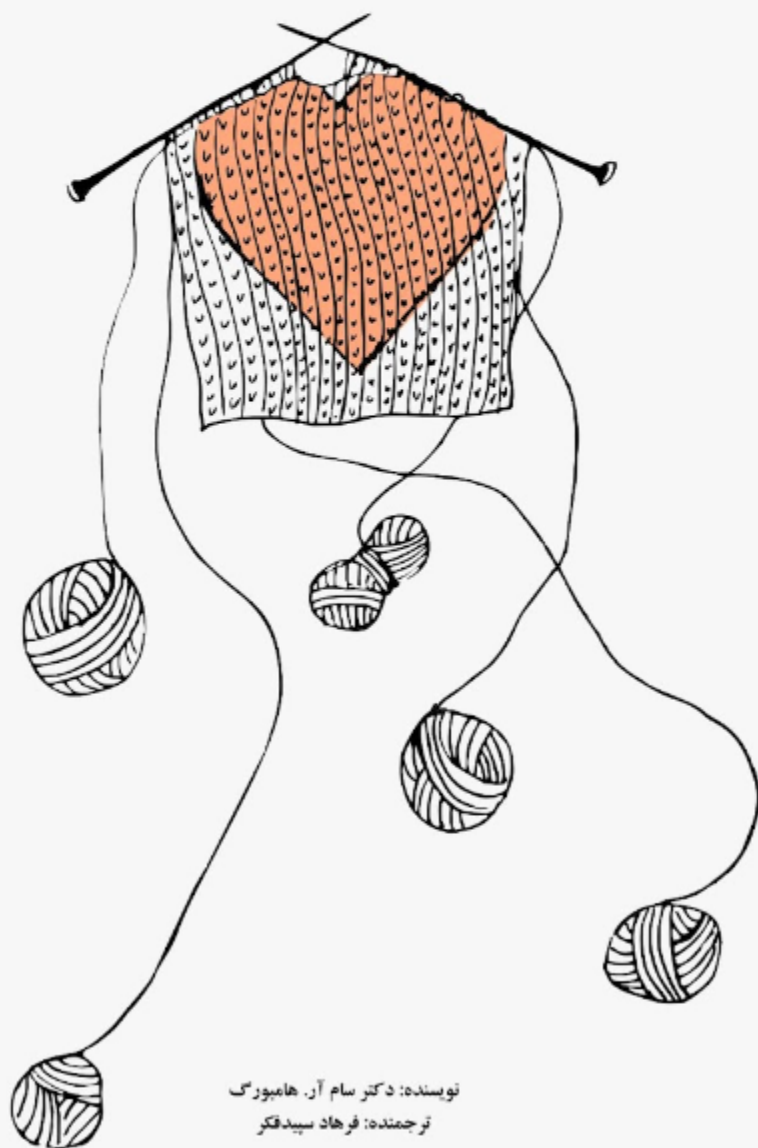


شگردِ زوجِ درمانی

روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان کارِ سر-در-گم



نویسنده: دکتر سام آز. هامبورگ
ترجمنده: فرهاد سیدفکر

شگردِ زوج‌درمانی

روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان‌کار
سر-در-گم

نویسنده: دکتر سام آر. هامبورگ

ترجمنده: فرهاد سپیدفکر

Original Text: © Sam R. Hamburg 2023

Translation: © Farhad Rahimi (Sepidfekr) 2023

محتوای این ترجمه بر اساس گواهی حقوقی Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License انتشار یافته است. برای دیدن یک نسخه از این گواهی می‌توانید به این نشانی سری بزنید:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

This translated work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. To view a copy of the license, visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Cover: Hediye Borooqani

پیشکش به: سو، آنا،

و به یاد لوبا

فهرستِ محتوا

۵	فهرستِ محتوا
۱۰	یادداشتِ ترجمنده
۱۰	چرا این کتاب را ترجمیدم؟
۱۴	چرا این گونه ترجمیده ام؟
۱۵	با چه روش‌شناسی‌ای ترجمیده ام؟
۱۵	پیش‌نهادهایی از سوی ترجمنده
۱۸	سپاس‌گزاری
۱۹	پیش‌گفتار: نمونه‌پژوهی‌ها و دانش‌دستانه
۱۹	چه شد که این کتاب نوشته شد
۲۲	دانش‌دستانه
۲۵	شما و من
	فصل ۱
۲۸	چرا مشق؟
	فصل ۲
۳۵	بافتارِ نظریِ من
۳۵	روی‌کردی تجربی/رفتاری
۳۸	عشق، سازگاری، و شدنی‌بودنِ درمان
	فصل ۳
۴۵	ارزیابی/به‌بودبخشی/ارزیابی
۴۵	درمانِ کوتاه‌بازه، ارزیابیِ کوتاه‌بازه
۵۱	پرسش‌های مصاحبه‌ی آغازین
	فصل ۴
۶۳	رابطه‌ی درمان‌گرانه در نقشِ باوراندن
۶۳	باوراندن و بی‌طرفی
۶۸	پی‌روی و پی‌رفت
	فصل ۵
۷۳	برنامه‌ریزی به‌بودبخشی
۷۷	یادداشتی در باره‌ی نگه‌داریِ پیشینه و چهره‌پوشی
	فصل ۶
۷۹	وینس و جینا
۷۹	نشست ۱. درمان

- ۸۴ مشق پس از نشست ۱: خوانش بلند-بلند به عنوان تکلیف
تکلیف آغازین در زوج درمانی
- ۹۰ نشست ۲. درمان
- ۹۲ مشق نشست ۲ برای نشست ۳: بده‌بستان ستایش‌ها و قانون‌های دعوا
- ۹۶ نشست ۳. درمان
- ۹۷ مشق نشست ۳ برای نشست ۴: مهارت‌های گوش‌دادن راجری
- ۹۹ نشست ۴. درمان
- ۱۰۱ مشق نشست ۴ برای نشست ۵: خوانش با هم و بده‌بستان ستایش‌ها
- ۱۰۱ نشست ۵. درمان
- ۱۰۲ مشق نشست ۵ برای نشست ۶: سگه انداختن
- ۱۰۵ نشست ۶. درمان
- ۱۰۷ مشق نشست ۶ برای نشست ۷: آزمایش‌های آ.ب.آ.ب
- ۱۱۰ نشست ۷. درمان
- ۱۱۰ تا نشست ۸ یک سال گذشت
- ۱۱۱ نشست ۸. «ورود و پذیرش»
- ۱۱۲ نشست ۹. آخرین نشست
- ۱۱۳ مشق نشست ۹ در پایان درمان: نیم‌جوشیدن

فصل ۷

کاترین و ریچارد

- ۱۱۵ نشست ۱. درمان
- ۱۱۵ برنامه‌ی به‌بودبخشی. مشق پس از نشست ۱: خوانش و زمان پرسش
- ۱۲۱ نشست ۲. درمان
- ۱۲۴ مشق نشست ۲ برای نشست ۳
- ۱۲۴ نشست ۳. درمان
- ۱۲۵ مشق نشست ۳ برای نشست ۴
- ۱۲۵ نشست ۴. درمان
- ۱۲۶ مشق نشست ۴ برای نشست ۵: خوانش
- ۱۲۶ نشست ۵. درمان
- ۱۲۸ مشق نشست ۵ برای نشست ۶: روی‌دار شفافیت مالی
- ۱۲۸ نشست ۶. درمان: نشست نهایی

فصل ۸

سیندی و تامی

- ۱۳۱ نشست ۱. درمان
- ۱۳۱ برنامه‌ی به‌بودبخشی. مشق برای نشست ۳: گوش‌دادن راجری، خوانش،
قانون‌های دعوا
- ۱۳۶ نشست ۳. درمان

۱۳۸	مشق نشست ۳ برای نشست ۴: خوانش
۱۳۸	نشست ۴. درمان
۱۳۹	مشق نشست ۴ برای نشست ۵: خوانش، بازتابش راجری، قانون‌های دعوا
۱۴۰	نشست ۵. درمان
۱۴۱	مشق نشست ۵ برای نشست بعدی: خوانش، بازتابش راجری
۱۴۱	نشست ۶. درمان
۱۴۲	مشق نشست ۶ برای نشست ۷: بده‌بستان ستایش‌ها
۱۴۲	نشست ۷. درمان
۱۴۵	مشق نشست ۷ برای نشست ۸
۱۴۵	نشست ۸. درمان
۱۴۷	مشق نشست ۸ برای نشست ۹: خوانش، بده‌بستان ستایش‌ها
۱۴۷	نشست ۹. درمان
۱۴۸	مشق نشست ۹ برای نشست ۱۰
۱۴۸	نشست ۱۰. درمان
۱۵۰	مشق نشست ۱۰ برای نشست ۱۱
۱۵۰	نشست ۱۱. درمان
۱۵۱	مشق نشست ۱۱ برای نشست ۱۲
۱۵۱	نشست ۱۲. درمان
۱۵۲	مشق نشست ۱۲ برای زوج‌نشست بعدی، نشست ۱۴
۱۵۲	نشست ۱۳. خوابک‌درمانی فردی برای وز-وز گوش سیندی
۱۵۲	نشست ۱۴. درمان
۱۵۳	مشق نشست ۱۴ برای نشست ۱۵
۱۵۳	نشست ۱۵. درمان
۱۵۵	مشق نشست ۱۵ برای نشست ۱۶
۱۵۵	نشست ۱۶. درمان
۱۵۶	مشق نشست ۱۶ برای نشست ۱۷: خود-به‌بودبخشی
۱۵۶	نشست ۱۷. درمان
۱۵۷	مشق نشست ۱۷ برای نشست ۱۸: با هم به حساب بازنشسته‌گی رسیدن ۱۵۷
۱۵۸	نشست ۱۸. درمان
۱۵۹	مشق نشست ۱۸ برای نشست ۱۹: خوانش
۱۵۹	نشست ۱۹. نشست نهایی

فصل ۹

نتیجه‌گیری

۱۶۱	
۱۶۱	برآمد هر یک از سه نمونه

۱۶۱	وینس و جینا
۱۶۲	کاترین و ریچارد
۱۶۲	تامی و سیندی
۱۶۳	درون در برابر بیرون. اتاق مشاوره
۱۶۵	مشق، پی‌ژوی، رابطه - بازبینیده
۱۶۷	دش‌یابی موفقیت در زوج‌درمانی
۱۶۹	زوج‌درمانی به عنوان راه‌نمایی
۱۷۱	بازتردها
۱۷۷	سپاس‌گزاری
۱۷۸	در باره‌ی دکتر سام آر. هامبورگ
۱۸۱	در باره‌ی فرهاد سپیدفکر

یادداشتِ ترجمنده

چرا این کتاب را ترجمیدم؟

این کتابِ سومی است که از دکتر هامبورگ می‌ترجمم. در روزهای آغازین اکتبر ۲۰۲۳ بود که ایمیلی به او زدم و گفتم که ترجمه‌ی کتابِ «آیا عشقِ ما پای‌دار خواهد بود؟» تقریباً دارد به پایان می‌رسد - نخستین کتابِ او که در سال ۲۰۰۰ نوشته بود و در فارسی با نام «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» انتشار یافت. او هم مثل همیشه همان روز پاسخ داد و پس از سپاس‌گزاری فراوان گفت که اتفاقاً به یادِ من بوده است چون می‌خواست کتابِ تازه‌ی خود را برای‌ام بفرستد - کتابی در باره‌ی به‌کارگیری تکلیف‌های مشق‌محور در زوج‌درمانی که با دست‌رسی آزاد انتشار یافته بود. البته گفت که این ایمیل هرگز به معنای درخواست برای ترجمه‌ی کتابِ تازه نیست و تنها برای خیردار شدنِ من و فرستادنِ آن به روان‌درمان‌گرانِ علاقه‌مند در ایران است.

نگاهی به یکی-دو فصلِ نخست از کتابِ تازه انداختم و بخش‌هایی از آن را خواندم. سپس، در پاسخ گفتم که ترجمه‌ی کتاب‌های او مایه‌ی سربلندی من است و هنگام خواندن و ترجمه‌ی نوشته‌های او احساس می‌کنم این واژه‌ها و واژه‌هایی هستند که از جان و زبانِ خودِ من برآمده اند. این را هم افزودم که اتفاقاً در این فکر بودم که خوب می‌شود اگر پس از پایانِ ترجمه‌ی کتابِ نخست‌اش، بروم سراغِ ترجمه‌ی کتابِ دوم‌اش، «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»، و شاید حتّاً این کتابِ تازه. البته هنوز اراده‌ی جدّی برای این کار نداشتم و فقط فکرهای خود را بلند-بلند در ایمیل نوشته بودم. ولی دکتر هامبورگ در پاسخ، خیلی جدّی گفت که اجازه‌ی رسمیِ او را برای ترجمه‌ی کتابِ دوم، «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»، دارم ولی در مورد این کتابِ تازه به‌تر

است که پیش از ترجمه‌ی آن، نخست یکی از دوستانِ درمان‌گر-ام آن را بخواند و در موردِ سودمندیِ آن برایِ ترجمه نظر دهد.

مانندِ ترجمه‌ی کتابِ نخست، باز خود را در کارِ انجام‌شده یافتم - داستانِ چه‌گونه‌گیِ ترجمه‌ی کتابِ نخست را در آغازِ آن کتاب می‌توانید بخوانید. از سویی، به راستی به ترجمه‌ی کتابِ دومِ او هم علاقه داشتم، و از سویِ دیگر به اندازه‌ای به خودِ دکتر هامبورگ علاقه داشتم که وقتی او فکرِ مرا جدّی گرفته بود و اجازه‌ی ترجمه‌ی آن را داده بود نمی‌توانستم با خود این طور بی‌اندیشم که حالا یک چیزی گفتم و بینیم چه می‌شود. سرنوشت بر این بود که چنین بشود و باید می‌شد.

با این همه، این پرسش برای‌ام پیش آمده بود که چرا دکتر هامبورگ می‌خواهد یکی از دوستانِ درمان‌گر این کتاب را بخواند و نظر دهد. بنابراین، در پاسخ، دلیلِ این نکته را از او پرسیدم و به خاطرِ علاقه‌ی زیادی که به او داشتم یک جورهایی انگار که دل‌خور شده باشم گفتم: آیا برایِ این کار «نظرِ من کافی نیست؟».

او هم پاسخ داد:

«موضوع این نیست که به گمان‌ام نظرِ تو کافی نیست؛ موضوع این است که به گمان‌ام نظرِ خودِ من کافی نیست. انتظارِ من این است که بسیاری از درمان‌گرانِ امریکایی با چارچوبِ روی‌کردی که من در این کتاب شکل داده‌ام ناهم‌نوا باشند، و شاید حتّاً احساسِ تهدید به آن‌ها دست بدهد. برخی شاید حتّاً آن را اصلاً زوج‌درمانی ندانند و بیش‌تر «مشاوره‌ی زناشویی» سَنّی بدانند... من نمی‌دانم چه ایدئولوژی‌هایِ زوج‌درمانی‌ای هم‌اکنون در ایران حکم‌فرما هستند. شاید بیش‌ترِ درمان‌گرانِ آن چه را که من می‌گویم هم‌ساز نیابند. بنابراین، دوست دارم یکی-دو درمان‌گرِ آن را بخوانند. اگر واکنش‌شان در کل

مثبت بود، آن گاه شاید ارزش‌اش را داشته باشد که آن را ترجمه کنی. من نمی‌خواهم وقت‌ات را به ترجمه‌ی چیزی بگذرانی که از سویِ بیش‌ترِ خواننده‌هایِ احتمالی پس زده خواهد شد. باز هم سپاس به خاطرِ همه‌ی کارهایی که تا کنون انجام داده‌ای.»

با خواندنِ پاسخِ دکتر هامبورگ دیدم که اشتباه فهمیدم و به او گفتم که گمان‌ام این بوده است که منظورِ او کتابِ «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» است، وگرنه چنین ایمیلی نمی‌زدم. در این مورد عذر خواستم و گفتم با این همه خوشحال‌ام که پاسخِ او را خواندم و فرصتی دست داد تا این حرف‌ها را به او بزنم:

«می‌دانید، به گمان‌ام برایِ من داشتنِ آری‌گوییِ شما بسیار اهمیت دارد. شاید به این دلیل که سرانجام کسی را در این جهان یافته‌ام که احساسِ هم‌دلیِ ژرفی با نظریه‌ها و دیدگاه‌ها و جهان‌بینیِ او دارم... یقین داشته باشید که این کتابِ تازه را به برخی از دوستانِ درمان‌گرِ خود خواهم فرستاد تا نظرشان را داشته باشیم و به شما خبر خواهم داد. ولی، بدانید که [در این موضوع] برایِ شخصِ من نظرِ دیگر روان‌شناسان و درمان‌گرانِ چندان اهمیتی ندارد... به گمانِ من بسیاری از روان‌شناسان کاملاً در اشتباه اند و نظریه‌های‌شان حتّاً در زنده‌گیِ خودشان کاربرد ندارند، چه رسد به زنده‌گیِ دیگر مردم. آن‌ها به حرف‌هایِ خودشان هم عمل نمی‌کنند. و این جور نیست که این موضوع فقط در موردِ روان‌شناسان درست باشد؛ من شخصاً دیگر زمینه‌ها را هم پژوهیده‌ام، مثلاً پزشکان، کارشناسانِ تغذیه، و از این دست چیزها، نتیجه در همه‌ی موردها یکسان است.»

ولی شما فرق دارید. و جایِ شگفتی ندارد که برخی از دیگر روان‌شناسان احساسِ تهدید می‌کنند، زیرا، چنان که من می‌بینم، اگر آن‌ها بخواهند نظریه‌هایِ شما را درست‌شمارند باید شهادتِ نفیِ خودشان را داشته باشند. و آشکار است که آدم‌هایِ بسیار کمی هستند که آماده‌یِ این نفی اند؛ شاید فقط چندین حقیقت‌جو که برایِ آن‌ها حقیقت و بوده‌یِ ^{فکت} واقعی - نه بوده‌یِ خود-ساخته و توهمی - بااهمیت‌تر از هستی و نظرِ خودشان است. همیشه در این فکر بودم که چرا چنین کتابِ خوبی - «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» - نباید در فهرستِ پر فروش‌ترین‌هایِ آمازون در دسته‌یِ خود باشد؟ چرا آن همه کتاب‌هایِ پر فروش در دسته‌یِ زناشویی به زناشویی‌هایِ خشنود در اندازه‌هایِ بزرگ و گسترده نی‌انجامیده اند؟ به خاطرِ همه‌یِ این چیزها بود که تصمیم به ترجمه‌یِ این کتاب و معرفیِ آن - تا جایی که می‌توانستم - گرفتم، حتّاً اگر هیچ روان‌شناسی در ایران با آن هم‌نوا نباشد یا هیچ کس در ایران آن را نخواند یا در زنده‌گی‌اش به کار نیندد. این وظیفه‌یِ من است، جدا از این که دیگران چه نظری داشته باشند. ولی یقین دارم که این کار در طولِ زمان راهِ خود را خواهد گشود چرا که احساس می‌کنم شعله‌ای از حقیقت در بر دارد.»

چند هفته‌ای پیش‌تر نگذشته بود که کتابِ دوم را هم ترجمیدم و نسخه‌یِ ویرایش‌نشده را برایِ او فرستادم. قرار شد پس از بازخوانی و ویرایشِ هر دو کتاب نسخه‌هایِ نهایی را برای‌اش بفرستم. در این میان بر سرِ چند موضوعِ دیگر هم ایمیل‌هایی به هم‌دیگر فرستادیم؛ از جمله از او

پرسیدم که آیا به نظر-اش کتابِ دکتر جندلین، «کانونیدن»، هنوز ارزشِ ترجمه به فارسی را دارد؟ - چرا که این کتاب چندین دهه پیش نوشته شده بود. دکتر هامبورگ در کتاب‌های خود-اش بارها و بارها خواننده‌گان را و در نشست‌های خود هم‌واره کارسپاران را به این کتاب و به ویژه روشِ «کانونیدن» رهنمون می‌سازد. حدس می‌زدم که چنین پاسخی دهد: «به گمانِ من کتابِ کانونیدن حتماً ارزشِ ترجمه به فارسی را دارد».

به این فکر بودم که در کنارِ ویرایشِ نهاییِ آن دو کتاب چه کتابی را برای ترجمه بی‌آغازم. آیا باید به سراغ کتابِ دکتر جندلین، «کانونیدن» بروم یا کتابِ سومِ دکتر هامبورگ، «شگردِ زوج‌درمانی»؟ در همین فکرها بودم که ناگهان دیدم ترجمه‌ی کتابِ سوم را آغازیده ام و ۲۰ درصد از کارِ ترجمه هم در همین چند روز به پایان رسیده است. ترجمه را تا همان جا برای او فرستادم و خبر دادم که این کار را آغازیده ام. دکتر هامبورگ به من گفت که حتماً یک دقیقه‌ی دیگر هم نباید وقتِ خود را بر سرِ ترجمه‌ی این کتاب به هدر دهم و آمارهایی داد از این که استقبالِ چندانی از نسخه‌ی انگلیسیِ این کتاب نشده است و به باورِ او هیچ خواننده‌ی فارسی‌زبانی به خواندنِ این کتاب علاقه‌ای نخواهد داشت. در هر حال، دو هفته بعد ترجمه‌ی کاملِ کتابِ سوم را هم برای او فرستادم و عذر خواستم که به دلیلِ علاقه‌ی خود-ام به انجامِ این کار به حرفِ او گوش نسپردم.

چرا این گونه ترجمیده ام؟

همان گونه که شاید تا این جا فهمیده باشید و با آغازِ بخش‌های اصلیِ کتاب حتماً بیش‌تر خواهید فهمید این ترجمه کمی «عجیب و غریب» است. دلیلِ این کار را در بخشِ «یادداشتِ ترجمنده» در ترجمه‌ی کتابِ اول و دومِ دکتر هامبورگ کامل توضیح داده ام و به دلیلِ

جلوگیری از طولانی شدن این یادداشت دیگر این جا نمی‌آورم. لطفاً به آن دو کتاب نگاهی بی‌اندازید.

با چه روش‌شناسی‌ای ترجمیده‌ام؟

پاسخ این پرسش هم مانند پرسش پیشین است.

پیش‌نهادهایی از سوی ترجمنده

در میانه‌های ترجمه‌ی کتاب سوم به ذهن‌ام رسید که این کتاب می‌تواند سومین کتاب از یک سه‌گانه باشد:

- کتاب نخست، «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟»: یک کتاب خود-یاری برای دو هم‌دم در زمینه‌ی سازگاری و عشق تا پیش از زناشویی آدم درستی را برای زناشویی‌خشنود برگزینند.
- کتاب دوم، «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»: یک کتاب خود-یاری برای زوج‌های خشنودی که به تازه‌گی زناشویده اند تا با مشکل‌های پر-تکرار در زناشویی‌ها آشنا شوند و از پیش‌جلوی آن‌ها را بگیرند.
- کتاب سوم، «شگرد زوج‌درمانی»: یک کتاب خود-یاری برای زوج‌هایی که چند سالی است زناشویده اند و با وجود سازگاری و نیز پیش‌گیری از بسیاری از مشکل‌ها، به دلیل‌های گوناگون از جمله پیش‌آمدهای روزگار، مشکل‌هایی پیش آمده اند که شاید نیاز به خود-درمانی در زناشویی‌شان داشته باشند.

در همین فکرها بودم که ناگهان در بخش‌های پایانی این کتاب دیدم که دکتر هامبورگ عبارت «خود-به‌بودبخشی» و روش آن را توضیح داده است. این موضوع را گواهی بر درستی فکرهای خود دیدم. ولی مشکل این جا بود که خواننده‌ی هدف برای این کتاب درمان‌گران در نظر

گرفته شده بودند. این موضوع را با دکتر هامبورگ در میان گذاشتم و پیشنهاد دادم که خوب می‌شود اگر نسخه‌ای دیگر از این کتاب با نمونه‌پژوهی‌های بیشتر و گوناگون‌تر و اصطلاح‌های روان‌شناختی کم‌تر برای عموم زوج‌ها نوشته شود. زوج‌ها می‌توانند آن نمونه‌پژوهی‌ها و شگردها را به کار گیرند تا بیشتر و بیشتر فراگیرند که چه‌گونه درمان‌گر خودشان در زوج‌درمانی باشند. آن‌ها می‌توانند از روی این نمونه‌پژوهی‌ها و مشق‌ها یاد بگیرند که نقش شرکت‌گر-مشاهده‌گر را هم‌زمان برای خودشان و برای هم‌دیگر بکنند و حتّا نسخه‌های سفارشی و نوآورانه‌ای از آن تکلیف‌ها برای خودشان بسازند. هر چه نمونه‌پژوهی‌ها گوناگون‌تر باشند، یادگیری و الهام‌بخشی بیشتر می‌شود. خواهی بود. خوانش این نمونه‌پژوهی‌ها مانند یک داستان می‌تواند برای خواننده‌ها جالب باشد، شاید جالب‌تر از داستان‌های استوری‌های اینستاگرام که هر روز دنبال‌کننده‌ی آن‌ها هستند. البتّه، به گفته‌ی خود دکتر هامبورگ، جای شگفتی نداشت که او چندان انگیزه‌ای برای این کار نداشت.

دکتر هامبورگ در جایی از این کتاب اشاره دارد که زمانی چنین می‌اندیشید که درمان‌گر در زوج‌درمانی بیشتر نقش پرستار را دارد، و نه پزشک. البتّه، نظر کنونی‌اش این است که شاید بتوان نقش پرستار را در بخش‌هایی از فرد-درمانی به درمان‌گر داد ولی در زوج‌درمانی چنین نقشی را هم نمی‌توان به درمان‌گر بخشید و درمان‌گر بیشتر نقش راه‌نما را دارد. به گمان من [به عنوان ترجمنده و یک فرد معمولی و بدون هیچ‌گونه ادّعای کارشناسی و علمی]، شاید درمان‌گر گاهی حتّا نقش راه‌نما را هم نداشته باشد چرا که خود زوج تمام «دانش» دستانه» و «حسّ احساسیده‌ی تنانی» لازم را برای شناسایی راه درست و کنش درست دارند ولی در آغاز نیاز به روا شمردن آن دانش و حس از سوی فردی با-اعتبار دارند تا یقین یابند که با برآمد بد

نا-بازگشت‌پذیری روبه‌رو نخواهند شد یا دست‌کم از پیش چنین برآمدهایی را ببینند. زوج‌های خشنود می‌توانند بازی‌گر چنین نقش-مرئی‌گری‌ای برای هم‌دیگر باشند و فقط نیازمند نمونه‌پژوهی‌های بیشتر هستند تا به حس و دانش درونی خود اعتماد یابند.

این حس احساسیده و دانش‌تنانی همان چیزی است که دکتر جندلین در جایی از کتاب سرشناس خود، «کانونیدن»، گام به گام توضیح می‌دهد، روشی که به گشایش روانی-تنانی در زنده‌گی فرد می‌انجامد. او افزون بر توضیح کامل انجام فردی روش کانونیدن، نهاد اجتماعی تازه‌ای به نام «هم‌یار کانونیدن» را پیش‌نهاد می‌دهد:

«هم‌یار کانونیدن» بودن نه از جنس دوستی است، نه درمان‌گری، نه خانواده. «هم‌یار کانونیدن» نهاد اجتماعی تازه‌ای است.»

به گمان من با آمیختن این سه‌گانه‌ی خود-یاری، و نهادهای فردی، زوجی، و اجتماعی خود-یاری مانند «خود-به‌بودبخشی»، «کانونیدن»، و «هم‌یار کانونیدن» - چه در زوج‌درمانی و چه حتا فرد-درمانی - شاید نیاز بسیار بسیار کمتری برای کمک گرفتن از کارشناسان باشد و آدم‌ها چه در نقش فرد و چه در نقش زوج دوباره توانمند شوند و در اندک-جاهایی هم که نیاز به چنین کمکی هست، به گفته‌ی دکتر جندلین:

«هنگامی که این انقلاب خود-یاری کاملاً جای‌گاه خود را بی‌یابد و بیش‌تر آدم‌ها این فرآیندهای سودمند را یاد بگیرند و با هم انجام دهند، آیا دیگر نیازی به روان‌درمانی حرفه‌ای نخواهد بود؟ به گمان من نیاز به کمک کارشناسی همیشه خواهد بود. ولی چنین کمکی باید به‌تر از آن چیزی باشد که آدم‌های معمولی پس از پرورش یافتن در مهارت‌های معینی می‌توانند انجام دهند. آدم‌ها

خواهند دانست که چه گونه، بدون اشتباه، بتوانند بشناسند
که آیا دارد به آن‌ها کمک می‌شود یا نه.»

سپاس‌گزاری

از دکتر هامبورگ بسیار سپاس‌گزار ام که اجازه‌ی ترجمه و انتشار سه کتاب خود را داد و اعتماد خود را در این کار به من نشان داد. از او سپاس‌گزار ام که نه تنها در این راه پشتیبان من در ترجمه‌ی این سه کتاب بود، بلکه هم‌چون یک دوست و مرئی در برخی از تنگناهای زنده‌گی نیز همراه من بود و نشان داد که می‌توان در این جهان فاصله‌ای جغرافیایی به اندازه‌ی فاصله‌ی ایران و امریکا داشت و با این همه، فراتر از مرزها و سیاست‌ها، کم‌ترین فاصله‌ی دلی را با انسانی یافت که تا کنون حتا از نزدیک ندیده‌ای.

از هدیه بروغنی برای بازخوانی بخش‌هایی از این کتاب و هم‌چنین به خاطر طرح جلد بسیار زیبا و نوآورانه‌اش برای این کتاب و نیز دو کتاب پیشین دکتر هامبورگ بسیار سپاس‌گزار ام، طرح‌هایی که دکتر هامبورگ از دیدن آن‌ها «بسیار بسیار خشنود» بود و از میزان فکر و اندیشه‌ای که بر روی معنای تصویر آن گذاشته شده بود «تحت تأثیر قرار گرفته» بود. این طرح به راستی چکیده‌نگاری است از کل حرف و فلسفه و روش این کتاب در زمینه‌ی «شگرد زوج‌درمانی».

این ترجمه را می‌پیش‌کشم به تو، هدیه‌ی عزیز-ام!

به تو که گردآورنده‌ی عشق و سکس و دوستی و هم‌زیستی،

زناشویی و خشنودی هستی

تو که فراتر از زناشویی و خشنودی، معنای یار و دیار ای

یاری که همراه است و یاری که در راه

پیش‌گفتار: نمونه‌پژوهی‌ها¹ و دانش دستانه

چه شد که این کتاب نوشته شد

در یک بعد از ظهر آفتابی داغ در تابستان ۲۰۱۹، هنگام خوردن بستنی‌ای روبه‌روی کلیسای زیارتی بزرگ ماریازل² در اتریش، دریافتم که به خود-ام یک کتاب بده‌کار ام؛ نوشتن یک کتاب در باره‌ی مشق‌هایی در زوج‌درمانی. چند ماه بعد، در اتاق هتلی در شهر یرن سوئیس، چیزی را دست‌نوشتم که حالا فصل یک این کتاب است. شاید اگر پیش‌تر در اروپا مانده بودم پیش‌تر نوشته بودم، ولی پس از چند روز به امریکا برگشتم. در خانه که بودم، دست‌ودل‌بازانه بدهی‌ام به خود-ام را بخشیدم؛ و چون دیگر دلیل بایسته‌ای برای نوشتن این کتاب نبود، آن را کنار گذاشتم.

سه سال بعد، دوباره از من خواسته شد که مقاله‌ای برای نمونه‌پژوهی‌های کاربردشناختی در روان‌درمانی (نپکر)³، مجله‌ای الکترونیکی با دست‌رسی آزاد، بنویسم. من از همان آغاز شکل‌گیری این مجله در میز دبیری آن بوده‌ام. یکی از پاسخ‌گویی‌های عضوهای میز دبیری دادن مقاله به هنگام درخواست از سوی سردبیر است. دو مقاله‌ی پیشین من در آن مجله (هامبورگ، ۲۰۰۶؛ هامبورگ، ۲۰۱۷) با چنین درخواست‌هایی پدید آمدند. آن چه را که در یرن نوشته بودم به سردبیر فرستادم و پیش‌نهاد دادم که نمونه‌هایی را چنان پرورتر بنویسم که نشان‌دهنده‌ی بهره‌گیری من از مشق در زوج‌درمانی باشند. او به

¹ Case Studies

² Mariazell

³ Pragmatic Case Studies in Psychotherapy (PCSP)

من گفت که همین کار را انجام دهم. از آن جا که نپکر مجله‌ای الکترونیکی است هیچ محدودیت فضایی ندارد، بنابراین کار من به گزارش سه نمونه انجامید.

مفهوم نخستینی که از این کتاب در ذهن من بود یک کاتالوگ بود: سلسله‌ای از فصل‌های کوتاه که هر یک به توصیف یک تکلیف⁴ مشق‌محور می‌پردازد، همراه با چکیده‌نگار⁵ بالینی کوتاهی برای نشان دادن هر کدام از فصل‌ها. ولی وقتی داشتم این مقاله را می‌نوشتم به این رسیدم که بازنمایی کامل نمونه‌ها، همراه با تکلیف‌های مشق‌محوری که در دل آن‌ها جای داده شده اند، بسیار بهتر است چرا که این فرصت را می‌داد تا نشان دهم که مشق چه‌گونه می‌تواند به زوج‌درمانی ساختار و سمت-و-سو دهد - همان چیزی که کارکرد ذاتی آن است. و به راستی، زمانی که مقاله را به پایان رساندم، واقعاً فکر-ام این بود که چنین فرمی گزارش پر-اطلاعات‌تری از مشق داده است تا آن چه آن کتاب می‌توانست دهد، کتابی که نخست در ذهن من شکل گرفته بود. هم‌چنین، این فرصت کم‌یاب به من داده شده که گزارش بی‌برده و بی‌پیرایه‌ای از این بدهم که چه‌گونه می‌کارکنم، لبریز از اشتباه، و همه‌ی این‌ها، چنان که رخ می‌دهد، چه‌گونه احساسی دارد.

اگرچه این مقاله از سوی نپکر درخواست شده بود، در پایان رد شد. هم‌چنان که در مجله‌های دانش‌پژوهانه معمول است، دست‌نویس من برای بازبینی به دو داور سردبیری، کارشناسانی در این زمینه، فرستاده شد. بازخورد داوران بسیار منفی بود. سردبیر بازبینی آن‌ها را برای من نفرستاد ولی اصل حرف‌شان را کوتاه و چکیده گفت: به گفته‌ی داوران، مقاله‌ی من این ادعای عمومی را داشت که «زوج‌درمانی فقط راه‌نمایی‌ای بر پایه‌ی دادن مشق است»، و این که چنین ادعا و بحثی «کلّ بنیان زوج‌درمانی را در بر می‌گیرد»، که برای چنین کاری من باید

⁴ Task

⁵ Vignette

«این بحث را به روشی دانش‌ورانه بنویسم و سیستمانه به همه‌ی نگارنده‌گانِ دیگر که ادّعیای دیگری دارند پاسخ دهم. آشکارا برای این که بحثِ عمومی‌تان به درستی بازگفته شود نیاز به نوشتنِ یک کتاب است.»

در پاسخ، من تغییرهایی در مقاله دادم که احساس می‌کردم پاسخ‌گویِ دل‌واپسی‌هایِ داوران باشد و از سردبیر خواستم که مقاله را به داورِ سومی بفرستد. آن کارشناسِ سوم با آن دو نفرِ نخست هم‌نوا بود. پس از این که مقاله رد شد، من از دوستِ روان‌شناسِ خود-ام که آن مقاله را خوانده بود و به گمان‌اش به‌ترین چیزی بود که من نوشته بودم، و از هم‌کارِ دانش‌پژوهِ دیگری که دوستِ خود من نبود ولی اندیشه‌اش هم‌راستا با اندیشه‌ی من بود، هم‌فکری خواستم. به گمانِ هر دویِ آن‌ها من باید کتابی می‌نوشتم. پس سرنوشت به درِ خانه‌ی من آمده بود. شاید اگر پیمان‌ام با خود-ام را به جایِ روبه‌رویِ کلیسایی زیارتی در جایِ دیگری مثلاً، مترو، بسته بودم، می‌توانستم از نوشتنِ این کتاب شانه خالی کنم. بارِ بعدی این را به یاد خواهم سپرد.

وقتی دریافتم که دو داورِ سردبیریِ نخست هر دو نگارنده‌ی درس‌نامه در زمینه‌ی زوج‌درمانی بودند، توانستم تندخویی‌شان را بفهمم: آن‌ها هدفِ من از نوشتنِ نمونه‌پژوهی را با هدفِ خودشان در نوشتنِ درس‌نامه اشتباه گرفته بودند. آن‌ها با نگاه به دست‌نوشته‌ی من از چشمِ یک نویسنده‌ی درس‌نامه، چنین گمان برده بودند که من ادّعاهایی چنین بزرگ داشتم که (الف) «پارمایدی»^{محتویات} اصلی و شاید تنها پارمایدیِ کارآمد در زوج‌درمانی مشقِ برگزیده و داده‌شده‌ی درمان‌گر است» و؛ (ب) این «بحثِ عمومی که زوج‌درمانی فقط راه‌نمایی بر پایه‌ی دادنِ مشق است». ولی من چنین ادّعایی نداشتم. آن چه ادّعا داشتم، و همه‌ی آن ادّعایی که داشتم، این بود که دادنِ مشق در زوج‌درمانی برایِ من سودمند است، و این که من آن چه را خود-ام در

زوج‌درمانی انجام می‌دهم به عنوان فرمی از راه‌نمایی می‌بینم (که چنین چیزی را به عنوان عبارتی توهین‌آمیز یا پست‌انگارانه هم نمی‌دانم).

درس‌نامه‌ها، در روان‌درمانی در هر پایه‌ای، بنا بر طبیعت‌شان تجویزی هستند. نگارنده ضمنی - یا خیلی وقت‌ها آشکارا - می‌گوید «روش من بهترین روش است و من می‌توانم آن را اثبات کنم [با آزمون‌های کنترل‌ولیده‌ی تصادفی و چنین چیزهایی]، پس شما باید بر پایه‌ی روش من آن کار را انجام دهید، و من به شما چه‌گونه‌گی آن را خواهم آموخت». درس‌نامه‌ها می‌گویند که قرار است چه چیزی رخ دهد. نمونه‌پژوهی‌ها می‌گویند که در واقع چه چیزی رخ می‌دهد - حرکت‌های خام‌دستانه در کنار حرکت‌های زبردستانه، شکست‌ها در کنار پیروزی‌ها. نمونه‌پژوهی‌ها تجویزی نیستند بلکه توصیفی‌اند. نگارنده می‌گوید، «این شیوه‌ای است که من انجام دادم، این دلیلی است که من آن را به این روش انجام دادم، و شما می‌توانید این کار را بی‌آزمایید، اگر برای‌تان معنادار به چشم می‌آید». به دیگر سخن، نمونه‌گزارش‌ها وسیله‌ای برای انتقال دانش دستانه⁶ هستند.

دانش دستانه

هر گاه ما کاری را انجام می‌دهیم که نیازمند مهارت است، خیلی از چیزهایی که در باره‌ی چه‌گونه‌گی انجام آن کار می‌دانیم دانش علمی نیست. یعنی، آن دانش از آزمایش علمی کنترل‌ولیده‌ای نمی‌آید. بلکه از تمرین خود آن کنش‌مندی بیرون می‌آید - فرآیند تکراری آزمون و خطایی هم‌راه با مشاهده‌ی مراقبانه و سیستماتیک که گویی با کشف‌های بخت‌آورانه‌ی گاه‌گاهی نقطه‌گذاری شده است. خطایی از شما سر می‌زند؛ اگر باهوش یا خوش‌شانس باشید، می‌فهمید که

برابر‌نهادی. پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Craft Knowledge⁶

خطایی سر زده است؛ در مسیر اصلاحی انجام می‌دهید؛ و سپس می‌بینید که آیا وقتی کمی دیگرگون‌تر انجام شد برون‌داد به‌تری داشت یا نه. بارها و بارها انجام همان کار، ولی هر بار با تغییری غیر-ناچیز، احتمال تازه‌ای از یادگیری چیزی می‌آفریند که پیش از آن نمی‌دانستید. جمع این رو-در-رویی‌ها، در طول زمان، شاید به معنای علمی سنی «ناکترولیده» باشند، ولی مشاهده‌های سیستماتیک برآمدها⁷ هستند؛ یعنی، دانش دستانه. شما فقط یاد نمی‌گیرید که چه‌گونه آن کار را به‌تر انجام دهید؛ بیشتر و بیشتر در باره‌ی زمینه‌ای یاد می‌گیرید که به کار در آن زمینه سرگرم اید، به ویژه در مورد جنبه‌های معینی از آن زمینه. مثلاً، یک خیاط زن باتجربه می‌داند که چه‌گونه‌ای از پارچه به خوبی روی پوشاک ویژه‌ای چین می‌خورد و می‌ایستد. من نمونه‌های بسیاری دیده‌ام که در آن‌ها ضد-افسردگی‌های اس.اس.آر.آی⁸ - که در بی‌مارانی با تاریخچه‌ی پیش-بی‌مارگون⁹ نا-افسردگی خوب برای دوره‌های افسردگی عمده¹⁰ به خوبی جواب می‌دهند - نه تنها کوچک‌ترین اثری ندارند، بلکه گاهی مایه‌ی بدتر شدن شرایط بی‌مارانی می‌شوند که دوره‌ی افسردگی عمده‌ی کنونی‌شان تشدید¹¹ از یک خوی افسردگی¹² یا یک شرایط افسردگی سطح پایین¹³ مزمن است. برای این آدم‌ها، بوپروپیون¹⁴، یک اس.ان.دی.آر.آی¹⁵ که نخست روی نوراپی‌نفرین¹⁶ و دوم روی دوپامین¹⁷ اثر می‌گذارد، جواب می‌دهد. من در جست‌وجوی آزمون

⁷ Outcomes

⁸ SSRI Antidepressants

⁹ Pre-Morbid

¹⁰ Major Depressive Episodes

¹¹ Exacerbation

¹² Depressive Temperament

¹³ Chronic Low-Level Depressive Condition

¹⁴ Bupropion

¹⁵ SNDRI

¹⁶ Norepinephrine

¹⁷ Dopamine

کنترولیده‌ای برای نشان دادن چنین چیزی گشته‌ام، ولی چنین آزمونی هنوز نیست. با این همه من می‌دانم که چنین چیزی هست.¹⁸ من این را از روی انباشت شخصی دانش دستانه‌ی خود-ام می‌دانم. دانش دستانه علمی نیست، ولی هم‌چنان که هر بافنده، نساج، کابینت‌ساز یا مکانیک خودروبی که کارشناس است گواهی خواهد داد، چنین چیزی بی هیچ حرف و سخنی دانش است.

و این همان جایی است که نمونه‌پژوهی‌ها پای در میدان می‌گذارند. دانش دستانه به شکل‌های گوناگونی از راه میان‌کنش میان‌جی‌گرانه سینه‌به‌سینه به دیگری داده می‌شود: آموزش رسمی، شاگردی، سرپرستی، راه‌بلدی.¹⁹ ولی دست آخر، با داستان‌ها است که سینه‌به‌سینه آموزانده می‌شوند - هنگام خوردن قهوه‌ای با یک هم‌کار، یا از راه وسیله رسمی‌تر یک نمونه‌پژوهی نوشته‌شده. هم‌چنان که این داستان‌ها از یک کارورز دستانه به دیگری سینه‌به‌سینه می‌شود، انگار دارد از دانش شخصی به شکل دانش باهمستان²⁰ جامعه‌ی دستانه‌مندان²¹ در می‌آید. امیدوارم شما داستان‌هایی را که من در این کتاب می‌گویم بگیرید، با شگردهایی که آن‌ها توصیف می‌کنند بی‌آزمایشید، آن‌ها را با تار و پود دانش دستانه‌ی خودتان درهم‌تنید، و سپس شما هم داستان‌های‌تان را، و شاید حتی داستان‌های مرا، سینه‌به‌سینه به درمان‌گرانی بدهید که به شما نزدیک اند، تا دانش دستانه‌ی‌تان بتواند دانش دستانه‌ی باهمستان‌مان را پربارتر سازد.

ولی شما چه کسی هستید؟

¹⁸ من طرف‌دار امتیازهای ویژه‌ی تجویزی برای روان‌شناسان نی‌ستم. هنگامی که در باره‌ی بهره‌گیری از بویروپیون برای بی‌مار-ویژه‌ای مشاهده‌ای دارم، خیلی ساده به پزشک مراقب اصلی آن‌ها خبر می‌دهم.

¹⁹ Mentorship ترجمنده از سوی برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی

²⁰ Community

²¹ Crafters برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

شما و من

من شما را کمابیش هم‌چون هم‌پژوهانِ فرا-دکترایِ مؤسسه‌ی خانواده²² می‌بینم که سال‌هایِ سال آن‌ها را سرپرستیده‌ام. و گویی با شما هم دارم همان جور سخن می‌گویم که اگر آن‌ها بودند سخن می‌گفتم، در حریمِ شخصیِ آرامِ اتاقِ مشاوره‌ام.

شما در میدانِ کار بوده‌اید و پنج شش سالی است که دارید زوج‌درمانی انجام می‌دهید. این کار تجربه‌ی راحتی نبوده است و شک‌ها و دودلی‌ها از هر سو به شما تاخته‌اند. اگرچه می‌دانید که هنوز در گام‌هایِ نخستِ بالاندنِ مهارت‌های‌تان هستید و حالا حالاها باید یاد بگیرید، از دست‌آوردهایی که تا کنون داشته‌اید ناامید اید. اگر، مثلاً، دارید درمانِ عاطفه‌محور²³ برایِ زوج‌ها انجام می‌دهید، یقین ندارید که آیا تا کنون در امن‌تر ساختنِ پی‌وندِ دل‌بسته‌گی²⁴ یک زوج کام‌یاب بوده‌اید یا نه. اگر داشتید روشِ گاتمن را انجام می‌دادید، شاید در داشتنِ ارتباطِ بهتر به آن زوج یاری رسانده‌اید ولی به گمان‌تان چندان کمکی به ژرف‌تر شدنِ دوستیِ آن‌ها نشده است. جدا از این که کدام گونه از درمان را به کار گرفته‌اید، کار چندان آن‌چنان که در درس‌نامه‌هایی که خوانده‌اید پیش نرفته است. این کار جوری نبوده است که گویی پیش‌رفتِ بانظمی در سلسله‌ای از گام‌هایِ دوراندیشانه رخ داده باشد، سلسله‌ای که به «هم‌پارچه‌گی - تغییر»²⁵ بی‌انجامد. در تجربه‌ی شما، درمان به سمتِ و-سوهایی زیگ‌زاگیده است که شما اصلاً نمی‌خواستید؛ و شما حتّاً دیگر به این هم شک دارید که اصلاً «هم‌پارچه‌گی - تغییر» تعریفِ عملیاتی‌ای داشته باشد - تازه اگر معنایی داشته باشد. برایِ شما، تا این جا، نرخِ بهبودِ ۷۰ تا ۸۰ درصدی‌ای که در آزمون‌هایِ کنترل‌شده‌ی

²² The Family Institute

²³ Emotionally Focused Therapy

²⁴ Attachment Bond

²⁵ Consolidation of Change

روی کرده‌های «مدرک-پایه» به دست آمده است (لیبو و اسناید²⁶، ۲۰۲۲) سرابی بیش نیستند. آرزوی‌تان این است که کاش موفقیت شما هم با همان سنج‌های ارزیابی می‌شد که برای پرتاب‌گران بیسبال به کار می‌رود: عالی، حتماً اگر دو-سوم از پرتاب‌ها را از دست بدهی (یعنی میان‌گین پرتاب ۳۳/۳ درصدی). سرانجام، گیج و سر-در-گم اید.

