یا چند عنصر. دو نفر نیز وقتی در یک رابطه قرار می‌گیرند با توجه به عملکرد و تبادلات روانی و عاطفی‌شان، می‌توانند عشق را در زمان بوجود آورند و یا حتی نفرت و خشم را.

پس چگونگی حضور، عملکرد و رفتار دو نفر نوع رابطه را تعیین می‌کند. (رابطه سالم و فرارونده و یا رابطه‌ای از انواع چسبندگی‌های عصبی.)

از دیدگاه تحلیل رفتار متقابل رابطه سالم رابطه‌ای است که دو نفر در عین "استقلال" و "آگاهی" با هم رابطه داشته و بتوانند به "صمیمیت" دست یابند.

در رابطه صمیمی ساختار شخصیتی هر دو طرف حفظ می‌شود و با هم تبادلات سالم و بدون بازی روانی دارند و با کسب "آگاهی" به "استقلال" و "آزادی" هر دو طرف احترام گذاشته می‌شود.

خوداتکایی در آن تا حد زیادی وجود دارد و وابستگی‌هایی که در بسیاری از روابط ناسالم به عشق تعبیر می‌شود دیده نمی‌شود و دو نفر با هم در تعاملات سالم و هم‌سو قرار دارند و هر سه حالت شخصیتی من «والد»، «بالغ» و «کودک» بین آنها در جای خود عمل می‌کند.

بازی‌های روانی بین آنها یا انجام نمی‌شود و یا در حداقل خود قرار دارد و میزان پذیرش هر دو طرف نسبت به نیازها و واقعیت‌های درونی یک‌دیگر بالا است و چون در رابطه صمیمیت قرار دارند واقعی عمل می‌کنند و بین آنچه که در درونشان اتفاق می‌افتد و آنچه که می‌گویند و رفتار می‌کنند تفاوت و فاصله‌ای نیست.

همزیستی، چسبندگی و وابستگی از نامطلوب‌ترین و ناسالم‌ترین روابطی است که از دیدگاه تحلیل رفتار متقابل مطرح می‌شود.

همزیستی واژه‌ای است که از علم زیست‌شناسی وارد روان‌شناسی شده و تعریف آن این چنین است:

همزیستی از ریشه یونانی و به معنای «با هم زیستن» است.

(با هم = sym - زیستن = Biosis) و رابطه‌ای است

بین اعضای مختلف که در شرایط نیاز متقابل

به یکدیگر، با هم زندگی می‌کنند. در روابط

همزیستی واقعی هیچ یک از افراد به

تنهایی قادر به ادامه حیات نیستند.

مشهورترین مثال زیست‌شناسی

همزیستی، گل سنگ است که از

یک نوع قارچ و نوعی جلبک در

کنار هم رابطه عمیق همزیستی

و وابستگی دارند، تشکیل شده

است. قارچ مواد معدنی و کانی

را از بستر می‌گیرد و جلبک

از نور خورشید استفاده کرده

و فتوسنتز می‌نماید و در این

رابطه دو طرف آنها به هم کمک

می‌کنند که زنده بمانند و بدون

وجود هر یک دیگری قادر به ادامه حیات نخواهد بود.

در علم روان شناسی به نوعی از رابطه بین افراد که با وابستگی متقابل همراه است همزیستی می‌گویند.

رابطه‌ای که در آن با توجه به پیش‌نویس‌های نقش‌های جنسی مرد تصمیم گرفته است که نقش یک آدم مسئول، تصمیم گیرنده محافظ و مراقب را بازی کند زن هم نقش یک آدم منفعل، وابسته پر از نیاز و احساس را خواهد گرفت.

مرد در این رابطه «والد» و «بالغ» خود را اتخاذ می‌کند و زن تنها از حالت «کودک» خود استفاده می‌کند.

زن نیاز و خواسته و احساس دارد و مرد از طریق «والد» و «بالغ» خود برای «کودک» زن تصمیم می‌گیرد.

یعنی یا از طریق «والد حمایتگر» خود به نوازش، حمایت و تشویق «کودک سازگار» زن می‌پردازد و یا توسط «والد انتقادگر» «کودک» زن را هدف قرار می‌دهد و یا با «بالغ» خود برای نیازهای «کودک» زن چاره‌جویی می‌کند.

این نوع رابطه همزیستی گرچه رابطه سالمی نیست و «خود اتکایی» و «استقلال» در آن وجود ندارد و طرفین از نظر رفتار متقابل دچار بیماری ساختاری حالات نفسانی خود هستند ولی با تمام احوال می‌تواند سال‌ها به طول بکشند و دو طرف در کنار هم زندگی کنند. مثل بسیاری از ازدواج‌های سنتی.

خیلی از زنان و مردان سنتی دچار رابطه همزیستی هستند و آن را به عشق تعبیر می‌کنند.

جالب است بدانید که همزیستی نوعی آسیب‌شناسی ارتباطی از نوع عصیتهای در هم قفل شده (Interlockins neuroses) است.

در این نوع رابطه سنتی؛ مرد تصمیم گیرنده عامل، حمایتگر است و زن مطیع، وابسته، منفعل، بدون

قدرت تصمیم‌گیری و کاملاً نیازمند حمایت.

حال خودتان می‌توانید دریابید که مرد از کدام حالات نفسانی‌اش وارد رابطه می‌شود و زن از کدامیک این نوع ارتباط می‌تواند حتی سالیان سال به طول انجامد و آنچه که بقای رابطه را ایجاد می‌کند. همزیستی شدید بین زن و مرد است.

در این رابطه همزیستی دو طرف به هم نیاز دارند و مثل هر رابطه همزیستی دیگری بهاء از دست دادن و نادیده گرفتن بخش‌های از توانایی‌های هر یک از دو طرف است.

توانایی‌هایی که هرگز نمی‌توانند در این رابطه مورد توجه قرار گیرند و بنابر نظریه کارل راجرز وقتی فرد توانایی‌های وجودی‌اش را نادیده بگیرد، می‌تواند به سمت اضطراب و افسردگی پیش رود.

بنا بر الگوی تحلیل رفتار متقابل وقتی در رابطه همزیستی طرفین قسمتی از حالت‌های خود را نادیده می‌گیرند تا رابطه را به ثبات (البته ثبات غیر سالم بیمارگونه) برسانند، قسمتی از توانایی‌های وابسته به هر حالت نفسانی نیز نادیده گرفته می‌شود.

مثلاً در الگوی رابطه همزیستی زن و شوهر سنتی که زن در آن رابطه از حالت نفسانی «بالغ» و «والد» خود استفاده چندانی نمی‌کند. تمام مهارت‌های مربوط به بخش «بالغ» و حمایت‌های «والد» او نادیده گرفته می‌شود. اضطراب ناشی از این نادیده گرفتن‌ها باید به طریقی سرپوش گذاشته شود و بهترین روش برای سرپوش گذاشتن روی احساسات و اضطراب‌های مربوط به آن بازی‌های روانی است.

بازی‌هایی که به واسطه انجام آنها دو طرف از واقعیت آنچه که در ناخود آگاه دارند، دور می‌مانند.

در هر صورت رابطه همزیستی باعث عدم رشد دو طرف است. خود اتکایی و استقلال را از بین می‌برد و دو نفر را شدیداً به هم وابسته نگه می‌دارد. تا جایی که طرفین حاضرند برای حفظ رابطه همزیستی، بها بپردازند و معمولاً این پرداخت بها به شروع بازی‌های روانی بین آنها ختم می‌شود.

دکتر علی بابایی‌زاد

عضو انستیتو تحلیل رفتار متقابل ایران