اندک اندک که روشی از زوج‌درمانی را خودتان شکل دهید که برای‌تان معنادار باشد، سر-در-گمی‌تان هم رو به کاهش خواهد رفت - و به ویژه هم‌چنان که دیدگاه روشنی از محدودیت‌های زوج‌درمانی می‌یابید - ولی هرگز سراپا تهی از سر-در-گمی نخواهید بود. زوج‌درمانی به همین دلیل است که زیادی پیچیده و دشوار است. و هم‌چنان که از نمونه‌های آمده در این کتاب خواهید دید، برای من هم کم پیش نمی‌آید که پس از دهه‌ها انجام این کار خود-ام هم سر-در-گم ام، اگرچه کم‌تر از سال‌های پیش.

امید من این است که دانش دستانه‌ی من در باره‌ی زوج‌درمانی، به ویژه چیزی که در باره‌ی بهره‌گیری از مشق آموخته ام، به شما در فرگشت^{تکامل} سبک خودتان یاری رساند - و شاید حتماً جانی در شما بدمد که تکلیف‌های مشق‌محور نوینی از خودتان بسازید. در همین آغاز باز هم بگویم که من هیچ ادعایی در کارآمدی یا سودمندی مشق در زوج‌درمانی ندارم. من نمی‌توانم حتماً بگویم که زوج‌درمانی با مشق به‌تر از زوج‌درمانی بدون آن است. چنین چیزی نیازمند بررسی‌های کنترولی‌ده‌ای است که هرگز انجام نشده اند و، من یقین دارم، هرگز نخواهند شد. بر این پایه، در این کتاب به‌کارگیری مشق را در سه نمونه نشان داده ام که در میزان موفقیت‌شان بسیار فرق داشته اند (دست‌کم بر اساس رتبه‌بندی من).

آن چه را می‌توانم با یقین بگویم این است که در سراسر بیش از ۴۰ سال انجام زوج‌درمانی، دادن مشق بخشی جدایی‌ناپذیر از دادن

²⁶ Lebow & Snyder

ساختار و سمت-و-سو به کار-ام بوده است. این مشق‌ها به من، و کارسپاران‌ام²⁷، نشان داده اند که کجا بوده ایم و حالا باید به کجا برویم، به چه چیزی دست یافته ایم و چه چیزی نه. اگر به کارگیری مشق را در درمان‌تان بی‌آزمایید، بسیار دوست دارم بشنوم که آیا برای شما هم چنین بوده است یا نه. لطفاً مرا بی‌خبر نگذارید.

فصل ۱

چرا مشق؟

زوج‌درمانی به راستی، گاهی، آدم‌ها را می‌توانید تا زناشویی -
خشنودتری داشته باشند. کارورزان - باوجدان - زوج‌درمانی از خود
می‌پرسند، «[زوج‌درمانی] چه‌گونه می‌تواند احتمالاً آن کار را انجام
دهد؟». زوجی که زمانی هم‌دیگر را دوست داشتند - یا شاید حتّاً هرگز -
حالا از هم بی‌گانه، نامهربان، گه‌گاه به جنگ و دعوا با هم اند. آن‌ها یک
زوج‌درمان‌گر را شش بار، یا بیست بار می‌بینند؛ و در پایان آن کار این
زوج زنده‌گی - هم‌کارانه‌ای با هم دارند، رفتار - مهربان‌تری با هم دارند،
شاید حتّاً هم‌دیگر را بیشتر دوست دارند. چه‌گونه فقط چند ساعتی با
یک زوج‌درمان‌گر گذراندن می‌تواند الگوهای - میان‌کنشانه‌ی - منفی را، به
شکلی معمولاً پای‌دار، وارون سازد، و احساس - خوب - آن‌ها را بازیابد؟
درمان‌گر، در آن چند ساعت، دقیقاً چه کاری انجام می‌دهد تا آن
دگرگشتار²⁸ به بار نشیند؟

در نگاهی کلی، دو پاسخ داده شده است. نخست، آن چه از سوی -
درمان‌گران - روان‌پویه‌ای²⁹، عاطفه‌محور، و شناختی³⁰ گفته شده است،
این است که درمان‌گر تجربه‌های - درون‌نشستانه‌ای³¹ می‌آفریند که به
دگرگونی - راه و روش‌هایی می‌انجامد که دو هم‌دم از آن راه‌ها به
هم‌دیگر می‌اندیشند یا هم‌دیگر را احساس می‌کنند؛ و این که این تجربه‌ها

²⁸ Transformation

²⁹ Psychodynamic

³⁰ Cognitive

³¹ In-Session

به تغییرهای مثبتی در رفتار ارتباطی دو همدم در بازگشت به خانه می‌انجامد.

پاسخ دوم، آن چه از سوی درمان‌گران راه‌بردی³² و درمان‌گران رفتاری سنتی³³ گفته شده است، این است که حتماً اگر درمان‌گر بتواند لحظه‌هایی جادویی از پی‌وند یا بینش در اتاق مشاوره بی‌آفریند، این لحظه‌ها آن اندازه بسنده نیستند که یقین یا بیم زوج‌ها پس از رفتن از دفتر مشاوره همچنان به شکلی دیگر با هم ارتباط خواهند داشت. زوج‌ها باید برانگیخته شوند تا در خانه به شکلی دیگر با هم ارتباط بگیرند - و این هدف با تکلیف‌های معینی به عنوان مشق انجام می‌شوند.

تکلیف‌های مشق‌محوری که با انگیزه‌ای راه‌بردی داده شده اند با این هدف طراحی می‌شوند که دو همدم را وادارند تا با بستن دست‌رسی به راه‌های منفی و قدیمی میان‌کنشیدن، راه‌های تازه و مثبت‌تری برای این کار بی‌یابند؛ یا این که آن‌ها را وادارند تا هدف‌مندانه الگوهای منفی را به شیوه‌هایی انجام دهند که سرانجام زوج را به سوی واگذاشتن آن‌ها به سود جای‌گزین‌هایی مثبت‌تر بکشانند. تکلیف‌های مشق رفتاری با این هدف طراحی می‌شوند که به دو همدم این فرصت را بدهند که راه‌های تازه‌ای برای میان‌کنشیدن با هم فراگیرند و انجام دهند؛ تا سیخونکی به آن‌ها بزنند که به سوی ارتباط در باره‌ی موضوع‌های دشواری بی‌آیند که پیش از آن از روی‌کردن به آن سو نگران بودند؛ و با گفت‌وگو در باره‌ی موضوع‌های حساس یا کشمکشانه به حساسیت‌زدایی از دل‌نگرانی‌شان پردازند. مثلاً، واداشتن دو همدم به نوشتن انشایی با عنوان «تجربه‌ی سکسی ایده‌آل من با تو»، بده‌بستان آن‌ها، و سپس حرف زدن در باره‌ی آن‌ها می‌تواند هر سه‌ی این هدف‌ها را برآورده سازد.

³² Strategic Therapists

³³ Traditional Behavior Therapists

دادنِ مشق به‌ترین ابزاری است که من در رابطه‌های زوجی یافته‌ام تا به دو هم‌دم کمک شود که دگرگونی‌هایی در چه‌گونه‌گیِ ارتباطشان با هم‌دیگر پدید آورند. ولی، به خودیِ خود، روی‌کردی به زوج‌درمانی نیست. بلکه، شگردی است که می‌تواند در پی‌وند با روی‌کردهای نظریِ گوناگون به کار گرفته شود تا به این کار ساختار و سمت-و-سو دهد:

• مشق پلی می‌شود که زوج را از یک نشست به نشستِ پس از آن رساند.

این کار به ویژه در گامِ آغازینِ درمان اهمیت دارد. برای زوجی که همیشه در حالِ جنگ و دعوا اند، و به سختی می‌توانند مدیریتی داشته باشند که با هم رفتاری مدنی انجام دهند، هیچ چیز جان‌گدازتر از این نیست که در پایانِ نشستِ نخست از درمان‌گر بشنوند که، «خدانگه‌دارِ شما تا هفته‌ی بعد». آن زوج با خود می‌اندیشند که، «هفته‌ی بعد؟ ما چه‌طور می‌خواهیم بدونِ کشتنِ هم‌دیگر به هفته‌ی بعد برسیم اصلاً؟». دادنِ تکلیفی ساختارمند برای انجام در طولِ هفته: الف) به آن‌ها حسّی می‌دهد که درمان‌گر حال-و-روزشان را می‌فهمد؛ ب) به آن‌ها چند ساعتی آتش‌بسِ زورکی و آسوده‌گیِ خوش‌آیند در طولِ هفته‌ی پیشِ رو می‌بخشد، و؛ پ) آن‌ها را به این باور می‌رساند که فرآیندِ تغییر دارد آغاز می‌شود - چرا که به راستی چنین است.

• مشق به درمان سرعت و پی‌وسته‌گی می‌بخشد.

تعریفِ سرعت فقط تند نیست، بلکه تندی به سمتی معین است. ماشینِ مسابقه می‌تواند تندیِ ۱۲۰ مایل بر ساعت را هنگامِ چرخش

دور. یک منحنی نگه‌دارد، ولی سرعت‌اش هم‌واره در حال تغییر است زیرا سمت-و-سوی نقطه‌ای که به آن سو می‌رود هم‌واره در حال تغییر است. نقطه‌ای که زوج‌درمانی، آن چنان که من انجام می‌دهم، رو به آن پیش می‌رود یک نتیجه است. بد یا خوب، چه من بتوانم به زوج یاری رسانم و چه نتوانم، می‌خواهم که درمان نقطه‌ی پایانی روشنی داشته باشد. درمان‌گرانی را می‌شناسم که هر هفته زوجی را در دوره‌ای درمانی می‌بینند که سال‌ها است به این سو و آن سو می‌پیچد. معمولاً، وقتی ما باید چیزی را تعمیر کنیم، فرآیند تعمیر آن پایان‌ناپذیر نیست. اگر هر هفته یا هر دو هفته باید ماشین‌مان را به مکانیکی ببریم، این معمولاً یعنی باید ماشین دیگری بخریم - یا پیش مکانیک دیگری برویم.

این که مشق چه‌گونه پی‌وسته‌گی را در زوج‌درمانی افزایش می‌دهد هم آشکار است. در هر نشست به جای گشودن سر حرف با این که «این هفته چه‌گونه گذشت؟» درمان‌گر به بررسی مشق می‌پردازد. نتیجه‌ی آن بررسی می‌تواند باقی‌مسیر نشست را روشن سازد. بی‌شک این نتیجه روشن می‌سازد که مشق بعدی چیست. فرض بگیرید که، در نشست نخست، از زوجی خواسته شد که کتابی را با هم بلند-بلند در پنج روز گوناگون هفته بخوانند؛ و فرض بگیرید که شما جک را به عنوان گردهم‌آبی‌گر³⁴ این خوانش‌ها برگزیدید، با این دستور به جیل که او هرگز نباید یادآور این خوانش‌ها شود، حتّاً اگر جک از یاد‌اش برود. آن‌ها هفته‌ی بعد باز می‌آیند و گزارش می‌دهند که تنها یک بار خوانده‌اند یا اصلاً چیزی نخوانده‌اند. چه از این بهتر، نه؟ شما بی‌درنگ دست به کار کاوش می‌شوید که چه در سر جک، و میان جک و جیل، می‌گذشته است که به شکست آن‌ها در انجام مشق‌شان انجامیده است. سپس، بسته به آن چه در می‌یابید، یا درست همان تکلیف را دوباره می‌دهید، یا کمی آن را تغییر می‌دهید، مثلاً جیل را گردهم‌آبی‌گر می‌برگزینید، یا

برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Convener³⁴

مشقِ سرتاپا ناهمسانی می‌دهید. در هر حال، هر سه‌ی شما می‌دانید که بارِ دیگر کار را از کجا سر خواهید گرفت. و جک و جیل در خواهند یافت که شما در باره‌ی مشق جدّی هستید.

• مشق جنبه‌های - گوناگون - رابطه‌ی - زوج را در کنترل - آزمایشانه‌ی شما در می‌آورد.

جک و جیل و آن خوانش - کتاب مثالی هستند بر این که چه‌گونه مشق-دادن‌ها در واقع آزمایش‌های کوچکی هستند که به تندی اطلاعاتی را به شما می‌دهند که غیر از آن راه به کندی به دست می‌آوردید، یا هرگز به دست نمی‌آوردید. اگر مشق ندهید، برای به دست آوردن - اطلاعات وابسته به چیزهایی هستید که زوج به شما می‌گویند، گفته‌هایی در باره‌ی این که از آخرین باری که آن‌ها را دیدید بر رابطه‌ی‌شان چه‌ها گذشته است. این فرآیند فرآیندی بختکی و ناکارآمد است. شاید چندان چیزی میان نشست‌ها رخ نداده است؛ یا آن چه رخ داده است، و آن چه آن‌ها یک ساعت در باره‌اش حرف می‌زنند ربطی به دلیل‌های‌شان برای دنبال - درمان بودن ندارد. و بنابراین زمان به هدر می‌رود و درمان بی‌هوده به این سو و آن سو می‌پیچد.

از سوی - دیگر، تکلیف - مشقی که شما می‌دهید فوراً بخشی از زناشویی‌شان می‌شود، چیزی که آن‌ها باید پیرامون آن ارتباط بگیرند. جدا از «موقّیتی» که آن‌ها در آن تکلیف دارند - مثلاً، این که پنج بار کتاب را خوانده اند یا اصلاً نخوانده اند - شما اطلاعات سودمندی در این باره می‌گیرید که تا چه اندازه ارتباط - روشنی دارند، تا چه اندازه هم‌کاری دارند، و تا چه اندازه خودشان را دست‌خوش اثرگذاری آن دیگری قرار می‌دهند. و اگر آن تکلیف چیزی است که شما معمولاً به همه می‌دهید، پس سنج‌های از دیگر زوج‌ها دارید تا آن‌ها را با هم بسنجید. احساسی از این خواهید داشت که آن‌ها چه‌گونه زوجی هستند،

درست همان گونه که درمان‌کاری که رورشاخ‌های³⁵ بسیاری را اداره کرده است می‌تواند برداشت‌هایی در باره‌ی کارسپارِ تازه‌ای بیرون بکشد، و آن را بر پایه‌ی داده‌هایی بیرون می‌کشد که از کارسپارانِ پیشین انباشته است.

با اطلاعات و برداشت‌هایی که شما از چه‌گونه‌گی انجامِ مشق از سوی زوج می‌گیرید، می‌توانید فرضیه‌های تازه و دقیق‌تری بسازید از این که آن‌ها چه‌گونه با هم ارتباط می‌گیرند. و سپس این فرضیه‌ها را با دادنِ مشق‌های بعدی می‌آزمایید. این در-هم-کنشِ فرگشتانِ در حالِ فرگشتِ مشق و فرضیه در سراسرِ دوره‌ی درمان هم‌چنان خواهد بود، و نیز اثرگذار در سرعتی خواهد بود که مشق توان‌بخشِ آن است.

• *مشق نیازمند پای‌بندی زوج به داشتنِ نقشی کنش‌گر در فرآیند تغییر است.*

همه‌ی درمان‌گرانِ باتجربه می‌دانند که توانِ ما بسیار محدود است. ما نمی‌توانیم کارسپاران‌مان را به انجامِ چیزی واداریم. و فقط گه‌گاه شاید پیش‌آید که ما چیزی به آن‌ها در باره‌ی خودشان بگوییم که پیش از آن خودشان به آن نیندیشیده باشند. آن چه ما می‌توانیم انجام دهیم این است که آن‌ها را فراخوانیم تا یک جور بازی را با ما انجام دهند: این که گردن نهند به سمت-و-سویِ ما و راه‌هایِ تازه و ناهم‌سانی از با-هم‌دیگر-بودن را بی‌آزمایند. در پایانِ نشستِ نخست، من ارزیابیِ آغازین‌ام را به زوج می‌دهم، و سپس آن را این چنین در برابرِ آن‌ها قرار می‌دهم:

همه‌ی کاری که من انجام می‌دهم بر پایه‌ی دادنِ مشق است. و اگر شما تصمیم به داشتنِ نشست‌هایِ بیش‌تری با من بگیرید -

³⁵ Rorschach

که نیازی نیست درست همین حالا بگیرید - باید بفهمید که دارید انجام دادنِ مشق‌ها را می‌پذیرید. و این یعنی شما دو نفر هر هفته چند ساعت در تماسِ چهره-به-چهره با هم آن‌ها را انجام خواهید داد. اگر مشق را انجام دهید، شاید درمان بتواند یاری‌رسانِ شما باشد. اگر نه، هدر دادنِ زمانِ همه‌ی ما است.

این نکته در باره‌ی هم‌دستیِ کنش‌گرانه‌ی زوج نشان‌گرِ فرقِ سرنوشت‌سازی میانِ زوج‌درمانی بر پایه‌ی مشق در برابرِ زوج‌درمانی بدونِ آن است: در روی‌کردهایِ نا-مشق‌پایه، روی‌دادهایِ شفابخشِ حیاتی در درمان از سویِ درمان‌گر در اتاقِ مشاوره آفریده می‌شوند. در درمانِ مشق‌پایه این روی‌دادهایِ حیاتی، اگرچه از سویِ درمان‌گر برانگیخته می‌شوند، از سویِ زوج و در خلوت‌شان، بدونِ بودنِ درمان‌گر، به بار می‌نشینند. شغلِ درمان‌گر این است که آن فرصت را برایِ زوج فراهم آورد تا خودشان را شفا بخشند.

فصل ۲

بافتار نظری من

روی کردی تجربی/رفتاری

تکلیف‌های مشق می‌توانند در پی‌وند با روی‌کردهای گوناگونی به زوج‌درمانی به کار گرفته شوند، از جمله رویکردهایی مانند ای.اف.تی.³⁶ که در آن باور بر این است که با اهمیت‌ترین رخ داده‌های درمانی درون‌اتاق مشاوره رخ می‌دهند. این جا، برای گرا دادن به شما به سوی نمونه‌هایی که در ادامه می‌آیند، من به توصیف فرض‌هایی می‌پردازم که با خود به زوج‌درمانی می‌آورم. روی‌کرد کلی من به روان‌درمانی دربرگیرنده‌ی بخش‌هایی برابر از روی‌کرد تجربی و رفتاری است. این روی‌کرد می‌تواند با گردآیه‌ای مجموعه‌ای از گزاره‌های تجربی و گردآیه‌ای از گزاره‌های رفتاری خلاصه شود. گزاره‌های تجربی چنین اند:

۱. احساس‌ها³⁷ حالت بنیادین و نخستینی هستند که هستی‌های انسانی با آن‌ها به درگیری‌های خود با جهان پاسخ می‌دهند.
۲. شناخت‌ها³⁸ همیشه درون ماتریسی از احساس‌ها جای گرفته اند؛ یعنی، چیزی به عنوان شناخت بدون ظرفیت عاطفی³⁹ وجود ندارد.
۳. علیت میان احساس‌ها و شناخت‌ها می‌تواند دو-طرفه باشد.

³⁶ EFT

³⁷ Feelings

³⁸ Cognitions

³⁹ Emotional Valence

۴. احساس‌ها، در ذاتِ خود، اطلاعاتی برایِ راه‌نماییِ رفتار هستند. (این ایده، که در آغاز از سویِ روان‌شناسانِ انسان‌باور⁴⁰ «سبک‌سر»ی مانندِ جندلین⁴¹ [۱۹۶۲] طرف‌داری می‌شد، پس از شکافِ زمانیِ زیادی، از سویِ عصب‌شناسانِ «سنگین‌سر»ی مانندِ داماسیو⁴² [۱۹۹۴] از سر گرفته و درست‌شمرده شد.)

۵. تکلیفِ نخستینِ روان‌درمانی کمک به کارسپاران است تا کدِ زبانی‌ای به آن اطلاعات پی‌وند زنند تا برایِ تصمیم‌گیری در-دست‌رس‌تر شوند - به زبانِ سنتی، کمک به کارسپاران «تا با احساس‌های‌شان تماس یابند».

۶. روان‌درمان‌گر، پیش از هر چیزی، این کار را با ردیابیِ نزدیکِ روندِ تجربیِ کارسپار انجام می‌دهد، یعنی، کارسپار هنگامِ رخ‌دادِ روی‌دادهایی که در نشست از آن‌ها می‌گوید چه‌گونه احساسی داشته است، و به ویژه همین حالا در بازگوییِ آن‌ها چه‌گونه احساسی دارد.

۷. درمان‌گر این کار را با ساختِ برداشت‌هایِ پی‌وسته‌ای در باره‌ی حالتِ احساسیِ کارسپار و درست‌شمردن/نادرست‌شمردنِ آن‌ها از رامِ بازتاب‌هایِ عطفی⁴³ انجام می‌دهد.

۸. گاهی شدنی است که درمان‌گر اندیشه و احساسِ کارسپاری را در باره‌ی روی‌دادی تغییر دهد. او می‌تواند این کار را با دادنِ بازتابی عطفی انجام دهد که آمیزه‌ای کوتاه و دقیق است؛ بازتابی که پای می‌فشارد و پی‌وندهایی میانِ برخی از جنبه‌هایِ تجربه‌ی کارسپار از آن روی‌داد می‌سازد و هم‌زمان نا-پای‌فشاری بر جنبه‌هایِ دیگر دارد.

هیچ یک از این‌ها، از دیدِ من، با درمان‌گر رفتاری بودن تناقضی ندارند. رویِ هم رفته، قلبِ رفتار-کاوی شناسایی‌دنِ متغیّرهایی است که رفتار

⁴⁰ Humanistic Psychologists

⁴¹ Gendlin

⁴² Damasio

⁴³ Reflections of affect

را می‌کنترل‌ولند. برای هستی‌های انسانی، آن متغیرها - به زبان اسکینری‌ها⁴⁴، انگختار فرق‌گذار⁴⁵ - انگختار شناسایی‌پذیر عینی، مانند نوری که روشن یا خاموش است، نیستند، بلکه از جنس تفسیر ذهنی⁴⁶ فرد هستند. (و، چه کسی می‌داند، شاید این حرف در مورد موش‌هایی که من در دانش‌کده‌ی کارشناسی ارشد-ام پرورش دادم هم درست باشد.) پس، گزاره‌های رفتاری چنین اند:

۱. روان‌درمانی فرمی از آموزش است که در آن درمان‌گر ناگزیر اطلاعاتی می‌دهد، پیش‌نهادهایی می‌دهد، رهنمودهایی می‌دهد، و دیدگاه‌هایی از جمله ارزش‌داوری‌هایی⁴⁷ را می‌پیش‌کشد.

۲. درمان اکنون‌گرا⁴⁸، مشکل‌محور و کوتاه است، البته تا اندازه‌ای کوتاه که با دست‌یابی به هدف‌های رفتاری - به‌دقت-تعریف‌شده‌ای هم‌خوان باشد. (پرسش عملی‌ای که در نشست نخست باید گفت این است، «بی‌آیید فرض بگیریم که ما ۱۰ تا ۱۵ بار هم‌دیگر را دیدیم، و در پایان آن دیدارها شما می‌توانید بگویید "واقعاً سودمند بود". آن زمان در حال انجام چه کاری هستید - می‌توانید انجام دهید - که اکنون نمی‌توانید آن را انجام دهید؟»)»

۳. گیر عمده در یادگیری رفتارهای تازه - در کل، گیر عمده در زنده‌گی - دل‌نگرانی⁴⁹ است. بنابراین، تکلیف عمده‌ی روان‌درمانی حساسیت‌زدایی⁵⁰ از دل‌نگرانی است. درمان‌گر این کار را با مهندسی تکلیف‌های خیال‌پایه و/یا تکلیف‌های اندر-تن-گزارنده⁵¹ سر-و-سامان می‌دهد تا کارسپار آن کارها را بیرون از نشست‌ها انجام دهد.

⁴⁴ Skinnerian

⁴⁵ Discriminative Stimuli

⁴⁶ Subjective Interpretation

⁴⁷ Value Judgments

⁴⁸ Present-Oriented

⁴⁹ Anxiety

⁵⁰ Desensitization

⁵¹ In-Vivo Exposure Tasks

۴. نشست‌ها برای باوراندن کارسپاران به انجام تکلیف‌های گزارنده به کار گرفته می‌شوند. این کار نخست با تلاش برای فهمیدن دل‌نگرانی‌شان و سپس با واداشتن آن‌ها به خیالیدن ریز-به-ریز، و حرف زدن، در این باره که انجام آن تکلیف‌ها چه‌گونه از آب در می‌آید، انجام می‌شود.

در کار زوج‌درمانی‌ام، این دو گردآیه از گزاره‌ها با ایده‌ها و فوت‌وفن‌هایی از خانواده‌درمانی ساختاری (مینوچین و فیشمن⁵²، ۱۹۸۱) و راه‌بردی (هالی⁵³، ۱۹۶۳؛ مادانز⁵⁴، ۱۹۸۱) تکمیل می‌شوند. هم‌چنین در کار فردی‌ام، می‌کوشم اکنون‌گرا و مشکل‌محور باشم، جوری که مشکل و برآمد، تا جایی که شدنی باشد، بر پایه‌ی اصطلاح‌های رفتاری معین شوند. (برای توصیف ریز-به-ریز فرگشت تکامل روی‌کرد یک‌پارچه‌ی من، نگاهی به این پی‌وست بی‌اندازید، هامبورگ [۲۰۱۷، صفحه‌های ۳۲۱ تا ۳۲۵].)

عشق، سازگاری، و شدنی‌بودن درمان

راه‌برد کلی من در زناشودرمانی، و فهم من از چیزی که برای یک زوج معین شدنی است، از نظریه‌ی من در باره‌ی عشق ازدواجی⁵⁵ می‌آید، که در کتاب «آیا عشق ما پای‌دار خواهد بود؟ نقشه‌ی راهی برای زوج‌ها» (هامبورگ، ۲۰۰۰) توصیف‌شده است [ترجمنده: این کتاب با نام «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» با ترجمه‌ی همین قلم به فارسی انتشار یافته است (سپیدفکر، ۱۴۰۲)]. این نظریه

⁵² Minuchin & Fishman

⁵³ Haley

⁵⁴ Madanes

⁵⁵ Conjugal Love

بر این ادعا است که همه‌ی عشق میان دو همدم عشقولانه⁵⁶، چه در دوره‌ی به-نسبت-کوتاه عشقولانه، و چه هر عشق دیگری که پس از پایان ناگزیر دوره‌ی عشقولانه باقی می‌ماند، بر پایه‌ی فرآیند میان‌فردی مشاهده‌پذیر آشکاری است: خوش‌آیند دو-سره⁵⁷ تایید متقابل، یا برای به‌کارگیری واژه‌ای شیک‌تر می‌توان گفت، آری‌گویی⁵⁸. در دوره‌ی عشقولانه، سطح بالای انرژی سکسی در رابطه‌ای تازه توان‌بخش فرآیند خواست‌مندان‌ای⁵⁹ از آری‌گویی دو-سره است که در آن فرآیند، خودکار و بی-برو-برگرد، از همه‌ی جنبه‌های آن دیگری خوش‌مان می‌آید. هنگامی که انرژی سکسی اَبرفراوان دوره‌ی عشقولانه به پایان رسد، هم‌چنان که همیشه می‌رسد، خوش‌آیند دو-سره‌ی فراگیر دیگر بی-برو-برگرد نیست؛ و زوج‌ها، چه بدانند و چه ندانند، با این پرسش روبه‌رو می‌شوند که در واقع باید آری‌گویی چه چیزهایی در باره‌ی هم باشند. از این نقطه به بعد، آری‌گویی دو-سره وابسته به سازگاری خواهد بود، که منظور من از آن خیلی ساده فقط همانندی است. من سه سوپه‌ی سازگاری را جداگانه چنین می‌دانم: سوپه‌ی کرداری⁶⁰، که دربرگیرنده‌ی حوزه‌هایی است که نیازمند تصمیم‌گیری روزانه از سوی زوج است - نقش‌های جنسیتی، پول، زمان آزاد وقت فراغت، پیراسته‌گی/پاکیزه‌گی، و این‌ها؛ سوپه‌ی پنداری⁶¹، همانندی‌های پی‌وند-زننده در چشم‌اندازها و احساسات‌گری‌ها⁶² - مثلاً، ارزش‌ها، گرایش معنوی؛ و سوپه‌ی سکسی (هامبورگ، ۲۰۰۰).

برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده: از واژه‌هایی که در گفت‌گوهایی Romantic⁵⁶ مردم کوچک و بازار دیده می‌شود ولی ندیده ام کسی در نوشته‌های رسمی تا کنون به کار گرفته باشد. من «عشقولانه» را در نقش فرم شکسته‌ی واژه‌ی «عشق‌الانه»:

عشق+ال+انه» پذیرفته ام.

⁵⁷ Mutual Approval

⁵⁸ Affirmation

⁵⁹ Willful ترجمنده از سوی پیش‌نهادیده از سوی

⁶⁰ Practical Dimension

⁶¹ Wavelength Dimension

⁶² Sentiment

ما نمی‌توانیم از جنبه‌ای از دیگری خوش‌مان بی‌آید مگر این که بتوانیم هم‌دلانه آن را بفهمیم، و ما نمی‌توانیم آن را بفهمیم مگر این که در آن جنبه با آن دیگری همانند باشیم. لحظه‌ای به این حرف بی‌اندیشید: خیال کنید که دارید بر سر کنترل اسلحه یا سقط جنین با کسی در آن طرف موضوع می‌بحثید. شما حرفی را که آن‌ها می‌زنند می‌فهمید - مشکل ارتباطی ندارید. آن چه شما نمی‌فهمید این است که آن شخص دیگر چه‌گونه می‌تواند و چه‌گونه می‌شود که چنین می‌اندیشد و چنین احساسی دارد. هر دوی شما - با وجود ارتباط بسنده‌ای که دارید - مشکل فهم دارید. و چون هر دوی شما، دست‌کم در آن جنبه از هستی‌تان، مشکل فهم دو-سره دارید نمی‌توانید در آن جنبه آری‌گوی دو-سره‌ای از هم‌دیگر داشته باشید. شاید از دید منطقی بتوان چنین اندیشید که، «من نمی‌توانم بفهمم او چه‌گونه می‌تواند چنین بی‌اندیشد و احساس کند، ولی به گمان‌ام واقعاً بانمک است که او چنین می‌اندیشد و احساس می‌کند» - ولی چنین چیزی برای بیشتر ماها از دید عاطفی شدنی نیست. اگر ما نتوانیم هم‌دلانه جنبه‌ای از کسی دیگر را بفهمیم از آن خوش‌مان نخواهد آمد. اگر شما و آن شخص دیگر در یک طرف از موضوع بودید، به جای این که در دو طرف رویاروی هم باشید، می‌توانستید هم‌دیگر را بفهمید - و از هم‌دیگر خوش‌تان بی‌آید. ولی اگر در دو طرف رویاروی هم باشید، دیگری را نقدگرانه احمق، نادان، کله‌شق، و از این دست چیزها می‌بینید. مشکل‌هایی که زوجها دارند مشکل ارتباطی نیستند بلکه مشکل فهم هم‌دلانه با وجود ارتباط بسنده هستند.

این جا همان جایی است که پای سازگاری به میان می‌آید. زوج‌هایی که خردمند یا خوش‌شانس بودند خود را در کنار هم‌دمی بسیار سازگار می‌بینند - آدم‌هایی که از جنبه‌های بسیاری همانند خودشان هستند. آن‌ها می‌توانند خوش‌آیندی دو-سره‌ی‌شان را تا اندازه‌ی بسیار زیادی

هم‌چنان به هم بدهند و از هم بگیرند و هم‌چنان احساس عشق داشته باشند. زوج‌های کم‌تر خردمند یا بدشانس‌تر خود را در کنار هم‌سرانی کم‌سازگارتر می‌بینند. در هم‌سنجش مقایسه با گروه نخست، آن‌ها کم‌تر می‌توانند هم‌دلانه هم‌دیگر را بفهمند، و از هم‌دیگر خوش‌شان بی‌آید. بنابراین، پس از دوره‌ی عشقولانه‌ی توان‌یافته از انرژی سکسی، بازه‌ای که در آن خوش‌آیند دو-سره‌ی فراگیر خودکار است، می‌بینند که عشق دارد از میان رابطه‌ی‌شان پر می‌کشد - و نیز، سکس - و آن‌ها در این فکر اند که چرا. آن‌ها سر در نمی‌آورند که اگرچه سکس بارِ باقی‌رابطه را در دوره‌ی عشقولانه به دوش کشید، پس از آن برعکس است: باقی‌رابطه سکس را به دوش می‌کشد.

کوتاه سخن این که، دو هم‌دم باید از هم خوش‌شان بی‌آید تا هم‌چنان به هم عشق بورزند - آن‌ها باید دوست باشند. (در واقع، یک تعریف کوتاه خوب از عشق پای‌دار این است: به‌ترین دوستی به اضافه‌ی سکس.) کارشناسان گوناگونی در زمینه‌ی عشق و زناشویی همین نگرش را در باره‌ی اهمیت سرنوشت‌ساز دوستی برای عشق ازدواجی پای‌دار داشته اند (گاتمن و سیلور⁶³، ۲۰۱۵) ولی آن‌ها نتوانسته اند دریابند که هیچ یک از ما با هر کسی دوست نیست. و شوربختانه بسیاری از ما با کسی می‌زناشویم که بعدها روشن می‌شود که یکی از همان هر-کسی‌ها است.

دیگر زناشودرمان‌گران رفتاری پیش‌ترها-پُر-شر-و-شور و حالا-دگراندیش (جاکوبسون و کریستینسن⁶⁴، ۱۹۹۶) به این نتیجه‌ی میانه‌روتر رسیده اند که سطح سازگاری زوج می‌تواند آستانه‌ی بسیار پایینی بر سطح دست‌یابی‌شان به خشنودی زناشویی قرار دهد. این نتیجه‌گیری پی‌آمدهای عمده‌ای بر هدف‌ها و چه‌گونه‌گی اجرای زوج‌درمانی دارد. درمان‌گران نمی‌توانند آدم‌ها را همانندتر - با هم

⁶³ Gottman & Silver

⁶⁴ Jacobson & Christensen

سازگارتر - سازند. شخصیت‌ها در چرخه‌ی زنده‌گی تا اندازه‌ی زیادی پای‌دار می‌مانند (هیترتون و واینرگر، ۱۹۹۴). برای بسیاری از زوجها، خشنودی واقعی، یا حتّاً واقعاً گذران زنده‌گی در کنار هم، دورنمای واقع‌بینانه‌ای نیست. آن‌ها هرگز از دسته‌ی «درمانده»⁶⁵ - برای به‌کارگیری اصطلاح‌شناسی پژوهش‌های برآمد درمان - به «نا-درمانده» نخواهند رفت. به‌ترین کاری که می‌توان انجام داد این است که به آن‌ها کمک شود تا ناهم‌سانی‌های همیشه‌گی خود را بفهمند، تا جایی که می‌توانند آن‌ها را بپذیرند، و موفقیت‌آمیزتر از پس‌کش‌مکش‌ها برآیند؛ و در برخی از موردها، به آن‌ها یاری رساند تا تصمیم به‌تری در باره‌ی ماندن یا نماندن در رابطه بگیرند تا این که بدون کمک کارشناس خودشان تصمیم بگیرند.

نظریه‌ی عشق که در «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم» آمده است همین است و بس، یک نظریه‌ی عشق و نه یک نظریه‌ی شگرد در زوج‌درمانی. این نظریه بیشتر نمایان‌گر بلندپروازی‌ها و هدف‌های من برای درمان در نمونه‌ای فرضی است تا نمایان‌گر گرداننده‌گی من از آن. این گونه نیست که من حتماً در باره‌ی سازگاری زوج در نشست نخست پیرس-و-جویم؛ تنها وقتی این کار را انجام می‌دهم که آن‌ها از چیزی حرف بزنند که مرا به این فکر وادارد که باید چنین کاری انجام دهم. نگرش من این است که اگر دو هم‌دم دست‌کم اندکی هم سازگاری داشته باشند، من بیش‌ترین توان‌ام را برای آن‌ها می‌گذارم. گذشته از همه چیز، آن‌ها در جست‌وجوی به‌بود رابطه‌ی‌شان به سراغ من آمده‌اند، نه برای گرفتن دیدگاه کارشناسی در زمینه‌ی دورنمای‌شان برای خشنودی.

هنگامی که به راستی شکام به این می‌رود که قلب آشفته‌گی‌های یک زوج از سر یک ناسازگاری جدّی است، و هنگامی که دو هم‌دم خودشان

⁶⁵ Distressed

هم به گونه‌ای چنین چیزی را درست می‌شمارند من دو کار انجام می‌دهم. نخست از آن‌ها می‌خواهم که توصیف دقیقی داشته باشند از این که این ناهم‌سانی‌ها در چه چیزهایی هستند - در پیراسته‌گی/پاکیزه‌گی، پول، سکس، سیاست، دین، یا هر چیز دیگری. و سپس به آن‌ها می‌گویم که پی‌آمدهای آن ناسازگاری برای دورنمای خشنودی‌شان چیست. مثال زیر را ببینید:

کارن، ۳۵ ساله، و مارک، ۴۰ ساله، در دنیای برخط آنلاین با هم آشنا شدند و کشش فیزیکی فوری و نیرومندی به هم احساس کردند. پنج ماه از نخستین قرارشان نگذشته بود که کارن باردار بود و آن‌ها هم‌نوا بودند که پیش بروند و بچه‌دار شوند ولی نزناشویند. زمانی که من نخستین بار این زوج را دیدم، دخترشان، ایرکا، دو ساله بود. از همان آغاز سخن با آن‌ها، حس من این بود که آن‌ها بیش‌تر وقت‌ها با هم در کش‌مکش بودند و این که احساس بی‌گانه‌گی دو-سره‌ی افراطی‌ای داشتند، هر یک آن دیگری را واقعاً غریبه می‌دانست. از آن‌ها خواستم، با بهره‌گیری از تمرین چرخش دست (برای توصیف این تمرین نگاهی به فصل بعد بی‌اندازید) که در «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم» توصیف شده است، به سازگاری‌شان در سوپه‌ی کرداری و سوپه‌ی پنداری رتبه دهند، و به یقین آن‌ها چرخش دست‌هایی داشتند که نشان‌گر ناسازگاری افراطی بود. پس به آن‌ها گفتم که، از دید من، این پیش‌گویی‌ای بود از رابطه‌ی ناخشنود دگرگون‌ناپذیری که دارد پیش می‌رود. (هنگامی که این نکته را گفتم که ناهم‌سانی بزرگ‌شان در سوپه‌ی پنداری به این معنا است که آن‌ها در این رابطه احساس تنهایی خواهند داشت، کارن بدجور سر-اش را به نشانه‌ی هم‌نوایی تکان داد.) از آن‌ها پرسیدم که چه کمکی از من بر می‌آید. کارن پاسخ داد که اگرچه

به گمان‌اش دیر یا زود احتمالاً از هم جدا خواهند شد، با این همه هنوز به خاطر اریکا با هم ارتباط نزدیکی خواهند داشت و نیاز به کمک در هم‌کاری به خاطر او دارند. البته، من هم با این حرف هم‌نوا بودم.

هنگامی که باید چنین اخبار بدی را به زوجی بدهم، مراقب‌ام که بر این نکته پای‌فشارم که اگرچه من به راستی به چیزی که می‌گویم باور دارم، آن چه آن‌ها دارند می‌گیرند علم نیست بلکه تنها دیدگاه یک انسان است. گاهی این داستان را هم افزون بر آن می‌گویم:

یک بار زوجی از من مشاوره گرفتند که در زناشویی جنگ‌مانندی بودند، که در آن خشونت فیزیکی هم بود. هم‌چنان که در چنین نمونه‌هایی زیاد دیده می‌شود، آن‌ها پس از فقط دو یا سه نشست ناپدید شدند. دیگر هرگز چیزی از آن‌ها نشنیدم - تا پس از سال‌های بسیار. این بار آن‌ها نه در باره‌ی زناشویی‌شان بلکه در باره‌ی دختر نوجوان‌شان تماس می‌گرفتند که به گمان‌شان افسرده بود. من کارشناس کودکان نیستم ولی به راستی چیزهایی در باره‌ی افسرده‌گی کودکان می‌دانم (هامبورگ، ۱۹۹۸)، پس به آن‌ها گفتم که او را بی‌آورند - ولی هر دوی آن‌ها باید هم‌راه او باشند. نخست خود دختر را به تنهایی دیدم. او افسرده نبود، بنابراین خیلی زود از او خواستم برود و از پدر-مادر-اش خواستم که بی‌آیند. از آن‌ها پرسیدم که آیا هنوز با هم اند یا نه. با هم بودند. به آن‌ها گفتم که حاضر بودم پول زیادی را شرط ببندم که مدّت‌ها پیش از هم طلاق گرفته اند. از آن‌ها پرسیدم، «چه شد؟». آن‌ها گفتند، «زحمت کشیدیم و کار را در آوردیم».

خب نظریه دیگر بس است. حالا برویم سراغ چه‌گونه‌گی...

فصل ۳

ارزیابی⁶⁶/به بودبخشی⁶⁷/ارزیابی

درمان کوتاه‌بازه⁶⁸، ارزیابی کوتاه‌بازه

این که درمان‌گر چه اندازه ارزیابی انجام دهد، و چه زمانی، در اصل بسته‌گی به دو سازه^{عامل} دارد. این موضوع بسته‌گی به نظریه‌ی کارکرد فردی و زوجی درمان‌گر دارد؛ به ویژه، این که به گمان او تا چه اندازه تاریخچه در باره‌ی هر فردی نیاز است تا دست‌کم نظریه‌ی کار-راه-اندازی⁶⁹ از زوج شکل دهد. هم‌چنین بسته‌گی به این دارد که به گمان او معمولاً به چند نشست نیاز است تا به برآمدی در درمان دست یافت. طبیعی است که درمان‌گری که باور دارد به‌بودی سراسری زوج نیازمند نشست‌های زیادی است بیش‌تر روی به این سو دارد که زمان بیش‌تری در آغاز به گردآوری داده بگذراند. درمان‌گری که باور-اش این است که به هر آن چه بتوان با زوجی دست یافت می‌تواند تقریباً در چند نشست به دست آید تشریفات ارزیابی سراسری خواهد داشت.

من در کمپ دوم هستم؛ همیشه پای‌بندی زیادی به به‌بودبخشی کوتاه‌بازه داشته‌ام. و اگر اثر زوج‌درمانی ناگزیر محدود باشد، چنان که در نمونه‌های بسیاری بسته به سطح سازگاری زوج چنین است، پس به‌بودبخشی هم باید محدود باشد. عمده‌ترین چیزی که برای این کار انجام می‌دهم زمان‌بندی روال زوج‌نشست‌ها به هر دو هفته یک بار یا

⁶⁶ Assessment

⁶⁷ Treatment

⁶⁸ Brief

⁶⁹ Provisional Theory

در بازه‌های بلندتر است. برخی از زوج‌ها در آغاز، اگر سطح کش مکش افراطی‌ای داشته باشند، شاید نیاز به نشست هفته‌گی یا حتی دو نشست در هفته برای پشتیبانی درمانی اضافه داشته باشند. وگرنه، دیدارهای دوهفته‌گی به‌تر اند چرا که به زوج فرصت بیشتری می‌دهند تا برای نشست درمانی بعد حرف‌ها و کارهای دندان‌گیرتری گردآورند. خیلی از زوج‌هایی که من می‌بینم سرشان به اندازه‌ای شلوغ است، و زمان بسیار کمی در تماس چهره-به-چهره می‌گذرانند، که آن چنان چیز دندان‌گیری نمی‌سازند که بتوان دیدارهای هفته‌گی را روا دانست. هم‌چنین دیدارهای دوهفته‌گی به زوج‌ها فرصت بیشتری می‌دهند تا مشق را انجام دهند. اگر، با خوش‌شانسی، زوجی به‌تر شوند و نشست‌ها دیگر به وراجی و پرحرفی برسند، سیگنالی است برای من که پیش‌نهاد بازه‌ی بلندتری - سه یا چهار هفته - را میان نشست‌ها بدهم. زوج‌ها حسّ احساس‌شده‌ای از بازه‌ای دارند که برای‌شان گویی درست می‌رسد و به درمان‌گر خواهند گفت که دیدگاه‌شان چیست. اگر در نشست‌های ماهانه هم روی‌دار ویژه‌ای رخ ندهد، پس همه می‌فهمند که دیگر به ایست‌گام پایان رسیده ایم.

در پایان نشست نخست، من به آن زوج برآوردی از بازه‌ی به‌بودبخشی می‌دهم، با بازگرد ^{ارجاع} به سیستم کلاس‌بندی بی‌ماری‌شناختی⁷⁰ سرانگشتی‌ام برای میزان سختی. من مشکل یک زوج را در کلاس سست قرار می‌دهم اگر دو هم‌دم جوان باشند، زمان زیادی نباشد که زناشوئیده باشند، و به معنای واقعی چه‌گونه زناشوئیده بودن را بلد نباشند. مشکل زوج را سخت می‌بینم اگر یکی از این دو معیار را داشته باشند: الف) اعتماد از بین رفته باشد - با رابطه‌ای برون‌زناشوئی، خشونت، یا، گاه‌گذاری، خلاف‌کرداری مالی. ب) مزمن شدن. یعنی، اگر زوجی بی‌آیند و به من بگویند بیست سال است که

⁷⁰ Diagnostic Classification System

زناشوویه اند و ۱۸ سال از آن را به دعوا گذرانده اند، بی‌درنگ می‌فهمم که مشکلی سخت دارند - زیرا زوج‌های معمولی راهی می‌یابند و یک جوری گلیم‌شان را از آب بیرون می‌کشند یا این که جدا می‌شوند. بیشتر زوج‌ها، که در یکی از دو دسته‌ی سست یا سخت قرار نمی‌گیرند، درون دسته‌ی پیش‌فرض مشکل‌های زناشوویی میانه می‌افتند. آن‌ها می‌توانند کمابیش در ۱۲ نشست رسیده‌گی شوند، که می‌شود یک نیم‌سال درمان، اگر نشست‌ها دوهفته‌گی باشند. مشکل‌های سست می‌توانند در ۳ تا ۴ نشست روان‌آموزشی⁷¹ تا اندازه‌ی زیادی رسیده‌گی شوند. به زوج‌هایی با مشکل‌های سخت می‌گویم که - اگر در یکی دو نشست نخست ناپدید نشوند، چرا که چنین زوج‌هایی معمولاً چنین کاری انجام می‌دهند - من نمی‌دانم که درمان تا چه زمانی به درازا خواهد کشید.

راه دیگر برای محدودیت بازه‌ی به‌بودبخشی، گرداننده‌گی ارزیابی، در صورت نیاز، به شیوه‌ای پیش‌رونده و یک‌پارچه با درمان است. زوج‌ها معمولاً در همان پانزده دقیقه‌ی نخست، یا کمی بیشتر، از نشست نخست به شما این امکان را خواهند داد که بدانید مشکل کنونی چیست. سپس، تکلیف این است که آن را بی‌افتارمندید⁷² بافتارمند کنید، تا بتوانید معنایی از آن در ذهن‌تان بسازید - نظریه‌ی آغازینی از این نمونه شکل دهید. برای رسیدن به این هدف، من قالب تقریباً استاندارد برای مصاحبه‌ی آغازین در زوج‌درمانی فرگشتانده تکامل داده‌ام. این قالب تقریباً یک ساعت و نیم زمان نیاز دارد تا کامل شود و دربرگیرنده‌ی عنوان‌های زیر است: آن چه آن‌ها در هم‌دیگر ارزش‌مند می‌دانند؛ تاریخ‌چه‌ای از رابطه (از جمله پرس-و-جو از زناشوویی‌های پیشین یا رابطه‌های نا-زناشوویه‌ی با-پای‌بندی جدی)، با توجه ویژه به این که چه شد که تصمیم به زناشووبیدن با هم گرفتند؛ خانواده‌ی خونی‌شان، با

⁷¹ Psychoeducation

⁷² Contextualize

توجه ویژه به کیفیت زناشویی‌های پدر-مادرشان، مدیریت کش‌مکش در آن زناشویی‌ها، و درگیری خانواده‌ی خونی در مشکل کنونی؛ سبک دعوای خود زوج؛ حس احساس‌شده‌ی زوج از سازگاری؛ فرگشت تکامل رابطه‌ی سکسی زوج؛ نوشیدن الکل و کشیدن مواد؛ و خشونت و رابطه‌های برون‌زناشویی کنونی.

من از همه‌ی این چیزها، یا هر اندازه از آن‌ها که بتوانم، در نشست نخست می‌پرس-و-جویم، با این امید که این اطلاعات گوناگون در قالب داستان کار-راه-انداز هم‌چسبانه‌ای⁷³ در باره‌ی این زوج به گونه‌ای خود را خواهند پیکربندید که راه‌نمای دخالتهای آغازین من باشد. من حواس‌ام هست که، در هر نقطه‌ای، اطلاعاتی که من دارم ناکامل و چندپاره است، و این که فهم من از آن زوج گمانی است، و باید همیشه فرگشتان در حال تکامل باشد. شیوه‌ای که این نکته را به کارسپاران‌ام می‌گویم این است که زنده‌گی آن‌ها، برای من، مانند جورچین بزرگی است. آن‌ها با من حرف می‌زنند، و من تگه‌ای این جا و تگه‌ای آن جا می‌گیرم، و از روی این تگه‌های ناجور می‌کوشم تا بفهمم تصویر کلی این جورچین چه‌گونه چیزی است. (کارسپاران، بر پایه‌ی تجربه‌ی من، توانایی شگفتی برای گفتن چیزی، درست سر وقت‌اش، به درمان‌گر دارند، چیزی که درمان‌گر باید بداند.) هم‌چنان که درمان پیش می‌رود، تگه‌های گوناگون اطلاعات در نقطه‌های گوناگون به هم مربوط می‌شوند. و در آغاز درمان شدنی نیست که بدانیم چه چیزی، از میان تقریباً بی‌کران چیزی که برای دانستن در باره‌ی هر کسی هست، مربوط خواهد بود.

این دلیل خوبی است برای این که در آغاز پیش‌شناسایی تند-و-فرزی انجام دهیم، و سپس جاهای خالی را بنا به نیاز هم‌راه با پیش‌رفت درمان پُرکنیم. روندهایی را می‌شناسم که در آن‌ها، پیش از آغاز هر

⁷³ Coherent

گونه درمانی، ارزیابی - چهار-نشستی‌ای برگزار می‌گردد: نشست - دوتایی، پس از آن یک نشست - فردی با هر یک از دو هم‌دم از جمله ژن‌نگارش⁷⁴ - خانواده‌ی - خونی - هر یک، و سپس نشست - چهارمی که درمان‌گر در آن نشست برداشت - بی‌ماری‌شناختی و برنامه‌ی - به‌بودبخشی - خود-اش را می‌دهد. نتیجه‌ی - این آیین - ارزیابی - ساخته-و-پرداخته می‌تواند گردآیه‌ای از اطلاعات - بسیار زیادی باشد که چندان ربطی به به‌بودبخشی ندارد - یا از سوی - کارسپاران چنین پنداشتی هست، که در جای - خود بد هم هست. (چنین آیین‌های - ارزیابی - ساخته-و-پرداخته‌ای آخرین صفحه از گلایه‌ی - پورتنوی [۱۹۶۹] نوشته‌ی - فیلیپ روث⁷⁵ را به یاد می‌آورد. روان‌کاو، پس از گوش دادن به تقریباً دو‌یست صفحه از داستان - زنده‌گی - پورتنوی، نخستین جمله‌ی - خود-اش را به زبان می‌آورد: «خب... پس حالا احتمالاً می‌توانیم شروع کنیم. بله؟») این دیرکرد در به‌بودبخشی - واقعی، که از ارزیابی - آغازین - بلند-بازه سرچشمه می‌گیرد، برای - زوج‌هایی که در درمانده‌گی و امیدواری برای - آسوده‌گی به سر می‌برند سرخورنده است. گویی به آن‌ها، در اصل، گفته می‌شود که باید دو تا چهار هفته‌ی - دیگر چشم به راه بمانند تا شاید آن آسوده‌گی آغاز شود. سرانجام، تشریفات - ارزیابی - چند-نشستی می‌تواند در کارسپاران به این شک و گمان، هر چند بی‌اساس، جان ببخشد که انگیزه‌های - درمان‌گر در اصل نه درمان‌کارانه بلکه پول‌بازانه است. چنین چیزی البته به اعتماد آسیب می‌زند، اعتمادی که بنیاد هر پیمان - درمان‌گرانه‌ای است. سرانجام، اگر هدف - درمان، به جای - رشد - فهم - چه فهم - زوج و چه درمان‌گر -، بالابردن - رویارویی - میان - هم‌سران باشد پس حجم - بزرگی از اطلاعات - گردآمده در این ارزیابی - بلند-بازه نامربوط است. و مصاحبه‌های - فردی که بخشی از آن

⁷⁴ Genogramming

⁷⁵ Portnoy's Complaint by Philip Roth

هستند، که در آنها درمان‌گر ناگزیر رابطه‌ای فردی را با هر یک از دو همدم می‌آغازد، شاید در واقع زیان‌بخش هم باشند.

ارزیابی‌های زوجی بلند-بازه، چنان که گفته شد، معمولاً پیش‌درآمدی بر زوج‌درمانی بلند-بازه است، چیزی که گاهی تا سال‌ها می‌انجامد. من نمی‌خواهم پایه‌ی سومی در صندلی دست‌شویی فرنگی باشم، تشبیهی که من برای یک زناشویی ناپای‌دار مزمن به کار می‌برم. اگر دقیق‌تر بخواهم بگویم، من نمی‌خواهم بخشی از رابطه‌ی زوج شوم، ولی در واقع بیرون از آن بمانم. من می‌خواهم بدون نفوذ درون حریم شخصی زوج‌های ام بر آنها اثرگذار باشم. هدف من زوج‌درمانی کمینه-تازنده⁷⁶ است. هر شخص سومی که درون رابطه‌ای دوتایی وارد شود این ظرفیت را دارد، و معمولاً هم این کار را انجام می‌دهد، که هم‌چسبی و یک‌پارچه‌گی آن رابطه را اندک‌اندک به نابودی کشاند. این جا، نه تنها همدم‌های سکسی برون‌زناشویی و مادرشوهرها و مادرزن‌های فضول در ذهن من اند، بلکه فرزند نخست و فرزندانی اند که پس از آن می‌آیند، دوستان نزدیکی که فقط در تلاش اند یاری‌رسان باشند، درمان‌گران فردی آن دو همدم، و حتا درمان‌گری که آن زوج برگزیده اند تا یاری‌گر آنها در رابطه‌ی‌شان باشد. همه‌ی این‌ها می‌توانند برای پی‌وند جفتی این زوج دو-دسته‌گر باشند، اگر نفوذشان بیش از اندازه ژرف و بیش از اندازه بلند-بازه باشد. زوج‌درمان‌گرانی که نشست‌های فردی با دو همدم می‌گردانند، چه به عنوان بخشی از ارزیابی و چه پس از آن به دلیلی دیگر، و از این راه رابطه‌ی خصوصی خودشان را با هر همدم می‌سازند، ریسک چنین دو-دسته‌گری‌ای را پدید می‌آورند.

⁷⁶ Minimally Invasive Couple Therapy

این جا می‌توانید نسخه‌ی حاشیه‌نویسی‌شده‌ای از تشریفاتِ مصاحبه‌ی آغازینِ مرا ببینید که دلیلِ پرسش‌ها و روشِ دقیقِ پرسیدنِ برخی از آن‌ها گفته شده است.

پرسش‌هایِ مصاحبه‌ی آغازین

پرسش‌ها تقریباً با همان ترتیبی فهرست شده‌اند که پرسیده می‌شوند. البته، نمونه به نمونه می‌تواند دگرگونی‌هایی رخ دهد. این که چند تا از آن‌ها می‌توانند در ساعتِ نخستِ پرسیده شوند هم می‌تواند دگرگونی‌هایی پدید آورد. گاهی، مشکلِ کنونی چنان فوری یا پیچیده است که حرف زدن از آن بیش‌تر وقتِ نشستِ نخست را می‌گیرد. در آن مورد، بسیاری از آن پرسش‌ها، اگر چیزی مانده باشد، باید تا نشستِ بعدی بمانند. در هر حال، من هرگز نشستِ آغازینی نداشتم که به اندازه‌ی اطلاعاتِ بسنده ندهد که بتوان به‌بودبخشی را بی‌درنگ آغازید.

۱. طبیعی است که من پرسش‌هایِ بسیاری از شما خواهم پرسید. پیش از آن، آیا هیچ پرسشی از من دارید - در باره‌ی پس‌زمینه، آموزش، و سررشته‌ی من؟

این پرسش چند کارکردِ بااهمیت دارد. نخست، به کارسپاران این فرصت را می‌دهد تا هر اطلاعاتی که احساس می‌کنند نیاز دارند بگیرند تا تصمیم بگیرند که آیا من درمان‌گرِ درستی برایِ آن‌ها هستم یا نه. دوم، با پرسیدنِ این پرسش من دارم مدلی می‌سازم از آن گونه از گشوده‌گی که دوست دارم در باقیِ مصاحبه از آن‌ها بگیرم. سوم، این پرسش فشاری بر دوشِ آن‌ها می‌گذارد، از راهِ داد-و-گرفت⁷⁷، تا در پاسخ‌های‌شان به پرسش‌هایِ من در باقیِ مصاحبه گشوده باشند. هم‌چون هر چیزِ دیگر، کارسپاران در پاسخ‌های‌شان به این پرسش هم

⁷⁷ Reciprocity

بسیار گوناگون اند. برخی می‌خواهند چیزهای زیادی بدانند. بسیاری به وب‌گاه من نگاهی انداخته‌اند و خوب پرسشی ندارند. برخی به من می‌گویند که به کسی که آن‌ها را سراغ من فرستاده است اعتماد دارند. برخی هیچ پرسشی ندارند ولی حس من این است که برخی از اطلاعات بایسته برای تصمیم‌گیری در باره‌ی مرا ندارند. گاهی آن‌ها فرق میان روان‌پزشک و روان‌شناس را نمی‌دانند، و نمی‌دانند که من کدام یک هستم. در آن موردها، من به آن‌ها این را می‌گویم و چکیده‌ای از پس‌زمینه، آموزش، و سررشته‌ام می‌دهم. باید بگویم که در بیش از ۴۰ سال پرسیدن این پرسش، هیچ کارسپاری - حتا یک نفر هم - پرسشی از من نپرسیده است که نادرست و فضولی باشد.

۲. چه شد که شما تصمیم به دریافت به‌بودبخشی گرفتید؟ آن تصمیم چه‌گونه گرفته شد؟

این پرسش با هدف بیرون‌کنشی⁷⁸ اطلاعات در باره‌ی مشکل کنونی است. ولی به این شیوه قاب‌بندی شده است، با اصطلاح تصمیم به دریافت به‌بودبخشی، با این امید که اطلاعات افزوده‌ای به بار آورد در باره‌ی پویایی‌شناسی زوج⁷⁹، میزان انگیزش هم‌سنگانه‌ی^{مقایسه‌ای} آن‌ها برای بودن در به‌بودبخشی، و البته، این که چه‌گونه این تصمیم را گرفتند. آیا یکی از آن‌ها یدک‌کش بوده است، یا دو-سره بوده است؟

۳. چرا هم‌اکنون این جا هستید، به جای این که شش ماه پیش یا شش ماه بعد این جا باشید؟

⁷⁸ Elicit

⁷⁹ Couple's Dynamics

گاهی نیازی به این پرسش نیست چرا که در پرسش پیشین پاسخ داده شده است. اگر نه، ارزش پرسیدن را دارد. آلان گورمن⁸⁰ پرسش «چرا هم اکنون» را پرسش سرنوشت‌سازی در ارزیابی آغازین می‌داند.

۴. خب. حالا خوب گوش سپارید. می‌خواهم از شما بخواهم که خودتان را جای هم‌دیگر بگذارید. جک، اگر از جیل می‌پرسیدم چه چیز معینی را بیش‌تر از سمت تو می‌خواست تا در این رابطه خشنودتر باشد، او به من می‌گفت که چه چیزی را بیش‌تر می‌خواست؟

اگر دو هم‌دم با اصطلاح‌های عمومی گنگی سخن بگویند، مانند «مهربانی»، یا «پاسخ‌گویی»، پرسید که اگر آن هم‌دم قرار بود به آن شیوه رفتار کند رفتار او چگونه چیزی می‌شد. با هر کدام از دو هم‌دم که تا آن نقطه کم‌تر حرف زده است، بی‌آغازید. سپس همان پرسش را از هم‌دم دوم پرسید. پس از این که هم‌دم دوم پاسخ داد، از همان هم‌دم پرسید، حالا، اگر بخواهی از سمت خود-ات حرف بزنی، جیل، چه چیزی بیش‌تر از سمت جک می‌خواهی تا در این رابطه خشنودتر باشی؟ هنگامی که جیل فهرست خود-اش را داد، از جک پرسید که او چه چیزی بیش‌تر از جیل می‌خواهد. نکته واداشتن آن‌ها به این که نخست خود را به جای هم‌دیگر بگذارند این است که ببینیم آن‌ها تا چه اندازه ناخرسندی‌ها و خواسته‌های دیگری را می‌فهمند.

۵. من عادت داشتم از آدم‌ها بپرسم که چه شد که آن‌ها به هم کشش یافتند ولی دیگر این کار را انجام نمی‌دهم زیرا چیزی جز هدر دادن زمان نیست - همیشه پاسخ یکسانی می‌گیرید. پس به جای آن،

⁸⁰ Alan Gurman

می‌خواهم بدانم هم‌اکنون که هم‌دیگر را بسیار به‌تر می‌شناسید چه چیز ارزش‌مندی در هم‌دیگر می‌بینید؟

صبر داشته باشید تا یکی از آن‌ها بی‌آغازد. هنگامی که انگار دیگر به پایان فهرست‌اش رسیده است، رو به دیگری بچرخید و فهرست او را جویا شوید.

۶. حالا می‌خواهم کمی در باره‌ی تاریخ‌چه‌ی رابطه‌ی‌تان بدانم.

از این پرسش-و-جوئید که چه‌گونه نخست هم‌دیگر را دیدند - مثلاً، برخط آنلین، از راه دوستان مشترک - نخستین بار کی بود که چشم‌شان به هم افتاد، و کجا؛ چند وقت پس از آن نخستین قرارشان را با هم گذاشتند؛ چند وقت پس از آن، آن‌ها فقط با هم بودند؛ کی با هم نامزد شدند (دوباره، آیا یدک‌کشی در کار بود یا آن‌ها هر دو خواست‌شان چنین بود؟)؛ کی با هم هم‌خانه شدند؛ تاریخ عروسی‌شان.

۷. هنگامی که نامزد شدید به همه عالم و آدم گفتید، آن‌ها چه واکنشی داشتند؟ آیا کسی حرف دل‌سردکننده‌ای زد؟

این پرسش این‌جا به عنوان پرسشی جداگانه آمده است ولی در واقع در پرسش پیشین جای دارد، درست پس از این که فهمیدید کی نامزد شدند. اگر کسی هشدار داد یا در باره‌ی درستی گامی که آن‌ها داشتند می‌برداشتند آن‌ها را به پرسش کشیده باشد، شاید همان چیز بی‌ماری‌شناسی تشخیص بالینی مشکل‌های پدید-آمده در این رابطه در همان گام‌های آغازین باشد.

۸. آیا بچه‌ای دارید؟

شاید از پیش این نکته را به روشنی گفته باشند. اگر بچه‌ای دارند، سن و جنسیت آن‌ها را بفهمید، و سپس بپرسید، بچه‌ها چه‌گونه اند؟ آیا آن‌ها خوب اند؟

۹. بهترین لحظه‌های تان با هم چه زمان‌هایی است؟

بسیاری از زوج‌ها می‌گویند که بهترین لحظه‌های شان زمانی است که کانون توجه شان روی فرزندان شان است.

۱۰. دعوای تان چه‌گونه اند؟ آیا من یک نفر را خواهم دید که داد و فریاد می‌زند، دو نفر را که داد و فریاد می‌زنند، آدم‌هایی که طرف و این چیزها می‌پرتابند، آدم‌هایی که مشیت و این چیزها می‌زنند؛ روی‌دادی که ۵ دقیقه طول می‌کشد، ۱۵ دقیقه، نیم ساعت، روزها؟

اگر، در پاسخ شان، توصیفی از این نمی‌دهند که دعوای شان چه‌گونه به پایان می‌رسد، پرسش بعدی را بپرسید.

۱۱. دعوای تان چه‌گونه به پایان می‌رسند؟

من دنبال این نیستم که آیا این زوج به راه‌کاری برای کش‌مکش شان می‌رسند یا نه، چون اگر می‌رسیدند که کنار من ننشسته بودند. به جای آن، می‌خواهم بدانم که چه کسی، از روی ویژه‌گی‌های سرشتی، پیش از دیگری از دعوا بیرون می‌رود و آن را نافرجام می‌گذارد.

۱۲. اکنون می‌خواهم تنها اندکی اطلاعات در باره‌ی خانواده‌های تان به دست آورم - جایی که آن‌ها هستند بازی‌گران چه کسانی هستند و رابطه‌ی تان با آن‌ها چه‌گونه است؟

از وضعیت زناشویی - عضوهای - خانواده‌های - نخست - آن‌ها سر در آورد، جای‌گاه هر یک از دو هم‌دم در ترتیب تولد مربوطه‌شان، و تنها یک واژه (نزدیک/دور، خوب/بد و از این دست) در باره‌ی کیفیت - رابطه‌های‌شان با عضوهای - خانواده‌های - نخست. به ویژه در باره‌ی حسن‌شان از زناشویی - پدر-مادرشان و این موضوع بپرسید که پدر-مادرشان چه‌گونه کش‌مکش‌ها را پیش می‌بردند.

۱۳. آیا از شما کسی پیش از این زناشویده بوده است، یا در رابطه‌ی نا-زناشویده‌ای که در جدی بودن و پای‌بندی نزدیک چنین چیزی باشد؟ سر در آورد که کی و چه بازه‌ی زمانی‌ای بوده، و چرا به پایان رسیده است.

۱۴. اکنون می‌خواهم از شما در باره‌ی رابطه‌ی سکسی‌تان بپرسم - نه با جزئیات آشکار، فقط توضیح‌های ارزیابانه‌ی عمومی. بی‌آیید فرض کنیم که من به عنوان دانش‌مند اجتماعی یا گزارش‌گر پرس-و-جوینده یک ماه پس از این که کنش‌گری سکسی یافتید - و شما می‌توانید آن را هر جور دوست دارید تعریف کنید - به سوی شما آمده‌ام و از شما پرسیدم، «زنده‌گی سکسی‌تان چه‌گونه است: عالی، خوب، متوسط یا ضعیف؟ پس از یک ماه چه می‌گفتید؟ پس از یک سال؟

سپس همین بازه‌های زمانی را پیش بروید، بسته به زمانی که از رابطه‌ی‌شان گذشته است و رخ‌دادهای عمده‌ی زنده‌گی‌شان؛ مثلاً به دنیا آمدن نخستین فرزند. سرانجام، در باره‌ی ماه گذشته بپرسید.

۱۵. از شما می‌خواهم که چشم‌های‌تان را ببندید و با انگشتان‌تان برای دو پرسش بعدی نشان دهید - ۱ به معنای اندک و ۱۰ به معنای زیاد: الف) تا چه اندازه شخص شما راحت اید که با آن دیگری در حالی که روی مبل نشسته اید در باره‌ی ریز-به-ریز کارهای سکسی‌تان، و کارهای سکسی‌ای که دوست دارید انجام دهید حرف بزنید؟ ب) به گمان شما خود-جوشی⁸¹ برای سکسینه‌گی⁸² هیجان‌انگیز و داغ تا چه اندازه اهمیت دارد؟

چهل سال پیش، هنگامی که با حومه‌نشین‌هایی سر-و-کار داشتم که بیش‌تر بین ۳۵ تا ۴۵ سال سن داشتند، نمره‌ی قبولی‌ام برای پرسش نخست ۷ بود. ولی از زمانی که در شیکاگو بوده‌ام، و با شهرنشین‌های ۲۵ تا ۳۵ ساله می‌کارکنم، نمره‌ی قبولی‌ام ۸ است. اگر زوجها آن پرسش خود-جوشی را با عددهای بالایی پاسخ دهند، به آن‌ها می‌گویم که من شاید بالاترین عددی که بدهم ۲ باشد، و آن‌ها را به فصل ۱ از کتاب «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»⁸³ (هامبورگ، ۲۰۱۲) رهنمون می‌سازم، [ترجمنده: این کتاب با همین نام و با همین قلم به فارسی ترجمه شده است (سپیدفکر، ۱۴۰۲)]، فصلی به نام «زنده‌گی - سکسی‌تان را به دست بخت و شانس نسپارید».

۱۶. این روزها وضعیت نوشیدن الکل و این چیزها در شما چه‌گونه است؟

۱۷. آیا هیچ یک از شما به گمان‌اش آن دیگری مشکلی در زمینه‌ی الکل دارد؟

⁸¹ Spontaneity

⁸² Sexuality

⁸³ The Newlyweds Book

اگر پاسخ‌شان به یکی از این دو پرسش مرا به این برساند که به گمان‌ام یکی از آن‌ها به راستی مشکلی دارد، شاید کمی بیش‌تر پرس-و-جویم یا شاید هم نه، ولی همیشه از هر دوی آن‌ها می‌خواهم در بازه‌ی زمانی‌ای که دارند با من می‌کارکنند از آن بپرهیزند.

۱۸. آیا هیچ یک از شما مصرفِ مواد دارد، و منظورِ من این جا ماریجوآنا هم هست؟

اگر حسّ من این باشد که مصرفِ مواد می‌تواند در به‌بودبخشی مشکل پیش آورد، به عنوانِ شرطِ کارکردن با من از آن‌ها می‌خواهم که دیگر این کار را انجام ندهند. آشکارا می‌گویم که همه‌ی روان‌درمانی، از جمله زوج‌درمانی، جست‌وجویی درونی است. ماده‌ی خامِ اصلی برای آن جست‌وجو اندیشه‌ها و احساس‌های‌شان هستند، به ویژه ناگوارترین آن‌ها. اگر آن‌ها مصرفِ الکل یا ماریجوآنا یا موادّ دیگری داشته باشند، این احتمال هست که جلوی باخبری⁸⁴ خودشان از همین اندیشه‌ها و احساس‌هایی را بگیرند که بااهمّیت‌ترین چیزها برای ما در تلاش برای انجامِ کارمان هستند.

۱۹. آیا هیچ وقت هیچ خشونتِ فیزیکی‌ای میانِ شما پیش آمده است - نه فقط کتک زدن، بلکه هل دادن، لگد زدن، گرفتن و نگاه‌داشتن؟

این که آیا در این باره باید خصوصی پرسیده شود، هر بار از یک هم‌دم، یا از هر دو در کنار هم، پرسشی همیشه‌گی در زوج‌درمانی بوده است. هیچ پاسخِ خوبی برای آن نیست. اگر خصوصی پرسید، و یکی از دو هم‌دم فاش‌گوید که آن دیگری خشونت دارد، این می‌تواند شما را در جای‌گاهی قرار دهد که بی‌طرفی‌تان - آن چنان که از سوی هر دو هم‌سر دیده می‌شود - به پرسش کشیده شود؛ شما خودکار با کسی

برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Awareness⁸⁴

پیوند خورده اید که خصوصی آن خشونت را برای شما فاش گفته است. اگر، از سوپی دیگر، این پرسش را از هر دو در کنار هم پرسید، دارید این را می‌رسانید که حالا وقت‌اش است که قربانی دیگر جلوی زنده‌گی در ترس را بگیرد؛ و این که، اگرچه او شاید از هم‌سر-اش بترسد، شما نمی‌ترسید - و شما آماده اید تا همان جا و همان دم با آن هم‌سر رویاروی شوید. اگر هر سطحی از خشونت فاش شود، من سپس از فرد خشونت‌گر می‌پرسم، خب، اگر من می‌گفتم که به شما جایزه‌ی میلیون‌دلاری بخت‌آزمایی این هفته را خواهم داد تا خشونت را برای همیشه کنار بگذارید، آیا می‌توانید بگویید باشه؟ اگر او بگوید باشه - و تا این جا، هیچ کس در کار من نه نگفته است - من می‌گویم، «عالی! پس شما می‌دانید که اگر بخواهید می‌توانید خشونت‌تان را کنترل کنید - این کار تنها بسته‌گی به این دارد که تا چه اندازه می‌خواهید آن را کنترل کنید». و سپس به آن‌ها می‌گویم که خودداری از خشونت شرط به‌بودبخشی با من است.

۲۰. آیا هیچ یک از شما هم‌اکنون رابطه‌ی بیرون‌زناشویی دارید؟

بسیار کم، گه‌گاه، یکی از آن‌ها پاسخ می‌دهد که دارد و این گویی به عنوان یک خبر به گوش هم‌دم‌اش می‌رسد. در سال‌های کاری من دو بار چنین چیزی رخ داده است. در هر دو مورد، حس من این بود که آن‌ها دنبال درمان آمده بودند تا بتوانند جای ایمنی داشته باشند که آن راز را فاش سازند. اگر هم‌دمی به تازه‌گی رابطه‌ای داشته است و هنوز در هر گونه تماسی با هم‌دم این رابطه باشد من از او می‌خواهم که هر گونه رابطه‌ای را کنار بگذارد. هم‌چنان که در نمونه‌ی دوم، توصیف‌شده در این کتاب، خواهید دید گاهی این موضوع پیچیده است، تا جایی که گاه نشدنی است.

۲۱. دوست دارم از شما پرسشی در باره‌ی پایبندی پرسم، که منظور-ام از آن این است که از همین حالا چه اندازه می‌خواهید زناشویده بمانید؟

دو کارتِ گرفتنِ وقت بر می‌دارم، نامِ هر کدام از دو همدم را بالای یکی از کارت‌ها می‌نویسم، خطّی عمودی تا میانه می‌کشم، دو ستون می‌سازم، و نامِ هر یک از آن‌ها را بالای دو ستون می‌نویسم. سپس از آن‌ها می‌خواهم که با یک عدد از ۱ تا ۱۰ سطحِ کنونیِ پایبندیِ خودشان را بازگویند و سپس به‌ترین حدس‌شان از پایبندیِ همدم‌شان را بزنند و عددی در آن ستون قرار دهند. از آن‌ها می‌خواهم که کارت‌ها را به من برگردانند، و سپس کارت‌ها را به آن‌ها نشان می‌دهم. اگر یک همدم پایبندی‌اش را پایین‌تر از دیگری نمره داده باشد، پس کار را با او می‌آغازم و از او می‌خواهم که عدد-اش را (برایِ هر یک از آن‌ها) در قالبِ واژه توضیح دهد. سپس از همدمِ دیگر هم می‌خواهم که همین کار را انجام دهد. گاهی هر دو همدم سطحِ پایبندیِ آن دیگری را دقیق حدس می‌زنند، گاهی خیلی پرت هستند. گاهی هر یک خودشان را پایبندتر از همدم‌شان نمره می‌دهند و گاهی به وارون. حرف زدن در باره‌ی همه‌ی این چیزها، تا جایی که زمان باشد، خوب است.

۲۲. من اهمیتِ زیادی به سازگاری می‌دهم، که منظور-ام از آن فقط همانندی است. از شما می‌خواهم که به سازگاری‌تان در دو سوپه رتبه دهید.

سپس توصیفِ کوتاهی از سوپه‌یِ کرداری و سوپه‌یِ پنداری به آن‌ها می‌دهم، چنان که در «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفته شده است، و خود-ام هم می‌گویم که البتّه این توصیف بسنده نیست.

و سپس از آنها می‌خواهم حسّ احساس‌شده‌ی‌شان از سازگاری‌شان در آن سویه‌ها را با تمرینِ چرخشِ دست نشان دهند، تمرینی که در کتاب توصیف شده است. می‌گویم:

دستان‌تان را کنار هم قرار دهید، کفِ دست‌ها با هم تماس داشته باشند انگار که دارید دعا می‌خوانید [ترجمنده: این جا منظور شیوه‌ای است که مسیحیان با دست‌های چسبیده‌ی رو-به-هم دعا می‌خوانند]. حالا دستان‌تان هم‌نهشت اند. ما می‌توانیم از این حالت به این معنا بهره بگیریم که شما دقیقاً هم‌پندار اید، هم‌تای هم اید. حالا دستان‌تان را به اندازه‌ای بچرخانید که نوکِ انگشتان‌تان درست به سوی وارونِ نوکِ انگشتانِ دستِ دیگر باشد. دستان‌تان ۱۸۰ درجه با هم زاویه دارند. ما می‌توانیم از این حالت به این معنا بهره بگیریم که شما سرتاپا در این سویه وارونِ هم اید. [و سپس هم‌زمان که دارم دستان‌ام را به آهسته‌گی از یک جای‌گاه به جای‌گاهِ دیگر می‌چرخانم:] پس شما صفر درجه‌ی هم‌نهشت و ۱۸۰ درجه‌ی وارون را دارید و همه‌ی زاویه‌های میانِ آنها را دارید. حالا هم‌چنان که همه‌ی پیکرپاره‌های ^{جزء‌های} این سویه را با هم روبه‌روی چشمِ ذهن‌تان قرار داده اید، حسّ احساس‌شده‌ای از این بگیرید که شما در این سویه تا چه اندازه نزدیک اید و با دستان‌تان به من نشان دهید». کار را با هم‌دمی که بزرگ‌ترین زاویه را در چرخشِ دست به من داد می‌آغازم، از آنها می‌پرسم که چه چیزهایی می‌توانند روشن‌گرِ آن ناهم‌سانی‌ها در آن سویه باشند.

۲۳. آیا هیچ یک از شما مصرفِ هیچ داروی تجویزی‌ای دارد یا نه؟

من بیش از همه علاقه‌مند ام که بدانم آیا هیچ یک داروی روان‌پزشکی‌ای مصرف دارد یا نه، چه دُزی، برای چه، تجویز شده از سوی چه کسی.

هر زوجی با هر زوج دیگری فرق دارد و بنابراین هر مصاحبه‌ی آغازینی با هر مصاحبه‌ی دیگری فرق دارد. پیش از هر مصاحبه‌ی آغازینی با یک زوج حسّ پیش‌بینی شورمندان‌ای احساس می‌کنم زیرا ناشدنی است که دقیقاً پیش‌بینم آن چه را که با گشودن در رو به اتاق انتظار-ام با آن روبه‌رو خواهم شد. من همیشه چنین چیزی را دوست داشته‌ام.

فصل ۴

رابطه‌ی درمان‌گرانه در نقش باوراندن⁸⁵

باوراندن و بی‌طرفی

باوراندن سازمانی‌ای ^{عصری} است در همه‌ی تلاش‌ها برای فرآوردن تولید. تغییر روان‌شناختی (فرانک⁸⁶، ۱۹۷۳). اگر این سازمان را در فرم‌های رهنمودی⁸⁷ و فرم‌های نا-رهنمودی با هم بسنجیم، شاید نتوان گفت که در فرم‌های رهنمودی سازمانی بزرگ‌تری است، ولی دست‌کم آشکارتر است - که، البته، به این معنا نیست که کم‌تر زیرپوستی است. در روان‌درمانی، هم‌چون همه‌ی میان‌کنش‌های انسانی، باوراندن با و درون رابطه‌ی میان شرکت‌گران شرکت‌کننده‌ها به انجام می‌رسد.

رابطه‌ای که من می‌کوشم تا با کارسپاران‌ام برقرار سازم از جنس برابری و داد-و-گرفت است؛ البته تا جایی که شدنی باشد، با فرض نابرابری‌های ذاتی رابطه‌ی روان‌درمانی. نگرش من به این رابطه بر پایه‌ی پندار هری استاک سولیوان⁸⁸ بنیان گذاشته شده است که روان‌درمانی رویارویی‌ای میان دو آدم است، که هر دو در زنده‌گی مشکل‌هایی دارند، که یکی از آنها از بخت روزگار کارشناس رابطه‌های میان‌فردی است. این مفهوم سولیوان از درمان‌گر به عنوان شرکت‌گر-مشاهده‌گر⁸⁹ را هم می‌پذیرم؛ در مورد من، بسیار بیش‌تر یک

⁸⁵ Therapeutic Relationship As Persuasion

⁸⁶ Frank

⁸⁷ Directive

⁸⁸ Harry Stack Sullivan

⁸⁹ Participant-Observer ^{ترجمنده} از سوی ^{پیش‌نهادیده} از سوی ^{برابرنهادی}

شرکت‌گر درگیر است تا یک مشاهده‌گر دل‌گسلیده⁹⁰. در مسیر درمان، می‌کوشم برای کارسپاران این نکته را روشن سازم که من هیچ دانش امتیازمندی در باره‌ی آن‌ها ندارم - یعنی، در باره‌ی آن چه شاید آن‌ها در حال اندیشیدن و احساس کردن باشند. آشکارا بر این نکته پای می‌فشارم که آن‌ها به‌ترین صاحب‌نظر⁹¹ در زمینه‌ی خودشان هستند. آن چه من می‌توانم انجام دهم این است که میان‌کنش‌شان تعامل‌شان را مشاهده‌گر باشم، آن را بکاوم، و به‌ترین حدسی را که می‌توانم در این باره بزنم که میان‌کنش‌شان چه‌گونه بر اندیشه‌ها و احساس‌های‌شان در باره‌ی خودشان و هم‌دیگر اثر می‌گذارد.

برای این که زوجی ره‌نمودهای مشق‌محور درمان‌گری را انجام دهند، آن زوج باید به آن درمان‌گر باور داشته باشند: الف) بدانند که او دارد چه کاری انجام می‌دهد؛ ب) دارد آن کار را به سود آن‌ها انجام می‌دهد؛ و؛ پ) ناگراینده⁹² است، یعنی لطف‌بیش‌تری به یکی از دو هم‌سر ندارد. همه‌ی زوج‌درمان‌گران یک‌دلانه بر سر بی‌طرفی درمان‌گر هم‌نوا هستند؛ خب منطقی است - فهم همه‌گانی همین است.

پرسش این جا است که چه‌گونه از بی‌طرفی یقین یابیم. یک روی‌کرد این است که بکوشیم استادانه همه‌ی دخالت‌گری‌های درمان‌گر از همان ظرفیت وجودی خود بی‌طرف باشد. (مثلاً، نگاهی بی‌اندازید به پاسخ‌های درمان‌گر که در بوکوم و ایستین⁹³، ۱۹۹۰ گفته شده است.) چنین روشی این ریسک را به همراه دارد که درمان‌گر سرد و بی‌روح، دلفی‌وار⁹⁴، به نظر رسد. در هر حال، نگه‌داشت چنین بی‌طرفی بی‌فراز-و-فرودی شدنی نیست، به ویژه با فرض نقش درمان‌گر به

⁹⁰ Detached Observer ترجمنده از سوی پیش‌نهادیده از سوی

⁹¹ Authority

⁹² Unbiased

⁹³ Baucom & Epstein

⁹⁴ Delphic

عنوان - شرکت‌گر، و نه فقط مشاهده‌گر، در فرآیند درمان (هالی، ۱۹۶۳).

هالی (۱۹۶۳) روش - جای‌گزینی برای - نگاه‌داشت - بی‌طرفی - درمان‌گر پیشنهاد داد. جا دارد که اصل - حرف‌های‌اش را این جا بی‌آورم:

اگرچه برای - درمان‌گر - زناشویی شدنی نیست که در برابر یک زوج برخورداری «عینی» داشته باشد، چرا که تند-تند در این میان‌کنش شرکت‌گر می‌شود، می‌شود که طرف - یک هم‌سر بی‌ایستد و سپس طرف - دیگری و چنین چیزی عادلانه باشد... درمان‌گر نمی‌تواند دیدگاه - بی‌طرفانه‌ای بدهد؛ صدای‌اش، بیان‌اش، بافتار، یا فقط همین کنش - برگزیدن - گفته‌ی - ویژه‌ای برای پرس-و-جوئیدن در آن باره پای - رهنمودی-بودن را به درون این وضعیت می‌گشاید. هنگامی که درمان‌گر رهنمودی است، الگوهای - هم‌پیمانی⁹⁵ تعریف و بازتعریف می‌شوند، و جنبه‌ی - سرنوشت‌سازی از این گونه از درمان هم‌چنان الگوهای - هم‌پیمانی را میان - درمان‌گر و هر یک از دو هم‌سر تغییر می‌دهد. (صفحه‌ی ۱۳۸)

(با دوباره خواندن - این واژه‌ها، پس از بیش از ۴۰ سال، شگفت‌زده می‌مانم که من تا چه اندازه‌ی - زیادی از آن‌ها اثر گرفته بودم - تا چه اندازه بخشی از من شده اند.)

از دید - راه‌بردی، وضعیت - زوج‌درمانی می‌تواند به عنوان - یک سه‌بر ^{مثلث} دیده شود. به جای - کوشش برای - نگاه‌داشت - یک سه‌بر ^{مثلث} دویا-برابر - متساوی‌الساقین - کامل در هر لحظه، درمان‌گر - راه‌بردی هدف‌مندانه شکل - سه‌بر را هر لحظه تغییر می‌دهد، یعنی در سراسر - نشست بارها و بارها اتحاد-اش را از یک هم‌سر به هم‌سر - دیگر تغییر می‌دهد. این کار را با سلسله‌ی - بی‌پایانی از تصمیم‌ها انجام می‌دهد، تصمیم‌هایی در باره‌ی -

⁹⁵ Coalition Patterns

این که چه چیزی را به چه کسی در باره‌ی چه چیزی بگوید. مثالی ساده: جک و جیل با درمان‌گری (د) به گفت‌وگو می‌نشینند. جک به درمان‌گر می‌گوید، «با جیل، من نمی‌توانم هرگز کاری را درست انجام دهم. او همیشه خطایی پیدا می‌کند». درمان‌گر می‌تواند چنین پاسخ دهد:

د ۱: او خرده‌گیر است.

د ۲: شما احساس می‌کنی که او خرده‌گیر است.

د ۳: این را به من نگو، به او بگو.

د ۴ [رو به جیل]: اگر جای جک بودم، من هم احساس خرده‌گیری می‌کردم.

د ۵ [رو به جک]: اگر جای تو بودم به گمان‌ام من هم احساس خرده‌گیری می‌کردم.

د ۶ [رو به جک]: اگر جای او بودم، به گمان‌ام من هم از تو خرده می‌گرفتم.

د ۷ [رو به هر دو]: پس جک احساس می‌کند از او خرده‌گیری شده است و جیل احساس می‌کند از کوره در می‌رود زیرا نمی‌تواند هیچ راهی به سوی جک بی‌یابد.

د ۸ [رو به جیل]: چیزی که چند دقیقه پیش گفتی در باره‌ی این که می‌خواهی جک موقُّق شود - به گمان‌ام جالب بود.

بی‌شمار پاسخ می‌توان داد، و هر یک شکل آن سه‌بَر را به گونه‌ای دگرگون می‌سازد. امیدوارم که تا پایان نشست، پس از انجام بسیاری از چنین تغییرهایی در آن سه‌بَر، هر یک از دو هم‌دم با این فکر از اتاق من برود که من به آن دیگری لطف بیشتری داشتم. آن گاه من کار-ام را انجام داده‌ام.

دیزی گیلِسی⁹⁶ زمانی گفت که نخستین چیزی که در آفرینش یک خط^۷ آهنگین بداهه سروده در نظر می‌گیرد الگوی ریتمی آن است. همین جور، نخستین چیزی که من در قاب‌بندی یک پاسخ در نظر می‌گیرم این است که چه اثری بر شکل آن سه‌بر خواهد گذاشت. حساب‌کتاب‌ها در این تصمیم‌گیری‌های لحظه-به-لحظه ناگزیر تند، کاملاً زبانی نشده، و احساس‌سایه هستند. و مانند هر بداهه‌گویی دیگری ناگزیر اشتباه هم خواهد بود. امیدوار ام که این اشتباه‌ها چندان پرشمار یا رسواگر نباشند که آن اثر کلی را رو به تباهی کنشاند.

(شکل این سه‌بر از این هم اثر می‌پذیرد که درمان‌گر چه‌گونه نوبتی چشمان‌اش را از یکی رو به دیگری می‌چرخاند، یا این که رو به چه کسی کج می‌شود، تن‌اش را به چه کسی نزدیک‌تر می‌برد. در درمان مجازی، روی نمایش‌گر، زوج نمی‌دانند که درمان‌گر زاویه‌ی بدن‌اش به کدام سو است، یا حتّاً رو به کدام یک حرف می‌زند. خیلی وقت‌ها، حتّماً درمان‌گر باید در سر‌آغاز سخن‌اش این را بگوید - «خب، جک...» «خب، جیل». این موضوع نه تنها نابرازنده، بلکه ناجور است؛ این کار قدرتی را که درمان‌گر می‌تواند با بهره‌گیری از خود به کار بندد از بین می‌برد. نخستین و سومین نمونه‌هایی که در این جا گزارش شده اند ۱۰۰ درصد مجازی انجام شدند. نمونه‌ی دوم هم مجازی و هم حضوری انجام شد؛ و هر سه تایی ما هم‌نوا بودیم که حضوری بسیار به‌تر بود.)

جنسیت درمان‌گر کار را برای بی‌طرف دانسته شدن دشوار می‌سازد. ما همه‌گی ناگزیر این یا آن هستیم؛ و معناهایی که کارسپاران از این بوده فکت برای رابطه‌ی درمان‌گرانه بیرون می‌کشند بسیار گوناگون اند و تنها اندکی در کنترل درمان‌گر اند. به باور من مزیتی در زوج‌درمان‌گر مرد بودن هست. این زن است که معمولاً دیدار با درمان‌گر را کلید می‌زند، و مرد او کم و بیش با بی‌میلی هم‌راه او

⁹⁶ Dizzy Gillespie

می‌شود. اگر درمان‌گر زن باشد، هم‌چنان که چنین چیزی با زنانه شدن حرفه‌ی روان‌درمانی روزافزون است، برای شوهر بی‌میل آسان‌تر است که احساس کند دخترها دارند در برابر این پسر هم‌دست می‌شوند. ولی اگر درمان‌گر هم مرد باشد، شوهر به زور رو به تفسیر دیگری می‌رود. این حرف به این معنا نیست که اتحاد کاری مثبتی میان شوهر و درمان‌گر مرد خودکارانه رخ می‌دهد. من، گاهی، کار دشواری پیش‌رو داشتم تا نیک‌بینی مردانه‌ام را با شوهری بدگمان برقرار سازم. بیش از یک بار، گفت‌وگویی کوتاه ولی ژرف در باره‌ی خوبی‌های نسبی گونه‌های گوناگون کاغذ سیگار (مثلاً، کانتیکت در برابر مادورو) یاری‌بخش من بوده است تا چیزی مشترک با شوهری بسازم که در آغاز دور از دست‌رس بود.

پی‌روی⁹⁷ و پی‌رفت⁹⁸

هرگز نمی‌توان نمونه‌ای یافت که در آن از مشق‌های داده‌شده کاملاً پی‌روی شود، ولی معمولاً همان اندازه هم برای زنده ماندن به‌بودبخشی بس است. روی هم رفته، زوج با این فهم وارد قرارداد درمان شده‌اند که مشق‌ها را انجام دهند.

پر-بسامدترین دلیلی که برای شکست در پی‌روی گفته می‌شود این است که، «ما وقت نداشتیم». آدم‌ها در زنده‌گی گرفتار اند و من بیش‌تر وقت‌ها این را به عنوان دلیلی برای نا-پی‌روی می‌پذیرم. ولی پس از آن حتماً باید با آن‌ها در باره‌ی دلیل‌های کم‌بود زمان حرف زد و در این باره که چه تغییرهایی می‌توانند پدید آورند تا زمان بیش‌تری داشته باشند. اگر زوجی بارها از کم‌بود زمان برای مشق‌ها گلایه داشته باشند، من به کنایه به‌شان می‌گویم که آن‌ها برای کمک به رابطه‌ی‌شان به سراغ من آمده‌اند و با این همه گویا زمان بسنده‌ای برای کُنشیدن

⁹⁷ Compliance

⁹⁸ Follow Through

در آن ندارند. در برخی از زوجها، همین فروگذاری و نادیده‌انگاری - رابطه‌کانون - عمده‌ی به‌بودبخشی است.

گاه، با وجود تلاش‌های من برای توضیح روشن مشق، زوجها آن را بد می‌فهمند. مثلاً، آن‌ها نمی‌فهمند که باید با هم در باره‌ی برنامه‌ی زمانی‌ای برای خوانش‌های بلند-بلند تصمیم بگیرند. و گاهی، هم‌دمی خود-کنترولی برای انجام بخش مربوط به خود-اش از آن مشق را ندارد. مثلاً، کسی که بنا نبوده گردهم‌آیی‌گر برای مشق مربوط به خوانش یا بده‌بستان ستایش‌ها باشد هنگامی که می‌بیند آن دیگری نقش‌اش را انجام نمی‌دهد نمی‌تواند جلوی خود-اش را بگیرد و آن کار را انجام می‌دهد.

عادت‌های کهنه به سختی می‌میرند - معمولاً به این دلیل که آن‌ها تنها راهی هستند که زوجی می‌داند چه‌گونه دل‌نگرانی‌اش را درون مرزهای مدیریت‌پذیری نگه دارد - و گاهی زوجها حتاً اگر بفهمند که راه به‌تری هم هست باز آن عادت‌ها را نمی‌وانهند. مثلاً، زوجها هنگامی که کش‌مکش را حس می‌کنند معمولاً نگران اند که دست به دامان «قانون‌های دعا»ی توصیفیده در پایین شوند (هامبورگ، ۲۰۱۲، فصل ۹). در آن حال، من آن‌ها را خواهم واداشت که، با بهره‌گیری از آن قانون‌ها، کش‌مکشی را در همان نشست بکنند تا به آن‌ها نشان داده شود که آن قانون‌ها تا چه اندازه خوب جواب می‌دهند.

ناهم‌سانی‌های فردی چنان اند که همان مشقی که از سوی برخی زوجها دوست داشته می‌شود بر دیگر زوجها ناخوش می‌آید. مثلاً، خیلی از زوجها از بده‌بستان ستایش‌ها در هنگام خواب خوش‌شان می‌آید، ولی زوجها دیگر آن را احمقانه می‌بینند. برای این زوجها من فقط می‌کوشم راه دیگری بی‌یابم تا بازگویی ستایش‌هایشان را بی‌افزایم.

در میان درمان‌گران رفتاری این یک ارزش‌بنیاد⁹⁹ است که در آغاز هر نشست به مشق‌ها رسیده‌گی شود. ولی هم‌چنان که درمان پیش می‌رود و تکلیف‌ها و مشق‌ها انباشته می‌شوند، دیگر رسیده‌گی به همه‌ی تکلیف‌ها در هر نشست نشدنی می‌شود؛ در آن حالت درمان بیش‌تر رنگ‌و-بوی رسیده‌گی به مشق‌ها را می‌گیرد تا رسیده‌گی به زوج. بنابراین من در هر نشست بعدی به بررسی تازه‌ترین مشق می‌پردازم، و رسیده‌گی به مشق‌های پیشین را هر از گاهی اگر پیش بی‌آید انجام می‌دهم. مثلاً، اگر زوجی گزارش دعوایی را بدهد، از آن‌ها می‌پرسم که آیا قانون‌های دعوا را به کار گرفتند یا نه؛ و اگر نه می‌کوشم دلیل آن را بفهمم. گاهی، اگر موضوع دعوا حل نشده باشد (که معمولاً نشده است)، خوب است که آن‌ها را واداشت تا آغاز دعوا را در نشست، با بهره‌گیری از آن قانون‌ها، باز-بگنیشند و به آن‌ها یاد داد که پس از نشست آن را به پایان برسانند. من باور دارم که زوج‌ها پای تکلیف-مشق‌هایی می‌مانند که برای‌شان معنادار باشند.

گاه‌گاه زوجی هم‌واره در انجام تکلیف‌ها با شکست روبه‌رو می‌شوند، یا در انجام مشق ویژه‌ای که به باور من بسیار سودمند خواهد بود. گاهی می‌کوشم با گرفتن جای‌گاهی از-بالا-به-پایین اهرمی بسازم (مادانز، ۱۹۸۱) و به آن‌ها این داستان را می‌گویم:

من به دانش‌کده‌ای بسیار رفتاری برای دوره‌ی کارشناسی-ارشد-ام رفتم - که یعنی، پر از روان‌شناسی موش. [در واقع، چنین چیزی هم بود. مدیر گروه روان‌شناسی در دانش‌گاه امریکن¹⁰⁰، واشنگتن دی.سی، سی. بی. فرستیر¹⁰¹ بود، که هم‌راه با بی. اف. اسکینر¹⁰²، نویسنده‌ی کتاب کلاسیک زمان‌بندی‌های

⁹⁹ برابرنهادی-پیشنهادیده از سوی ترجمنده Axiomatic

¹⁰⁰ American University

¹⁰¹ C. B. Ferster

¹⁰² B. F. Skinner

نیرودهی¹⁰³ (۱۹۵۷) بود. [و بنابراین حتماً ما دانش‌جویان بالینی هم باید آزمایش موشی انجام می‌دادیم. آن زمان موش‌ها همین موش‌های سفید زبان‌بسته نبودند؛ آن‌ها موش‌های سرپوش‌دار¹⁰⁴ دو-رنگه بودند - بسیار هوش‌مند ولی بسیار زننده. آن‌ها از ما بی‌زار بودند، به دلیلی درست: ما آن‌ها را در زندان انداخته بودیم، و به اندازه‌ای گرسنه‌گی به آن‌ها می‌دادیم که ۸۰ درصد از وزن بدن معمولشان را از دست می‌دادند. وقتی آن‌ها را از قفس‌هایشان بیرون می‌آوردیم باید دست‌کش‌های چرمی بسیار سفتی می‌پوشیدیم، زیرا همین که دست‌مان به آن‌ها می‌خورد با همه‌ی توان می‌خواستند ما را بکشند. ولی ما بزرگ‌تر از آن‌ها بودیم و باهوش‌تر از آن‌ها بودند، پس وقتی آن‌ها را در جعبه‌ی اسکینر قرار می‌دادیم می‌توانستیم آن‌ها را واداریم تا کاری را انجام دهند که ما می‌خواستیم. ولی شما به بزرگی من و به باهوشی من هستید. من نمی‌توانم شما را وادارم تا کاری انجام دهید. همه‌ی کاری که من می‌توانم انجام دهم این است که از شما این خواهش را داشته باشم که با من در این بازی همراه شوید.

گاهی، هنگامی که زوجی قانون‌های دعا را می‌دانند ولی هم‌چنان پای فشارانه از آن‌ها بهره نمی‌برند، به این دلیل است که بیش‌تر دوست دارند از هم چشم‌گین باشند و هم‌دیگر را کیفر دهند تا این که گره از مشکل بگشایند. اگر چنین گمانی داشته باشم، این را به آن‌ها می‌گویم - البته، تا جایی که بتوانم دست‌بسته¹⁰⁵ و بدون هیچ شعارزده‌گی‌ای، بسته به سطح سرخورده‌گی خود-ام. (برای کنکاشی در باره‌ی مدل و

¹⁰³ Schedules of Reinforcement

¹⁰⁴ Hooded Rats

¹⁰⁵ Offhanded

خردمایه‌ای¹⁰⁶ برای دست‌بسته‌گی درمان‌گر، نگاهی بی‌اندازید به فصل ۷، کاترین و ریچارد¹⁰⁷، نشست ۲.

در نمونه‌هایی که، با وجود همه چیز، زوج پیرفتی در مشق ندارد، و درمان شکست می‌خورد، معمولاً به دلیل بی‌زاری از خود مشق نیست. به این دلیل است که آن‌ها به این رسیده‌اند که درمان - دست‌کم به شیوه‌ای که من آن را انجام می‌دهم - یاری‌رسان آن‌ها نخواهد بود. این موضوع نکته‌ی بااهمیتی را پیش می‌کشد. هنگامی که درمان شکست می‌خورد، من هرگز به زوج نمی‌گویم که آن‌ها نمونه‌ای بی‌امید یا درمان‌ناپذیر اند. من فقط می‌گویم، «کمکی از دست من بر نمی‌آید». من باور دارم، و به آن‌ها توضیح می‌دهم، که درمان‌گران کارشان را از راه، و درون مرزهای، شخصیت فردی‌شان انجام می‌دهند. و شدنی است که درمان‌گر دیگری با شخصیت و مرزهای دیگری بتواند به کمک آن‌ها بی‌آید، با این که من نتوانستم.

¹⁰⁶ Rationale

¹⁰⁷ Catherine & Richard

فصل ۵

برنامه‌ریزی به‌بودبخشی

مشکل‌های روان‌شناختی‌ای که کانون فرد-درمانی¹⁰⁸ هستند معمولاً پدیده‌هایی ایستا¹⁰⁹ اند، و بنابراین برنامه‌ریزی به‌بودبخشی سراسر است. مشکل‌های زناشویی ناگزیر پدیده‌هایی برآینده¹¹⁰ اند. بنابراین، برنامه‌ریزی به‌بودبخشی در زوج‌درمانی از جنس پیش‌آیندی¹¹¹ و کار-راه‌اندازی است. فقط برای هم‌سنجیدن مقایسه، برنامه‌ریزی به‌بودبخشی در این نمونه‌ی فردی را ببینید:

گرچه زن زناشویده‌ی ۲۸ ساله‌ای بود که از تزریق آمپول هراس داشت، از همین رو همین که سوزن آمپول به او می‌خورد فوری از حال می‌رفت. این مشکل به دوره‌های آغازین نوجوانی او می‌برگشت. او می‌خواست باردار شود ولی نمی‌توانست تاب‌آوردن آن همه سوزن آمپول را در آینده حتماً خیال‌کند - بنابراین ماما/پزشک زنانش او را به من بازگردیده ارجاع داده بود. تا پیش از پایان نشست نخست من یک برنامه‌ی به‌بودبخشی سه‌مرحله‌ای را در ذهن‌ام ساخته بودم که یقین بالایی به آن داشتم. ریز-به-ریز آن را به او توضیح دادم.

مرحله‌ی ۱ حساسیت‌زدایی سیستمانه با به‌کارگیری عکس‌ها و ویدئوها بود، که از اینترنت گل‌چین می‌شدند، و تزریق‌ها و رگ‌گیری‌ها را به نمایش می‌گذاشتند. شوهر-اش گردآوری این‌ها را به دوش می‌گرفت و در دو پایگان سلسله‌مراتب حساسیت‌زدایی

¹⁰⁸ Individual Therapy

¹⁰⁹ Static Phenomena

¹¹⁰ Emergent Phenomena

¹¹¹ Contingent

می‌چید، یکی از عکس‌ها و یکی از ویدئوها. شوهر انگبختار را روی نمایش‌گر رایانه نشان می‌داد و گرچن نم‌نم، هر اندازه که خود-اش راحت بود، به هر یک از آن‌ها نزدیک می‌شد، تا جایی که بتواند به بخشی از نمایش‌گر دست بزند که داشت فرو-رفتن. سوزن در بازو را نمایش می‌داد. هر گاه گرچن می‌توانست به چالشی‌ترین انگبختار در پایگان^{سلسله مراتب} ویدئویی دست بزند ما می‌توانستیم به مرحله‌ی بعد برویم.

مرحله‌ی ۲ حساسیت‌زداییِ اندر-تن¹¹² با مُدِلیدن مدل‌سازی بود. یعنی، من سرنگ‌های زیریوستی را به دست می‌گرفتم و نشان می‌دادم که دارم یکی از آن‌ها را به بازوی‌ام می‌زنم. سپس گرچن همان کار را انجام می‌داد. سپس او به تمرین همین کار در خانه با سرنگ‌های دیگر می‌پرداخت.

هنگامی که او می‌توانست با کم‌ترین دل‌نگرانی این کار را انجام دهد ما به مرحله‌ی ۳ می‌رفتیم که خوابک¹¹³ بود تا او را برای نخستین سوزن زدن. پسا-به‌بودبخشی‌اش آماده سازیم. گرچن با این برنامه‌ی به‌بودبخشی هم‌نوا بود، و به‌بودبخشی مو-به-مو بر اساس برنامه پیش رفت. (و من باید بگویم که گرچن، هنگامی که با احتیاط فراوان برای نخستین بار با سوزنی زیریوستی به خود-اش سوزن زد، شهامت زیادی از خود نشان داد.) درمان از آغاز تا پایان فقط چهار نشست طول کشید. نخستین سوزن زدن. پسا-درمان گرچن به آسانی انجام شد؛ او از حال نرفت. حالا او دو فرزند دارد.

ایستایی مشکل گرچن همان چیزی است که به من این توانایی را داد تا فوری برنامه‌ی به‌بودبخشی‌ای را در ذهن‌ام بچینم و به ما اجازه داد تا

¹¹² In Vivo

¹¹³ Hypnosis ترجمنده از سوی پیش‌نهادیده از سوی برابرنهادی.

بدون هیچ دگرگردانی‌ای¹¹⁴ آن را انجام دهیم. سوزن‌هراسی¹¹⁵ او از دو جنبه ایستا بود. نخست در طول زمان ایستا بود. روزی که ما هم‌دیگر را دیدیم، سوزن‌هراسی او به سختی یک ماه پیش یا حتی یک سال پیش بود؛ و، اگر به بودبخشی را نادیده بگیریم، یک سال پس از این هم چنین می‌بود. دوم، دست‌خوش‌ اثرپذیری به هیچ سمتی از سوی روی‌دادهای میان‌روی¹¹⁶ زنده‌گی نبود. چه برنده‌ی بخت‌آزمایی می‌شد و چه می‌فهمید که شوهر-اش درگیر رابطه‌ای برون‌زناشویی است، سوزن‌هراسی هم‌چنان همان بود که سال‌های سال بود.

حتماً مشکل‌های فردی پیچیده‌تر هم چنین ایستایی‌ای دارند زیرا به شخصیت کارسپاران چسبیده اند تا این که به میان‌کنش میان فردی‌شان - و شخصیت‌های فردی در درازای عمر تا اندازه‌ی بسیار زیادی ایستا هستند. مردی که از کج‌خُلقی¹¹⁷ رنج می‌برد شاید نشاط‌زده‌گی¹¹⁸ گذرایی از برنده شدن در بخت‌آزمایی بتجربید تجربه کند ولی این، به خودی خود، احتمالاً شفابخش او از بی‌لذتی¹¹⁹ و اندیشه‌ی نفی‌گرانه‌ی¹²⁰ مزمن‌اش نخواهد بود.

مشکل‌های زناشویی به شخصیت‌های دو هم‌دم نمی‌چسبند بلکه چنین چیزی بیش‌تر از میان‌کنش میان فردی‌شان می‌برآید. و به دلیل طبیعت همیشه-فرگشتان در حال-تکامل رابطه‌های صمیمی و میان‌کنش، آن‌ها می‌توانند از این هفته تا هفته‌ی دیگر دگرگونی‌هایی از خود نشان دهند و به راستی می‌دهند. ناهم‌نوایی بر سر این که چه‌گونه نوزاد را پیوشکند پیوشک کنند می‌تواند به شکل بحث بدجنسانه‌ای درآید که روزها دو هم‌دم را

¹¹⁴ Modification

¹¹⁵ Needle Phobia

¹¹⁶ Intercurrent برابر‌نهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

¹¹⁷ Dysthymia

¹¹⁸ Elation

¹¹⁹ Anhedonia

¹²⁰ Negativistic

از هم بی‌گانه سازد. و مشکل‌های زناشویی حساسیت زودشکناهای¹²¹ به روی داده‌های میان‌روی زنده‌گی دارند. اگر در میانه‌ی زوج‌درمانی جیل دریابد که جک رابطه‌ای برون‌زناشویی دارد، این نمونه نمونه‌ای کاملاً دیگرگون می‌شود. و اگر جک برنده‌ی بلیت بخت‌آزمایی شود، چنین چیزی می‌تواند به پس از آن خشنود زیستن همیشه‌گی او و جیل بی‌انجامد یا درگیر شدن در پرونده‌ی دادخواهی بلنددامنی بر سر این که چه کسی صاحب واقعی آن بلیت بوده است.

به دلیل این نایستایی، زوج‌درمان‌گر هیچ راهی برای پیش‌بینی این ندارد که از نشستی به نشست دیگر چه موضوع فوری و ناگهانی‌ای نیازمند توجه او خواهد بود. او شاید دستور کار از-پیش-آماده‌ای برای این نشست داشته باشد، ولی اگر بکوشد که در پی آن دستور کار باشد تا این که به نیاز فوری زوج در آن لحظه بتوجه آن زوج او را به عنوان کسی خواهند دید که گویی حواس‌اش نیست چه خبر است. ناشدنی است که هم‌چون نمونه‌ی گرچن، در آغاز هر زوج‌درمانی‌ای برنامه‌ی به‌بودبخشی معین، سایه‌افکن¹²²، و دست‌یافتنی‌ای ریخت.

من در زوج‌درمانی‌ام بر اساس دو برنامه‌ی به‌بودبخشی هم‌رو¹²³ کار را پیش می‌برم. برنامه‌ی نخست عمومی است و در همه‌ی زوج‌ها به کار بسته می‌شود. از همان آغاز خواهم کوشید تا به مشکل کنونی‌شان توجه داشته باشم. و تلاش‌ام این خواهد بود که یاری‌گر آن‌ها باشم تا کارآمدتر از پس کش‌مکش‌های‌شان برآیند؛ ناهم‌سانی‌های‌شان را بپذیرند؛ و هر نیرومندی‌ای را که در این رابطه هست به کار می‌گیرم تا یاری‌گر آن‌ها باشم که سطح آری‌گویی دو-سره‌ی‌شان را دوباره به بالاترین سطح ممکن خود-اش بازباند، البته بسته به حد و اندازه‌ی

¹²¹ Exquisitely برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده

¹²² Overarching برابر نهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده

¹²³ Concurrent

سازگاری کَلّی‌شان. تکلیف-مشق‌هایی که در نمونه‌های گزارش شده در زیر توصیف شده اند در خدمت این برنامه‌ی به‌بودبخشی هستند.

دومین برنامه‌ی به‌بودبخشی - دشوار بتوان آن را برنامه نامید - برنامه‌ای است که در طول هر نشست می‌فرگشتند ^{تکامل می‌یابد؛} برنامه‌ای در پاسخ به هر چالشی که زوج آن هفته پیش می‌کشند. منظور من از پیش‌آیندی و کار-راه-انداز بودن برنامه‌ی به‌بودبخشی در زوج‌درمانی همین است. در هر نشست، تلاش‌ام بر این است که هم‌چنان بر پایه‌ی برنامه‌ی به‌بودبخشی نخست پیش‌روم، ولی برنامه‌ی دوم همیشه اولویت دارد.

خب منبر رفتن من دیگر به پایان رسید. هم‌چنان که دارید سه نمونه‌ی زیر را می‌خوانید، می‌توانید به دآوری بنشینید که تا چه اندازه این حرف‌ها را به کار می‌بندم.

یادداشتی در باره‌ی نگه‌داری پیشینه و چهره‌پوشی

نمونه‌پژوهی‌های آمده در این کتاب بر پایه‌ی یادداشت‌های نوشتاری‌ای است که در هنگام نشست‌ها برداشته شده اند، و سپس تا ۲۴ ساعت پس از آن نشست به شکل روایت نثری ترانویسیده شده اند. هیچ ضبط و پیشینه‌سازی‌ای از هیچ‌گونه‌ای از هیچ زوجی ساخته نشده است. همه‌ی بازگفت‌ها ^{نقل قول‌ها} از کارسپاران که در این گزارش‌ها آمده اند در همان زمانی که گفته شده اند واژه-به-واژه ترانویسیده شده اند.

این سه نمونه‌پژوهی بر پایه‌ی زوج‌های واقعی هستند. ولی، با هدف پنهان نگاه داشتن کی‌ستی آن‌ها، زوج‌های آمده در این نمونه‌پژوهی‌ها تا آن اندازه داستان‌پرداخته شده اند که سازمان‌های ^{عنصرهای} حتمی‌گرانه‌ای از آن‌ها پاک شده باشند و سازمان‌های اضافی‌ای، بر پایه‌ی کارسپاران دیگری که من دیده‌ام، افزوده شده اند. این

پاک‌سازی‌ها و افزودن‌ها تا جایی انجام شده اند که چیزی از واقعیتِ
بالینیِ نمونه‌های واقعی نکاهد.

فصل ۶

وینس و جینا

نشست ۱. درمان

آن‌ها زوجِ زیبایی بودند. این نخستین برداشتِ نیرومندی بود که از آن‌ها داشتم - چشم‌گیرتر هم بود زیرا داشتم از رویِ نمایش‌گرِ کوچکِ یک آیفون آن‌ها را می‌دیدم. (این گفت‌وگو در ژوئن ۲۰۲۱ بود، خب در سالِ دومِ قرنطینه‌یِ کووید. من هرگز آن‌ها را رو-در-رو ندیدم.) آن‌ها در سال‌هایِ آغازینِ دهه‌یِ ۳۰ از زنده‌گیِ خود بودند. وینس قیافه‌یِ زمخت و سیمایی جدّی داشت، و مویِ سیاه و تهریشِ بسیار نازکِ همیشه‌گی که در میانِ مردانِ نسلِ او مد شده بود. برداشتِ من این بود که او تقریباً ۱۸۰ سانت قد داشت، اگرچه من واقعاً نمی‌دانم. او بسیار تنومند بود، و بازوهایِ ماهیچه‌ای‌اش استادانه با تئوهایِ آراسته شده بودند - دیگر ویژه‌گیِ نسل‌اش. او نه دوستانه بود و نه نادوستانه؛ آرام، همان گونه‌یِ خاموشِ نیرومندِ کلاسیک. رفتار-و-کردار-اش دشمنانه نبود، فقط ناکنش‌پذیر¹²⁴ بی‌حس بود. او هیچ لب‌خندی نزد، نه آن زمان و نه هیچ زمانِ دیگری در کارمان با هم، تا جایی که من به یاد می‌آورم. بی‌درنگ دانستم که تیپِ مردانه‌گیِ وینس با تیپِ من فرق دارد، و سخت بتوان چیزِ مشترکی با او یافت. و دریافتم که باید بیشتر مراقب باشم تا زیادی با زن‌اش اتحاد نبندم. جینا زیبا بود - نه به شکلِ جاافتاده‌یِ مدل‌هایِ هم‌روزگارِ معاصرِ بسیار-باریک، بلکه مانند زنی در یک نقاشیِ ایتالیاییِ دورانِ نوزایش¹²⁵. یعنی، بدن‌اش بزرگ‌تر بود؛ و

¹²⁴ Impassive

¹²⁵ Renaissance

چهره‌اش خوش‌گلیِ سرراستی نداشت، بلکه زیباییِ ویژه و پیچیده‌ای داشت.

جینا کارمندِ بانک بود. وینس زنده‌گی‌اش را با خرید-و-فروشِ ارز در شرکتِ کوچکی می‌گذراند که با تنها دو هم‌سود-اش¹²⁶ صاحبِ آن بود؛ و آشکارا در آن کار خوب بود. آن‌ها ثروت‌مند به نظر می‌رسیدند، به ویژه برای آدم‌هایی در سنّ آن‌ها. در خانه‌ی تازه‌ساختی در یکی از حومه‌های گران‌بها ترِ شیکاگو می‌زیستند، و چشم‌اندازِ پشتِ پنجره‌ی آن‌ها هنگام نشستن‌های مان‌روستایی بود.

چهار سالِ پیش سرِ کار هم‌دیگر را دیده بودند. پس از ۱۰ ماه نامزد شده بودند و یک سال بعد زناشویده بودند. پسرِ ۳-ماهه‌ای داشتند، وینس کوچولو. او خیلی زود سر-و-کله‌اش در این زناشویی باز شده بود ولی بارداریِ برنامه‌ریخته و خوش‌آمدانه‌ای بوده است.

ارزیابیِ آغازینِ من این بود که آن‌ها به عنوانِ زوج جفت‌وجوریِ منطقی‌ای داشتند. در رتبه‌بندیِ سوپه‌یِ کرداری خود را نزدیک و در سوپه‌یِ پنداری با نزدیکیِ بسنده می‌دیدند. و زنده‌گیِ سکسی‌شان همیشه عالی بوده است. گویی هم‌دیگر را دوست داشتند - که برای من چیزِ کوچکی نیست. از نگاهِ من، به معنایِ واقعی و مجازیِ واژه، شما نمی‌توانید به کسی عشق بورزید مگر این که او را دوست داشته باشید.

وینس در ایندیانا‌یِ شمالی بزرگ شده بود، و پدر-مادر-اش هنوز همان جا می‌زیستند. برادر-اش، که ۲ سال جوان‌تر بود، نامزد بود و در وست‌لوپ¹²⁷ شیکاگو، محله‌یِ بالایِ طبقه‌یِ متوسطی که به تازه‌گیِ نوسازی شده بود، می‌زیست. پدر-مادرِ وینس ۴۳ سال بود که زناشویده بودند و به گمانِ او خشنود بودند. به گفته‌یِ خود-اش

¹²⁶ Partner

¹²⁷ West Loop

رابطه‌ی خوبی با هر یک از آنها داشت. او می‌گفت که رابطه‌اش با برادر-اش، هر چه سن‌شان بالاتر می‌رفت، نزدیک‌تر می‌شد.

خانواده‌ی جینا داستان دیگری داشتند. او نزدیکی فیلادلفیا بزرگ شده بود. پدر-مادر-اش وقتی او ۶ ساله بود از هم طلاق گرفته بودند. او پدر-اش را «آرام و پشیمان» می‌دانست و مادر-اش را «زودجوش». هر یک از آنها چندی پس از طلاق با هم‌دم تازه‌ای بودند، و هنوز هم با همان هم‌دم بودند. جینا برادری داشت در بوستون که دو سال جوان‌تر و نامزد بود. به گفته‌ی خود-اش رابطه‌اش با او خوب بود. جینا خواهری هم داشت، آندرا، درست دو سال بزرگ‌تر. او و شوهر-اش و دختر-نوپای‌اش هم‌اکنون در محله‌ی بالای طبقه‌ی متوسط دیگری در شیکاگو، لیک‌ویو¹²⁸، می‌زیستند. زمان زیادی دل‌چرکینی‌ای میان جینا و آندرا بوده است. این رابطه پس از باردار شدن جینا - به دلیلی که من دقیقاً نمی‌دانم - بدتر هم شده بود. وینس، به ویژه، به همین خاطر از آندرا آزرده بود.

الکل و مواد بخشی از تصویر بالینی نبودند، هرگز هیچ خشونت فیزیکی در کار نبوده است، و هم‌اکنون هیچ رابطه‌ی برون‌زناشویی‌ای در میان نبود. بودن هر یک از این‌ها آنها را برای کارکردن با من می‌ناشایند^{عدم} و اجد شرایط می‌سازد.

جینا کوتاه و چکیده دلیل‌شان برای گرفتن مشاوره را چنین گفت. «پسر ما به دنیا آمد، و من ناپدید شدم». این وضعیت آن قدر همه‌گیر بود که روی جلد کتاب «خانواده‌ها و چه‌گونه‌گی نجات آن‌ها»¹²⁹، نوشته‌ی رایین اسکاینر و بی‌مار سرشناس‌اش، بازی‌گر کمدی جان کلیس (۱۹۸۴) قرار گرفت: طرح کشیده‌شده‌ی کاریکاتورساز نیویورکر، بوود هاندلرمن، که زن و شوهری را به تصویر کشیده بود که

¹²⁸ Lakeview

¹²⁹ Families and How to Survive Them, by Robin Skynner and John Cleese, Bud Handelsman

رویِ صندلی‌های راحتی در اتاق نشیمن‌شان نشسته اند. زن خرسندانه دارد از سینه‌اش به نوزاد-اش شیر می‌دهد. مرد، با قیافه‌ای گیج-و-ویج، پستانکی به دهان دارد. فقط این جا، در مورد جینا و وینس، جنسیت‌ها جای‌شان عوض شده است. به جای مادر این پدر بود که نوزاد قاپ‌اش را دزدیده بود.

این وضعیت نامعمول دسیسه‌گرانه بود و نقطه‌ی گزینش آغازین باهمیتی را در درمان نشان می‌داد. آیا من باید دلیل‌های پشت واکنش وینس به نوزاد را می‌پرس-و-جویدم؟ اگر چنین اندیشیده بودم که: الف) وینس می‌توانست به چرای زنده‌گی-تاریخی این رفتار دست‌رسی یابد، و اگر؛ ب) چنین دانش و فهمی او را به دگرگونی رفتار-اش می‌رساند، آن گاه شاید یک یا دو یا سه نشست را به چنین کاوشی می‌پرداختم. ولی من به هیچ یک از آن گزاره‌ها باور نداشتم. دلیل دیگر برای انجام ندادن چنین کاوشی این بود که این کار می‌توانست وینس را در نقش بی‌مار شناساییده قرار دهد، که چنین چیزی با فهم سیستم‌های خانواده‌گی من از دوراهی زوج هم‌خوان نیست. و بدتر این که، پی‌وند از-پیش-باریکه او با درمان را سست‌تر هم می‌ساخت.

و، البته، وضعیت آن‌ها بسیار پیچیده‌تر از قاب‌بندی آغازین جینا از آن بود. جینا باخبر بود که کار-اش داشت به رابطه‌ی‌شان می‌دست‌درازد. درست دو ماه پس از به دنیا آمدن نوزاد، همین که از مرخصی زایمان برگشت، او از یک کارمند ساده به جای‌گاه سرپرستی رسید و سرپرست هشت زبردست شد. همانند بسیاری از کسانی که نخستین بار است که سرپرست شده اند، جینا هم از این افزایش مقدار پاسخ‌گویی‌های‌اش احساس غرق‌شده‌گی داشت؛ و ساعت‌های بسیار زیادی زیر فشار کاری بود تا خود-اش را برساند، از جمله عصرها تا دیروقت. می‌توان فهمید که وینس از این چیزها احساس نادیده‌انگاشته‌گی داشت. وینس به سهم خود باخبر بود که جینا نیاز

داشت تا او بیشتر و با توّجه کامل به او [جینا] گوش سپارد. وینس از این هم باخبر بود که جینا به تماس سکسی بیشتر با او نیاز داشت. این جا هم باز، نقش‌های جنسیتی برعکس نقش‌های معمول شده بودند. جینا سه تا چهار بار در هفته سکس می‌خواست؛ وینس یک تا دو بار.

جالب این که، هم جینا و هم وینس درگیر لاس‌زدن‌های (تلفن-هوش‌مندی) پیام‌متنی با آدم‌های دیگر شده بودند. هر یک می‌خواستند دیگری را با بررسی یواشکی تلفن آن دیگری گرفته بود. آن‌ها گویا با اجازه دادن به هم‌دیگر برای جست‌وجوی گسترده در تلفن‌شان همه چیز را روشن ساخته بودند. از آن‌ها پرسیدم آیا در این نقطه هیچ پرسش نپرسیده‌ای از دیگری دارند یا نه و آن‌ها پاسخ دادند که نه. معمولاً، من این گونه از عشقولانه‌گی‌های برون‌زناشویی را ضربه‌ای جدی به اعتماد در رابطه می‌بینم. در این مورد، چنین نبود و یقین ندارم چرا. شاید به این دلیل که آن‌ها آزادانه به دیگری دسترسی به تلفن‌شان را داده بودند و هیچ پرسش نپرسیده‌ای نداشتند.

به هر حال، من احساس کردم باید به آن‌ها ره‌نمودی بَرزنده و از دید آن‌ها (و بیشتر آدم‌ها) ضدّ شم¹³⁰ دهم - دست کشیدن از بررسی یواشکی تلفن دیگری. از آن‌ها پرسیدم که اعتماد چیست، و سپس پاسخ‌ام را به آن‌ها دادم: اعتماد گونه‌ای از ایمان است؛ یعنی، اعتماد باوری است در نبود دانش حتمی. اگر ما می‌دانستیم که خدا همان جا است، نیازی به این باور نبود که او همان جا است. ما فقط می‌دانستیم، همین. همین جور، اگر به یقین بدانیم که هم‌سرمان به ما وفادار است، نیازی به باور آن نداریم. ما فقط چنین چیزی را می‌دانیم، و بنابراین نیازی به اعتماد به آن‌ها نداریم. این یعنی هر روزی که شخص زناشویده می‌کوشد تا دانش حتمی از راست‌و-درستی هم‌سر‌اش به

¹³⁰ Counter-Intuitive

دست آورد در واقع باز-برقراریِ اعتماد یک روز بیشتر واپسانده به عقب انداخته می‌شود.

نمی‌دانم آیا جینا و وینس چیزی را که داشتم در باره‌ی اعتماد می‌فروختم خریدار شدند یا نه، ولی باید آن را می‌گفتم. معمولاً، شما به عنوان روان‌درمان‌گر باید چیزهایی را بگویید فقط چون درست است، حتی اگر کارسپار آن را نپذیرد. مثلاً، اگر به کسی بگویید که از دیدگاه حرفه‌ای خودتان او الکلی است، معمولاً با-جوش-و-کوش در آن باره می‌بگومگوید بگومگو می‌کند. ولی این کار به این معنا نیست که آن چه شما گفتید بی‌هوده بود، زیرا شخص بعدی که به او بگوید الکلی است دومین شخصی خواهد بود که چنین چیزی را گفته است، نه نخستین شخص.

در پایان نشست نخست زوج‌درمانی، من هرگز پیش‌فرض‌ام این نیست که کارسپاران می‌خواهند وقت دیگری برای نشست دوم بگیرند. به آن‌ها می‌گویم که می‌توانند چنین کاری انجام دهند، اگر هر دو بی‌شک یقین دارند که چنین می‌خواهند. وگرنه، می‌توانند فقط کارهای پرداخت برای این نشست را انجام دهند و سپس دوباره با من تماس بگیرند یا که نه هر جور خودشان دوست دارند. جینا و وینس هر دو یقین داشتند که می‌خواهند دوباره برگردند بنابراین به آن‌ها تکلیف-مشقی دادم: خوانش بلند-بلند.

مشق پس از نشست ۱: خوانش بلند-بلند به عنوان تکلیف

تکلیف آغازین در زوج‌درمانی

معمولاً، نخستین چالش فوت-و-فتی زوج‌درمان‌گر این است که چه‌گونه یخ زوج را بشکند. زمانی که زوجی به دفتر او می‌رسند، بیشتر وقت‌ها، از هم بی‌گانه‌اند، از هم‌نشینی با آن دیگری در-تنش‌اند، و

نمی‌توانند بدون بحث با هم حرف بزنند. یا این که سراپا از هم می‌پرهیزند؛ من زوجی را می‌شناختم که برنامه ریخته بودند که هرگز در یک زمان در یک اتاق نباشند. پس، چه‌گونه باید گرمای آغازینی را در فضا پراکند که کار، و شاید شفا، بتواند جان بگیرد و آغاز شود؟ روی‌کردهای رفتار-گرای آغازین بر بده‌بستان مثبت پای می‌فشرده و می‌کوشیدند آن را از همان آغاز با کمک تکلیف‌هایی مانند «روزهای مراقبت» استوارت¹³¹ (ر.م؛ اشتورات، ۱۹۸۰) بی‌افزایند. در ر.م، هم‌سران فهرستی از ژست‌های مثبت و مراقبتانه می‌سازند که هم‌سرشان بتواند هر روز آن‌ها را برای‌شان انجام دهد. برای زوج‌هایی که من چنین چیزی را با آن‌ها پیش بردم، ر.م جواب نداد. حال-و-هوای میان آن‌ها بیش از اندازه پر از خشم و کینه بود که بتوانند چنین تکلیفی را یک‌روند انجام دهند؛ و هنگامی هم که انجام می‌دادند، بده‌بستان رفتارهای مثبت‌شان آن اندازه از روی بی‌میلی بود که نمی‌توانست درمان‌گرانه باشد.

من ناگهان به این رسیدم که واداشتن زوج‌ها به باهم-خواندن کتابی در باره‌ی زناشویی و حرف نزدن در باره‌ی آن خوانش‌ها، چه هنگامی که دارند آن کار را انجام می‌دهند و چه پس از آن، می‌تواند راهی باشد برای این که آن‌ها را به این نقطه برسانیم که در یک زمان در یک جا به گونه‌ای باشند که بدون درگیر شدن در دعوایی، گسیلنده‌ی رفتار زبانی در باره‌ی زناشویی به هم‌دیگر باشند. در آغاز راه، دستور کار من به زوج‌ها همین بود. پس از سال‌ها تجربه‌ی این تکلیف، دریافتم که زوج‌هایی که می‌خواستند و می‌توانستند در باره‌ی آن خوانش حرف بزنند چنین کاری را انجام می‌دادند، و آن‌هایی که نمی‌توانستند بدون کش‌مکش چنین کاری را انجام دهند انجام نمی‌دادند. پس دستور کار من هم دگرگون شد: هیچ حرفی هنگام خوانش نباشد، زیرا آن گاه هیچ

¹³¹ Stuart's "Caring Days" (CD)

چیز خوانده نخواهد شد، ولی پس از آن مشکلی ندارد. دگرگونی دیگری هم در سال‌های آینده در این دستور کار پیش آمد. در آغاز، هنگامی که من از آن چه هم‌اکنون می‌اندیشم بیش‌تر چنین می‌اندیشیدم که زناشویی از جنس ارتباط و گذارگویی¹³² مذاکره است، از دو هم‌دم می‌خواستیم که همان جا، در نشست، با هم بگذارگویند تا به هم‌نوایی‌ای بر سر پنج بازه‌ی نیم‌ساعته در هفته برسند که کار خوانش را در آن بازه‌ها انجام دهند. دیگر چنین چیزی نمی‌خواهم، و فقط به آن‌ها می‌گویم به هم‌نوایی‌ای بر سر پنج ساعت زمانی معین، مثلاً ساعت ۵ عصر یک‌شنبه، برای خوانش برسند. از آن‌ها می‌خواهم، از هم‌اکنون در همین نشست، یک نفر را به عنوان گردهم‌آیی‌گر و وقت‌نگه‌دار برای خوانش‌ها بگمارند، «یکی از شما باید وقت‌نگه‌دار باشد، کسی که می‌گوید، ۵:۰۰ عصر، زمان آغاز، و ۵:۳۰، زمان پایان است». از جینا و وینس پرسیدم که چه کسی می‌خواهد گردهم‌آیی‌گر باشد و خب می‌شد یقین داشت که جینا داوطلب خواهد بود. پس گفتم، «وینس، تو وقت‌نگه‌دار باش. و جینا، این یعنی این که اگر هر یک از این زمان‌های قرار-شده بی‌آید و برود، و وینس هیچ چیزی در باره‌ی آن نگوید، تو هم چیزی در آن باره نگو. وینس وقت‌نگه‌دار است، تو وقت‌نگه‌دار نیستی». بیش از ۴۰ سال پیش درست بود، و هنوز هم درست است، که تقریباً بی‌برو-برگرد هم‌دمی که از این زوج به عنوان گردهم‌آیی‌گر داوطلب می‌شود همان پی‌گرداننده تعقیب‌گر¹³³ (گوئرین¹³³، و دیگران، ۱۹۸۷) در این رابطه است؛ و من نمی‌خواهم خوانش چیز دیگری باشد که جینا به خاطر-اش او را می‌پی‌گرداند. من خردمایه‌ی خود-ام را به وینس و جینا توضیح دادم، و آن‌ها ارزیابی‌ مرا از این که چه کسی چه نقشی را بازی‌کند درست‌شمردند، و هم‌نوا شدند که وینس گردهم‌آیی‌گر باشد.

برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی ترجمنده Negotiation¹³²

Guerin¹³³

من خوانش‌هایی از دو کتاب را تکلیفیدم تکلیف کردم - فصل‌هایی از کتاب الکترونیک - کوچک‌ام (۶۸ صفحه) در مورد - پندهای - زناشویی: «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها: ده پند - سودمند برای - زناشویی - خشنودتان (۲۰۱۲) [ترجمنده: این کتاب با همین نام و با ترجمه‌ی همین قلم به فارسی انتشار یافته است (سپیدفکر، ۱۴۰۲)]. از آن‌ها خواستم که نخست سه فصل - پایانی، ۸ تا ۱۰، را بخوانند. فصل - ۸ از ناگزیری و بایسته‌گی - کش‌مکش در زناشویی حرف می‌زند. فصل - ۹ از این می‌گوید که آن چه جلوی زوج‌ها را در رسیده‌گی درست به کش‌مکش می‌گیرد کم‌بود - مهارت‌های - ارتباطی¹³⁴ نیست بلکه تاب‌آوری - دل‌نگرانی¹³⁵ است، به ویژه دل‌نگرانی - روبه‌رویی با خشم - هم‌دم، و خشم - خود. این فصل با گردآیه‌ای از قانون‌ها برای - دعوا کردن به پایان می‌رسد، همان «قانون‌های - دعوا»ی - گفته‌شده در بالا بر پایه‌ی - این منطق. فصل - ۱۰، کاملاً کوتاه، از اهمّیت - داور - بخشنده‌ای برای - هم‌سرتان بودن حرف می‌زند. چون جینا و وینس هر دو خودجوشی را برای - سکسینه‌گی - هیجان‌انگیز تقریباً با اهمّیت می‌دانستند از آن‌ها خواستم که پس از آن فصل - ۱ را بخوانند، «زنده‌گی - سکسی‌تان را به دست - بخت و شانس نسپارید»، که مفهوم - خودجوشی را، چنان که در باره‌ی - سکسینه‌گی به‌کار بسته شده است، می‌ساخت‌شکند¹³⁶، و سرانجام فصل - ۷ را، «رابطه‌ی - سکسی‌تان را کودک‌ایمن کنید (و بقیه‌ی - رابطه‌ی‌تان را)»، که از زوج‌ها می‌خواهد پس از آمدن - فرزندان در زمان گذاشتن برای - خودشان بی‌رحمانه سنگ‌دل باشند.

این فصل‌ها، روی - هم ۲/۵ ساعت خوانش هم نمی‌شد، با این فرض که آن‌ها هر پنج بار را بخوانند. بنابراین، از آن‌ها خواستم کتاب - «میان - پدر-مادر و فرزند» (جینوت¹³⁷، ۱۹۷۵) را هم بخرند، به آن‌ها گفتم که این

¹³⁴ Communication Skills

¹³⁵ Anxiety Tolerance

¹³⁶ Deconstruct

¹³⁷ Ginott

کتاب دو-کاره است. این کتاب نخستین کتابی بود که می‌کوشید به پدر-مادرها بی‌آموزد تا مهارت‌های گوش‌دادن را جری¹³⁸ را برای فرزندانشان به‌کارگیرند. (در این چند دهه شماری از کتاب‌های میمون‌کار¹³⁹ هم پدید آمده‌اند، ولی من هنوز کتاب جینوت را می‌پسندم. اگر کتاب‌اش به چشم زوجی تاریخ‌گذشته باشد، از آن‌ها می‌خواهم که سراغ یکی از کتاب‌های میمون‌کار هم‌روزگار-تر بروند، چه‌گونه حرف بزیم که کودکان گوش دهند و گوش دهیم که کودکان حرف بزنند [فایبر و مازلیش¹⁴⁰، ۱۹۹۹].) توضیح دادم که منظور-ام از «دو-کاره» این است که بیش‌تر آن چه کتاب در باره‌ی چه‌گونه‌گی حرف زدن با و گوش دادن به کودکان گفته است در حرف زدن با و گوش دادن به هم‌دیگر هم کاربرد دارد. و چنین بود که نشست نخست به پایان رسید.

پیش از رفتن به نشست دوم، باید این را هم بی‌افزایم که بلند-بلند خواندن می‌تواند فراتر از یخ‌شکن آغازین بودن به شیوه‌های دیگری هم سودمند باشد. زوج‌هایی که در حرف زدن با هم‌دیگر در باره‌ی رابطه‌ی سکسی‌شان پسرانده¹⁴¹ اند می‌توانند کتاب‌هایی را در باره‌ی شگردهای سکس با هم بلند-بلند بخوانند، مثلاً، «نمایش‌نامه‌ی عاشق بزرگ» (پجت¹⁴²، ۲۰۰۵) یا حثا داستان شهوت‌انگیز¹⁴³، مثلاً، یکی از گردآیه‌های ویراسته از سوی لونی بارباخ¹⁴⁴ (مثلاً، بارباخ، ۱۹۹۵) و از آن راه از دل‌نگرانی‌شان در باره‌ی حرف‌های سکسی حساسیت‌زدایند.

مثال دیگر: بیش از ۳۰ سال پیش با زوج آسیای جنوبی‌ای می‌کارکردم، هر دو مهندسانی سطح بالا، به دنیا آمده، بزرگ شده، و

¹³⁸ Rogerian Listening Skills

¹³⁹ Copycat ترجمنده از سوی برابرنهاده‌ی پیش‌نهادیده از سوی

¹⁴⁰ Faber & Mazlish

¹⁴¹ Inhibited

¹⁴² Paget

¹⁴³ Erotic

¹⁴⁴ Lonnie Barbach

آموزش‌دیده در شبه‌قاره‌ی هند. در یک نقطه، درمان گویی با سر به دیوار خورد؛ نمی‌توانستم هیچ پیش‌رفت دیگری با آن‌ها داشته باشم، اگرچه به راستی پیش‌رفت بیش‌تر شدنی می‌نمود. درمانده و ناامید، پیش‌نهاد دادم که آن‌ها این را بخوانند «آزمون‌بوته‌ی خانواده: آزمایش‌شدیدی از خانواده‌درمانی» (ناپیپر و ویتاکر، ۱۹۷۸)، کتابی بر این محور که چه‌گونه تجربه‌های خانواده‌ی آغازین ما بر انتظارات بزرگ‌سالی ما از پویایی‌شناسی خانواده اثر می‌گذارند. من در پیش‌نهاد دادن آن کتاب به آن‌ها به این دلیل دست‌نگه داشته بودم که به گمان‌ام آن‌ها نمی‌توانند با زوج اهل ویسکانسین¹⁴⁵، طبقه‌ی متوسطی امریکایی، و معمولی‌ای که شخصیت‌های مرکزی کتاب بودند ارتباط بگیرند. وقتی که بار دیگر هم‌دیگر را دیدیم، شوهر خبر داد که، برای او، آن کتاب از پرده-برون-افتادنی مکاشفه‌ای بوده است. حوزه‌هایی از تاریخ‌چه‌ی زنده‌گی‌اش و روان‌شناسی خود-اش در برابر چشمان‌اش روشن گشته بود که تا پیش از آن برای‌اش مات و گنگ بود. او با بلند-بلند خواندن کتاب با زن‌اش کار را آغازیده بود، ولی پیام‌اش به اندازه‌ای گیرا بوده است که دیگر نتوانسته بود جلوی خود-اش را بگیرد تا به تنهایی پیش-پیش آن را نخواند، و این کتاب تقریباً پرحجم را در یک هفته به پایان رسانده بود. پس از آن بود که کار من با او و زن‌اش توانست پیش برود و به نتیجه‌ی موفقیت‌آمیزی برسد.

سرانجام، «ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر» (کریستینسن و جاکوبسون¹⁴⁶، ۲۰۰۲) وسیله‌ی شگفت‌انگیزی برای رشد فهم اهمیت سرنوشت‌ساز پذیرش این نکته در زوج است که هم‌دم‌تان خود شما نیست بلکه کس دیگری است؛ و بنابراین نمی‌توان چشم‌به-راه این بود که همیشه با دیدگاه‌های شما هم‌نوا یا پذیرای اولویت‌های شما باشد.

¹⁴⁵ Wisconsin

¹⁴⁶ Christensen & Jacobson

نشست ۲. درمان

نشست ۲ دو هفته بعد برگزار شد. جینا و وینس گزارش دادند که اندکی خوانش داشتند ولی نه چندان زیاد. آن‌ها فقط آن اندازه پیش رفته بودند که فصل‌های گفته‌شده در «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را به پایان رسانند ولی «میان پدر-مادر و فرزند» را نی‌آغازیده بودند. من خرسند بودم که آن‌ها دست‌کم خوانشی داشته‌اند؛ و این یعنی خوانش. بیش‌تری هم خواهند داشت. آن‌ها برنامه‌ی زمانی‌ای ریخته بودند و وینس برای چند خوانشی که داشتند نقش یادآور را بازی کرده بود، و سپس دیگر آن کار را انجام نداده بود. جینا پی‌ژو دستور کار من خود-اش هرگز یادآور نبوده است، و از این که نمی‌توانسته چنین باشد سرخورده بود. دلیلی که وینس برای نا-یادآوری خوانش پیش می‌کشید همان دلیلی است که زوجها بیش‌تر وقت‌ها پیش می‌کشند: گرفتار بودن. اکنون به یاد ندارم که آیا به آن‌ها این را گفتم یا نه، این کنایه که آن‌ها برای درمان می‌آیند و با این همه گویا زمان بسنده‌ای برای کُنشیدن رابطه‌ی‌شان ندارند، ولی احتمالاً گفته‌ام.

گاهی در نشست دوم زوجها گزارش می‌دهند که هیچ خوانشی انجام نداده‌اند زیرا موقّق به هم‌نوایی بر سر زمان‌بندی‌ای نشده‌اند. گاهی به این دلیل که کوشیده‌اند و شکست خورده‌اند، گاهی به این دلیل که اصلاً نکوشیده‌اند. در آن نقطه من واقعاً آن‌ها را می‌وادارم تا همین‌جا گفت‌وگویی در این باره داشته باشند که کی بخوانند، و انگیزش و مربّی‌گری در-خوری هم می‌دهم تا آن‌ها را به خطّ پایان برسانم. این‌جا مراقب‌ام که سرشت گفت‌وگوی‌شان را به شکل «گذارگویی» مذاکره و هم‌نوایی‌شان توافق‌شان را به شکل «سازش»¹⁴⁷ مصالحه در نی‌آورم.

گذارگویی ^{مذاکره} و سازش کارهایی هستند که ما با آدم‌هایی انجام می‌دهیم که عشقی به آن‌ها نداریم. من ماشینی دارم و می‌خواهم آن را به قیمت ۱۰۰۰ دلار بفروشم. آن را ۱۲۰۰ دلار پیش‌نهاد می‌دهم. آقای جو بلو می‌گوید که ۸۰۰ دلار برای آن به من خواهد داد. ما سر ۱۰۰۰ دلار با هم می‌سازشیم و هر دو خشنود راه‌مان را می‌گیریم و می‌رویم. من مراقب به‌روزی جو نیستم و او هم مراقب به‌روزی من، پس می‌گذارگویی و می‌سازشیم. اگر من کم-و-بیش مراقب به‌روزی جو بودم شاید آن ماشین را ۸۰۰ یا ۶۰۰ دلار به او می‌فروختم، یا حتی ۱۰ دلار. ولی این دیگر نام‌اش گذارگویی ^{مذاکره} نبود و قیمت پایانی را هم نمی‌توان سازش خواند بلکه یک هدیه بود. آدم‌هایی که با هم زناشوییده اند به راستی مراقب به‌روزی هم‌دیگر اند (دست‌کم باید باشند) و بنابراین وقتی به هم‌نوایی می‌رسند که به سود یکی یا هر دوی آن‌ها کاملاً بیشینه نیست در واقع آن‌ها نمی‌گذارگویند ^{مذاکره نمی‌کنند} بلکه دارند به هم‌دیگر هدیه‌هایی از سر نیک‌سرشتی می‌دهند. واژه‌گان تراکنشی-بازرگانی این جا کاربردی ندارند.

از جینا و وینس پرسیدم که از نشست نخست‌مان تا کنون چه‌ها گذشته است، و آن‌ها گزارش دادند که همه چیز به‌تر شده است. هر گاه زوج‌ها گزارشی از به‌تر شدن کارها می‌دهند پاسخ بی‌درنگ من این است، «هر یک از شما، اگر از سوی خودتان حرف بزنید، چه چیزهایی انجام دادید تا کارها به‌تر شوند. هر کدام‌تان خواستید می‌توانید اول بگویید». شگفت‌زده و خرسند بودم که وینس نخست زبان گشود و گفت این به‌بود به این دلیل بود که آن‌ها زمانی برای حرف زدن گشودند و کنار گذاشتند، صدای‌شان را بالا نبردند، و فصل‌های گفته‌شده در «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را خواندند. (اگر بخوایم سخت بگیرم، وینس پرسش مرا پاسخ نداد زیرا او داشت در باره‌ی جینا در کنار خود-اش حرف می‌زد، ولی این اجازه را دادم زیرا در باره‌ی خود-اش

هم داشت حرف می‌زد. اگر پاسخ‌اش در باره‌ی جینا بود بی‌درنگ وسط حرف‌اش می‌پریدم و به او می‌گفتم که در باره‌ی خود-اش حرف بزند، نه او. جینا گفت که یادمندی¹⁴⁸ بیش‌تری در برابرِ مرزهایِ کاری داشته است و تلاشِ آگاهانه‌ای¹⁴⁹ به خرج داده است تا بیش‌تر در-اکنون¹⁵⁰ حاضر باشد. او سپس این را هم افزود که وینس بسیار توجه¹⁵¹ بیش‌تری داشته است. من وسط حرف‌اش پریدم، زیرا داشت در باره‌ی او حرف می‌زد، ولی خوش‌حال بودم که آن اطلاعات را داشتم.

از آن جا که گویا کمی روی غلتک افتاده بودند، تصمیم گرفتم اندکی فشارِ بیش‌تری بی‌آورم: فصل ۶ را از «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» (هامبورگ، ۲۰۱۲)، «هم‌دیگر را بستاید»، به عنوان تکلیف دادم و آن‌ها را واداشتم تا بده‌بستانی از ستایش‌ها و قدردانی‌ها داشته باشند.

مشقِ نشستِ ۲ برایِ نشستِ ۳: بده‌بستانِ ستایش‌ها و قانون‌هایِ دعوا

چنان که تا کنون به خوبی شناخته‌شده است، بنا بر پژوهشِ گاتمن، زوج‌هایِ نا-درمانده دیدگاه‌هایی با ظرفیتِ مثبت را بسیار بیش‌تر از دیدگاه‌هایِ منفی می‌بده‌بستانند، در حالی که زوج‌هایِ درمانده نسبتِ برابری از دیدگاه‌هایِ مثبت و منفی را می‌دهند و می‌ستانند. فصل ۶ از «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» از کنشِ ساده‌ی سپاس‌گزاری از هم‌دیگر به عنوانِ راهی برایِ گرمابخشی به حال-و-هوایِ میانِ دو هم‌دم حرف می‌زند. هنگامی که تکلیفِ بده‌بستانِ ستایش‌ها را می‌دهم به آن‌ها می‌گویم که برایِ چه‌گونه‌گی انجامِ آن دقیقاً پی‌روِ دستورهایِ آمده در کتاب باشند. آن دستورها چنین اند:

¹⁴⁸ برابرنهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده Mindfulness

¹⁴⁹ Conscious

¹⁵⁰ برابرنهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده Present

¹⁵¹ Attention

گاهی از زوجها می‌خواهم که این ستایش‌ها را به شکلِ ساختارمندتری بدهند و بستانند. اهمیتی ندارد که چه کسی نخست آن را انجام دهد، ولی دانستنِ این که چه کسی نخست آن را انجام می‌دهد سودمند است. شما می‌توانید هر بار یک هفته نوبتی نفرِ نخست باشید. زمانِ بده‌بستانِ ستایش هر شب درست پیش از به خواب رفتن است. اگر شما هر دو با هم به تخت‌خواب می‌روید، این کار را پیش از خاموشیدنِ لامپ‌ها انجام دهید. اگر یکی از شما به عادتِ همیشه‌گی زودتر از دیگری به تخت‌خواب می‌رود، پس پیش از این که نفرِ نخست به تخت‌خواب برود این کار را انجام دهید. آن چه به زوج‌هایِ درمانده می‌گویم ولی نیازی نیست که به شما بگویم این است که ستایش‌های‌تان باید معین و مثبت باشند، و نباید تله یا حرفِ نیش‌داری در پایانِ حرف‌شان قرار دهند. منظورِ من از معین این است که شما باید رفتاری را معین کنید که کسی اگر ویدئویی از هم‌سرتان را می‌تماشاید می‌توانست آن رفتار را بشناساید. مثلاً شما باید بگویید، «من این رفتار-ات را می‌ستایم که رخت‌چرک‌های‌ات را امروز در سبدِ رخت‌چرک‌ها قرار دادی»، به جایِ این که بگویید، «من این را می‌ستایم که امروز پاکیزه بودی». منظور-ام از مثبت بودن این است که باید در باره‌ی چیزی مثبت حرف بزنید که هم‌سرتان به راستی انجام داده است، به جایِ چیزی منفی که او انجام نداده است. پس نباید بگویید، «من این را می‌ستایم که امروز رخت‌چرک‌های‌ات را نگذاشتی همین جور روی زمین بمانند». و سرانجام، نباید حرفِ نیش‌داری به آن بی‌افزایید، چیزی مانند این، «من این رفتار-ات را می‌ستایم که رخت‌چرک‌های‌ات را امروز در سبدِ رخت‌چرک‌ها قرار دادی - چون معمولاً شلخته‌ای». من به زوجها پیش‌نهاد می‌دهم که هر شب هر نفر فقط یک ستایش بدهد و بستاند. و،

هم‌چنین، به راستی روزی نیست که هم‌سرتان هیچ کاری انجام نداده باشد که شایسته‌ی ستایش شما باشد. (هامبورگ، ۲۰۱۲)

سگه‌ای انداختم تا تصمیم بگیریم که چه کسی در این دو هفته‌ی میان این نشست و نشست بعدی باید نفر نخست باشد، و جینا نخستین نفر شد.

بیش‌تر زمان باقی‌مانده از این نشست به کامل کردن ارزیابی آغازین گذشت، به ویژه گردآوری اطلاعاتی در باره‌ی خانواده‌ی خونی‌شان که در بالا توصیف شد. روشن شد که تنش میان جینا و خواهر-اش، آندرا، سرچشمه‌ی ستهش¹⁵² جدال میان جینا و وینس شده است. وینس، در پاسخ به رفتار بی‌رحمانه‌ی آندرا در برابر جینا، نفرت جوشانی از آندرا در دل پرورده است. او می‌خواست که خود-اش و جینا ارتباطشان را با آندرا برای همیشه بترند. احساس‌های جینا به خواهر دوقلوی‌اش آمیخته‌گی و پیچیده‌گی بیشتر داشتند که خب می‌شد چنین چیزی را فهمید، و او می‌خواست که هم‌چنان به ساختن رابطه‌ای با خواهر-اش بکوشد.

آن‌ها از پیش فصل ۹ از «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را خوانده بودند، بنابراین از پیش با قانون‌های دعوا آشنا بودند. از آن‌ها خواستم که زمانی را قرار بگذارند تا قانون‌های دعوا را در حرف زدن بر سر این که در مورد آندرا چه کاری انجام دهند، به کار بندند. رک-و-راست به آن‌ها گفتم که، با این که به‌بودبخشی من برای، مثلاً، پریشان‌هولی¹⁵³ بر پایه‌ی علم است، به‌بودبخشی من برای زوج‌ها - به‌بودبخشی هر کسی، نه تنها من، می‌توانم این را با دلیل نشان دهم - بیش‌تر بر پایه‌ی دیدگاه است تا علم، و بنابراین در زوج‌درمانی بسیار کم‌تر از فرد-درمانی چیزهایی هست که من بتوانم با یقین در باره‌ی آن‌ها ادعا

¹⁵² Contention

¹⁵³ Panic Disorder

داشته باشم. ولی، در ادامه گفتم که، می‌توانم با یقین به آن‌ها بگویم که اگر قانون‌هایِ دعوا را به کار گیرند آن قانون‌ها جواب خواهند داد. آن قانون‌ها جواب می‌دهند چون به آن‌ها یاری می‌رسانند که دل‌نگرانیِ برآمده از کش‌مکشِ خود را در مرزهایِ مدیریت‌پذیری نگاه دارند. دل‌نگرانی‌شان کنترل می‌شود زیرا نیازی نیست نگرانِ این باشند که در این کش‌مکش از سویِ آن دیگری غرق خواهند شد. آن‌ها غرق نخواهند شد زیرا می‌دانند که آن دیگری در کم‌تر از یک دقیقه‌ی دیگر خفه خواهد شد (دیگر حرف نخواهد زد).

ذاتِ این قانون‌ها توصیف‌گرِ یک روالِ نوبت‌گیری است. هنگامی که یکی از دو هم‌دم می‌دریابد که درگیرِ بگومگویی شده اند، باید آن واژه‌هایِ جادویی را به زبان آورد، «بیا بنشینیم». سپس آن زوج به آن نقطه‌ای - میزِ آش‌پزخانه یا هر جایی - می‌روند که برای انجام بحث‌ها برگزیده اند. سپس زمان‌سنجِ تلفن‌همراه‌شان را رویِ ۱ دقیقه می‌گذارند - کتاب می‌گوید ۱ یا ۲ دقیقه ولی برای بیشتر زوج‌ها به باور من نوبت‌هایِ یک-دقیقه‌ای جوابِ به‌تری می‌هد - و هنگامی که صدایِ بیپ-بیپِ زمان‌سنج بلند می‌شود هر کسی که دارد حرف می‌زند باید خاموش شود. او نباید دیگر حرف بزند حتّاً اگر احساس می‌کند که در میانه‌ی بااهمّیت‌ترین چیزی است که تا کنون گفته است. زمانِ او به پایان رسیده است؛ نوبتِ آن دیگری است. آخرین قانون از قانون‌هایِ دعوا می‌گوید که دعوا تنها با هم‌رأییِ هر دو نفر می‌تواند به پایان رسد؛ هیچ کس نمی‌تواند دعوا را نافرجام بگذارد. قانون‌هایِ دیگری هم هستند، مثلاً در باره‌ی وقتِ استراحت، که بر اساسِ این قانون‌هایِ پایه ساخته‌و-پرداخته می‌شوند ولی ذات‌اش همین‌ها هستند.

وینس و جینا بر سرِ آزمودنِ این قانون‌ها هم‌نوا شدند، و قرار گذاشتند در باره‌ی موضوعِ آندرا با به‌کارگیریِ آن‌ها صبحِ شنبه‌ی آینده حرف بزنند.

نشست ۳. درمان

نشست سوم پس از دوازده روز برقرار شد. آن‌ها گویی هم‌چنان داشتند به‌تر می‌شدند. جینا گفت که این یکی از به‌ترین هفته‌های‌شان در بازه‌ای بلند بود. او قدردان بود که وینس به او اجازه داد حرف بزند و به جای تلاش برای دادن راه‌کار فقط گوش داد. آن‌ها قانون‌های دعوا را برای حرف زدن در باره‌ی مشکل آندرا به کار گرفته بودند و گویا با کمک آن‌ها گامی رو به جلو برداشته بودند. آن‌ها به راستی بده‌بستانی از ستایش‌ها داشتند و گویا از انجام آن کار خوش‌شان آمده بود. رهنمود-ام به وینس این بود که او کسی باشد که ستایش‌ها را در دو هفته‌ی بعدی می‌آغازد. در نقطه‌ای آن‌ها را واداشتم که در باره‌ی موضوعی - نمی‌دانم چه بود - با هم حرف بزنند و بر پایه‌ی مشاهده‌ی آن پیش‌نهادی به جینا دادم. به گمان‌ام آمد که زبانی‌گری‌های¹⁵⁴ او بیش از اندازه بلند بودند، پیام‌های بسیار زیادی را در یک گفتار می‌انباشت، به گونه‌ای که وینس نمی‌توانست همه‌ی آن‌ها را در حافظه نگاه دارد - به ویژه پیام نخست را که معمولاً پیامی بود که بیش از همه نیازمند پاسخ بود. بنابراین بلندی گفتارهای‌اش این ظرفیت را داشت که گفت‌وگوهای‌شان را از ریل بی‌اندازد. من پیش‌نهاد دادم که او به کوتاهی گفتارهای‌اش و محدودیت آن‌ها به یک پیام در هر گفتار توجه داشته باشد. سپس کمی در باره‌ی فاصله‌گذاری فرزندان حرف زدیم؛ گویا همه‌ی ما هم‌نوا بودیم که فاصله‌ی سنی نزدیک‌تر میان فرزندان به‌تر است. سرانجام، من برای‌شان از شگردهای گوش‌دادن بازتابی راجری¹⁵⁵ گفتم و پیش‌نهاد دادم که کم‌کم بازتابش را برای هم‌دیگر به‌کارگیرند. (تا این جا آن‌ها تنها فصل نخست از «میان پدر-مادر و

¹⁵⁴ Verbalization

¹⁵⁵ Rogerian Reflective Listening Techniques

فرزند» را خوانده بودند، بنابراین در نیافتند که اشاره‌ی من به موضوع آن کتاب بود.)

مشقِ نشستِ ۳ برای نشستِ ۴: مهارت‌های گوش‌دادنِ راجری

من به این باور رسیده‌ام که گوش‌دادنِ بازتابیِ راجری بی‌گمان به‌ترین ابزاری است که در رابطه‌های انسانی می‌توان یافت. این روش باید به همه‌ی دانش‌آموزان دبیرستانی آموزش داده شود. من بی‌شک همه‌ی کارسپاران‌ام، چه فردها و چه زوج‌ها، را در نقطه‌ای از درمان‌شان با این روش می‌آشنایم. بسیاری از کارسپاران‌ام در آموزشِ مدیریتِ کسب‌وکار با چنین چیزی آشنا شده‌اند، ولی آن‌ها همه‌گی بی‌برو-برگرد آن را نادرست فراگرفته‌اند - هم‌چنان که به راستی من و بسیاری از درمان‌کاران هم چنین فراگرفته‌ایم. آن‌ها و ما گوش‌دادنِ بازتابی را به عنوان یک جور ترفندِ زبان‌شناختی و بازگزاری¹⁵⁶ بارگویی فراگرفته‌ایم: به شخصِ روبه‌رو گوش بده، واژه‌های‌اش را کمی بالا و پایین کن، و سپس نسخه‌ای از آن چه را به شما گفته‌اند دوباره به خودشان بگو؛ این کار احساسِ خوبی در آن‌ها خواهد ساخت، احساسِ شنیده شدن. ولی کارل راجرز¹⁵⁷ هنگامی که گوش می‌داد، با خود-اش به این نمی‌اندیشید که، «چه‌گونه واژه‌ها را کمی بالا و پایین کنم؟ چه‌گونه این را بازگزارم؟». او یادمند بود که هر چیزی که هر کسی می‌گوید نوکِ کوهِ یخی از معنا است. و او پی برده بود که اگر اندکی از منظورِ کارسپار را از آن چه داشته می‌گفته است، بتواند به کارسپار بازخوراند¹⁵⁸ بازخورد دهد، چنین کاری می‌تواند یاری‌بخشِ کارسپار باشد تا لای‌روبیِ بیش‌تری از آن کوهِ یخ داشته باشد، کدِ زبانی‌ای به آن پی‌وند زند، و تجربه‌ی

¹⁵⁶ Paraphrasing

¹⁵⁷ Carl Rogers

روان‌شناختیِ خود-اش را به عنوانِ اطلاعاتِ در-دست‌رس‌تر داشته باشد.

پیش از این که حرفی از گوش‌دادنِ راجری به هر یک از کارسپاران‌ام بزنم، در گفت‌وگوهایِ معمول‌مان ناآشکارا چندین نمونه از چنین کاری را انجام می‌دهم تا بتوانم به آن‌ها بازگرد ^{ارجاع} ده‌م. سپس، هم‌چنان که گفت‌وگوی‌مان در باره‌ی بازتابش پیش می‌رود، بارها بازتابش‌هایی از آن چه کارسپار می‌گوید می‌دهم، و بی‌درنگ آن‌ها را به عنوانِ چنین چیزی می‌شناسایم. این روال نشان‌دهنده‌ی نخستین چیزی است که آدم‌ها باید فراگیرند اگر واقعاً بخواهند که گوش‌دادنِ راجری را به‌کارگیرند: این که هیچ‌کسی حتماً نمی‌فهمد که شما دارید چنین کاری انجام می‌دهید. بازتابش کاملاً ناآشکار است. پای‌فشاری بر این نکته اهمیت دارد زیرا هر کسی که در گوش‌دادنِ بازتابی تازه‌وارد باشد یقین دارد که همه می‌فهمند که او دارد آن‌ها را می‌طوطی‌گوید¹⁵⁸ با این که او واقعاً چنین کاری انجام نمی‌دهد.

وکسلر¹⁵⁹ (۱۹۷۴) مفهومِ «چارچوب‌هایِ بازگرد»¹⁶⁰ را پیش‌نهاد داد تا ماهیتِ حقیقیِ گوش‌دادنِ راجری را روشن سازد. چنان که وکسلر می‌گوید، هنگامی که ما به شیوه‌ی عادی به کسی پاسخ می‌دهیم، داریم از درونِ چارچوبِ بازگرد ^{ارجاع} خودمان پاسخ می‌دهیم. هنگامی که در حالتِ بازتابی به آن‌ها پاسخ می‌دهیم داریم از درونِ چارچوبِ بازگرد ^{ارجاع} آن‌ها پاسخ می‌دهیم. این جا مثالِ ساده‌ای می‌آورم که برای نشان دادنِ معنایِ این نکته به کار می‌گیرم:

فرض کنید کسی به سویِ من می‌آید و می‌گوید، «سام، مادر-ام مُرد». من می‌توانم پاسخِ کاملاً هم‌دلانه، از ته دل، و در-خوری بدهم، «بسیار متأسف‌ام که این خبر را می‌شنوم». ولی این

¹⁵⁸ Parroting ترجمنده از سویِ پیشنهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ

¹⁵⁹ Wexler

¹⁶⁰ Frames of Reference

پاسخ از درونِ چارچوبِ بازبُردِ من می‌آید زیرا هنگامی که او به من گفت که مادر-اش مرده بود به پاسخِ من نمی‌اندیشید. او داشت به این بوده ^{فکت} می‌اندیشید که مادر-اش مرده است. اگر به جایِ آن، من پاسخ می‌دادم که، «ای وای، مادر-ات مُرد»، من دارم از درونِ چارچوبِ بازبُردِ او پاسخ می‌دهم. یعنی، من دارم با او در باره‌ی چیزی حرف می‌زنم که او داشت در آن باره می‌اندیشید وقتی که داشت با من حرف می‌زد. این است فرقِ روبه‌روی کسی نشستن با در کنار او نشستن.

من از وینس و جینا نخواستم که نشست‌های تمرینی رسمی‌ای برای گوش‌دادنِ راجری برپا دارند. فقط آن‌ها را با این ایده آشنا کردم، کوشیدم به آن‌ها بیاورانم که ایده‌ی خوبی است، و آن‌ها را به آزمودنِ آن برانگیختم.

نشستِ ۴. درمان

ما قرارِ نشستِ بعدی را برای دو هفته‌ی دیگر گذاشته بودیم، ولی پس از تنها یک هفته پیامی از جینا گرفتم، که درخواستِ نشستِ فوری داشت. زمانِ خالی داشتم، پس همان روز دیداری با آن‌ها داشتم. آن‌ها دعویِ بزرگی داشته‌اند. جینا در باره‌ی پای‌بندیِ کاریِ بااهمیت و وقت‌گیری تا لحظه‌ی آخر چیزی به وینس نگفته بود. من با آن‌ها در باره‌ی کش‌مکشِ پیش‌بار¹⁶¹ در برابرِ پس‌بار¹⁶² حرف زدم: در رابطه‌ای زنده، شما گزینه‌ای به عنوانِ پرهیز از کش‌مکش در دست ندارید. شما فقط گزینه‌ی دیر یا زود پیش آوردنِ موضوعِ کش‌مکش‌آمیز را دارید - و همیشه به‌تر است هر چه زودتر، به جایِ دیرتر، آن را پیش آورید و بر سر-اش بجنگید و دعوا کنید. وینس هم همچون جینا، بدونِ این که نخست به او آماده‌باشی داده باشد، نامِ

¹⁶¹ Front-Loading

¹⁶² Back-Loading

خودشان را در فهرست خواستاران یک باش‌گاه تفریحی برون‌شهری نوشته بود، و همین مایه‌ی بحث‌شان شده بود.

از آن‌ها پرسیدم آیا قانون‌های دعوا را به کار گرفته بودند یا نه. آن‌ها گفتند که بله و این قانون‌ها تا اندازه‌ای به آن‌ها یاری رسانده بودند. مشکل این بود که آن‌ها درست پس از آن دست به دامان این قانون‌ها شده بودند که دیگر دعوا از کنترل‌شان در رفته بود و داشت آسیب به بار می‌آورد. برای کارسپاران چندان نامعمول نیست که، در آغاز، قانون‌های دعوا را تنها به عنوان کاری از سر ناچاری و پس از این که دیگر خیلی دیر شده است به کار گیرند، یا اصلاً آن‌ها را به کار نگیرند با این که کاملاً باخبر اند که باید به کار گیرند. در چنین موردهایی من معمولاً آن‌ها را می‌وادارم که، در همان نشست، با به‌کارگیری قانون‌های دعوا گفت‌وگویی بکنند در باره‌ی همان چیزی که داشتند بر سر-اش دعوا می‌کردند. من فقط با زمان‌بندی نوبت‌ها برای آن‌ها کمک‌دست‌شان می‌شوم. اجازه می‌دهم که این روند ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیش رود و سپس از آن‌ها می‌پرسم چه ناهم‌سانی‌هایی در این کار با آن چه در خانه رخ داد دیدید. آن‌ها بی-برو-برگرد گزارش می‌دهند که به‌کارگیری قانون‌های دعوا پربارتر از دعوا کردن به شیوه‌ی معمول‌شان است. یادداشت‌های من چیزی نمی‌گویند که آیا این کار را با جینا و وینس انجام دادم یا نه، ولی شاید انجام داده باشم.

موضوع اعتماد دوباره در این نشست پیش آمد. وینس احساس‌های بدگمانانه‌ای در باره‌ی رابطه‌ی جینا با یکی از زیردستان‌اش داشت، که از دید وینس داشت زیادی-خودمانی می‌شد. جینا این مورد را درست می‌دانست، و پذیرفت که مرز پررنگ‌تری میان خود-اش و زیردست‌اش بکشد. جینا هم موردی از موضوع اعتماد را پیش کشید: وینس تا پس از زناشویی‌شان به او نگفته بود که بدهی‌ای دارد که از قمار ورزشی انباشته بوده است. گویا آن‌ها از پس این موضوع برآمده اند و جینا

هم‌اکنون آسوده است که وینس کارهای مالی خانواده را بر دوش دارد. در هر حال، اکنون که دارم داستان این نمونه را می‌نویسم، دارم با خود-ام به این می‌اندیشم که چرا در آن نقطه بیشتر به کند-و-کاو- موضوع اعتماد نپرداختم. شاید دل‌نگران بودم که نکند دارم چوب در کندوی زنبورها فرو می‌برم. اگر چنین بوده باشد، این را یکی از اشتباه‌هایی می‌دانم که در برابر این زوج انجام داده‌ام.

مشق نشست ۴ برای نشست ۵: خوانش با هم و بده‌بستان ستایش‌ها

آن‌ها «میان پدر-مادر و فرزند» را تنها یک بار خوانده بودند. از آن‌ها خواستم درست پس از پایان نشست زمان‌بندی خوانشی برای بازه‌ی بعدی برقرار سازند. و از وینس خواستم که هم‌چنان بده‌بستان ستایش‌ها را در هفته‌ی آینده کلید بزند و سپس جینا باشد که آن را کلید می‌زند. یک چیز دیگر هم افزودم. در آغاز این نشست آن‌ها گفته بودند که حرف طلاق در آن دعوا پیش آمده بود که همان هم این نشست فوری را پیش آورده بود. از هر یک از آن‌ها پرسیدم که آیا هم‌اکنون هیچ نیّتی برای طلاق گرفتن را دارند در سر می‌پرورند یا نه. هر دو گفتند نه. و سپس من به آن‌ها گفتم که اگر نیّت جدّی‌ای برای طلاق در سر نداشتند باید هر گونه حرف زدن در آن باره را کنار بگذارند.

نشست ۵. درمان

نشست بعدی سه هفته بعد انجام شد. جینا و وینس گزارش دادند که کارها اندکی بهتر پیش رفتند. دوباره از آن‌ها خواستم که بگویند هر یک چه کاری انجام داده بودند تا سهمی در این به‌بود داشته باشند. وینس گفت که هنگام حرف زدن جینا با او بیشتر نقطه‌ی نگاه‌اش را روی جینا نگاه می‌داشت و این که داشت زمان بیشتر برای حرف زدن با

او می‌گذاشت. جینا گفت که او ستایش‌های بیش‌تری از کارهایی داشته است که وینس انجام داده است. او هم‌چنین ساختار بندی به‌تری از روز کاری‌اش داشته است و تا پیش از ساعت ۵:۰۰ از محل کار بیرون می‌آمده است.

از زمانی که جینا سر کار برگشته بود، وینس کوچولو، دوشنبه تا جمعه، بیش‌تر روز را در مهد کودک و ویژه نوزادان می‌ماند. ولی به دلیل ترس از کوویدی که در مهد کودک پدید آمده بود، در دو هفته پیش وینس و جینا در خانه مراقب او بودند، و به خوبی به عنوان تیمی دو-نفره کار کرده بودند. ولی هر از گاهی سر راه هم قرار گرفتند، به بحث در این باره پرداختند که دقیقاً چه‌گونه باید کارهای نوزاد را انجام داد، مثلاً هنگام پوشکیدن نوزاد چه‌گونه باید او را روی میز قرار دهند. دیگر زمان زمان «سگه انداختن» بود.

مشق نشست ۵ برای نشست ۶: سگه انداختن

برای من جای شگفتی دارد، اگرچه کاملاً همه‌گیر است، که زوجها می‌توانند درگیر ناهم‌نوایی‌های سوزانی در باره‌ی تصمیم‌های کارخوردی¹⁶³ موردی. کوچکی شوند که برآمد آن در هر حال خوب خواهد بود، جدا از این که آن تصمیم به شیوه‌ی چه کسی پیش رود - مثلاً، این که هم‌اکنون به نوزاد غذا داده شود یا نیم ساعت دیگر، یا حتاً این که به کدام رستوران یا سینما بروند. چنین ناهم‌نوایی‌هایی به ویژه هنگامی سمی می‌شوند که داستان از موضوعی که روی دست‌مان مانده است به این سو می‌چرخد که حق با کدام یک از دو هم‌دم است (هامبورگ، ۲۰۰۰). در آن نقطه، زوج خودشان را درون جای‌گاه‌هایی به بند کشیده اند که نمی‌توانند بدون از دست دادن آب‌روی‌شان خود را از آن برهانند، و بنابراین هر دو در بن‌بست اند. روشی ساده که زوجها

¹⁶³ Ad hoc

می‌توانند این بن‌بست را از سر راه بردارند این است که همین که می‌دریابند که در چنین ناهم‌نوایی‌ای هستند سگه بی‌اندازند. با از-پیش-هم‌نوایی برای انجام چنین کاری در این لحظه‌ها، زوجها دارند پیمان می‌بندند که روی جای‌گاه‌های نانرزش‌پذیری چمباتمه نزنند.

سگه انداختن گویی شیوه‌ای بس-ساده و خوش‌خیم برای مدیریت چنین بگومگو‌هایی است، ولی زوجها در برابر آن می‌ایستند. ما همه‌گی سرمایه‌گذاری‌ای روی بر-حق-بودن داریم؛ و هر چه هوش‌مندتر و درس‌خوانده‌تر باشیم، آن سرمایه‌گذاری هم سنگین‌تر است. برای آدم‌ها دشوار است که کار را به سگه انداختن بسپارند، به ویژه در ناهم‌نوایی‌هایی بر سر چه‌گونه‌گی مدیریت فرزندان. با این همه، چه‌گونه آن‌ها می‌توانند بر سر این که سگه به سود آن دیگری - پدر یا مادر - بی‌آید بریسکند ریسک کنند، و سپس آسیب فاجعه‌باری بر سر بچه فرود آید. برای چیره شدن بر این سرچشمه‌ی ایستاده‌گی، پدر-مادرها نیاز به آموزش اندکی در روان‌شناسی بالنده‌گی¹⁶⁴ رشد و توسعه و انسان‌شناسی اجتماعی دارند که من تقریباً این چنین به آن می‌پردازم:

شما باید بفهمید که در میان کودکان قاعده بر واگشت‌پذیری¹⁶⁵ تاب‌آوری است، نه آسیب‌پذیری¹⁶⁶. کودکان می‌توانند همه جور تجربه‌های کودکی روان‌گزایی¹⁶⁷ را بتجربند تجربه کنند، و در هر حال به شکل بزرگ‌سالان خشنود و ذهن‌درستی بیالند. برخی از آن‌ها بدجور از بدبختی‌های کودکی ترسیده و رمیده خواهند بود ولی پیشینه‌ی بسیار بزرگی از آن‌ها چنین نخواهند بود. کودکانی که در پرورش‌گاه‌های وحشت‌ناکی در زمان رژیم کمونیستی در رومانی بالیدند مثالی از این مورد هستند. حالا آن نکته را در کنار

¹⁶⁴ Developmental Psychology

¹⁶⁵ Resilience

¹⁶⁶ Vulnerability

¹⁶⁷ Traumatic Childhood Experiences

این یکی بگذارید: اگر با نگاهی میان-فرهنگی به روال‌های پرورش فرزند بنگرید، گستره‌ی سرگیجه‌آوری از روی کردها را خواهید دید - در برخی انضباط سفت-و-سخت، در برخی دیگر شل-و-ول؛ در برخی قنناق‌پیچیدن و در برخی دیگر نه؛ شیر دادن از شیشه‌شیر در برابر شیر دادن از سینه؛ خواباندن در همان تخت‌خواب پدر-مادر یا خواباندن، و از این دست. و با این همه پیشینه‌ی گسترده‌ای از کودکان به شکل بزرگسالان خشنود و تن‌درستی می‌بالند. این یعنی اگر شما، جینا و وینس، ناهم‌سانی‌ای در بافتار فرهنگ امریکایی در باره‌ی چه‌گونه‌گی رفتار با وینس کوچولو داشته باشید، آن ناهم‌سانی در بازه‌ی گسترده‌ای از روال‌های پذیرفتنی پرورش فرزند در جهان چنان ریز خواهد بود، که بچه جدا از این که شما چه کاری انجام دهید در هر حال ایمن خواهد بود.

همین که زوجها با سگه انداختن برای ناهم‌نوایی‌های کارخوردی ^{موردی} راحت می‌شوند، چنین چیزی را آزادی‌بخش می‌بینند.

هم‌چنان که داشتیم در باره‌ی بزرگ‌کردن وینس کوچولو حرف می‌زدیم، روشن شد که جینا و وینس چندان چیزی در باره‌ی بالنده‌گی کودک نخوانده بودند. بنابراین سفارش من این بود که کتاب «سه سال نخست زنده‌گی» (وایت¹⁶⁸، ۱۹۹۵) و، بعد از آن، کتابی از استاد من، ناتان آزرین، «آموزش توالی رفتن در کمتر از یک روز» (آزرین و فاکس¹⁶⁹، ۲۰۱۹) را بخوانند. هم‌چنین به آن‌ها گفتم یادشان باشد که بازتابش را جری را بتمرینند ^{تمرین کنند}. (آن‌ها گفتند «اندکی» آن را انجام داده اند که یعنی، چندان انجام نداده اند.)

¹⁶⁸ White

¹⁶⁹ Azrin & Foxx

نشست ۶. درمان

در نشست بعد، سه هفته پس از نشست پیشین، غوغایی پیش آمد. جینا پی برده بود که وینس پول خلی زیادی را بدون این که به او بگوید برای خرید ساعت مچی و رمز-ارز¹⁷⁰ خریده بود. جینا گفت او احساس می‌کند که راست-و-درست نبودن وینس پایه‌ی همه‌ی مشکلات‌های دیگرشان است. در این نقطه برای من روشن بود که این بار باید ژکت‌تر و ریزینانه‌تر از پیش با موضوع اعتماد/راستی روبه‌رو شوم. پس کار بدیهی (برای درمان‌گر) را انجام دادم و از وینس پرسیدم چه چیزی در مورد پرورش کودکی‌اش او را به این رساند که با چنین شیوه‌هایی رفتاری دغل‌بازانه داشته باشد. در پاسخ به آن پرسش، وینس بلند-بازه‌تر از همه‌ی نشست‌ها در آن نشست حرف زد. او توضیح داد که هم پدر و هم مادر-اش، هنگامی که او کودک بود، به تندی کیفردهنده^{تنبیه‌گر} بودند. به ذهن آن زمان او، گویی این طور بود که آن‌ها او را به خاطر هر کاری که انجام می‌داد کیفر می‌دادند^{تنبیه می‌کردند} و بنابراین او باید تا جایی که می‌توانست کارهایی را که انجام می‌داد پنهان نگاه دارد. این یعنی دروغ‌گویی، عادتی که او با خود به بزرگ‌سالی‌اش و زناشویی‌اش آورده بود. به وینس گفتم که اگرچه دلیل‌های زنده‌گی-تاریخ‌چه‌ای خوبی برای دروغ‌گویی‌اش وجود داشته است، بیشتر از آن دیگر زناشویی‌اش را به خطر می‌اندازد. سپس به او در باره‌ی کتاب سیسیلا بوک¹⁷¹ گفتم، «دروغ‌گویی: گزینش اخلاقی در زنده‌گی عمومی و خصوصی» (۱۹۹۹). به او گفتم که چه‌گونه آن را خوانده بودم وقتی که نخستین بار بیش از ۴۰ سال پیش بیرون آمد و از اثر نیرومندی گفتم که روی من داشت: من از زمان خواندن آن بسیار کم‌تر از پیش دروغ گفته‌ام. برنهاد¹⁷² تزه ساده ولی گیرای کتاب این

¹⁷⁰ Cryptocurrency

¹⁷¹ Sissela Bok

¹⁷² Thesis

است که دروغ‌گویی کنشی وادارگرانه¹⁷³ زورگویانه است، چرا که جلوی تصمیم آزادانه‌ی شخصی را که به او دروغ گفته می‌شود می‌گیرد، تصمیم آزادانه‌ی دیگری که شاید اگر به او راست‌اش گفته می‌شد آن را می‌گرفت. این موضوع را با یکی از چکیده‌نگاری‌های¹⁷⁴ آمده در کتاب به او نشان دادم. هنگامی که از وینس پرسیدم آیا شخص وادارگری است، هم‌چون هر کس دیگری پاسخ داد که چنین کسی نیست. گفتم، پس باید نگاهی به کتاب بوک بی‌اندازد.

حالا که دوباره دارم به این می‌اندیشم که چه رفتاری در برابر دروغ‌گویی وینس داشتم، به گمان‌ام اگر می‌توانستم دوباره آن کار را انجام دهم شاید به گونه‌ی دیگری با آن روبه‌رو می‌شدم. از وینس و جینا می‌خواستم که رو به هم بنشینند و وینس خیلی خوب به چیز دیگری بی‌اندیشد که تازه‌گی‌ها در آن باره به جینا دروغ گفته بود و در آن باره با او حرف بزند. من از اتاقی که تلفن و دم‌و-دست‌گاه‌ام آن جا بود می‌رفتم (به یاد آورید که ما داشتیم مجازی با هم حرف می‌زدیم) تا آن‌ها چند دقیقه‌ای حریم شخصی داشته باشند، حریمی که شاید برای انجام چنین کاری نیاز داشته باشند. گاهی حضور درمان‌گر جلوی حرف زدن زوجها در باره‌ی چیزهای حسّاس را می‌گیرد؛ و رفتن درمان‌گر از اتاق می‌تواند کنشیدن آن حرف‌ها را برانگیزاند (هامبورگ، ۱۹۸۵).

پس از حرف زدن از کتاب بوک، من مسیر دیگری را در پیش گرفتم و توجه آن‌ها را به نمودار قدرت¹⁷⁵ استوارت (۱۹۸۰) فراخواندم که با گرفتن اجازه‌نامه در «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» بازنشر شده است. نمودار قدرت استوارت یک نمودار وین¹⁷⁶ است که نشان‌دهنده‌ی شیوه‌های گوناگونی است که تصمیم‌گیری می‌تواند میان زوجها رخ

¹⁷³ Coercive Act

¹⁷⁴ Vignette

¹⁷⁵ Powergram

¹⁷⁶ ترجمنده: نام فامیل کسی که در به‌کارگیری این نمودارها پیش‌گام بود Venn

دهد. من، بر پایه‌ی این نمودارِ قدرت، پیش‌نهاد دادم که تعیین‌گرِ سرنوشت‌ساز برای وارد کردنِ هم‌دم در تصمیمِ پیش‌رو این است که آیا آن هم‌دمِ دیگر به هیچ شیوه‌ای از آن تصمیم‌اثرپذیر خواهد بود یا نه. جمله‌ای که در یادداشت‌های‌ام پس از جمله‌هایِ پیشین در باره‌ی دروغ‌گویی هست این است، «ز [زن] هم‌چنین گ/ا [گلابه دارد از] بی‌زاری ش [شوهر] در برابرِ کنترل شدن». من بافتاری را که این حرف در آن بافتار پیش‌آمد به یاد ندارم ولی چنین چیزی سیگنالی از چیزی بود که برایِ همه‌ی زوج‌درمان‌گران بااهمیت است. پژوهشِ گاتمن به این یافته رسیده است که شوهران در زناشویی‌های نا-درمانده پذیرای اثرِ زن‌شان هستند، ولی شوهران در زناشویی‌های درمانده چنین نیستند. وقت‌اش بود که تکلیف-مشقِ دیگری بدهم. روزهایِ چشم¹⁷⁷، دگرگونه‌ای از آزمایش‌هایِ آ.ب.آ.ب¹⁷⁸.

مشقِ نشستِ ۶ برای نشستِ ۷: آزمایش‌هایِ آ.ب.آ.ب

طراحی‌هایِ آزمایشانه‌ی آ.ب.آ.ب در روان‌شناسی بسیار گسترده اند. آن‌ها طراحی‌هایی تک-سوژه‌ای¹⁷⁹ هستند که کنترل در آن‌ها درون-سوژه‌ای است، یعنی رفتارِ سوژه در دو شرطِ جای‌گزینانه‌ی ناهم‌سان با هم سنجیده می‌شوند، شرطِ آ در برابرِ شرطِ ب. برای مثال، در شرطی‌کردنِ عمل‌گرانه¹⁸⁰ نرخِ میله‌فشاردنِ موش می‌تواند در دو زمان‌بندیِ نیرودهیِ ناهم‌سان با هم سنجیده شوند، مثلاً، زمان‌بندیِ بازه‌ای¹⁸¹ (شرطِ آ) در برابرِ زمان‌بندیِ نسبتی¹⁸² (شرطِ

¹⁷⁷ Yes Days

¹⁷⁸ ABAB Experiments

¹⁷⁹ Single-Subject Designs

¹⁸⁰ Operant Conditioning

¹⁸¹ Interval Schedule

¹⁸² Ratio Schedule

ب). در آزمایش آ.ب.آ.ب، هم‌سنجی میان شرط آ و شرط ب دو بار پشت سر هم انجام می‌شود.

در روان‌درمانی من این جور می‌بینم که تجربیدن¹⁸³ تجربه کردن¹⁸³ هم‌سنجی‌های مقایسه‌های فوری میان زیستن به یک شیوه با شیوه‌ای دیگر، در روزهای جای‌گزین، می‌تواند برای کارسپاران آگاهی‌بخش و گاه دگرگشتاری تبدیل‌کننده باشد. من چنین چیزی را برای مصرف‌گران مواد و الکی‌ها به‌کارگرفته‌ام، جای‌گزینی روزهای پرهیزگاران¹⁸³ و روزهای دل‌خواهانه¹⁸⁴ و سنجیدن احساس آن دو گونه‌ی ناهم‌سان از روزها با هم. با زوجها هم چنین چیزی را به‌کارگرفته‌ام تا بتوان روزهایی را که آن‌ها با آغاز شام دیگر از نمایش‌گرها پرهیزیده‌اند - یعنی، تلفن‌های هوش‌مند، رایانه‌ها، تلویزیون‌ها، و از این دست - با روزهایی سنجد که آن‌ها دل‌خواهانه به نمایش‌گرها زلزده‌اند. بالا رفتن باخبری آن‌ها از آن چه دارند انجام می‌دهند و اثرهایی که بر آن‌ها می‌گذارد می‌تواند آدم‌ها را به سوبی براند که تغییرهای بزرگی در رفتارشان به وجود آورند، مثلاً، خاموش بودن تلویزیون هنگام شام، و حتا کنار گذاشتن الکل. خردمایه‌ی پشت آزمایش‌های آ.ب.آ.ب را این چنین به کارسپاران توضیح می‌دهم:

من هیچ چیزی در باره‌ی شراب نمی‌دانم. [و به راستی نمی‌دانم. من که چنین نازک‌بینی‌هایی¹⁸⁵ را در زمینه‌ی سیگارهای خوب، در سال‌های آغازین بزرگ‌سالی‌ام، چنان بالانده بودم توسعه داده‌ام که در این زمینه هم‌آوردی برای خود نمی‌دیدم، سوگند خوردم که هرگز چنین کاری در هیچ زمینه‌ی دیگری انجام ندهم - در زمینه‌ی شراب که بی‌شک نه، چیزی که سقفی برای قیمت آن نیست.] بنابراین اگر یک جام شراب در برابر من بگذارید، نمی‌توانم

¹⁸³ Abstinent

¹⁸⁴ Ad Lib

¹⁸⁵ Discernment

چیزی در باره‌ی آن بگویم. ولی اگر دو جام شراب در برابر من بگذارید، آن گاه می‌توانم به شما بگویم که این یکی کمی چنین است و آن یکی کمی چنان. انجام این آزمایش آ.ب.آ.ب به شما این توانایی را می‌دهد که آن هم‌سنجی^{مقایسه‌ی} فوری را میان دو شیوه‌ی زیستن انجام دهید.

روزهای چشم‌گونه‌ی ویژه‌ای از آزمایش آ.ب.آ.ب هستند که شاخه‌ای از آزمایش‌های «راه تو / راه من»¹⁸⁶ است، آزمایش‌هایی که من در کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم» توصیف آن‌ها را آورده‌ام. شوهر با زن‌اش هم‌نوا می‌شود که یک-روز-در-میان به هر درخواستی از سوی زن‌اش چشم بگوید و فوری پی‌رُو آن باشد. مثلاً، اگر زن‌اش بگوید «زباله‌ها را بیرون ببر»، او فوری زباله‌ها را بیرون می‌برد. هنگامی که شوهری با پذیرش روزهای چشم‌گویی هم‌نوا می‌شود، در واقع دارد با این خواسته هم‌نوا می‌شود که بدون *ایستاده‌گی* بر اساس اولویت‌های زن‌اش زنده‌گی را پیش‌ببرد، زیرا از پیش این زَبَر-هم‌نوایی¹⁸⁷ را برای انجام چنین کاری داشته است. برای بسیاری از شوهران این شیوه تجربه‌ای تازه است. به یاد داشته باشید که روزهای چشم‌آزمونی از اعتمادپذیر بودن برای هر دو هم‌دم است. شوهر باید چنان اعتمادپذیر باشد که پی‌رُو خواسته‌های زن‌اش باشد و زن باید چنان اعتمادپذیر باشد که خواسته‌اش از او از سر قدرت‌چرانی¹⁸⁸ نباشد. نکته‌ای کوچک ولی بااهمیت: زوج باید در همان نشست هم‌نوا شوند که آیا روزهای فرد روزهای چشم باشند یا روزهای زوج آن ماه. این گونه آسان‌تر می‌توان چنین شیوه‌ای را پی‌گرفت.

برای من شگفت‌آور بود که وینس فوری با روزهای چشم هم‌نوا شد. شاید او از آن چه پیش‌تر در آن نشست در باره‌ی دروغ‌گویی‌اش گفته

¹⁸⁶ HisWay/HerWay

¹⁸⁷ Meta-Agreement

¹⁸⁸ Power Trip برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Power Trip

شده بود احساسِ سرزنش می‌کرد. از آن‌ها خواستم بده‌بستانِ ستایش، کاری که تا کنون انجام داده بودند، را هم‌چنان داشته باشند، و «میانِ پدر-مادر و فرزند» (جینوت، ۱۹۷۵/۲۰۰۳)، کتابی را که خوانده بودند، را بخوانند.

نشستِ ۷. درمان

این نشست درست ۱۲ روز بعد رخ داد. در آن بازه آن‌ها «دش‌وارترین هفته‌ی» زنده‌گیِ وینس کوچولو را تجربه کرده بودند؛ او کاملاً بی‌مار بوده است ولی حالا دیگر همه چیز به پایان رسیده بود. آن‌ها روزهایِ چشم را انجام داده بودند، و جینا از آن تا کنون به عنوانِ سودمندترین چیز در به‌بودبخشی نام بُرد. او گوش‌دادنِ بازتابیِ راجری را هم بسیار سودمند دانست. وینس نسخه‌ای از کتابِ دروغ‌گویی را خریده بود و گویا داشتند با هم آن را می‌خواندند. ما باز هم در باره‌ی فاصله‌گذاریِ فرزندان حرف زدیم. آن‌ها گفتند که می‌خواهند «دست‌کم سه بچه» داشته باشند، که خب موضوعِ فاصله‌گذاریِ نزدیک را جدی‌تر می‌ساخت.

تا نشستِ ۸ یک سال گذشت

من دیگر جینا و وینس را ندیدم تا دقیقاً یک سال پس از آن. نمی‌دانم دلیلِ آن چه بود. آن‌ها در آستانه‌ی سفری به سیاتل، واشنگتن، درست پس از آخرین نشست‌مان بودند. شاید من به آن‌ها گفته بودم که وقتی برگشتند برایِ قرارِ دیدارِ دیگری به من زنگ بزنند و آن‌ها هرگز زنگ نزدند. کم‌و-بیش شش ماه از آن نشستِ هفتم گذشته بود که تماسی از سویِ آن‌ها داشتم - یک تماسِ تلفنیِ فوری از جینا. او و وینس درست همان لحظه دعویِ بزرگی داشته‌اند. آیا می‌توانستند همان روز نشستی فوری داشته باشند؟ من نمی‌توانستم. از او پرسیدم آیا قانون‌هایِ دعوا را به کار گرفته‌اند یا نه و او گفت که نه. پیش‌نهاد دادم که دوباره دعوا را با به‌کارگیریِ آن قانون‌ها انجام دهند. چند ساعت بعد

پیامی از او گرفتم، «قانون‌هایِ دعوا جواب دادند. سپاس از شما». من هم با سه شکلک¹⁸⁹ لایک پاسخ دادم. (و همین دی‌روز پس از پاسخ دادن به شیوه‌ای یک‌سان به یک تماسِ تلفنیِ فوری از زوجِ دیگری، یک ساعت بعد پیامی گرفتم، «قانون‌هایِ دعوا جواب دادند، موضوع دقیقه‌ی ۳۸ حل شد. سپاس از شما!»).

پنج ماه پس از آن، پیامی از جینا گرفتم که می‌خواست قرارِ نشستِ دیگری را بگذارد. من آن زمان در تعطیلات بودم و بنابراین نمی‌توانستم. پیام‌اش چنین بود که، «ما خوب داریم پیش می‌رویم، و می‌توانیم به خوبی با هم حرف بزنیم. فقط در دوره‌ی گذار با دو بچه ولی خوب و رو به جلو». دخترشان، کلادیا، تقریباً دو ماه پیش به دنیا آمده بود. دو فرزند با ۲۱ ماه فاصله از هم به دنیا آمده بودند. ما سرانجام باز هم‌دیگر را دیدیم، تقریباً یک ماه پس از پیامِ جینا، دقیقاً یک سال پس از آخرین باری که هم‌دیگر را دیده بودیم.

نشستِ ۸. «ورود و پذیرش»

زمانِ این نشست که رسید، وینس کوچولو دیگر دو سال‌اش شده بود و خواهر کوچولوی‌اش، کلادیا سه ماهه بود. کلادیا از وینس کوچولو نوزادِ راحت‌تری بوده است، ولی روزهایی هم بوده که او فراوان می‌گریسته است، که برای هر دویِ آن‌ها، به ویژه وینس، سخت بوده است. آن‌ها بیشترِ وقت‌ها هر دو از خانه می‌کارکردند. یادداشت‌هایِ من می‌گوید، «در اصل کارها خوب پیش می‌رفته».

از آن جا که این نخستین نشست پس از این زمانِ زیاد بود من پرسشِ «بیش‌تر-از» را که در مصاحبه‌ی آغازین از آن‌ها پرسیده بودم دوباره پرسیدم. جینا در موردِ چیزهایی که به وینس می‌گفت سپاس‌داشت و آری‌گوییِ بیش‌تری از او می‌خواست. وینس گلایه داشت که جینا معمولاً

¹⁸⁹ Emoji

هنگامی روی به او می‌کند که او در میانه‌ی تکلیفِ کاری بااهمیتی است و نمی‌تواند توجه‌اش را رو به او برگرداند. ما بر سر این هم‌نوا شدیم که هنگامی که جینا به وینس می‌روی‌کردد نخست بپرسد، «آیا حالا زمانِ خوبی برای حرف زدن است؟». اگر بود، وینس هم به او بنگرد و بگوید، «بله، بگو ببینم»، و اگر می‌تواند فقط گوش دهد و آن چه را جینا گفته است بازتابد. اگر زمانِ خوبی برای او نباشد، به جینا بگوید که دقیقاً چه زمانی می‌تواند به او گوش دهد. آن‌ها هنوز از فصلِ نخستِ «میانِ پدر-مادر و فرزند» نگذشته بودند. حدس من این بود که شاید این کتاب چنان تاریخ‌گذشته به چشم می‌آید که آن‌ها چندان کششی به آن ندارند، پس از آن‌ها خواستم که بروند سراغِ کتابِ «چه‌گونه حرف بزنیم که...» (فایر و مازلیش، ۱۹۹۹). یادداشت‌های من می‌گوید که آن‌ها برای بازسازیِ زنده‌گیِ سکسی‌شان بااراده بوده اند، که نویدبخش بود چرا که این موضوع پیش‌تر مشکل‌ساز بوده است.

نشست ۹. آخرین نشست

آخرین نشستِ ما دو ماه بعد بود. یادداشت‌های من می‌گوید، «گویا به خوبیِ آخرین بار نی‌ستند. [زن] همان گلایه را از [وهر] دارد که گویا نمی‌خواهد سکس داشته باشد یا زمانی برایِ گفت‌وگویِ [یک به یک ندارد]. آن‌ها «آلم‌شنگه‌ی بزرگی» در جشنِ روزِ سپاس‌گزاری بر سرِ درخواستِ جینا از وینس برایِ گرفتنِ عکسِ خانواده‌گی و نخواستنِ وینس برایِ انجامِ آن کار داشتند زیرا وینس نمی‌فهمید چرا او چنین چیزی می‌خواست. شوربختانه گفتنِ فقط چشم یا حتا سگّه انداختن این‌جا پاسخ‌گو نبوده است. آن‌ها کتابِ «چه‌گونه حرف بزنیم که...» را گیر نی‌آورده بودند. گویا آن‌ها دیگر عصرها چندان ارتباطی با هم نداشتند زیرا پس از بردنِ بچه‌ها برایِ خواب همان‌جا در تخت‌خواب با بچه‌ها می‌مانند، هر یک در اتاقی جدا با یکی از بچه‌ها به جای این که برگردند پایین تا در اتاقِ نشیمن با هم باشند. این فقط یکی از راه‌های زیادی بود

که بچه‌ها سر راه رابطه‌ی شان قرار می‌گرفتند، هم‌چنان که بچه‌ها ناگزیر این کار را انجام می‌دهند.

مشقِ نشستِ ۹ در پایانِ درمان: نیم‌جوشیدن

برای کمک به برگرداندن زنده‌گیِ سکسی‌شان روی ریل، پیش‌نهاد دادم که آن‌ها دگرگونه‌ای از آن چه را که زیلبرگلد¹⁹⁰ در کتاب‌اش می‌گوید بی‌آزمایند؛ او در کتابِ روشن‌گرانه و رهایی‌بخش‌اش، «سکسینه‌گیِ مردِ نو: حقیقت در باره‌ی مردان، سکس، و لذت» (۱۹۹۹)، اصطلاح «نیم‌جوشیدن» را به کار برد. آن‌ها نیاز به چند ساعتی راه‌بندان دارند تا این کار را انجام دهند. آن‌ها باید بلند-بلند با هم داستانی شهوت‌انگیز از یکی از گردآبه‌های بارباخ را بخوانند. سپس برای خوردن قهوه یا نوشیدنی‌ای بیرون می‌روند. سپس به خانه می‌آیند و می‌بینند که چه چیزی رخ می‌دهد. آن‌ها برای آزمودن چنین چیزی هم‌نوا شدند، البته اگر می‌توانستند زمانی برای این کار کنار بگذارند.

جینا و وینس به توصیفِ زمان‌بندیِ روزِ کاری‌شان پرداختند، که از ساعتِ ۶:۰۰ آغاز می‌شد. وینس بچه‌ها را به مهدِ کودک می‌برد و تا پیش از ۷:۳۰ می‌برگردد. آن‌ها روزِ کاری‌شان را ساعتِ ۸:۰۰ می‌آغازند. آن‌جا چندان زمانی برای‌شان نبود که رابطه‌ی شان را داشته باشند. جینا گفت زمانی که بده‌بستانِ ستایش‌ها را داشتند، و برخی دیگر از تکلیف‌های مشق‌محور را انجام می‌دادند همه چیز به‌تر بوده است ولی آن‌ها دیگر این چیزها را هم انجام نمی‌دادند. من پیش‌نهاد دادم که از نو «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را بخوانند. آن‌ها باخبر بودند که تنش در رابطه‌ی شان اثرهای منفی‌ای روی بچه‌ها هم داشت. هفته‌ی پیش هنگامی که داشتند با هم می‌بحثیدند، وینس کوچولو به سراغ‌شان آمده بود و از آن‌ها خواسته بود که دیگر با هم دعوا نکنند.

¹⁹⁰ Zilbergeld

آخرین خط در یادداشت‌های من این است که، «آموزگارها می‌گویند که
س [همان وینس کوچولو] باادب‌ترین بچه در مدرسه است».

فصل ۷

کاترین و ریچارد

نشست ۱. درمان

از لحظه‌ای که در اتاق انتظار-ام را گشودم دانستم که آن‌ها کلاسِ بالایی دارند، هر دو بلند-قد، باریک، با قیافه‌ی ورزش‌کاری، با لباسی برازنده برای کسب‌وکار. و آن‌ها به راستی کلاسِ بالایی داشتند. خانواده‌ی خونیِ ریچارد عضوی از سرشناسانِ امریکایی-آفریقایی-سنتیِ شیکاگو بود. او در یکی از کاخ‌های کِنوود¹⁹¹ بزرگ شده بود، نزدیکِ دانش‌گاهِ شیکاگو، جایی که بسیاری از آن قشرِ جامعه‌ی شیکاگو می‌زیستند، نه چندان دور از جایی که لوئیس فاراخان کاخِ خود-اش را داشت، و باراک اوباما خانه‌ی به‌نسبت بی‌پیرایه‌ترِ خود-اش را داشت. کاترین هم از خانواده‌ی بالایی بود، ولی در آتلانتا.

آن‌ها هر دو ۴۳ ساله بودند. ۱۷ سال پیش هم‌دیگر را دیده بودند، زمانی که ریچارد در دورانِ کارزیستی¹⁹² جراحیِ خود-اش بود و کاترین هم تازه داشت کار-اش در حساب‌داریِ شرکتی را می‌آغازید. ریچارد هم‌اکنون به عنوانِ پزشکِ بخشِ اورژانس در رشته‌ی جراحیِ آسیب‌ها می‌کارکند. کاترین هم به تازه‌گی در یکی از چهار شرکتِ بزرگِ حساب‌داری هم‌سود^{شریک} شده بود. مانند بسیاری از جوانانِ دیگرِ قشرهایِ جامعه‌ی شیکاگو، آن‌ها هم در می‌کده‌ای هم‌دیگر را دیده بودند.

¹⁹¹ Kenwood

¹⁹² Residency برابر‌نهادیِ پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

رابطه‌ی‌شان در نخستین سال «خاموش-روشن» بوده است زیرا یک سال پیش ریچارد از رابطه‌ای بی‌زناشویی، پدرِ پسری به نامِ راجر شده بود و چندان میل نداشت در آن باره چیزی به کاترین بگوید. ریچارد پاسخ‌گویی کامل در برابر آن و پشتیبانی مالی از راجر، و گاهی مادرِ آن پسر، کاندیس، را از همان آغاز به دوش گرفته بود. در میانه‌های دورانِ آشنایی‌شان، ریچارد موضوعِ آن پسر را به کاترین گفت. او با آغوشِ باز آن پسر را به زنده‌گیِ خود، و پس از این که با هم هم‌خانه شدند او را به درونِ خانه‌ی خود-اش و ریچارد راه داد.

کاترین بخشی از زنده‌گیِ راجر بوده است، تا جایی که او به یاد دارد بیشترِ وقت‌ها. راجر معمولاً تابستان‌ها و تعطیلاتِ مدرسه‌اش را با آن‌ها می‌گذراند. او هم‌اکنون در سالِ نخستِ دانش‌گاه‌اش است. کاترین با مادرِ این پسر هم آشنا شده بود و با او رابطه‌ی سرد ولی مدنی‌ای داشت.

هنگامی که من آن‌ها را دیدم ۱۰ سالی بود که زناشویده بودند. آن‌ها دختری ۱۰ ساله داشتند، مارگارت، که چند ماه پیش از عروسی به دنیا آمده بود، و پسری پنج ساله، فیلیپ.

پدرِ ریچارد و مادرِ کاترین هنوز زنده بودند. کاترین رابطه‌ی خوبی با مادر-اش داشت. ریچارد «هرگز چندان رابطه‌ای» با پدر-اش نداشته است، پدری که وقتی او جوان بود از مادر-اش جدا شده بود. آن رابطه در پنج سالِ گذشته تا اندازه‌ای بهتر شده بود. این که این به بود اندکی پس از مرگِ مادرِ ریچارد آغاز شده است احتمالاً فقط هم‌آیند تصادفی نبوده است. ریچارد در همه‌ی زنده‌گی‌اش به مادر-اش نزدیک بوده است. او جوان‌ترین فرد از چهار فرزند بوده است. پیرترینِ آن‌ها خواهری بود که نقشِ بزرگی در بزرگ شدنِ او داشته است. او هنوز هم به آن خواهر-اش نزدیک بود. سپس خواهر و برادرِ دیگری آمدند. او چندان به آن‌ها نزدیک نبود. کاترین تک‌فرزند بود.

دقیقاً یک سال پیش از روزی که ما نخستین بار هم‌دیگر را دیدیم، کاترین پی برده بود که ریچارد فرزند دیگری هم دارد، دختری چهار ساله به نام نینا. او از نینا و گاه از مادر نینا، لارا، هم پی‌وسته از همان تولدش پشتیبانی مالی داشته است. (جالب این که، تنها بار دیگری که چنین موضوعی در کار حرفه‌ای‌ام پیش آمد، کم‌و-بیش ۲۵ سال پیش، هم موضوع با زوج پول‌دار دیگری بود، فقط در آن مورد آن‌ها سفیدپوست بودند. مرد صاحب یکی از باشکوه‌ترین رستوران‌های شهر بود و زن هم سود شریک در یک شرکت حقوقی بزرگ. مانند ریچارد و کاترین، آن‌ها هم در سال‌های نخست دهه‌ی چهل خود بودند، و آن فرزند نامشروع هم، که در آن نمونه یک پسر بود، تا زمان چهار ساله‌گی‌اش کشف نشده بود.)

هم‌چنان که این روزها معمول است، کاترین با سرک کشیدن به تلفن ریچارد به وجود نینا و لارا پی برده بود. او خود را از دانستن این موضوع روان‌گزیده ^{دچار تروما} توصیف می‌کرد. او می‌گفت که حتماً حالا، یک سال بعد، درگیری فکری و سواسی‌اش با رابطه‌ی ریچارد «مانند پ.ر.پ.¹⁹³ بود». چهار ماه پیش، آن‌ها زوج‌درمانی، یک زن، را دیده بودند که نام‌اش را کاترین از پزشکی زنان‌اش گرفته بود. آن‌ها هر دو احساس می‌کردند که آن نشست‌ها نا-کارآمد بوده‌اند. ریچارد نام مرا از روان‌پزشکی در بی‌مارستانی که می‌کارکرد گرفته بود، که دوست‌اش بود و با او درد-و-دلیده ^{درد-و-دل کرده} بود. آشکار بود که ریچارد به بررسی من در اینترنت پرداخته بود زیرا تا پیش از دیدارمان بخشی از کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» را هم خوانده بود.

بر اساس معیار من مشکل زناشوپی‌شان باید در دسته‌ی سخت رتبه‌بندی می‌شد - اعتماد از بین رفته بود. ولی چندین نیرومندی هم به

پیشانی روان‌فشار PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder ¹⁹³
پسا-روان‌گزیده‌گی

عنوان یک زوج داشتند. آن‌ها هر دو پای‌بندی بالایی به آن زناشویی داشتند و می‌دانستند که دیگری هم چنین است. هر دو ناوابسته از هم به خودشان و هم‌دم‌شان در اندازه‌ی پای‌بندی نمره‌ی ۸ از ۱۰ دادند. هشت می‌تواند نمره‌ی بالایی برای هر زوجی که برای درمان می‌آیند باشد، به ویژه با دانستن شرایطی که آن‌ها با وجود آن آمده بودند. من چنین چیزی را نشانه‌ی پسندیده‌ای گرفتم. آن‌ها همیشه رابطه‌ی سکسی خوبی داشته‌اند و مدیریت خوبی هم برای نگه‌داشتن آن در سراسر سال‌های گذشته از خود نشان داده‌اند، که من آن را چشم‌گیر می‌دیدم. معمولاً زن پس از این که پی می‌برد شوهر رابطه‌ی سکسی برون‌زناشویی‌ای داشته است دیگر نمی‌خواهد هیچ رابطه‌ای با او داشته باشد. آن‌ها گویی در اصل هم‌دیگر را دوست داشتند و فهرست استواری از چیزهایی داشتند که آن‌ها را در هم‌دیگر ارزشمند می‌دانستند.

ریچارد کاترین را به عنوان یک مادر بسیار خوب ارزشمند می‌دانست، این را ارزشمند می‌دانست که او تا چه اندازه «مراقب من است، مرا در برابر سختی‌ها سر پا نگاه می‌دارد» و این که کاترین در کل زنده‌گی‌اش را پربارتر ساخته بود، «برای من نشان‌دهنده‌ی خیلی چیزها بود». کاترین شخصیت مثبت و خوش‌برخورد ریچارد، «یک شخص پرکشش» بودن‌اش، پدری خوب بودن‌اش، ارزش‌دادن‌اش به خانواده و دوستان را و این که او «باهوش و باحال بود، هم هوش نظری و هم هوش عملی» را ارزشمند می‌دانست. هر دو به گفته‌ی خودشان مصرف مواد و الکل نداشتند و به گمان هیچ یک آن دیگری مشکل الکل یا مواد نداشت.

آن‌ها دعوای‌شان را کوتاه و بی‌نتیجه می‌دانستند. ریچارد زود آرام می‌شد، کاترین دیر. عمده‌ی دعوای‌شان بر سر شیوه‌ی دل‌خواه ریچارد برای آسودن و آلمیدن بود؛ شب‌ها تا دیر وقت گذراندن

ساعت‌های - زیادی در کلوب‌های - «پس-ساعتی»¹⁹⁴، کلوب‌هایی شبان‌گاهی که موسیقی، رقص، و الکل تا سحرگاه هم‌چنان هست. ریچارد توضیح داد که پس از نوبت کار-اش در بخش اورژانس، که گاهی ۱۲ ساعت یا بیشتر از آن است، عصبی‌تر از آن است که سراسر است به خانه بی‌آید. او باید کمی خود-اش را آرام سازد، و کلوب‌های پس‌ساعتی به‌ترین جا برای این کار هستند. با این که کاترین مخالف بوده است او هم‌چنان در سال گذشته به گذراندن زمان در آن کلوب‌ها پرداخته بود. از همه بدتر این که ریچارد لارا را در یکی از آن کلوب‌ها دیده بود.

برنامه‌ی - به‌بودبخشی. مشق پس از نشست - ۱:
خوانش و زمان پرسش

خوانش در پایان - مصاحبه‌ی - آغازین روشن بود که آن‌ها هر دو می‌خواستند باز هم بی‌آیند بنابراین من مشقی را به آن‌ها تکلیفیدم. نخست، کتاب - «نه "فقط دوست": بازسازی - اعتماد و بازیابی - روان‌درستی»¹⁹⁵ پس از خیانت» نوشته‌ی - شیرلی گلاس (گلاس و استاهلی¹⁹⁶، ۲۰۰۷) را به عنوان تکلیف دادم. گلاس، پیش از مرگ‌اش در سال ۲۰۰۳، برجسته‌ترین صاحب‌نظر - امریکایی در زمینه‌ی خیانت¹⁹⁷ بود، و من هنوز کتاب‌اش را بیش از دیگر رقابت‌گران‌اش دوست دارم. از کاترین و ریچارد خواستم که بی‌درنگ فصل‌های - ۸ تا ۱۰ از «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را بخوانند و هر جا نیاز بود قانون‌های - دعوا را به کار گیرند. بر خلاف آن چه چشم‌به‌راه‌اش بودم، هنگامی که یک گردهم‌آیی‌گر برای خوانش‌ها خواستم ریچارد داوطلب شد. قانون - خود-ام برای - برگزیدن - هم‌دمی که داوطلب نشده است را زیر پا گذاشتم و پذیرفتم زیرا احساس کردم در این زوج کاترین بود که

¹⁹⁴ After Hours

¹⁹⁵ Sanity

¹⁹⁶ Shirley Glass & Staeheli

¹⁹⁷ Infidelity

پی‌گردنده بود تحت پی‌گرد قرار می‌داد. در آخر، از کاترین خواستم کم‌کم آماده‌ی تکلیفِ آغازینی شود که معمولاً آن تکلیف را در مورد‌هایِ خیانتِ زناشویی می‌دهم، «زمانِ پرسش».

زمانِ پرسش، هنگامی که رابطه‌ای برون‌زناشویی آشکار می‌شود - و در برخی نمونه‌ها، مانند نمونه‌ی کنونی، پس از زمانی دور و دراز - ذهنِ هم‌دمِ خیانت‌دیده پر از پرسش است. هر از چندی، گاه و بی‌گاه، او بمبی از پرسش‌ها را بر سرِ شوهر-اش خواهد انداخت. (درست همین پری‌روز، یکی از هم‌کاران به من در باره‌ی زنی گفت که شوهر-اش را در میانه‌ی شب از خواب بیدار کرده بود تا از او پرسشی در باره‌ی رابطه‌ای بپرسد که یک سال پیش به پایان رسیده بود.) هیچ یک از دو هم‌دم نمی‌توانند احساسِ ایمنی داشته باشند تا زمانی که این پرسش‌ها پاسخ داده شوند. روشِ من برای روشن ساختنِ همه چیز این است که از هم‌دمِ خیانت‌دیده بخواهم همه‌ی پرسش‌های‌اش را یک‌جا گردآورد و همه را یک‌جا بپرسد - با این آگاهی که پس از آن روی‌داد دیگر هیچ پرسشی در کار نخواهد بود. من این تکلیفِ مشق‌محور را زمانِ پرسش می‌نامم. پس از توضیح دادنِ اهمیتِ این تکلیف برای ایمنیِ عاطفی، تقریباً چنین دستورِ کاری را برای انجامِ آن به هم‌دمِ خیانت‌دیده می‌دهم:

اکنون، آن چه من از شما می‌خواهم انجام دهید این است که فهرستِ فراگیری از پرسش‌ها بسازید - هر پرسشی که به گمان‌تان دوست دارید بپرسید. همه چیز و هر چیزی را که می‌خواهید بپرسید، بپرسید. اگر می‌خواهید بدانید او در هم‌بستری با آن زن چه کارهایی انجام داد، چنین پرسش‌هایی را در فهرست‌تان قرار دهید. چشم‌به‌راهِ این نباشید که آن فهرست یک‌جا در شما ساخته شود؛ برایِ آن زمان بگذارید. هنگامی که دارید کم‌کم به گردآوریِ آن‌ها می‌پردازید، گاه و بی‌گاه خواهید

دید که پرسش‌های تازه‌ای به سراغ‌تان می‌آیند، حتماً وقتی که به گمان‌تان دیگر آن فهرست کامل است. هنگامی که یقین دارید که فهرست‌تان فراگیر و کامل است، شما دو نفر باید تصمیم بگیرید که کجا می‌خواهید آن پرسش‌ها را بپرسید و او پاسخ دهد. نمی‌توانید این کار را در خانه انجام دهید. این کار بیش از اندازه آتش‌افروز خواهد بود. شما یا خیلی زود کارتان به دعوا می‌کشد یا این تکلیف را نافرجام می‌گذارید. پس باید آن را در جایی عمومی انجام دهید. می‌تواند یک جای عمومی خلوت باشد، مانند رستوران در ساعت ۳:۰۰ بعد از ظهر که تنها پیش‌خدمت‌ها آن جا هستند و دارند غذا می‌خورند. یا می‌تواند جای عمومی بسیار شلوغ و پر-سر-و-صدایی باشد، مانند می‌کده‌ای ورزشی در شبی که بازی بزرگی انجام می‌شود. شما اتاقی می‌گیرید و کسی هم توجهی به شما نخواهد داشت. به آن جا می‌روید و پرسش‌های‌تان را می‌آغازید... و خدا نکند که او پاسخ‌های سراسری به شما ندهد. شما خواهید فهمید.

به زوجها می‌گویم که بر اساس تجربه‌ی من کم پیش می‌آید که زمان پرسش کمتر از یک ساعت و نیم یا بیش‌تر از چهار ساعت باشد. آن‌ها باید به بهترین شکل حدس بزنند که مال آن‌ها چند ساعت خواهد انجامید و جای خودشان را بر آن اساس برگزینند. سپس از آن‌ها می‌پرسم که آیا پرسشی در باره‌ی این تکلیف دارند یا نه و آیا با انجام آن هم‌نوا هستند یا نه. کاترین و ریچارد هم‌نوا بودند.

نشست ۲. درمان

دو هفته بعد ریچارد و کاترین گزارش دادند که آن فصل‌های کتاب‌ام را خوانده بودند ولی چیزی از کتاب «نه فقط دوست»: بازسازی اعتماد و بازیابی روان‌درستی پس از خیانت» نخوانده بودند. بدترین لحظه‌ی دو هفته‌ی پیش‌شان بحث دیگری بود که در باره‌ی تا دیر-وقت بیرون

ماندنِ ریچارد داشتند. آن‌ها قانون‌هایِ دعوا را به کار نگرفته بودند. با آن‌ها در باره‌ی کش‌مکشِ پس‌بار در برابرِ پیش‌بار حرف زدم و حرف از این امکان را پیش کشیدم که ریچارد می‌توانست از پیش به کاترین خبر دهد که می‌خواهد با لارا سکس داشته باشد. البته که چنین چیزی می‌توانست مایه‌ی انفجار شود. ولی اگر او چنین کاری انجام می‌داد و سپس پیش می‌رفت و آن کارِ دیگر را انجام می‌داد، او فقط سکسِ بیرون از زناشویی می‌داشت؛ او دیگر فریب‌کارِ زن‌اش نبود. به گمان‌ام هیچ یک از آن‌ها نمی‌توانستند چنین چیزی را صحنه‌نامه‌ی¹⁹⁸ واقع‌گرایانه‌ای بپندارند ولی من به راستی می‌خواستم که آن‌ها چنین چیزی را به عنوانِ صحنه‌نامه‌ای شدنی امکان‌پذیر ببینند. کاترین گفت که او اصلاً یقین ندارد که بتواند یک زناشوییِ باز¹⁹⁹ را تاب آورد. سپس حرف از ساعتِ خاموش‌باش²⁰⁰ به میان آمد. نخست ریچارد گفت که می‌تواند به چنین خاموش‌باشی وفادار بماند ولی سپس گفت که از کنترل‌یافته بودنِ کنترل‌شدن بی‌زار است. پاسخِ من به او این بود که کاترین نمی‌تواند او را بکنترل کند، نمی‌تواند او را وادارد تا خاموش‌باش را بپذیرد. اگر خاموش‌باش را بپذیرد او بوده است که تصمیم به پذیرشِ چنین چیزی گرفته است؛ و همیشه آزاد است که نپذیرد و فقط هم‌چنان با کاترین بر سرِ ساعت‌هایی که از آنِ خود نگاه داشته است کش‌مکش داشته باشد. در پاسخ به آن چه من در باره‌ی ساعت‌هایی گفتم که ریچارد از آنِ خود نگاه داشته است، کاترین مرا غلط‌گرفت تصحیح کرد و اشاره داشت به این که دلیلِ مخالفتِ او فقط آن ساعت‌ها نیستند، بلکه آدم‌هایِ بدنامی هم هستند که به کلوب‌هایِ پس-ساعت رفت‌آمد دارند.

¹⁹⁸ برابر‌نهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده Scenario

¹⁹⁹ Open Marriage

²⁰⁰ Curfew

در آن نقطه من از آنها خواستم رو به هم‌دیگر بچرخند و با به‌کارگیری نوبت‌های یک-دقیقه‌ای که من زمان می‌گرفتم در باره‌ی آن موضوع حرف بزنند، و سپس از آنها خواستم چند دقیقه همین جور دل‌بخواه حرف بزنند تا فرق نوبت‌گیری را به چشم خود ببینند. در پایان آن، ریچارد مرا با این گفته چالش‌شانده به چالش کشید که حتماً با وجود این قانون‌ها هم آنها از موضوع دور می‌شدند. به او گفتم که به گمان من اگر واقعاً این قانون‌ها را به کار بگیرند احتمال کم‌تری دارد که از موضوع دور شوند.

سپس نوبت من بود که ریچارد را بچالش‌شانم به چالش بکشم. تا جایی که می‌توانستم دست‌بسته به او گفتم، (و تقریباً واژه-به-واژه چنین بود)،

خیلی ساده موضوع فقط این است که تا چه اندازه با خودتان و هم‌دیگر روراست اید. آیا واقعاً، ریچارد، در خود-ات می‌بینی که برای باقی عمر-ات با هیچ زن دیگری سکس نداشته باشی - که همان چیزی است که کاترین می‌خواهد؟ و اگر پاسخات خیر است، آیا قول و قرار دیگری میان شما دو نفر شدنی است؟

این حرکتی ویتاگری است، دست‌بسته مشکل‌گویی-حل‌ناپذیر زوج را بر دوش خودشان بازپس‌انداختن، و این را به آنها رساندن که این کار خود آنها است، نه درمان‌گر، که این گره را بگشایند. شما ویتاگر را می‌بینید که بارها و بارها این کار را در نوارهای ضبط‌شده و در «آزمون‌بوته‌ی خانواده» (نایپیر و ویتاگر، ۲۰۱۷) انجام می‌دهد. بی‌شک چنین حرکتی فوت‌وفن فشار آوردن است ولی ارزش‌یابی دقیقی از واقعیتی است که زوج با آن روبه‌رو اند. به آنها گفتم که اگر، و این یک اگر بزرگ بود، آنها بتوانند با قول و قرارهایی جای‌گزین گره از این مشکل بگشایند، چنین چیزی تنها پس از ساعت‌های بسیار فراوانی گفت‌وگو به دست خواهد آمد.

مشقِ نشستِ ۲ برای نشستِ ۳

مشقِ این نشست فقط پی‌گیریِ همان مشقِ نشستِ پیشین بود. یعنی، آن‌ها باید کتابِ «نه "فقط دوست": بازسازیِ اعتماد و بازیابیِ روان‌درستی پس از خیانت» را هم‌چنان بخوانند و هر جا نیاز بود قانون‌هایِ دعوا را به کار گیرند؛ و کاترین هم‌چنان باید فهرستِ پرسش‌های‌اش برایِ زمانِ پرسش را می‌ساخت.

نشستِ ۳. درمان

نشستِ بعدی یک ماه پس از آن بود. (این نشست مجازی بود زیرا کاترین آنفلوآنزا داشت.) این بازه به این دلیل بلند بود که یکی از خویشاوندانِ ریچارد در هوستون مرده بود، و او باید برایِ خاک‌سپاری و دیگر کارهایِ خانواده‌گی زمانی را در آن جا می‌گذراند. خطِ نخست از یادداشت‌هایِ من می‌گوید، «نه چندان خوب». یادداشت‌هایِ من می‌گویند که ریچارد گویا از این که با کاترین در یک اتاق باشد نگران بوده است. کاترین به تلفن‌اش سرک کشیده بود و پیامی را دیده بود که میانِ او و لارا بده‌بستان شده بود، موضوعِ پیام در باره‌ی با هم بیرون رفتن برایِ خریدِ هدیه‌ی کریسمس برایِ نینا بود. کاترین، در موردِ زمانِ گذراندنِ ریچارد با لارا، گفت، «ما هنوز آن جا نی‌ستیم».

آن‌ها قانون‌هایِ دعوا را آزموده بودند، که دل‌گرمی‌بخش بود. از سویِ دیگر هیچ خوانشی از کتابِ «نه "فقط دوست"...» نداشتند زیرا ریچارد حرف‌اش را پیش‌نی‌آورده بود. ولی، گویا آن‌ها نفهمیده بودند که، پیش از آن که ریچارد آن‌ها را به این کار فراخواند، دو نفری باید بر سرِ زمان‌بندی‌ای برایِ خواندنِ هم‌نوا شوند. از آن‌ها خواستم همان جا و همان دم بر سرِ آن زمان‌بندی هم‌نوا شوند. از کاترین در باره‌ی پیش‌رفت‌اش در آماده‌گی برایِ زمانِ پرسش پرسیدم. او گفت که دارد رویِ آن می‌کار کند ولی هنوز به پایان نرسیده است.

در یک نقطه، کمی بعد، در همان نشست، ریچارد به من گفت که او احساس می‌کند نباید به کاترین حساب پس دهد. من پاسخ دادم که اگر این موضوع با به‌روزی کاترین درگیر باشد، او به راستی باید چنین کاری را انجام دهد. در پایان نشست، پرسشی را به ریچارد یادآور شدم که او باید پاسخ می‌داد - آیا می‌تواند برای باقی عمر-اش خود-اش را زندانی سکسی کاترین ببیند؟

مشق نشست ۳ برای نشست ۴

دوباره، مشق فقط همین بود که هم‌چنان همان مشق‌های تکلیف‌دهنده در نشست پیشین را انجام دهند، یعنی، آن‌ها باید هم‌چنان کتاب گلاس و استاهلی را بخوانند و هر جا نیاز بود قانون‌های دعوا را به کار گیرند؛ و کاترین هم‌چنان باید فهرست پرسش‌های اش برای زمان پرسش را می‌ساخت.

نشست ۴. درمان

هفته‌ی بعد که هم‌دیگر را دیدیم گویا همه چیز داشت به‌تر می‌شد. آن‌ها کتاب «نه فقط دوست...» را خوانده بودند. ریچارد آن را دوست داشت. کاترین گفت که آن کتاب «بینش‌مند و بازتابنده‌ی تجربه‌ی من» بود. کاترین دوباره گفت که آن چه او داشت می‌احساسید احساسی مانند پ.ر.پ.ر.²⁰¹ بود. من حرف او را با این گفته رواییدم²⁰² اعتبار بخشیدم که کارسپار دیگری هم که پیش من می‌آمد زنی بیست و چند ساله بود که نام‌زد-اش به افشای رابطه‌ی یک‌شبه‌اش با غریبه‌ای پرداخت و پس از آن بود که آن زن از همه‌ی درد-نمون‌های²⁰³ پ.ر.پ.ر. رنج می‌برد. ریچارد، در مورد گرفتاری‌اش با لارا، گفت، «من خود-ام را در جای‌گاهی قرار دادم که نباید خود-ام را در آن قرار می‌دادم».

²⁰¹ PTSD

²⁰² Validation

²⁰³ Symptom

کاترین گلایه داشت که صمیمیتِ عاطفیِ ریچارد با دیگران او را بی‌بهره از اندوخته‌هایِ عاطفی‌ای گذاشت که ریچارد باید به او می‌داد، نه دیگران. ریچارد گفت که او هرگز رابطه‌یِ عاطفیِ واقعی‌ای با لارا نداشته است، و این که با همه‌یِ توان کوشیده بود او را به پذیرشِ این باور برساند که بارداری‌اش را پایان بخشد.

من پیش‌نهاد دادم - باز هم هم‌چون ویتاگر - که شاید کاترین و لارا باید با هم دیداری داشته باشند. این زوج بی‌درنگ دستِ رد به آن پیش‌نهاد زدند. ریچارد، در پاسخ به پرسشی از سویِ من، به افشایِ این نکته پرداخت که او به کاندیس، مادرِ بزرگ‌ترین پسرِ بی‌زناشویی‌اش، همه چیز را در باره‌یِ لارا و نینا گفته بود. در این نقطه، کاترین خشم‌گین شد: این که کاندیس در باره‌یِ لارا و نینا می‌دانست، در حالی که خود-اش روح‌اش هم خبر نداشت، برای‌اش خواری و سرشکسته‌گی بود. با گریه گفت، «ما اصلاً با هم هستیم یا نه؟».

مشقِ نشستِ ۴ برای نشستِ ۵: خوانش

از آن‌ها خواستم صفحه‌هایِ ۱۵۱ تا ۱۵۵ از کتابِ «آپا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم» و فصلِ ۵ از «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را بخوانند، که هر دو در باره‌یِ اهمیتِ نگه‌داشتِ مرزی برایِ حریمِ شخصیِ پیرامونِ رابطه‌هایِ زناشویی است.

نشستِ ۵. درمان

تا پیش از نشستِ بعدی، دو هفته بعد، آن‌ها زمانِ پرسش را انجام داده بودند. این کار را در میانه‌یِ روز در می‌کده‌یِ بی‌کلاسِ تاریک و خلوتی انجام داده بودند که چندان دور از خانه‌ی‌شان نبوده است. (این از شگفتی‌هایِ جغرافیایِ اجتماعیِ شیکاگو است. شما می‌توانید در آپارتمانی شیک در شهر با نامی برازنده‌یِ آن، «دریاکنارِ زرین»، بزنده‌گید ^{زنده‌گی کنید} و با این همه درست‌کنار-دست‌تان می‌کده‌ای بی‌کلاس

هم باشد.) این روی داد یک ساعت ونیم زمان برده بود. کاترین پیش از برگزاری آن دل‌نگران بوده است و پس از آن «بی‌حال»، ولی به گمان هر دو آن روی داد سودمند بوده است. کاترین گویا پاسخ بیش‌تر پرسش‌های‌اش را گرفته بود، ولی سپس، چند روز بعد، دو سه پرسش دیگر هم به ذهن‌اش رسیده بودند.

هنگامی که یادداشت‌های‌ام را برای آن نشست می‌نوشتم، برای من روشن نبود که آیا او در واقع آن پرسش‌ها را هم پرسیده بود یا نه. در نشست، کاترین از ریچارد پرسیده بود، «آیا من واقعاً همانی هستم که تو می‌خواهی با او باشی؟»، ریچارد پذیرفت که او به راستی می‌خواسته که ناخنکی سکسی به دیگر زنان هم بزند و این که او می‌خواسته از نظر سکسی خواستنی باشد. برای او آزاردهنده بوده است که همیشه نمی‌توانسته کاترین را به سکس‌اوج²⁰⁴ برساند. کاترین پاسخ داد که «دل‌واپسی‌های ایمنی [عاطفی] و اعتماد» در برابر لذت سکسی‌اش قرار می‌گرفتند.

در میانه‌های نشست، این زوج حوزه‌ی مشکل‌دار سرپا-تازه‌ای را آشکار ساختند. گویا هنگامی که کاترین فهمیده بود که ریچارد چهار سال بوده که از نینا پشتیبانی مالی داشته است، کاترین هم رو به بی‌بند-و-باری مالی برده بود و بدهی بسیار زیادی در کارت اعتباری شخصی‌اش انباشته شده بود. من ایده‌ام را به آن‌ها گفتم که دو سرچشمه‌ی اصلی پی‌وند به هم‌دیگر در زناشویی سکس و پول هستند. آن‌ها باید این احساس را داشته باشند که هر دو از پول‌شان باخبر اند و بر آن کنترل دارند. پس یک «روی‌داد شفافیت مالی» به آن‌ها تکلیفیدم.

برابرنهادی پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده Orgasm²⁰⁴

مشقِ نشستِ ۵ برایِ نشستِ ۶: روی‌دادِ شفافیتِ مالی

این کار ساده و سرراست است. هر یک از دو هم‌سر همه‌ی صورت‌حساب‌های کارت‌های اعتباری، صورت‌حساب‌های بانکی، و این جور چیزهای‌اش را می‌گردآورد. سپس، هم‌چون زمانِ پرسش، به جایی عمومی می‌روند، به هم‌دیگر اجازه می‌دهند تا همه‌ی این کاغذبازی‌ها را ببینند و هر جا نیاز شد توضیح هم می‌دهند.

به گمانِ کاترین و ریچارد انجامِ این کار ایده‌ی خوبی بود و گفتند که روزِ بعد این کار را انجام می‌دهند. از آن‌ها خواستم فصلِ ۴ از «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را هم بخوانند، «همه‌ی پول‌ها را پولِ ما بدانید». پس از نشست، یاد-ام آمد که فراموشیده بودم از کاترین بپرسم آیا آن پرسش‌های دیگر-اش را در بازه‌ی میانِ آن نشست و نشستِ پیشین پرسیده بود یا نه.

نشستِ ۶. درمان: نشستِ نهایی

این نشست فقط یک هفته بعد رخ داد. آن‌ها روی‌دادِ شفافیتِ مالی را انجام نداده بودند ولی فصلِ ۴ از کتاب‌ام را خوانده بودند. از کاترین پرسیدم آیا آن پرسش‌های دیگر-اش را پرسیده بود یا نه. نپرسیده بود. چند روز پیش از این نشست دعویِ شبانه‌ی دیر-وقتی داشتند، ولی هیچ یک نتوانست به یاد آورد که بر سرِ چه بوده است. جایی در میانه‌ی هفته ریچارد از کاترین عذرخواسته بود به خاطرِ آن چه بر سرِ کاترین آورده بود، و گفته بود که با رنج‌های او هم‌دل است. کاترین گفت که آن چه را او گفته بود باوریده و ستوده بود زیرا بی هیچ درخواست و فراخوانی بوده است.

ما تنها ۲۰ دقیقه بود که در نشست بودیم، و من یقین نداشتم که چه راهی را باید در پیش گیریم. بنابراین باز هم، قانون خود-ام را شکستم، و از ریچارد پرسیدم که آیا دوست دارد به آن پرسش‌های دیگر کاترین در همین نشست پاسخ دهد یا نه. او گفت که مشکلی ندارد. از کاترین پرسیدم که به گمان‌اش چه قدر زمان می‌برد و او گفت ۵ دقیقه. به آن‌ها گفتم که ۱۰ دقیقه به آن‌ها زمان می‌دهم و از اتاق بیرون رفتم، در را هم پشت سر-ام بستم تا حریم شخصی‌شان را داشته باشند.

هنگامی که برگشتم فهمیدم که کاترین کاملاً اندوه‌گین است، به چشم من او آمیزه‌ای از خشم و ناراحتی بود. در پاسخ به یکی از پرسش‌های‌اش، ریچارد به او گفته بود که با لارا چهار بار سکس داشته است، نه دو بار. سپس ریچارد داستان کامل خودداری لارا از انجام سقط جنین را گفت. او یک بار لارا را به درمان‌گاه سقط جنین برده بود، ولی او بدون انجام این کار بیرون آمده بود. توضیح او برای رابطه و عشق‌بازی ادامه‌دار-اش با لارا این بود که می‌خواست به او بپذیراند که به درمان‌گاه سقط جنین بازگردد و بارداری را به پایان رساند.

داستان ریچارد پیچ شگفت‌انگیز و جگرسوزی به خود گرفت هنگامی که ناگهان حرف را به سمت مادر-اش بُرد. او گفت که از میان چهار فرزند مادر-اش او بوده که فرزند دل‌بر-اش بوده و این که بسیار به او نزدیک بوده است. ریچارد در آن لحظه‌ی بحرانی، یعنی بارداری لارا در پنج سال پیش، واقعاً دوست داشته با مادر-اش حرف بزند - ولی او همان وقت‌ها بود که به تازه‌گی مرده بود. «من مادر-ام را می‌خواستم و دیدم که دیگر مادری ندارم». و این جا بود که این نشست به پایان رسید.

کمی بیش از هشت ماه پیش از این نوشته بود. آن‌ها داشتند آماده‌ی رفتن به سفری می‌شدند - یاد-ام نیست کجا - و گفتند که همین که

برگشتند با من تماس خواهند گرفت. حدس می‌زنم دیگر با من تماس
نخواهند گرفت ولی، واقعاً، از کجا معلوم.

فصل ۸

سیندی و تامی

نشست ۱. درمان

به بودبخشی تامی و سیندی دربرگیرنده‌ی ۱۹ نشست در ۱۳ ماه بود. همه‌ی نشست‌ها مجازی بودند، نه فقط به این دلیل که به بودبخشی هنگام قرنطینه‌ی کووید آغاز شد بلکه به این دلیل که آن‌ها بسیار دورتر می‌زیستند، نزدیک مرز ویسکانسین.

من بی‌درنگ خویشاوندی‌ای با تامی و سیندی در خود احساس کردم. از یک سو، آن‌ها نزدیک سن من بودند، تامی ۶۶ ساله و سیندی ۱۰ سال جوان‌تر. دست‌کم آن اندازه جوان نبودند که جای فرزندان من باشند. از سوی دیگر، تامی همانندی چشم‌گیری به مردی داشت که من خیلی وقت پیش با او کار کرده بودم و او را دوست خود می‌شمردم. این مرد جیم سوئینی²⁰⁵ بود، که وقتی من هم‌کاری‌ام را با او در میان کارکنان دانش‌گاه‌ام آغازیدم فقط ۴۸ سال داشت، ولی موهای راست و پریشانش از همان وقت مثل برف سفید بود. به گمان‌ام دلیل‌اش این بود که زنده‌گی‌اش تا آن زمان پر از رخ‌داده‌ی گوناگون بود. او زمانی که هنوز نوجوان بود از ایرلند بیرون رفته بود، و چندان نگذشته بود که خود را همراه با نیروی برون‌مرزی بریتانیا در ساحل بندر دونیکرک (که خود‌اش با تکیه در هجای دوم آن واژه را می‌گفت) دیده بود. پس از جنگ راه‌اش را گرفته بود و به نیوزلند رفته بود، جایی که چندین سال در آن جا چوپان بوده است. پس از سال‌ها این جا و آن جا ماندن به گونه‌ای

²⁰⁵ Jim Sweeney

سر از والتام، ماساچوست²⁰⁶ درآورده بود، همراه با زنی آرام و بسیار جوان‌تر از او و دو فرزند که برای مردی در سن او در آن زمان زیادی کم‌سن بودند. سوئینی خود-اش بلند-قد و باریک بود. نگرش کلی‌اش به جهان از سرِ خوش‌مایه‌گی بود و همه او را دوست داشتند. جو مک‌کلاسکی²⁰⁷، که او هم در اروپا جنگیده بود و به این شناخته‌شده بود که سرسخت‌ترین مرد در والتام است، هم‌واره جیم را دست می‌انداخت و می‌گفت، مثلاً، «سوئینی، ایرلندی‌ها مفت‌خور و ول‌گرد اند، سوئینی» یا «سوئینی، تو حتّاً نمی‌توانی مگس‌ها را از روی گوه خود-ات پیرانی، سوئینی». جیم هم می‌گفت، «می‌خواهی برویم بیرون برای دعوا، جو؟» - آن‌ها از پیش بیرون بودند - و می‌خندید. چهره‌ی جیم دراز و کم‌پهنا بود، با پیشانی بلند، استخوان‌های گونه‌ی برجسته، بینی صاف تیز، و چانه‌ای قوی. اگر قیافه‌ی ساموئل بکت²⁰⁸ را بشناسید، می‌دانید که جیم سوئینی هم چه شکلی بود، و نیز می‌دانید که تامی چه شکلی بود.²⁰⁹

سیندی به خوبی با تامی جفت‌وجور بود. او باریک و پرکشش بود و چهره‌اش خوش‌گلی سرراستی داشت، با چشم‌های آبی‌رنگ و موهای طلایی-سرخ.

سیندی و تامی از بخش جنوب غربی شیکاگو بودند، از محله‌ای که پیشینه‌ی ایرلندی داشت تا آن جا که نمایش روز سنت پاتریک²¹⁰ جداگانه و ویژه‌ی خود-اش را داشت زیرا نمایشی که از سوی شهر شیکاگو در روز شنبه پیش از تعطیلات برگزار می‌شد نابسنده بود و معمولاً با خود آن تعطیلات هم‌آیند نبود. آن‌ها با میان‌جی‌گری یکی از برادران بزرگ‌تر سیندی که دوست تامی بود با هم آشنا شده بودند.

²⁰⁶ Waltham, Massachusetts

²⁰⁷ Joe McClusky

²⁰⁸ Samuel Beckett

²⁰⁹ جیم سوئینی یک شخصیت داستانی نیست. او واقعاً وجود داشت و نام‌اش همین بود. تا کنون دیگر باید از دنیا رفته باشد. شک دارم او حتّاً در نوشتار کسی گرامی‌داشته شده باشد.

²¹⁰ St. Patrick's Day

آن‌ها خیلی زود زوج شده بودند و شش سال پس از آن هم زناشویده بودند، وقتی سینی ۲۶ ساله و تامی ۳۶ ساله بود.

کمی پس از این که به هم رسیدند، تامی به سینی کمک کرده بود تا شغلی در شرکت بیمه‌ی بسیار بزرگی در مرکز شهر به دست آورد، همان جایی که خود-اش هم به عنوان کارشناس خسارت بیمه در آن بود. آن‌ها هر دو از همان زمان پی‌وسته برای آن شرکت کار کرده بودند. زمانی که من آن‌ها را دیدم، تامی کارشناس بیمه‌ی رده-بالایی بود که بررسی ادّعاهای چند-میلیون-دلاری را بر دوش داشت، و سینی دست‌یار حقوقی در دفتر مشاوره عمومی بود.

آن‌ها از سوی درمان‌گر فردی سینی به من بازگرد ارجاع داده شده بودند. نمی‌دانم آن‌ها چرا در آن نقطه‌ی ویژه به دنبال مشاوره بودند، چرا که دو مشکل گفته‌شده‌ی‌شان بسیار قدیمی و کهنه بودند. مشکل نخست بی‌گانه‌گی پسر ۲۲ ساله‌ی‌شان از آن‌ها بود. او دو سال پیش از خانه رفته بود و از آن زمان دیگر چندان تماسی با او نداشتند. این موضوع سرچشمه‌ی اندوه بزرگی برای هر دوی آن‌ها بود، ولی به ویژه برای سینی که همیشه احساس‌اش این بوده که رابطه‌ی نزدیک و گرمی با او دارد.

مشکل دوم کنش‌پذیری افراطی و فراگیر تامی بود. هر چیز آغازین یا تصمیمی در این زناشویی باید از سوی سینی گرفته می‌شد و گرنه اصلاً گرفته نمی‌شد، از جمله حتّاً خود تصمیم به زناشویدن در همان آغاز. پس از شش سال چشم-به-راهی تا بلکه تامی از او بخواهد، سینی سرانجام به او گفت که از چشم-به-راه ماندن خسته شده است و آن‌ها با هم زناشویدند. هنگامی که از تامی پرسیدم چرا آن اندازه کنش‌پذیر است گفت که، بیش‌تر وقت‌ها، حتّاً اولویتی در خود نمی‌بیند، بنابراین انجام دادن همان چیزی که سینی تصمیم می‌گیرد خوب است، همین.

نخستین چیزی که آن‌ها در آن نشستِ نخست در باره‌اش حرف زدند - و بیش‌تر سیندی بود که حرف می‌زد - اندوه‌شان از بی‌گانه‌گیِ پسرشان بود. او فقط یک تماسِ تلفنیِ بسیار کوتاه و آشکارا تا اندازه‌ای پر-از-کینه با آن‌ها گرفته بود. من پیش‌نهاد دادم (در حالی که با شوق وسط پریدم، شاید جایی که آدمِ خردمند می‌ترسد گام بردارد) که آن‌ها هم با او تماس بگیرند و به او بگویند که از تماسِ او چه اندازه خوشنود بودند. روشن بود که سیندی بقیه‌ی نشست را به حرف زدن در باره‌ی پسرشان خواهد گذراند، ولی من باید با تشریفاتِ مصاحبه‌ی آغازین‌ام پیش می‌رفتم. بنابراین پس از گذشتِ زمانی حرف‌اش را بُردم و کار را دست گرفتم. در پاسخ به پرسشِ «بیش‌تر از» بود که به کنش‌پذیریِ تامی پی بردم. سیندی، از سمتِ خود، گفت که دوست دارد خُلق‌اش خیلی کج نشود و فهمِ بیش‌تری داشته باشد و این که تامی به او بگوید که دارد به چه می‌اندیشد و در تصمیم‌گیری‌ها پاسخ‌گو باشد، و چیزهایی را که نیازمندِ توجّه اند «بر دوش بگیرد»، مانند بیمه و ماشین‌شان. سیندی گلایه داشت که، «من هم‌واره باید پی‌گیر باشم». از تامی نسخه‌ای از همان پرسشِ جایزه‌ی میلیون‌دلاریِ بخت‌آزمایی را پرسیدم که در باره‌ی خشونت آن را می‌پرسم: آیا او می‌تواند در زناشویی‌اش تا یک ماه دقیقاً همان جور که سیندی می‌خواهد رفتار ^{رفتار} کند؟ او گفت که می‌تواند. در جوابِ پاسخِ آری‌گویانه‌ی تامی، همان چیزی را گفتم که همیشه در برابرِ آری‌گوییِ آدم‌ها می‌گویم: «عالی است!» و همه‌ی چیزهای دیگر. تامی، از سمتِ خود، گفت دوست دارد بتواند با سیندی با دل‌هره‌ی کم‌تری سخن بگوید و برایِ سیندی این که در برابرِ او خون‌سردتر باشد.

کنش‌پذیریِ تامی در زناشوییِ عادتِ چندین دهه بود، و باید مرا به این جا می‌رساند که آن مشکلِ زناشویی را به دلیلِ مزمن بودن در دسته‌ی سخت قرار دهم. ولی یک جورهایی نمی‌توانستم این کار را انجام دهم؛

احساسام این بود که آن‌ها در آن دسته نیستند. آن‌ها گویی هم‌دیگر را بسیار زیاد دوست داشتند. آن‌ها فهرست‌های بلند و بزرگی از آن چیزهایی داشتند که در هم‌دیگر ارزش‌مند می‌دانستند.

در آخر، کمی در باره‌ی خانواده‌های خونی‌شان سر در آوردم. آن‌ها هر دو تهی‌دستانه، در خانواده‌های طبقه‌ی کارگر، بزرگ شده بودند. پدر تامی آموزشی در نقاشی دیواری دیده بود، ولی به‌ترین شغل‌اش سرای‌داری مدرسه بوده است. پدر سیندی هم پیشینه‌ای از کارگری ساده داشت. آن چه برای من از خانواده‌ی خونی‌شان چشم‌گیر بود اندازه‌ی آن‌ها بود. تامی بزرگ‌ترین فرزند از هفت نفر و سیندی کوچک‌ترین از ده نفر بود.

به هر حال، من در این مصاحبه‌ی آغازین آن اندازه نتوانستم پیش بروم که به آن‌ها تکلیف و مشقی بدهم. از آن‌ها خواستم که هفته‌ی بعد دوباره برگردند تا بتوانیم این تصویر را کامل کنیم.

بیش‌تر آن نشست دوم به بررسی وضعیت آن‌ها با پسرشان، بیلی، گذشت. نشانه‌های آغازینی از مشکل در دبستان دیده می‌شد، جایی که او گویی چندان میلی به میان‌کنش با کودکان دیگر نداشت؛ او تنها نشینی بود که فقط گه‌گاه دوستانی به سن خود داشت. گویی او هم‌نشینی بسیار آسان‌تری با بزرگ‌سال‌ها داشت. او ورزش‌کار خوبی در برخی از ورزش‌ها بود ولی هرگز در هیچ کدام از آن‌ها پشت‌کار نداشت. سیندی ساعت‌های بلندی را به یاد می‌آورد که توپ‌های تنیس را برای بیلی از زمین می‌برداشت و باز می‌آورد و او هم حرکت‌های سرو-اش را می‌تمرینید ولی ناگهان از ادامه‌ی بازی می‌ایستاد. مشکل به نسبت جدی‌ی او زمانی آغاز شد که در سال سوم دبیرستان‌اش بود. چالشی میان او و پدر-مادر-اش بر سر دزدکی آوردن دوست‌دختر-اش به خانه در شب‌ها پیش آمد. بیلی به دانش‌گاه رفت ولی بیرون انداخته شد. بهانه‌ای که شتاب‌بخش فوری جدایی او از آن‌ها بود خودداری.

آن‌ها از دادنِ آن ۳۰ هزار دلاری به او بود که آن‌ها برایِ آموزشِ دانش‌گاهی‌اش پس‌اندازیده بودند. پای‌فشاریِ بیلی بر این بود که آن پول برایِ او بود و، یک بار که از کوره در رفت، خانه را وانهاد و رفت که با یکی از برادرانِ سیندی زنده‌گی کند. از دیدِ من انگار بیلی گونه‌ای از پریشانیِ شخصیتِ نزدیک به مرزی²¹¹ یا خودشیفتارانه²¹² داشت، ولی چیزی به تامی و سیندی در آن باره نگفتم.

برنامه‌یِ به‌بودبخشی. مشق برایِ نشستِ ۳: گوش‌دادنِ راجری، خوانش، قانون‌هایِ دعا

با خود اندیشیدم که اگر شانسی برایِ آن‌ها باشد که با بیلی حرف بزنند خوب است که بدانند چه‌گونه باید گوش‌دادنِ بازتابیِ راجری را انجام دهند، پس در آن باره اندکی با آن‌ها حرف زدم، و این کار را به آن‌ها نشان دادم. به عنوانِ مشق، از آن‌ها خواستم با هم‌دیگر و هر کسِ دیگری تمرینِ بازتابش داشته باشند و خوانشِ کتابِ «میانِ پدر-مادر و فرزند» را هم بی‌آغازند. هم‌چنین از آن‌ها خواستم فصل‌هایِ ۸ تا ۱۰ (کش‌مکش، قانون‌هایِ دعا، بخشنده‌گی) از کتابِ «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» را بخوانند و سپس قانون‌هایِ دعا را به کار گیرند تا گفت‌وگویی یک-ساعته در باره‌یِ موضوعِ بیلی داشته باشند. سیندی گفت که او نگران است که تامی نتواند نوبتِ یک-دقیقه‌ایِ خود-اش را پُرکند. به سیندی یادآور شدم که او پیش از حرف زدن باید اجازه دهد نوبتِ تامی به پایان برسد، حتّاً اگر او حرفی نزنده باشد.

نشستِ ۳. درمان

نشستِ بعدی دو هفته پس از آن بود. هم‌چنان بیلی هیچ حرفی نداشت. آن‌ها آن فصل‌هایِ کتاب‌ام را درست پیش از نشست خوانده بودند،

²¹¹ Borderline Personality Disorder

²¹² Narcissistic Personality Disorder

بنابراین گفت‌وگویی در باره‌ی بیلی نداشته بودند. این موضوع نشانه‌ای بود بر این که من باید اندکی در تکلیفیدن مشق ره‌نمودی‌تر باشم. آن‌ها هم‌نوا شدند که آن گفت‌وگو را دو روز بعد ساعت ۸:۰۰ انجام دهند، و سیندی گردهم‌آیی‌گر باشد. (در حالت عادی باید تامی را به عنوان گردهم‌آیی‌گر می‌برگزیدم، ولی ترس این را داشتم که او این کار را انجام ندهد؛ و من به راستی می‌خواستم که آن گفت‌وگو هر جوری بود انجام شود.)

سپس، در ادامه‌ی ارزیابی آغازین، از آن‌ها خواستم رتبه‌ای به سازگاری‌شان بدهند. آن‌ها در سوپه‌ی کرداری ناهم‌سانی‌های چشم‌گیری در خودشان می‌دیدند، هر دو دیدگاه‌شان این بود که گذراندن زمان آزاد و مرزبندی با خانواده‌ی خونی حوزه‌های ناسازگاری‌شان هستند. سیندی در سوپه‌ی پنداری نزدیکی خوبی میان خودشان می‌دید، ولی می‌گفت «من نمی‌دانم که ارزش‌های تامی چه چیزهایی هستند». تامی کم‌تر از آن خودشان را سازگار می‌دانست. هنگامی که از او در آن باره پرسیدم گفت که ناهم‌سانی‌هایی در گرایش معنوی²¹³ دلیل بیشتر آن چیزها است - او ناشناس‌انگار²¹⁴ ندانم‌گرا بود و سیندی باورمند باایمان - ولی به جز آن به نسبت به هم نزدیک بودند. آن‌ها رتبه‌ی زنده‌گی سکسی‌شان را پس از یک ماه و یک سال خوب می‌دانستند، پس از ۱۰ سال متوسط (با بسامد کم‌تر) و در ماه گذشته ضعیف. آن‌ها نمره‌ی پایینی در حرف زدن راحت در باره‌ی سکس داشتند - ۳ از ۱۰ برای سیندی، ۴ برای تامی. آن‌ها هر دو رتبه‌ی تا اندازه‌ای بالا به خودجوشی داده بودند.

²¹³ Spiritual Orientation

²¹⁴ Agnostic

مشقِ نشستِ ۳ برای نشستِ ۴: خوانش

از آن‌ها در باره‌ی کش‌مکش در خانواده‌های نخست‌شان پرسیدم. سینی کش‌مکش‌های سخت و پیچیده‌ای، به ویژه مربوط به الکل، میان پدر-مادر-اش دیده بود، تامی اصلاً هیچ چیزی میان آن‌ها ندیده بود. با خود اندیشیدم که به دلیل تجربه‌های گویا کاملاً ناهم‌سانی که در خانواده‌ی خونی‌شان داشتند، شاید خوراکِ فکری و گفت‌وگویانه‌ای از کتابِ «آزمون‌بوت‌هی خانواده» (ناپیپر و ویتاگر، ۲۰۱۷/۱۹۸۴) بگیرند. آن را تکلیفیدم و تامی را هم گردهم‌آیی‌گر قرار دادیم.

نشستِ ۴. درمان

نشستِ بعدی دو هفته‌ی دیگر رخ داد. تامی یک-ساعتی تلفنی با بیلی حرف زده بود. به گفته‌ی تامی، بیلی گفته بود که نیاز دارد پدر-مادر-اش آشکارا به زبان آورند که تا چه اندازه در گذشته با او رفتار اشتباهی داشته‌اند و به خاطر-اش عذر بخواهند. هیچ یک از آن دو نمی‌خواستند چنین کاری را انجام دهند. تامی گفت، «او از ما می‌خواهد به دست-و-پای‌اش بی‌افتیم». آن‌ها به من توضیح دادند که بیلی در آن سه ماهِ نخستِ پس از این که از دانشگاه در پایانِ سالِ دوم‌اش بیرون انداخته شده بود فقط دور-و-بر-خانه دراز کشیده بود و هیچ کاری انجام نمی‌داد. آن‌ها با پای‌فشاری به او گفته بودند که اگر می‌خواهد هم‌چنان با آن‌ها بزنده‌گید باید کاری انجام دهد - یا پی‌گیر آموزشی-چیزی باشد یا شغلی بی‌یابد. کش‌مکش بر سر بی‌کار-و-بی‌عار نشستنِ بیلی، افزون بر پای‌فشاری بیلی روی آن ۳۰ هزار دلار، بود که دلیل از خانه بیرون زدنِ او شد. در نتیجه، بیلی آن‌ها را متهم به بیرون انداختنِ خود-اش دانست. بر پایه‌ی کتابِ هالی (۱۹۸۰)، «از خانه رفتن: درمانِ جوانانِ آشفته»²¹⁵، پیش‌نهاد دادم که بسیاری از درمان‌گران به آن‌ها مشاوره

²¹⁵ Disturbed

می‌دادند که دقیقاً همان کنشی را داشته باشند که آن‌ها با بیلی داشته اند. سیندی باز هم گفت که در مورد رفتار-اش با بیلی افسوس و خود-سرزنش‌گری دارد - او روی بیلی بیش از اندازه تمرکز کرده بود، او بیش از اندازه انضباطی و سخت‌گیر بوده است.

برگردیم به تامی، او گزارش داد که بدون این که از او خواسته شده باشد داشت کارهای زیادی در مورد خانه انجام می‌داد. و گفت که می‌خواهد در میان‌کنش‌های‌اش با سیندی رفتاری «بداهه‌تر و خودجوش‌تر» داشته باشد. (به این بی‌اندیشید: پس از ۳۶ سال زنده‌گی با سیندی، احساس تامی این بود که نمی‌تواند واقعاً با او بداهه و خودجوش باشد. من به این می‌اندیشم که چه چیزی در تجربه‌ی آغازین‌اش مایه‌ی چنین چیزی شده است.)

مشق - نشست - ۴ برای - نشست - ۵: خوانش،
بازتابش راجری، قانون‌های دعوا

پی‌گیری مشق: آن‌ها کتاب «آزمون‌بوته‌ی خانواده» را آغازیده بودند و آن را دوست داشتند به جز فصل مربوط به فروید²¹⁶ و نظریه‌ی روان‌کاوی²¹⁷. آن‌ها فرصتی برای به‌کارگیری قانون‌های دعوا نداشته اند؛ هم‌چنین بازتابش را هم با هم‌دیگر به کار نبرده بودند. از آن‌ها خواستم که یادشان باشد که آن‌ها را انجام دهند و هم‌چنان کتاب «میان پدر-مادر و فرزند» را بخوانند. در پایان یادداشت‌های‌ام برای این نشست، یک یادآور هم گذاشته‌ام که بازتابش را به آن‌ها کامل‌تر از آن چه در نشست دوم توضیح داده بودم، توضیح دهم.

²¹⁶ Freud

²¹⁷ Psychoanalytic

نشست ۵. درمان

این نشست دو هفته بعد رخ داد. آن‌ها قانون‌های دعا را آزمودند ولی تامی از محدودیت یک-دقیقه‌ای سرخورده بود. یک دقیقه برای او بسیار کوتاه‌تر از آن بود که بتواند پاسخی برای آن چه سندی گفته بود سر-و-سامان دهد. به آن‌ها گفتم که محدودیت دو-دقیقه‌ای را بی‌آزمایند. به عنوان مشق، گفت‌وگویی را با بهره‌گیری از قانون‌های دعا در ساعت ۷:۳۰ یکی از شب‌های آن هفته به آن‌ها تکلیفیدم تا در باره‌ی کارهای مالی بازنشسته‌گی پا-در-هوای تامی حرف بزنند، که کمی پیش از آن در همین نشست در آن باره حرف زده بودند.

در این نشست بود که کنش‌پذیری تامی بیش‌تر در کانون توجه قرار گرفت. سندی در این باره حرف زد که خود-اش باید در باره‌ی هر چیزی در خانواده تصمیم بگیرد از جمله، بااهمیت‌تر از همه، این که باید چه‌گونه رفتاری با بیلی داشت. او گفت که بیلی آشکارا او را به عنوان «تصمیم‌گیرنده» در خانواده شناسایی کرده است. او گلایه داشت که همیشه او است که گویی باید «دیکته بگوید و دیکته بگوید». تامی همه‌اش می‌گفت که بیش‌تر وقت‌ها در باره‌ی آن چه باید بر سر-اش تصمیم بگیرند هیچ احساسی به این سو یا آن سو ندارد. به او گفتم که، از دید من، چنین چیزی شدنی نیست، چرا که بدن ما هر لحظه دارد حالت‌های احساسی را می‌آفریند تا رفتارمان را راه‌نماید؛ و به او همان مثال احساس‌ها به عنوان اطلاعات را زدم که در فصل ۸ از کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم» به کار برده‌ام. به عنوان مشق از او خواستم بخش‌های ۱ و ۲ از کتاب «کانونیدن» (چندلین، ۱۹۸۲) را بخواند. و به او گفتم که، اگر به گمان‌اش چندلین بیش از اندازه رازناک و حسّی-احساسی بود، برای بیان علمی‌تر احساس‌ها به عنوان اطلاعات باید نگاهی به «خطای دکارت» (داماسیو، ۲۰۰۵) بی‌اندازد.

مشقِ نشستِ ۵ برای نشستِ بعدی: خوانش، بازتابشِ راجری

در پایانِ نشست، از آن‌ها پرسیدم که کتابِ «آزمون‌بوته‌ی خانواده» چه‌گونه دارد پیش می‌رود. آن‌ها گفتند در میانه‌های آن کتاب اند و چیزهای زیادی برای حرف زدن در مورد آن‌ها در آن یافته‌اند.

نشستِ ۶. درمان

نشستِ بعدی پس از دو هفته برگزار شد. سیندی و تامی تقریباً خواندنِ کتابِ «آزمون‌بوته‌ی خانواده» را به پایان رسانده بودند و می‌خواستند هم‌چنان با هم بلند-بلند بخوانند. بنابراین کتابِ دیگری می‌خواستند. من نخست کتابِ «ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر» (کریستین و جاکوبسون، ۲۰۰۲) را پیشنهاد دادم. سپس بیشتر به آن اندیشیدم و به جای آن کتابِ «از خانه رفتن: درمانِ جوانانِ آشفته» (هالی، ۱۹۸۰) را پیشنهاد دادم تا آن‌ها بتوانند صاف و سراسر آری‌گوییِ هالی را بگیرند، آری‌گوییِ او به رفتاری که آن‌ها با بیلی انجام داده بودند. سیندی حرفِ جمله‌ی ویژه‌ای از کتابِ «آزمون‌بوته‌ی خانواده» را پیش کشید که گویی آن حرف از جانِ خودِ او برخاسته بود، جمله‌ای که زن در کتاب می‌گوید، «من با التماس از او می‌خواهم تا با من ارتباط بگیرد و به من عشق بورزد».

در آن لحظه، اگر از گونه‌ی دیگری از زوج‌درمان‌گران بودم، شاید در آن نشست زمانی را به این می‌گذراندم که بکوشم واکنشِ تامی به آن جمله‌ی بازگفته‌ی سیندی را بیرون‌کشم. ولی به جای آن تصمیم گرفتم که باید بکوشم برنامه‌ای از «با من ارتباط بگیر و به من عشق بورز» در میان‌کنشِ روزانه‌ی تامی با سیندی قرار دهم، پس به عنوانِ مشقِ بده‌بستانِ ستایش‌ها را تکلیفیدم. آن تصمیم ذاتِ درمانِ مشق‌محور

کمینه-تازنده است. به جای قرار دادن تامی در میانه‌ی میدان و واداشتن او به دادن دیدگاه‌اش در باره‌ی «با من ارتباط بگیر و به من عشق بورز» در همان نشست - که به گمان‌ام پاسخ‌اش سست و بدون ارزش درمان‌گرانه می‌بود - او را فراخواندم تا با مشق و در خانه «با من ارتباط بگیر و به من عشق بورز» را بکُشد.

از آن‌ها پرسیدم که آیا بازتابش را به کار برده بودند یا نه. نبرده بودند. تصمیم گرفتم در این نقطه بر این موضوع فشاری نی‌آورم و بدون گفتن چیزی از آن گذشتم.

سپس سیندی به من گفت که بیلی، غیررسمی، به جشن عروسی خواهرزاده‌ی تامی، سه ماه بعد، دعوت شده است، خود او و تامی هم البته دعوت شده بودند. سیندی از این خبر سراسیمه بود. او از این که شاید آن جا با بیلی روبه‌رو شود دل‌هره داشت. بیلی، در پایان زنده‌گی‌اش با آن‌ها، دست به تهدید به خشونت زده بود. سیندی حتّا یک بار به پلیس زنگ زده بود.

مشق نشست ۶ برای نشست ۷: بده‌بستان ستایش‌ها

نشست ۷. درمان

نشست بعدی پس از دو هفته برقرار شد. میان این دو نشست، من تصمیم گرفته بودم که باید کاری انجام دهم تا تامی را به تصمیم‌گیری و آغازگر بودن فراخواند. نشست را با همین موضوع آغازیدم. گونه‌ای از آزمایش آ.ب.آ.ب را برگزیده بودم که به شکلی برعکس «روزهای چشم»ی بود که به وینس تکلیفیده بودم. به تامی و سیندی گفتم که یک-روز-در-میان، روزهای آ، تامی «پادشاه جهان» خواهد بود. هر چیزی

که باید در مورد آن تصمیم‌گیری شود - این که شام چه بخورید، چه فیلمی بتماشایید، هر چیزی - تاملی باید آن تصمیم را بگیرد، چه احساس اولویتی داشته باشد و چه نه. و اگر هیچ اولویتی در خود نمی‌احساسید باید قول مردانه دهد که تصمیم‌اش را بر این اساس نگیرد که به گمان‌اش اولویت سیندی چیست. در روزهای ب، رابطه‌ی‌شان به حالت معمول می‌برگردد، که سیندی آغازگر است و تصمیم‌گیری را انجام می‌دهد. آن‌ها هر دو برای انجام این مشق هم‌نوا شدند.

موضوع بعدی ما خشم سیندی از کم‌بود پشتیبانی عاطفی تاملی از وز-وز²¹⁸ گوش‌اش بود. او به دلیل این مشکل حسابی در شنیدن دچار دردسر شده بود. سیندی چیزهای دیگری هم تجربه کرده بود، مانند «سیاه‌غش»²¹⁹ (که به گمان‌ام منظور-اش گسسته²²⁰ بودن بود) هنگام رانندگی که او را ترسانده بود که نکند تودینه‌ی مغزی²²¹ دارد. من واقعاً می‌خواستم که تاملی در موضوع وز-وز گوش با سیندی رویاروی شود ولی با خود اندیشیدم شاید بودن من جلوی این کار را بگیرد؛ تاملی نیمی از زمان را به من خواهد نگرست. پس به تاملی گفتم که از او می‌خواهم در باره‌ی وز-وز گوش سیندی حرف بزند و این که می‌خواهم پنج دقیقه‌ای از اتاق بروم تا او فرصت انجام این کار را داشته باشد. بدون این که چشم به راه پاسخ او باشم، بیرون رفتم و در را پشت سر-ام بستم.

هنگامی که به اتاقی برگشتم که تلفن‌ام آن جا بود (بادتان هست که این به‌بودبخشی مجازی بود؟)، پرسیدم که چه شد یا آیا سودمند بود یا نه. این کار شکستن حریم شخصی‌ای بود که خود-ام کوشیده بودم تا با

²¹⁸ Tinnitus

²¹⁹ Black Out

ترجمنده: سیاهی رفتن چشم و حالت غش ناشی از نابه‌سامانی در میزان خون‌رسانی به مغز و از این دست چیزها

²²⁰ Dissociated

²²¹ Brain Tumor

رفتن از اتاق به آن‌ها بدهم. سیندی، بدون اشاره به هر آن چه که در این بازه رخ داده بود، لب به گلایه از الگویی در گذشته گشود (که حدس زدم هنگامی که بیرون از اتاق بودم هم بازگفته شده بود): سیندی «برای تامی به سخن‌رانی» می‌پردازد و او هم چیزی نمی‌گوید، یک روز بعد «انگار نه انگار». و اگر سیندی از چیزی نگران باشد، تامی پرسش‌هایی می‌پرسد، و راه‌کارهایی پیشنهاد می‌دهد - الگوی مردانه‌ی معمول. بدتر از همه این که، گاهی به سیندی می‌گوید آن چه که او نگران‌اش بود یک جورهایی تقصیر خود-اش بوده است.

یک بار دیگر، به جای این که از تامی بخواهم پاسخی به گلایه‌ی سیندی بدهد، رفتم سراغ حرف زدن با تامی در این باره که چه‌گونه دل‌نگرانی‌اش نمی‌گذارد که او بتواند به شیوه‌ای برای سیندی حضور داشته باشد که برای سیندی سودمند باشد. (من کاملاً باخبر بودم که با حرف زدن با تامی به چنین شیوه‌ای، داشتم این سیگنال را می‌دادم که دارم صورت‌بندی گلایه‌ی سیندی را می‌پذیرم - که چنین هم بود.) پیشنهاد دادم که، در چنین لحظه‌هایی که سیندی حضور او را می‌خواست، تامی حواس‌اش باشد که آیا تنشی در تن خود-اش می‌بیند و این که بکوشد تن‌اش را در همان صندلی‌اش بی‌آساید؛ و سپس، آن واژه‌های جادویی را بگوید «همه چیز را در این باره به من بگو».

سپس سراغ رسیده‌گی به مشق‌ها رفتم. تامی به خوبی از پس فراخوانی برای تکلیف بده‌بستان ستایش‌ها برآمده بود، بنابراین از سیندی خواستم که در دو هفته‌ی پیش رو او باشد که برای این تکلیف فراخوان می‌دهد. آن‌ها نتوانسته بودند کتاب «از خانه رفتن» را بی‌یابند، بنابراین خواندن کتاب «ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر» را آغازیده بودند، که دوست‌اش داشتند. به آن‌ها گفتم که نسخه‌ای را که خود-ام از کتاب «از خانه رفتن» در دست دارم، با پست برای‌شان می‌فرستم.

سرآخر، بیلی. بیلی داشت با برادرِ نازناشویده‌ی مجرّد. سیندی، شان، میزیست، و شان به تامی گفته بود، «شما دوباره باید با او تماس بگیرید». تامی گفت که خود-اش این هفته پیامی به بیلی خواهد فرستاد.

مشقِ نشستِ ۷ برای نشستِ ۸

مشق‌شان این چیزها بودند: تامی در نقشِ «پادشاهِ جهان» در موردِ تصمیم‌ها هر-یک-روز-در-میان، بده‌بستانِ ستایش‌ها، و خواندنِ «تاهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر» وایا «از خانه رفتن»

نشستِ ۸. درمان

نشستِ بعدی دو هفته بعد بود. تامی گفت که تکلیفِ آ.ب.آ.ب. پادشاهِ جهان برای اش «دل‌چسب» بوده است. سیندی هم آن را دوست داشت. گویا آن‌ها فقط روزهایِ آخرهفته می‌توانستند واقعاً آن را انجام دهند. در هر حال، تامی گزارش داد که برای او دارد آسان‌تر می‌شود که کارها را به شیوه‌ی خود-اش انجام دهد. از سویِ دیگر گویا چیزی در موردِ چیپسِ ذرتِ رخ داده بود که تامی در واقع کوشیده بود اولویت‌هایِ سیندی را پیش‌بیند و این موضوع به خشم‌گین شدنِ سیندی از او انجامیده بود.

من اندکی بیش‌تر در باره‌ی زنده‌گیِ آغازینِ تامی دانستم، که به راستی روشن‌گرانه بود. او از تقریباً ۱۲ ساله‌گی به بعد «مانند زاهدی گوشه‌نشین» در یک اتاقِ زیرشیروانیِ کوچک دور از بقیه‌ی خانواده زیسته بود. او صبح‌ها زود از خواب بیدار می‌شد تا بتواند از تنها دست‌شوییِ خانه بهره‌برد، پیش از این که از سویِ هشت عضوِ دیگر خانواده جا برای سوزن انداختن نباشد (که برای من نه تنها اصلاً شگفت‌آور نبود بلکه در واقع سازش‌پذیرانه²²² هم بود). من هنوز از این

سرگشته بودم که چرا او خود را از خانواده‌اش جدا-انداخته بود. برداشت من این بود که پدر-مادر-اش با او تند و خشن نبوده اند؛ و او هیچ کش مکشی میان آنها به یاد نمی‌آورد.

سپس در باره‌ی وز-وز- گوش- سیندی حرف زدیم. ام.آر.آی مغزی²²³ منفی بود. سرطان نبود، فقط وز-وز- گوش بود، بی هیچ دلیل روشنی. تنها در یکی از گوش‌ها بود، و صدای‌اش مانند جیرجیرک بود. شب‌ها جلوی به خواب رفتن او را می‌گرفت. به او گفتم که شاید بتوانم با خوابک هیپنوتیزم به کمک او بی‌آیم (با به‌کارگیری دگرگردانی‌ای گونه‌ی - اصلاح‌شده‌ای از «تلقین خوابکی»²²⁴ ای که برای علاج دندان‌قروچه²²⁵ پیش از آن ساخته بودم)؛ و او را به خواندن مقاله‌ی خوابک ۲۰۰۶ از خود-ام (هامبورگ، ۲۰۰۶) فراخواندم و از او خواستم پس از آن به من بگوید که علاقه‌ای به این کار دارد یا نه. گمان‌ام این نبود که کارکردن‌ام با او روی وز-وز- گوش‌اش بی‌طرفی‌ام را در کار زوج‌درمانی به خطر بی‌اندازد، آن‌ها هم چنین گمانی نداشتند. سیندی با خواندن آن مقاله هم‌نوا بود.

سپس، رفتم سراغ رسیده‌گی به مشق‌ها. آن‌ها هنوز شب‌ها بده‌بستان ستایش‌ها را انجام می‌دادند و آن را دوست داشتند. از آن‌ها خواستم که دوباره تامی آغازگر این کار در دو هفته‌ی آینده باشد. از دید آن‌ها کتاب «از خانه رفتن» تاریخ‌گذشته بود و ربط سرراستی به دل‌واپسی‌های کنونی آن‌ها نداشت، بنابراین دوباره رفته بودند سراغ خواندن کتاب «ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر» که، مانند کتاب «آزمون‌بوت‌هی خانواده»، برای‌شان بهانه‌ی خوبی برای آغاز گفت‌وگو بوده است.

سرآخر، سیندی زمان زیادی را به بازگویی اندوه‌اش در باره‌ی بیلی گذراند. بیلی از زمانی که آن گفت‌وگوی تلفنی را هفته‌ها پیش با تامی داشته است دیگر هیچ گونه تماسی نداشته است. من به راستی مانده

²²³ Brain MRI

²²⁴ Hypnotic Suggestion

²²⁵ Bruxism

بودم که چه‌گونه یاری‌بخشِ سیندی باشم. تنها چیزی که می‌توانستم به انجامِ آن بی‌اندیشم این بود که به او داستانی بگویم با این نکته که چه‌گونه ما به گمان‌مان از آینده خبر داریم، در حالی که در واقع خبر نداریم. امیدوار بودم که این داستان امیدبخشِ سیندی باشد. داستان در باره‌ی زنی بود که دلیلِ خوبی برایِ باورِ این موضوع داشت که شوهر-اش مرده است، ولی چنین چیزی را به یقین نمی‌دانست. من به این زن پیشنهاد دادم که اگر شوهر-اش به راستی سرانجام پیدا شود، او همه‌ی آن زمان‌هایِ پیشین را به خاطرِ هیچ-و-پوچ اندوه‌گین بوده است. به یاد ندارم که آیا آن زن پندِ مرا پذیرفت یا نه، ولی کاملاً به یاد دارم که یک سال پس از آن شوهر-اش رویِ مبلِ من نشسته بود.

مشقِ نشستِ ۸ برایِ نشستِ ۹: خوانش،
بده‌بستانِ ستایش‌ها

نشستِ ۹. درمان

بازه‌ی میانِ نشست‌ها این بار کمی بلندتر بود، سه هفته. آن‌ها برایِ تعطیلات سفرِ کوتاهی به ویسکانسین رفته بودند و زمانِ خوبی گذرانده بودند. آن‌ها دو کتابِ تازه-انتشاریده در زمینه‌ی فرزندانِ بزرگ‌سالِ بی‌گانه یافته بودند و داشتند یکی از آن‌ها را با هم می‌خواندند. به آن‌ها گفتم که آشکار است که آن‌ها تنها پدر-مادرهایی نیستند که دارند از این وانهش²²⁶ رهاشده‌گی رنج می‌برند. آن‌ها هنوز داشتند آزمایشِ آ.ب.آ.ب را در زمینه‌ی «تصمیم‌گیر» بودنِ تامی انجام می‌دادند ولی تامی گلایه داشت که در شناساییِ اولویت مشکل دارد. من به این رسیدم که او به گونه‌ای نیازمندِ کمک‌چرخِ آموزشی²²⁷ است،

²²⁶ Abandonment

²²⁷ Training Wheels برابرنهادیِ پیش‌نهادیده از سویِ ترجمنده Training Wheels

بنابراین سمت و سوی دیگری به این تکلیف دادم: نخست سیندی اولویت خود-اش را بگوید، و سپس تامی باید تا می‌تواند جای‌گزين‌های گوناگونی برای آن بی‌یابد. در یک نقطه از این گفت‌وگو، تامی به سیندی گفت، «تصمیم درست [برای تامی] همان چیزی است که تو می‌خواهی». این حرف پاسخ عاطفی نیرومندی در سیندی بالا آورد که گفت پس نتیجه این است که او خود-اش [سیندی] همه تصمیم‌ها را در باره‌ی بیلی گرفته بوده است بنابراین هم‌اکنون، «من کسی هستم که او بیش از همه از دست‌اش عصبانی است».

در لحظه‌های پایانی این نشست تامی نکته‌ی بااهمیتی گفت که بدفهمی مرا غلط‌گرفت تصحیح کرد. او آشکار ساخت که هنگام بزرگ شدن هم‌واره از پدر-اش می‌ترسیده است که اگر روی حرف او حرفی بزند پدر-اش روادار نباشد. پیش از شنیدن این حرف به گونه‌ای این برداشت را داشتم که هیچ یک از پدر-مادر-اش با او تند نبوده اند. با روشن شدن این نکته، حالت سر-به-راه و واداده‌اش در برابر سیندی معنای بیش‌تری به خود گرفت. به یاد دارم که آرزو داشتم ای کاش این نکته را زودتر می‌دانستم، اگرچه نمی‌توانم بپندارم که زودتر داشتن این دانش چه‌گونه شکل دیگری به فوت-و-فن‌های من در این درمان می‌داد.

مشق نشست ۹ برای نشست ۱۰

مشق این نشست فقط پی‌گیری همان تکلیف‌ها و مشق‌های پیشین بود: بلند-بلند خواندن، بده‌بستان ستایش‌ها، و آزمایش آ.ب.آ.ب.

نشست ۱۰. درمان

این نشست هم دو هفته‌ی دیگر رخ داد. سیندی گزارش داد که از شنیدن این خبر که بیلی به جشن عروسی خانواده‌گی نخواهد آمد هم آسوده‌خاطر و هم سوگ‌زده بود. پس از گذشت چندین نشست از اندوه و خود-سرزنشی سیندی بر سر این که بیلی چه‌گونه از آب درآمده بود،

تصمیم گرفتم صاف و سرراست تعیین‌گرانِ شخصیت²²⁸ را برای او روشن سازم. توضیح دادم که این موضوع فهم‌پذیر است که او خود-اش را می‌سرزنشند، چرا که بیش‌ترِ قرنِ بیستم، زیرِ سایه‌ی هم فروید-باوری²²⁹ و هم رفتارباوری²³⁰، خردِ پذیرفته‌شده این بود که پدر-مادر اند که شخصیتِ فرزند را شکل و فرم می‌دهند. ولی هم‌اکنون ما می‌دانیم که شخصیت بیش‌تر ارثی است. به او در باره‌ی پژوهش‌های انجام‌شده رویِ دوقلوهایِ فرزندخوانده‌ی دور-از-هم و دیگر پژوهش‌هایی گفتم که نشان‌گرِ ارث‌پذیر بودنِ شخصیت هستند. برای ام جایِ شگفتی داشت که سیندی در برابرِ این برنهادِ پذیراتر از آن چیزی بود که چشم به راه-اش بودم. پیش از آن این را فهمیده بودم که برادر-اش شان یک جورهایی عرف‌شکن بوده است؛ اکنون سیندی افشا ساخت که با این که دو خواهر-اش ذهن‌درست بودند، همه‌ی برادرهایِ بزرگ‌تر-اش، از دیدِ او، ناجوری²³¹ جدی داشتند. او می‌توانست این را بفهمد که شدنی است که بیلی برخی از هر آن چه را که آسیب‌شناسیِ روانی²³² آن‌ها را به بار آورده بود به ارث برده باشد.

ولی او سپس دوباره به خود-سرزنشیِ محیط‌باور²³³ برگشت: به گمانِ بیلی او دلیلِ همه‌ی مشکل‌های‌اش بوده است، او بود که اجازه نداد بیلی از بین برود. همه‌ی این‌ها تلخ‌تر از این هم می‌شد زیرا «بیلی کانونِ توجّه من بود. من برنامه‌ی همه چیز را در همه‌ی آن سال‌ها برای او می‌ریختم». آخرهایِ نشست بود که یکی از آن‌ها گزارش داد که بیلی بارها و بارها از شغل‌های‌اش بیرون انداخته می‌شد - به گمانِ آن‌ها دلیل‌اش این بود که اگر کسی به او می‌گفت بالایِ چشمات ابرو است

²²⁸ Determinants of Personality

²²⁹ Freudianism

²³⁰ behaviorism

²³¹ Maladjusted

²³² Psychopathology

²³³ Environmentalist

او احساسِ توهین می‌کرد. البتّه، از دیدِ من چنین چیزی به راستی گونه‌ای از پربشانیِ شخصیت به شمار می‌آمد. یادداشتِ این نشست با این یادآوری به خود-ام به پایان می‌رسد، «ارزیابی داشته باش و در باره‌ی آ.ب.آ.ب پرس».

مشقِ نشستِ ۱۰ برای نشستِ ۱۱

مشق باز هم پی‌گیریِ همان تکلیف‌های داده‌شده‌ی پیشین است. ولی چنان که یادداشتِ من آشکارا نشان می‌دهد، من به ویژه علاقه‌مند بودم بینم آزمایشِ آ.ب.آ.ب چه‌گونه دارد پیش می‌رود.

نشستِ ۱۱. درمان

این نشست سه هفته بعد برقرار شد. نخستین خط از یادداشت‌های من می‌گوید، «گویا پیش‌رفتی دیده می‌شود». نخستین بخش از نشست را این‌گونه گذراندیم که به فهمی سیستمی از پویایی‌شناسیِ هم‌دیگر دست یابند. چنان که یادداشت‌ها می‌گویند: «ش[وهر] می‌گوید کاری انجام خواهد داد، و سپس به فکر می‌رود و وقت می‌گذراند و ز[ن] ناگهان می‌پرد وسط، مثلاً نگره‌دارنده برای متکّاهای حیاط خلوت».

تقریباً تابستان بود و سیستمِ تهویه‌ی هوای مرکزی - بیست-و-چند-ساله‌ی‌شان از کار افتاده بود. پس از کمی بحث، تامی پذیرفت که بی‌افتد جلو و ببیند که آیا تهویه‌ی هوا باید تعمیر شود یا جای‌گزین؛ و اگر دومی، به چه چیزی باید جای‌گزین شود. او پذیرفت که این کار را ظرف یک ماه انجام دهد.

آن‌ها موفقیتِ کوچکی داشتند: سیندی از تامی خواسته بود گاراژ را از نو سازمان دهد زیرا تامی برخی از ابزارهای باغبانیِ او را دور از دسترس قرار داده بود. او هم واقعاً تا اندازه‌ای این کار را به موقع انجام داده بود و سیندی هم جلوی خود-اش را گرفته بود که خرده‌ای

نگیرد. حالا آن‌ها می‌خواستند بروند سراغ اتاق خشک‌شویی. سیندی از من پرسید آیا در انجام این کار باید کمک‌دست تامی باشد یا نه. به آن‌ها گفتم تصمیم با خودشان است، ولی این را هم افزودم که اگر من جای تامی بودم، اگر از این تکلیف احساس غرق‌شده‌گی داشتم، شاید بد-ام نمی‌آمد کمکی می‌داشتم. به آن‌ها در باره‌ی تجربه‌ی خود-ام از غرق شدن در تکلیفی همانند، گنج‌های بسیار بزرگ، گفتم که زن‌ام مرا نجات داد، خدا پشت و پناه‌اش باشد. (وجدانی نمی‌توانستم چیزی در آن باره به آن‌ها نگویم.)

مشق نشست ۱۱ برای نشست ۱۲

مشق نشست بعدی این بود که تامی باید جلودار تعمیر دست‌گاه تهویه هوا باشد.

نشست ۱۲. درمان

نشست بعدی، به دلیل تعطیلات من و خودشان، تقریباً تا دو ماه دیگر رخ نداد. آن‌ها خبرهای خوبی برای گزارش دادن داشتند. تامی به خوبی کار تهویه هوا را انجام داده بود. او کمی پرس-و-جویده بود؛ با سیندی در این باره حرف زده بود که چه کاری انجام دهند؛ آن‌ها تصمیم به جای‌گزینی آن گرفته بودند؛ و تامی از آن جا کار را پیش برده بود. سیندی گفت احساس آرام‌تر و خوش‌بینی‌ دوراندیشانه‌ای داشته است. سیستم تهویه هوای تازه چند روزه برپا می‌شد. سیندی در نشست به تامی گفت که نمی‌خواهد آن روز در خانه تنها باشد، و تامی به او این یقین را داد که کل روز را در خانه می‌ماند تا خود-اش بالا-سر برپایی سیستم باشد. تامی در جست‌وجوی ماشین لباس‌شویی تازه برای خانه‌ی‌شان هم جلودار بود. سیندی گفت که یاد-اش بوده است که به خاطر همه‌ی این چیزها ستایش‌اش را به تامی بازگوید.

مشقِ نشستِ ۱۲ برای زوج‌نشستِ بعدی، نشستِ ۱۴

دوباره مشق هم‌چنان پی‌گیریِ همان مشق‌های پیشین بود. گفتنِ این موضوع خالی از لطف نیست که جلودار بودنِ تامی در ماشینِ لباس‌شویی گونه‌ای از همان عمومیتی است که من از مشق امید داشتم. یادمند بودنِ سیندی در باره‌ی بازگوییِ ستایش هم شاید به همین شکل بتواند به عنوانِ عمومیت‌بخشی تفسیر شود.

نشستِ ۱۳. خواب‌درمانی²³⁴ فردی برای وز-وزِ گوشِ سیندی

این یک قرارِ دیدارِ فردی با سیندی برای آماده‌گی برای خواب‌بود. ما ریز-به-ریز در باره‌ی وز-وزِ گوش‌اش حرف زدیم و این که چه گونه‌ای از تلقینِ خواب‌کی شاید به کمکِ او در به خواب رفتن بی‌آید. پس از نشست، من خواب‌کی را ضبط‌کردم و فایلِ صوتی را به او فرستادم. سیندی سوژه‌ی خواب‌آورِ خوبی از کار درآمد و بنابراین خواب‌کی جواب داد.

نشستِ ۱۴. درمان

به‌ترین چیز این است که عینِ یادداشت‌های‌ام را این جا بی‌آورم.

قرار مش[تَرَک]. هم‌چنان به‌بودی. ش[وهر] بسیار سخت می‌کوشد تا پیش‌کنشی²³⁵ و داو[طلب] برای کارها باشد. ز[ن]: «او عالی بوده است». ش[وهر]: «به آخر می‌رسد، آهسته ولی پی‌وسته». ز[ن] یادمند است که ستا[یش‌ها] را بازگوید. ز[ن]

²³⁴ Hypnotherapy

²³⁵ Proactive

می‌گوید که بیشتر وقت‌ها ش[وهر] توانسته اولو[یت] را بازگوید. ز[ن] می‌گوید که تامی «مراقب کارها است پیش از این که نیاز باشد من مراقب باشم»، مثلاً، تماس با ورایزون²³⁶ و گرفتن پیشنهاد به‌تر برای برنامه‌ی [تلفنی]شان «در رکورد زمانی». ز[ن] تامی را به اندیشیدن به بازنشسته‌گی وا می‌دارد. گویا تاریخی برای حرف زدن از آن گذاشته اند - ولی ز[ن] می‌خواهد یقین یابد که این تص[میم] خود ش[وهر] باشد. ش[وهر] لخته‌ی خونی در پای‌اش ۵س [۵ سال پیش] داشته که ز[ن] را وا می‌دارد تا از او بخواهد هر چه زودتر بازنشست شود. هیچ تماسی با پ[سر] بیلی نبوده؛ هیچ خبری از او نیست. گویا بیلی راه پیام دادن آن‌ها را بسته است.

مشقِ نشستِ ۱۴ برای نشستِ ۱۵

باز هم، آن‌ها باید همان مشق‌های تکلیف‌دهیِ پیشین را هم‌چنان انجام دهند.

نشستِ ۱۵. درمان

این نشست ۵ هفته بعد برقرار شد. نخستین خط از یادداشت‌های من می‌گوید: «ما خوب بوده ایم... چند عقب‌نشینی». نخستین عقب‌نشینی این بود: آن‌ها ایمیلی به پسرشان فرستاده بودند و او را به شام فراخوانده بودند. او پاسخ نداده بود. سپس برادرِ سینی، شان، با تامی در سرِ کار تماس گرفته بود تا به او بگوید که بیلی دعوتِ آن‌ها را نپذیرفته است.

تامی تا مدّت‌ها پس از دریافتِ این خبر آن را به سینی نگفته بود. به تامی گفتم که او در این کار دیر جنبیده بود زیرا نمی‌خواست با

²³⁶ Verizon

[ترجمنده: یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های مخابراتی و ارتباطی در امریکا]

عاطفه‌مندیِ سیندی در موردِ بیلی روبه‌رو شود. او با این پاسخ حرفِ مرا درست شمرد که، «من دوست ندارم آن عاطفه را به هیچ شیوه، شکل، یا فرمی بینم». به او گفتم که در یک رابطه‌ی پیش‌رونده او گزینه‌ی پرهیز از پاسخِ عاطفیِ سیندی را در دست ندارد؛ او تنها گزینه‌ی پیش‌بازی یا پس‌بازی آن را در دست دارد.

سپس به تامی گفتم چنین وانمود و وانمود کند که به خانه می‌آید و خبر را به سیندی می‌دهد، و خود-ام چند دقیقه‌ای از اتاق، یعنی تلفن‌ام، بیرون رفتم. هنگامی که برگشتم، سیندی به من گفت که تامی این بار هنگامِ گزارشِ خبر اطلاعاتِ دیگری به او داده است که پیش از آن نداده بود. پس با خود-ام گفتم، چرا یک بارِ دیگر آن را انجام ندهیم؟ به تامی گفتم هنگامی که من دوباره از اتاق رفتم این صحنه را از نو بازی‌کند. وقتی برگشتم، سیندی گفت که یک بارِ دیگر هم اطلاعاتِ تازه‌ای دریافته است - اطلاعاتی که تامی در بارِ نخست این صحنه به او نداده بود.

«عقب‌نشینی» دیگر این بود که تامی هیچ کاری برای جشن گرفتنِ تولدِ سیندی انجام نداده بود. من از این خبر بسیار شگفت‌زده بودم؛ شاید، با شنیدنِ توضیح‌اش، نباید می‌بودم؛ او به خاطرِ ترس از انجامِ کارِ اشتباه هیچ کاری انجام نداده بود. او هر روز پشتِ سرِ هم این کار را عقب انداخته بود، هی به آن می‌اندیشید ولی نمی‌توانست خود را به انجامِ کاری وادارد. او گفت که از خود-اش هم‌واره به خاطرِ «شکست» خشم‌گین بوده است. من نمی‌دانستم در پاسخ باید چه کاری انجام دهم یا بگویم جز این که او دیگر پیرتر از آن است که هنوز هم در ترس زنده‌گی کند. به عنوانِ مشق، به تامی گفتم که برود و هدیه‌ی مناسبی برای سیندی بخرد. آخرهای این نشست، سیندی گفت که تامی به راستی در بازگوییِ اولویت‌های‌اش بسیار به‌تر شده است.

مشقِ نشستِ ۱۵ برای نشستِ ۱۶

قرار شد تامی بیرون برود و هدیه‌ی تولدی برای سینی بخرد.

نشستِ ۱۶. درمان

نشستِ بعدی سه هفته پس از آن بود. سینی گزارش داد که تامی به راستی «چند هدیه‌ی دل‌فریب برای من» خرید. سینی از این موضوع بسیار سرخوش بود. او در تلاش بود که پایینِ پله‌ها بی‌آید و هنگامی که تامی از سرِ کار به خانه می‌برگردد خوش‌آمدگویی گرمی از او داشته باشد - چیزی که ما در یکی از نشست‌های پیشین در آن باره حرف زده بودیم ولی نمی‌دانم کدام نشست زیرا در یادداشت‌های من جای نگرفته بود.

جشنِ سپاس‌گزاری سختی ویژه‌ای داشته است. آن‌ها دریافته بودند که بیلی می‌خواسته در خانه‌ی یکی از خواهرهای سینی باشد، آن خواهری که سینی چندان رابطه‌ی خوبی با او نداشت. سخت بود که در روزِ جشنِ سپاس‌گزاری، فهمیدند که او آن‌جا است - خیلی نزدیک، خیلی دور. سینی از اندوهِ خود-اش گفت، از این که همان لذت‌های ساده‌ای را که دوستان‌اش از فرزندانِ بزرگ‌شده‌ی خودشان می‌برند او ندارد. میانه‌ی نشست پر از توصیف‌های سینی از شکلِ رابطه‌های میان او و دو خواهر-اش بود. هیچ یک از این‌ها از دیدِ من به‌بودبخشی ربطی نداشتند، بنابراین آن‌ها را این‌جا نمی‌آورم.

گفت‌وگو دوباره به موضوعِ بیلی برگشت. تامی گفت، «انرژیِ زیادی می‌برد. این موضوع همیشه در ذهنِ ما است». من این ایده را دادم که حسنِ خود-مدارِ بیلی در موردِ همیشه-حق-داشتن²³⁷ احتمالاً چیزی بوده است که او با آن به دنیا آمده است. سینی گفت که نشانه‌هایی از آن را

²³⁷ Entitlement

هنگامی که بیلی هشت ساله بوده دیده بود. در پایان نشست به آنها مشقی دادم که باید زودتر از این‌ها می‌دادم. حالا حس فوریتی هم می‌احساسیدم زیرا به گمان‌ام داشتیم به پایان کارمان با هم نزدیک می‌شدیم. آن تکلیف «خود-به‌بودبخشی»²³⁸ است.

مشق - نشست - ۱۶ برای نشست - ۱۷: خود-به‌بودبخشی

ایده‌ی این کار ساده است: واداشتن زوج به برگزاری دیدارهای دوره‌ای برای حرف زدن در باره‌ی وضعیت رابطه‌ی‌شان و غلط‌گیری اصلاح - آن در مسیر. ره‌نمودها هم ساده هستند: آنها باید بر سر زمان‌هایی برای انجام آن هم‌نوا شوند. اگر زوجی یک‌روند²³⁹ در روز و ساعت ویژه‌ای با من دیدار داشته باشند، من پیش‌نهاد می‌دهم که همان زمان را برگزینند چرا که توانسته بودند آن زمان را برای دیدار با من کنار بگذارند. آنها باید برنامه‌ای یک-ساعتی بریزند و فقط یادداشت‌ها را با هم بسنجند تا ببینند رابطه‌ی‌شان چه‌گونه پیش رفته است. یک نفر هم به عنوان گردهم‌آیی‌گر برگزیده می‌شود. در این نمونه من تصمیم گرفتم بی‌باک باشم و بخت‌ام را بی‌آزمایم، بنابراین تامی را به عنوان گردهم‌آیی‌گر برگزیدم.

نشست ۱۷. درمان

این نشست یک ماه بعد رخ داد. در این نمونه من گزینش اشتباهی داشتم. تامی نقش‌اش را برای برگزاری این دیدار انجام نداده بود. او دچار فراموشی نشده بود؛ در آن باره اندیشیده بود ولی فقط انجام اش نداده بود. سیندی گلایه داشت که این کار «مرا به این احساس رساند که تو نمی‌خواهی تلاشی داشته باشی». تامی در پاسخ گفت،

²³⁸ Self-Treatment

²³⁹ Consistently

«می‌دانم که باید نیمی از راه را هم من به سوی تو بی‌آیم». سپس سیندی از «منفی‌رفتاری پی‌وسته‌ی» تامی گلایه داشت و نیز از این که تا چه اندازه کج‌خلقی نشان داده است وقتی که داشته در فراگیری چیزی در باره‌ی رایانه‌اش به او یاری می‌رسانده است. «من احساس نمی‌کنم که او برای مهربان بودن با من تلاشی می‌کند». یادداشت‌های من نشان می‌دهند که من تصمیم گرفتم پی‌گیر این گلایه نباشم. در واپس‌نگری²⁴⁰ به گمان‌ام باید پی‌گیر می‌شدم. یک اشتباه دیگر به فهرست اشتباه‌ها بی‌افزایید.

سپس حرف رفت به سمت خواست سیندی برای جابه‌جایی کف‌پوش‌هایی که کف خانه‌ی‌شان را پوشانده بودند با کف‌پوش سخت‌چوب. این موضوع تامی را به بازگویی گشوده‌تری از عاطفه‌اش رساند، چیزی که پیش از آن در نشست‌های مان‌چندان ندیده بودم. او در باره‌ی تنگ‌دستی آخرین سال‌های عمر پدر-اش حرف زد؛ او در سن ۸۷ ساله‌گی در حالی مرده بود که ساکن آسایش‌گاهی بود که هزینه‌اش از بیمه‌ی به‌داشت مستمندان²⁴¹ می‌آمد. تامی از آینده‌ای که سرانجام‌اش مانند پدر-اش باشد می‌ترسید، و بنابراین این ایده که سرمایه‌ی زیادی برای کف‌پوش بگذارند او را بسیار بسیار دل‌نگران می‌ساخت.

مشق نشست ۱۷ برای نشست ۱۸: با هم به حساب بازنشسته‌گی رسیدن

تکلیفی که به عنوان مشق به آن‌ها دادم این بود که تامی حساب‌کتاب بازنشسته‌گی‌اش را خوب و شمرده به سیندی نشان دهد. و گفتم که از آن‌ها می‌خواهم که این کار را درست پس از همین نشست انجام دهند و این که من نشست کوتاهی با آن‌ها پس از دو و نیم ساعت خواهم

²⁴⁰ Retrospect

²⁴¹ Medicaid-funded

داشت تا بینم این کار چه‌گونه پیش رفت. من انجام فوری این تکلیف را قرار گذاشتم، و رسیده‌گی فوری به آن از سوی خود-ام را خبر دادم، زیرا به گمان‌ام به غیر از این راه تاملی آن کار را انجام نمی‌داد. در زمان قرار-گذاشته با آن‌ها تماس گرفتم و گویا آن تکلیف پربار بوده است. تاملی گفتم که می‌خواهد کم‌کم حساب‌کتاب پیش‌تری را هم با سینی در میان بگذارد. هم‌چنین سینی گفتم که آن‌ها هم‌نوا شده‌اند که یا در خانه‌ی کنونی‌شان بمانند یا به خانه‌ی کوچک‌تری در همان نزدیکی‌ها بروند. و نیز هم‌نوا شده‌اند که در هر دو حالت سرمایه‌ای که برای کف‌پوش سخت‌چوب گذاشته می‌شود ارزش‌اش را دارد.

نشست ۱۸. درمان

این نشست دقیقاً چهار هفته بعد برقرار شد. باز هم، یادداشت‌های من گویاتر از هر چیزی است:

گویا پای‌دار است. شاید اندکی پیش‌رفت در این که **ش**[وهر] خود-به... را دو هفته‌ی نخست انجام نداد ولی سپس **ز**[ن] او را فراخواند و او دومین دور را انجام داد. به گمان **ش**[وهر] در آینده آسان‌تر است که خود-به‌بودبخشی را انجام دهد. گویا زمان خوبی برای آن‌ها بوده. **ز**[ن] با **د**[رمان‌گر] خود-اش، مارگارت، در مورد نیاز-اش به انجام کاری با **پ**[سر-اش، بیلی] حرف زده. **ز**[ن] می‌خواهد ایمیلی به او بفرستد. او **بیلی** به **برا**[در] **ز**[ن] **شان** گفته بود که شاید پس از تعطیلات تماسی بگیرد. بنابراین حالا پس از تعطیلات است و **ز**[ن] می‌خواهد به او ایمیلی بزند. هیچ ایمیلی از **اگت**[بر]. **پ**[سر] حالا ۲۳ است. **آپار**[تمان] خود-اش را ۲ سال پیش گرفت. **ز**[ن]: با بریدن از **پ**[سر] «بخش بزرگی از خود-ام رفته است». **ش**[وهر] می‌گوید او هم حال و روز سختی داشته. **پ**[سر] همیشه در کودکی در دوست یافتن مشکل داشته و **ز**[ن] بسیار در نقش دوست و هم‌نشین‌اش بوده. **پ**[سر]

همیشه دروغ می‌گفته. ز[ن] هرگز حدس نمی‌زده که ۳ سال او را نبیند. ش[وهر] خود-اش را بسیار در پ[سر] می‌بیند: یک تنها. ز[ن] و پ[سر] از چیزهای یک‌سان زیادی لذت می‌بردند. ز[ن] و ش[وهر] هیچ چیزی بلند-بلند نمی‌خوانند. ز[ن] به گمان‌ام می‌خواهد کتابی در باره‌ی کودکان بی‌گانه بلند-بلند بخواند. زمان زیادی به حرف زدن در باره‌ی ارثی بودن شخ(صیت) گذراندم.

مشقِ نشستِ ۱۸ برای نشستِ ۱۹: خوانش

نشستِ ۱۹. نشستِ نهایی

نشستِ نهایی ما چهار هفته بعد رخ داد. دوباره، یادداشت‌ها:

هم‌چنان به‌بود. خود-به‌بودبخشی را انجام دادند و فراوان گفت[وگو] داشتند. ش[وهر] سفر را به دوش دارد. [آن‌ها تصمیم گرفته بودند که دومین تعطیلاتِ اروپایی زناشویی‌شان را بروند و تامی برای آن برنامه می‌ریخت]. ز[ن] بسیار می‌کوشید از ش[وهر] برای رشد-اش سپاس‌گزار باشد. ش[وهر] حواس‌اش به سپاس او از خود است. ش[وهر] می‌گوید که هر چه بیشتر پیش‌کنشی‌تر بودن را انجام می‌دهد دارد طبیعی‌تر می‌شود. ش[وهر] اولویت‌اش را در مورد روکش برای صندلی تازه واقعاً بازگوید. ز[ن] در تلاش برای خوش‌آمدگویی به او پشت در. خبری در مورد پ[سر] نیست، هیچ حرفی از سوی او. خواندن کتاب‌هایی که ز[ن] در زمینه‌ی کودکان بی‌گانه دارد زیادی برای‌اش دشوار است. نیاز به یافتن موردهای دیگر است.

ما همه‌گی هم‌نوا بودیم که دیگر وقتِ آن است که دیدارهای من با آن‌ها به پایان رسد. فقط یک چیز دیگر بود که من می‌خواستم، هر چند کوتاه،

سخنی بگویم. زنده‌گیِ سکسی‌شان زمانی خوب بوده است ولی حالا چندان تعریفی نداشت - الگویی مشترک میانِ زوج‌هایی که به دنبالِ درمان می‌آیند. ما پس از آن ارزیابیِ آغازین دیگر در باره‌ی زنده‌گیِ سکسی‌شان حرفی نزدیم. هیچ یک از ما حرفی از آن پیش نی‌آورد. من یقین نداشتم که آن‌ها می‌خواهند کاری در باره‌ی رابطه‌ی سکسی‌شان انجام دهند یا نه، ولی به گمان‌ام شاید آن‌ها چنین چیزی را می‌خواستند ولی نمی‌دانستند چه‌گونه حرفِ آن را پیش کشند. بنابراین من همه‌ی این چیزها را به آن‌ها گفتم. پاسخ‌شان را به یاد ندارم ولی بی‌شک داشتند گوش می‌دادند. سپس من دیدگاه‌ام را به آن‌ها گفتم که سکس هرگز در زناشویی از اهمیت نمی‌افتد، چه هم اکنون باشد و چه نباشد و سنِّ زوج هر چند سال هم که باشد. به آن‌ها گفتم که اگر می‌خواهند رابطه‌ی سکسی‌شان را بازبندند، راهی برایِ آغازِ آن شاید با هم بلند-بلند خواندنِ کتاب‌هایِ پِجِت و بارباخ باشد. سیندی یادداشتی از نامِ آن کتاب‌ها برداشت. در پایانِ نشست هر دو چیزهایِ دل‌پذیری در باره‌ی آن به‌بودبخشی گفتند. به یاد دارم که تامی گفت، «من فراوان آموختم».

به دلیلی، در نشستِ نهایی، تامی و من حرف‌هایی در باره‌ی داستان‌هایِ معمّاییِ «هاردی بوی»²⁴² زدیم که هر دو زمانی که کودک بودیم عاشقِ خواندن‌اش بودیم. من گفتم که یکی از دوست‌داشتنی‌ترین‌ها برایِ من «خانه‌یِ رویِ صخره» بود. چند ماه پس از نشستِ نهایی‌مان بسته‌ای از سیندی و تامی به دست‌ام رسید. «خانه‌یِ رویِ صخره» بود. چکِ پرداختِ نهایی‌شان هم درونِ آن گذاشته شده بود. رویِ جلد چنین یادداشتی چسبانده شده بود:

«باز هم سپاس به خاطر همه چیز! تامی و سیندی.»

²⁴² Hardy Boy

فصل ۹

نتیجه‌گیری

برآمد هر یک از سه نمونه

از نظر فرصت محدود من به عنوان درمان‌گر، این سه نمونه از دید دست‌یابی به موفقیت بسیار فرق داشتند. برای من، کم‌ترین موفقیت در نمونه‌ی وینس و جینا بود (یا شاید هم نمونه‌ای که من کم‌ترین یقین را به موفقیت آن دارم). پس از آن، کاترین و ریچارد را به عنوان موفقیت‌شاینده ^{واجد صلاحیت} می‌بینم. سرآخر، تامی و سیندی را به عنوان نمونه‌ی موفق می‌بینم - موفق تا اندازه‌ای که من در زوج‌درمانی توانایی مدیریت آن را دارم.

وینس و جینا

وینس و جینا گویا چیزهایی به دست آوردند، ولی در نگاه‌داشت آن‌ها دچار دردسر شدند. در واپس‌نگری این موضوع، من می‌بینم که در به‌بودبخشی‌ام برای آن‌ها آن اندازه که باید فراگیر نبودم. به گمان‌ام توجه بسنده‌ای به خریدهای گران‌بها و دزدکی شوهر نداشتم؛ آن‌ها را آن اندازه جدی نگرفتم که به عنوان شکننده‌ی اعتماد ببینم. اگر یک بار دیگر از نو آن کار را انجام می‌دادم، از شوهر بیش‌تر در این باره می‌پرسیدم، از جینا بیش‌تر در این باره بیرون می‌کشیدم، و شاید تکلیف‌زمان پرسش را در این باره می‌دادم - به ویژه اگر جینا از آن چه وینس در این باره در نشست می‌گفت گویی ناخرسند می‌نمود. به گمان‌ام این کار را به این دلیل انجام ندادم که این احساس را داشتم که اتحاد کاری بسنده و نیرومندی با وینس نداشتم. این مثالی از این نکته است که

رابطه‌ی درمان‌گرانه بر گزینش فوت-و-فن‌های درمانی اثرگذار است. در هر حال، من تکلیفیدن مشق «زمان پرسش» را در باره‌ی خریدهای دزدکی وینس یک اشتباه به شمار می‌آورم.

کاترین و ریچارد

درست یا غلط کاترین و ریچارد از کارشان با من خشنود بودند، من این را موفقیتی شاینده واجد صلاحیت می‌دانم. توانستم به یکی از هدف‌های عمده‌ام در به‌بودبخشی‌شان دست یابم - یاری رساندن به آن‌ها در برداشتن گامی سرنوشت‌ساز که برای پردازش و شاید شفایابی از رابطه‌ها و عشق‌بازی‌های ریچارد باید برداشته می‌شد. به گمان‌ام آن‌ها خودشان هرگز چیزی مانند زمان پرسش را انجام نمی‌دادند. من توانستم ریچارد را به انجام دادن زمان پرسش وادارم چون به گمان‌ام نزد او اعتباری داشتم. در نقطه‌ای، کاترین حرفی زد و گذشت، این که ریچارد از من خوش‌اش می‌آید. و او [ریچارد] چیزهای خوبی در باره‌ی کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» گفته بود، کتابی که خواندن آن را خود-اش آغازیده بود، پیش از این که حتماً ما هم‌دیگر را دیده باشیم.

تامی و سیندی

هم‌چنان که گفته شد، من تامی و سیندی را نمونه‌ای بسیار موفق می‌دانم. توانایی تامی در ساخت دگرگونی‌هایی کوتاه-مدت و شاید پای‌دار در عادت‌های یک‌عمر-اش فراتر از انتظارهای من بود. جدا از بسیار موفق بودن، این نمونه از این دید هم نامعمول بود که، به جای یک یا حتماً دو نشست، سه نشست کشید تا من ارزیابی آغازین‌ام را به شکل رسمی به پایان رسانم. ولی به یاد داشته باشید که به‌بودبخشی پا-در-هوا نماند تا این ارزیابی به پایان برسد. به‌بودبخشی از همان

نشستِ نخست آغاز شد، با این پیش‌نهاد، درست یا غلط، که آن‌ها تماسِ تلفنی‌ای با پسرشان داشته باشند.

من در موردِ بیلی در کمک به تامی و سیندی شکست خوردم. نتوانستم به آن‌ها یاری رسانم تا به پیش‌رفتِ بزرگی در ارتباط با او دست یابند، و نمی‌دانستم چه‌گونه می‌توان اندوه‌شان بر سرِ از دست دادنِ او را فرونشاند. به گمان‌ام موفق نشدم حتماً به این امیدشان هم نیروبی بخشم که روزی دوباره او را به دست خواهند آورد. و حتماً هم‌اکنون، پس از این همه سبک‌سنگینیدنِ موضوع، نمی‌توانم به چیزی برسم که می‌شد انجام دهم تا به آن‌ها در موردِ بیلی کمکی شود.

درون در برابر بیرونِ اتاقِ مشاوره

هیچ چیزی حتماً نزدیک به «پیش‌آمدِ بحرانی در روان‌درمانی»²⁴³ در اتاقِ مشاوره‌ی من رخ نداد. من می‌توانم تنها به دو لحظه در این سه نمونه بی‌اندیشم که حرکتی درون‌نشست از سویِ من به اندازه‌ی یک گلِ سرنوشت‌ساز در بازیِ فوتبال امتیازآور بوده باشد؛ هنگامی که ریچارد را با واقعیتِ توانایی‌اش در برابرِ تک‌هم‌دمی²⁴⁴ روبه‌رویاندم، و هنگامی که تامی را واداشتم که خبر دادن به سیندی در باره‌ی نپذیرفتنِ دعوت‌شان از سویِ بیلی را باز-بگنجد. غیر از این، رفتارِ درون-نشستِ من فقط هم‌چون هر بار چند متری توپ را جلوتر بردن، و سپس گاهی از دست دادنِ توپ بود.

روی‌داده‌هایِ درمان‌گرانه‌یِ بحرانی در هر سه نمونه بیرون از اتاقِ مشاوره، به عنوانِ بخشی از مشق‌ها، رخ دادند. به-یاد-ماندنی‌ترینِ آن‌ها زمانِ پرسش برایِ ریچارد و کاترین بود. آزمایش‌هایِ آ.ب.آ.ب برایِ وینس و جینا دست‌کم روشن‌گرانه بودند، و گویا برایِ تامی به راستی بهانه‌ای برایِ تغییر بودند. قانون‌هایِ دعوا جواب می‌دادند،

²⁴³ Critical Incident in Psychotherapy

²⁴⁴ Monogamous

هنگامی که زوجها آن‌ها را به کار می‌گرفتند. زوجها در این که کدام مشق را هم‌سازتر²⁴⁵ از بقیه می‌دانستند، یکی نبودند. جینا گوش‌دادن - بازتابی را بااهمیت می‌دید؛ ولی چنین چیزی در نمونه‌ی تامی و سیندی به جایی نرسید. بده‌بستان - ستایش‌ها برای تامی و سیندی به راستی جواب داد، ولی برای وینس و جینا چندان نه.

از دید من، خوانش - بلند-بلند کارآمدترین تکلیف بود. هر هفته چند بار کنار هم نشستن برای خواندن چیزی، برای این زوجها رابطه‌ی‌شان را بالاتر از هر چیزی در ذهن‌شان نگاه داشت و سیگنالی بود از پای‌بندی - پیش‌رونده به فرآیند - به‌بودبخشی. گفت‌وگوهای - برخاسته از کتاب - «آزمون‌بوته‌ی خانواده» (ناپیپر و ویتاگر، ۲۰۱۷/۱۹۸۴) و «ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر» (کریستینسن و جاکوبسون، ۲۰۰۲) به زوجها این توانایی را دادند که فرآیندی را بی‌آغازند که به گمان‌ام برای زوج‌درمانی - موفق سرنوشت‌ساز است: به هم بافتن - داستان‌های‌شان از رابطه. هنگامی که زوجها وارد زوج‌درمانی می‌شوند، هر هم‌دمی داستانی بخش‌بخش از آن چه در رابطه‌ی‌شان رخ داده است دارد؛ بخش‌بخش به هر دو معنای - این واژه - یعنی، ناکامل و گراینده ^{دارای سوگیری}. به گمان‌ام بسیار اهمیت دارد که داستان‌های بخش‌بخش‌شان به شکل داستان - کامل‌تری از آن چه رخ داده است به هم بافته شوند. این فرآیند - بلند و وقت‌گیری است که زوجها می‌توانند فقط بیرون از اتاق مشاوره انجام دهند. من راه‌های - گوناگونی را برای - برانگیختن - سراسر است و روشن - چنین چیزی آزموده‌ام - تکلیف‌های - گفت‌وگو، تکلیف‌های - نوشتاری - ولی هیچ چیزی جواب - آن چنان خوبی نداده است. به گمان‌ام این به هم بافتن - داستان‌های - بخش‌بخش - دو هم‌دم به شکل - طبیعی به عنوان - بخشی از گفت‌وگوهای - پسا-خوانش‌شان رخ می‌دهد.

²⁴⁵ Congenial

مشق، پی‌رُوی، رابطه - بازبینیده

تکلیف‌های مشق‌محور، به خودی خود، نه کارآمد اند و نه ناکارآمد. هر تکلیف و مشقی تنها تا جایی کارآمد است که از سوی زوج پذیرفته²⁴⁶ و سازش‌یافته²⁴⁷ باشد، و سپس با رابطه‌ی پیش‌رونده‌ی‌شان یک‌پارچه²⁴⁸ شود. هم‌چنان که در بالا گفته شد، هر چه زوج درمان‌گر را نیک‌خواه‌تر، کاردان‌تر، و ناگراینده‌تر بدانند این سه پاسخ هم احتمال بالاتری خواهند داشت. خوش‌بختانه، درمان‌گر با رفتار-اش می‌تواند الهام‌بخش چنین یقینی باشد.

ولی پی‌رُوی به این هم بسته‌گی دارد که کارسپاران تا چه اندازه درمان‌گر را دوست دارند. با این که، از دید منطقی، اعتماد به کسی که دوست اش ندارد شنیدنی است، بی‌شک اعتماد به کسی که دوست اش دارید آسان‌تر است. شوربختانه، ما درمان‌گران هیچ کنترولی بر این نداریم که کارسپاران‌مان چه اندازه ما را دوست دارند. هیچ یک از ما نمی‌تواند کسی دیگر را وادارد تا ما را دوست داشته باشد. چنین چیزی از جنس بخت و سرنوشت است زیرا بسته‌گی نه به آن چه انجام می‌دهیم بلکه به آن کسی که هستیم دارد. بهترین به‌ترین دوست‌تان را در نظر بگیرید. شما کار ویژه‌ای انجام ندادید تا او را وادارید که شما را دوست داشته باشد، هم‌چنین او کار ویژه‌ای انجام نداد تا شما را وادارد که او را دوست داشته باشید. چنین چیزی در میان نبود. بلکه، شما هم‌دیگر را دوست داشتید و بهترین دوست هم شدید چون هم‌دیگر را - احتمالاً، از همان آغاز کار - به عنوان یک روح در دو تن بازشناختید. شما هم‌دیگر را «گرفتید». شما تقریباً بی‌درنگ دریافتید که هر دو سطح بالایی از فهم دو-سره‌ی یک‌سان دارید.

²⁴⁶ Accepted

²⁴⁷ Adopted

²⁴⁸ Integrated

پس جایِ شگفتی ندارد که میزانِ موقّیّت در این سه نمونه هم‌بسته‌گی²⁴⁹ مثبتی با کیفیتِ رابطه‌ی من با شوهر در هر یک از نمونه‌ها داشت. چنان که در بالا گفته شد، من فوری حسّی از خویشاوندی با تامی گرفتم - شاید به این دلیل که ما هم‌سن بودیم (من، فقط چند سال بزرگ‌تر بودم)، و درس‌هایِ یک‌سانی در موردِ دشواری‌ها و ناامیدی‌هایِ زنده‌گی فراگرفته بودیم. یا شاید به این دلیل بود که او مرا به یادِ جیم سوئینی می‌انداخت. نمی‌دانم. آن چه می‌دانم این است که او تغییرهایِ بسیار بزرگی در عادت‌هایِ میان‌فردیِ جاافتاده‌اش پدید آورد. به گمان‌ام او تنها به این دلیل توانست این کار را انجام دهد که مرا به اندازه‌ای دوست داشت که مزیتِ شک²⁵⁰ را به من بدهد و با من همراه شود. این شاید بخشی از توضیحِ این موضوع هم باشد که چرا تامی و سیندی، که من آن‌ها را کم‌ترین زوجِ خوانش‌گرا²⁵¹ می‌دانستم، بیش‌ترین زمان و انرژی را برایِ آن خوانش‌ها گذاشتند.

نگاهِ مثبتِ دو-سره میانِ من و ریچارد بیش‌تر در سطحِ فکری بود. به یاد آورید که ریچارد بی‌درنگ پس از دانستنِ نامِ من کتابِ مرا یافته و خواندن‌اش را آغازیده بود. من بی‌شک مهارتِ او را می‌ستودم، مهارتی که او سال‌ها هر روز به عنوانِ پزشک در آن ورزیده‌تر شده بود، و شرط می‌بندم که این نکته را به گونه‌ای در جایی به او گفته‌ام. و اگر او، به عنوانِ یک فردِ حرفه‌ایِ بسیار آموزش‌دیده در حوزه‌ی سلامت، مرا هم در همان سطح از دست‌آوردِ خود‌اش می‌دید (چه آن ارزیابی درست بود و چه نه)، چنین چیزی این اهرم را به من می‌داد که او را وادارم تا گامی - زمانِ پرسش - را بردارد که باید برای‌اش دردناک و شرم‌ناک بوده باشد و بنابراین باید از آن می‌پرهیزیده می‌پرهیخته است.

²⁴⁹ Correlation

²⁵⁰ Benefit of Doubt

²⁵¹ Reading-Oriented

باور دارم که وینس نه مرا دوست داشت و نه از من بد اش می‌آمد. من هم چنین احساسی به او داشتم و این چیزها همیشه دو-سره هستند. هنگامی که او در انجام مشق هم‌کاری داشت، نه از سر مهر، که از سر اعتماد بود. و باور دارم که نبود مهر بود که او را ناتوان از پای‌دار ماندن به برخی از رفتارهای مشق‌محوری ساخت که جینا، دست‌کم، احساس‌اش این بود که برای رابطه‌ی‌شان خوب هستند. ولی می‌خواهم بر این نکته پای‌فشارم که موضوع فقط کم‌بود پی‌روی وینس یا «ایستاده‌گی در برابر به‌بودبخشی» او نبود. کم‌بود پی‌وند میان ما دست‌کم بخشی از آن چیزی بود که مرا از پی‌گرد نیرومندان‌تر او، در درمان، بازداشت. باز هم می‌گویم، این چیزها همیشه دو-سره هستند.

دش‌یابی²⁵² موفقیت در زوج‌درمانی

موفقیت‌های آشکاری مانند تامی و سینی در زوج‌درمانی، دست‌کم برای من، کمیاب اند. داشتن موفقیت‌های آشکار، گاه موفقیت‌های کاملاً شکوه‌مند، در فرد-درمانی آسان است. همه‌ی ما چنین چیزهایی را داریم. کارسپار من آمی (هامبورگ، ۲۰۱۷) دیگر از درد رها شده است و شکوفاتر از پنج سال پیش است. دست‌یابی به چنین موفقیتی در زوج‌درمانی، به دو دلیل مربوط به هم، دشوارتر است: (۱) ما با روان‌آسیب‌شناسی تعریف‌شده‌ای سر-و-کار نداریم، و (۲) حالت پایانی دل‌پذیر^{مطلوب} برای درمان به خوبی تعریف‌شده نیست - یا گاهی، حتا بر سر آن هم‌نوایی نیست.

هنگامی که، مثلاً، زنی که قایقران مسابقه‌ای بوده اکنون نگران است که سوار قایقی شود زیرا همین چند هفته پیش تقریباً داشت غرق می‌شد چرا که قایق‌اش در توفانی ناگهانی واژگون شده بود، ما با روان‌آسیب‌شناسی‌ای سر-و-کار داریم که به خوبی تعریف‌شده است:

هراس - پسا-روان‌گزیده‌گی²⁵³. و حالت - پایانی - دل‌پذیر روشن است - برافکندن - هراس به گونه‌ای که او بتواند دوباره از قایق‌رانی سرخوش شود. بخش - گسترده‌ای از مشکل‌های - زناشویی هیچ ربطی به روان‌آسیب‌شناسی ندارد؛ آن‌ها بیشتر تنگنا هستند - سرگردانی‌ای زاده‌ی - ناسازگاری، دشواری - مدیریت - کش‌مکش، و نادانی - عمومیت‌یافته‌ای از این که رابطه‌های پای‌بند چه سازو-کاری دارند - و پرسش این است، آیا زوج می‌توانند رو به بیرون از تنگنای‌شان رانده شوند. مثالی از کاربرد نداشتن - روان‌آسیب‌شناسی: خرجیدن - پول - بسیار زیادی از سوی - وینس بدون - گفتن - چیزی به جینا در باره‌ی آن نمی‌تواند به درستی در دسته‌ی روان‌آسیب‌شناسی قرار گیرد. درست‌تر آن است که آن را به عنوان - یک عیب - شخصی دانست، یا شاید پی‌آمدی از ایدئولوژی - جنسیت‌نگر - مردانه²⁵⁴. و برعکس - هراس - پسا-روان‌گزیده‌گی، نیازمند - روان‌درمانی نیست تا درست شود؛ فقط فهمی از ویران‌گری‌اش، و سپس اراده داشتن برای - خودداری از آن رفتار در آینده.

و همین جور، با این که دو هم‌دمی که برای زوج‌درمانی می‌آیند شاید هر دو آرزوی - زناشویی‌ای را داشته باشند که خشنود و رها از هر گونه ستیزی باشد، چشم‌اندازهای‌شان از ویژه‌گی‌های - چنین زناشویی‌ای شاید زمین تا آسمان با هم فرق داشته باشند. در واقع، آن چشم‌اندازهای - کاملاً ناهم‌سان دقیقاً همان چیزهایی هستند که کار - آن‌ها را به به‌بودبخشی کشانده اند. کاترین و ریچارد نمونه‌ای به‌جا برای - همین نکته هستند. موفقیت در زوج‌درمانی نه تنها دشوار بلکه دش‌یاب²⁵⁵ است.

²⁵³ Post-Traumatic Phobia

²⁵⁴ Male Sexist Ideology

²⁵⁵ Elusive ترجمنده از سوی - برابرنهاده‌ی پیش‌نهاده از سوی - ترجمنده

زوج‌درمانی به عنوان راه‌نمایی

تقریباً یک دهه پیش (هامبورگ، ۲۰۱۰) دلیل‌های خود را گفتم که چرا زوج‌درمانی بیش‌تر مانند پرستاری است تا مانند جراحی، به این معنا که ما به نماینده‌گی از کارسپاران‌مان مراقب نیازهای آن‌ها هستیم، نه این که روی آن‌ها عملی انجام دهیم. به گمان‌ام این حرف دیگر کاملاً درست نیست. پرستارها هم روی بی‌ماران‌شان عملی انجام می‌دهند، به این معنا که کارهایی سرراست با آن‌ها انجام می‌دهند که بر حالت‌هستی‌شان اثرگذار است - رگ‌گیری و لوله‌گذاری، مدیریت داروها، عوض‌کردن ^{عوض کردن} لباس‌های‌شان و بقیه‌ی چیزهای دیگر. پس ما آن اندازه‌ها هم مانند پرستارها نیستیم، دست‌کم نه به عنوان زوج‌درمان‌گر. فرد-درمانی گاهی این فرصت را به ما می‌دهد که روی کارسپاران‌مان عملی مانند جراحی‌ها و پرستارها انجام دهیم، مثلاً وقتی آن‌ها را می‌خواهیم ^{هیپنوتیز می‌کنیم}، کاری که من با سیندی انجام دادم - و هنگامی که می‌توانیم چنین عملی انجام دهیم چیز شگفت‌انگیزی است. (جالب این که، در ادبیات قدیمی‌تر خوابک، خوابک‌گر به عنوان «عمل‌گر» خوانده می‌شده است.)

اگر ما هیچ کاری با کارسپاران‌مان در زوج‌درمانی انجام نمی‌دهیم، پس داریم چه کاری انجام می‌دهیم؟ آن چه به گمان‌ام، دست‌کم من، دارم انجام می‌دهم راه‌نمایی است. من دارم به آن‌ها راهی را نشان می‌دهم که به گمان‌ام باید بروند، و دارم می‌کوشم به آن‌ها تجربه‌هایی در درمان بدهم که آن‌ها را به این باور رسانند که پی‌گیر راه‌نمایی من باشند. هر اندازه که در درمان باهوش‌تر و خوش‌شانس‌تر باشم آن‌ها هم به همان اندازه پی‌گیر راه‌نمایی من خواهند بود و خود را به جایی دیگرگون خواهند رساند، دیگرگون از جایی که اگر غیر از این بود به آن جا می‌رسیدند. باید به خود-ام یادآور شوم که این کار آسان نیست. مانند کوشیدن برای هل دادن پیانوی بزرگی بر روی فرش است. پیانو چرخ

دارد ولی سنگین است و فرش هم گود است. اگر بتوانم محکم و بسنده
هل دهم می‌توانم تکانِ کوچکی به آن بدهم. شاید از آن تکان چندان
خرسند نباشم، ولی باید بپذیرم که این همه‌ی کاری بود که از دست‌ام
بر می‌آمد.

بازبردها

آزرین، ان. و فاکس، آر. ال. (۲۰۱۹). آموزش توالیت رفتن در کم‌تر از یک روز. گالری بوکس.²⁵⁶

استوارت، آر. بی. (۱۹۸۰). کمک‌رسانی به زوجها برای تغییر: روی‌کرد یادگیری اجتماعی به زوج‌درمانی. گیلفورد.²⁵⁷

اسکاینر، آر. و کلیس، جی. (۱۹۸۴). خانواده‌ها و چه‌گونه‌گی نجات آن‌ها. آکسفورد.²⁵⁸

بارباخ، ال. (۱۹۹۵). میان‌پرده‌های شهوت‌انگیز: ۲۱ قصه از لذت نهایی. پلوم.²⁵⁹

بوک، اس. (۱۹۹۹). دروغ‌گویی: گزینش اخلاقی در زنده‌گی عمومی و خصوصی. وینتیج.²⁶⁰

بوکوم، دی. اچ. و اپستین، ان. (۱۹۹۰). زوج‌درمانی شناختی-رفتاری. براینر/مازل.²⁶¹

²⁵⁶ Azrin, N. & Foxx, R. L. (2019). Toilet training in less than a day. Gallery Books.

²⁵⁷ Stuart, R. B. (1980). Helping couples change: A social learning approach to marital therapy. Guilford.

²⁵⁸ Skinner, R. & Cleese, J. (1984). Families and how to survive them. Oxford.

²⁵⁹ Barbach, L. (1995). Erotic interludes: 21 tales of ultimate pleasure. Plume.

²⁶⁰ Bok, S. (1999). Lying: Moral choice in public and private life. Vintage.

²⁶¹ Baucom, D. H. & Epstein, N. (1990). Cognitive-behavioral marital therapy. Brunner/Mazel.

پَجت، ال. (۲۰۰۵). نمایش‌نامه‌ی عاشق بزرگ: ۳۶۵ نکته و شگرد برای روشن نگاه داشتن آتش در طول سال. آوری-پنگوئن.²⁶²

جاکوبسون، ان. اس. و کریستینسن، ای. (۲۰۱۵). زوج‌درمانی یک‌پارچه: گسترش پذیرش و تغییر. نورتون.²⁶³

جندلین، ای. تی. (۱۹۸۲). کانونیدن. بانتام.²⁶⁴

جینوت، اچ. جی. (۱۹۷۵/۲۰۰۳). میان پدر-مادر و فرزند: بازبینیده و به‌روزشده: کتاب کلاسیک پرفروشی که ارتباط میان پدر-مادر و فرزند را انقلاب‌گرید. هارمونی.²⁶⁵

داماسیو، ای. (۲۰۰۵). خطای دکارت: عاطفه، عقل، و مغز انسان. پنگوئن.²⁶⁶

روث، پی. (۱۹۹۴). گلایه‌ی پورتنوی. وینتیج.²⁶⁷

زیلبرگلد، بی. (۱۹۹۹). سکسینه‌گی مرد نو: حقیقت در باره‌ی مردان، سکس، و لذت. بانتام.²⁶⁸

فایر، ای. و مازلیش، ای. (۱۹۹۹). چه‌گونه حرف بنزیم که کودکان گوش دهند و گوش دهیم که کودکان حرف بنزند. هارپر.²⁶⁹

²⁶² Paget, L. (2005). The great lover playbook: 365 tips and techniques to keep the fires burning all year long. Avery-Penguin.

²⁶³ Jacobson, N. S. & Christensen, A. (2015). Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change. Norton.

²⁶⁴ Gendlin, E. T. (1982). Focusing. Bantam.

²⁶⁵ Ginott, H.G. (1975/2003). Between parent and child: Revised and updated: The bestselling classic that revolutionized parent-child communication. Harmony.

²⁶⁶ Damasio, A. (2005). Descartes' error: Emotion, reason and the human brain. Penguin.

²⁶⁷ Roth, P. (1994). Portnoy's complaint. Vintage.

²⁶⁸ Zilbergeld, B. (1999). The new male sexuality: The truth about men, sex, and pleasure. Bantam.

²⁶⁹ Faber, A. & Mazlish, E. (1999). How to talk so kids will listen & listen so kids will talk. Harper.

فرانک، جی. دی. (۱۹۷۳). *باوراندن و شفایابی، ویرایش دوم*. انتشارات دانش‌گام جان‌هایکینز.²⁷⁰

فرستر، اس. بی. و اسکینر، بی. اف. (۱۹۵۷). *زمان‌بندی‌های نیرودهی*. آپلتون-سنچری-کروفتس.²⁷¹

فیثمن، دی. بی. (۲۰۱۳). روش نمونه‌پژوهی کاربردشناختی برای ساخت پژوهش موشکافانه و سیستمانه کارورز-دوست. *نمونه‌پژوهی‌های کاربردشناختی در روان‌درمانی*، ۹(۴)، مقاله‌ی ۲-۴۰۳ تا ۴۲۵. دسترسی‌پذیر در: <https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i4.1833>

272

کریستینین، ای. و جاکوبسون، ان. اس. (۲۰۰۲). *ناهم‌سانی‌های آشتی‌پذیر*. انتشارات گیلفورد.²⁷³

گاتمن، جی. ام. و سیلور، ان. (۲۰۱۵). *هفت اصل برای به کار انداختن زناشویی: راه‌نمایی کرداری از پیش‌روترین کارشناس رابطه‌ی کشور*. هارمونی.²⁷⁴

²⁷⁰ Frank, J. D. (1973). *Persuasion and healing*, 2 nd ed. Johns Hopkins University Press.

²⁷¹ Ferster, C. B. & Skinner, B. F. (1957). *Schedules of reinforcement*. Appleton-Century-Crofts.

²⁷² Fishman, D. B. (2013). The pragmatic case study method for creating rigorous and systematic, practitioner-friendly research. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 9(4), Article 2. 403-425. Available: <https://doi.org/10.14713/pcsp.v9i4.1833>

²⁷³ Christensen, A, & Jacobson, N. S. (2002). *Reconcilable differences*. The Guilford Press.

²⁷⁴ Gottman, J. M. & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony.

گلاس، اس. پی. و استاهلی جی. سی. (۲۰۰۷). نه "فقط دوست": بازسازی - اعتماد و بازیابی - روان‌درستی پس از خیانت. انتشارات - فیری.²⁷⁵

گوئرین، پی. جی.، فای، ال. اف.، و بردن اس. ال. (۱۹۸۷). ارزیابی و بهبودبخشی - کشمکش - زناشویی: روی‌کردی چهار گامی. پیسیک بوکس.²⁷⁶

لیو، جی. و اسنایدر، دی. کی. (۲۰۲۲). زوج‌درمانی در دهه‌ی ۲۰۲۰: حالت - کنونی و بالنده‌گی‌های - برآیان. فرآیند خانواده، ۶۱(۴)، ۱۳۵۹ تا ۱۳۸۵.²⁷⁷

مادانز، سی. (۱۹۸۱). خانواده‌درمانی راه‌بردی. جوسی-باس.²⁷⁸

مینوچین، اس. و فیشمَن، اچ. سی. (۱۹۸۱). شگردهای خانواده‌درمانی. انتشارات دانش‌گاه هاروارد.²⁷⁹

ناپیئر، ای. وی. و ویتاکر، سی. ای. (۱۹۸۴؛ ۲۰۱۷). آزمون‌بوته‌ی خانواده: آزمایش - شدیدی از خانواده‌درمانی. هارپر کولینز.²⁸⁰

وایت، بی. ال. (۱۹۹۵). سه سال - نخست - زنده‌گی تازه: کاملاً بازبینیده و به‌روزشده. سیمون و شوستر.²⁸¹

²⁷⁵ Glass, S. P. & Stahaeli, J. C. (2007). NOT "Just Friends": Rebuilding trust and recovering your sanity after infidelity. Free Press.

²⁷⁶ Guerin, P. J., Fay, L. F., & Burden S. L. (1987). Evaluation and treatment of marital conflict: A four stage approach. Basic Books.

²⁷⁷ Lebow, J. & Snyder, D. K. (2022). Couple therapy in the 2020s: Current status and emerging developments. Family Process, 61(4), 1359-1385.

²⁷⁸ Madanes, C. (1981). Strategic family therapy. Josey-Bass.

²⁷⁹ Minuchin, S. & Fishman, H. C. (1981). Family therapy techniques. Harvard University Press.

²⁸⁰ Napier, A.V. & Whitaker, C.A. (1984; 2017). The family crucible: The intense experience of family therapy. Harper Collins.

²⁸¹ White, B.L. (1995). New first Three Years of Life: Completely revised and updated. Simon & Schuster.

وکسلر، دی. ای. (۱۹۷۴). نظریه‌ی شناختی‌ای از تجربیدن، خود-شکوفاننده‌گی، و فرآیند درمان‌گرانه. در دی. ای. وکسلر و سی. ان. رایس، نوآوری‌هایی در درمان کارسپار-مدار (صفحه‌های ۴۹ تا ۱۱۶). جان وایلی و سانز.²⁸²

هالی، جی. (۱۹۶۳). راه‌بردهای روان‌درمانی. گرون و ایستراتون.²⁸³
هالی، جی. (۱۹۸۰). از خانه رفتن: درمان جوانان آشفته.
مک‌گرا-هیل.²⁸⁴

هامبورگ، اس. آر. (۱۹۸۳). خوانش بلند-بلند به عنوان تکلیفی آغازین در زناشودرمانی. مجله‌ی خانواده و زناشودرمانی، ۹، ۸۱ تا ۸۷.²⁸⁵
هامبورگ، اس. آر. (۱۹۸۵). رفتن از اتاق مشاوره برای برانگیختن کنش در زناشودرمانی. مجله‌ی خانواده و زناشودرمانی، ۱۱، ۱۸۷ تا ۱۹۱.²⁸⁶

هامبورگ، اس. آر. (۱۹۹۸). کم‌لذتی ارشی به بی‌چاره‌گی آموخته می‌انجامد: گمانه‌زنی به‌روزشده. بازیینی روان‌شناسی عمومی، (۴)، ۲ تا ۳۸۴.²⁸⁷

²⁸² Wexler, D. A. (1974). A cognitive theory of experiencing, self-actualization, and therapeutic process. In D. A. Wexler & C. N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy* (pp.49-116). John Wiley & Sons.

²⁸³ Haley J. (1963). *Strategies of psychotherapy*. Grune & Stratton.

²⁸⁴ Haley, J. (1980). *Leaving home: The therapy of disturbed young people*. McGraw-Hill.

²⁸⁵ Hamburg, S. R. (1983). Reading aloud as an initial assignment in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9, 81-87.

²⁸⁶ Hamburg, S. R. (1985). Leaving the consulting room to provoke enactment in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11, 187-191.

²⁸⁷ Hamburg, S. R. (1998). Inherited hypohedonia leads to learned helplessness: A conjecture updated. *Review of General Psychology*, 2(4), 384-403.

هامبورگ، اس. آر. (۲۰۰۰). *آیا عشق ما پای‌دار خواهد بود؟ نقشه‌ی راهی برای زوج‌ها*.²⁸⁸ اسکریبنر.

هامبورگ، اس. آر. (۲۰۰۶). *خوابک در حساسیت‌زدایی از ترس از مردن*. نمونه‌پژوهی‌های کاربردشناختی در روان‌درمانی، ۲(۲)، مقاله‌ی ۱، ۱ تا ۳۰. دست‌رس‌پذیر در <https://doi.org/10.14713/pcsp.v2i2.873>²⁸⁹

هامبورگ، اس. آر. (۲۰۱۰). *از سرگذراندن نقطه‌ای زمخت*. در ای. اس. گورمن، نمونه‌نامه‌ی بالینی زوج‌درمانی (۳۰۸ تا ۳۳۰). گیلفورد.²⁹⁰

هامبورگ، اس. آر. (۲۰۱۲). *کتاب تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها: ده پند سودمند برای زناشویی خشنودتان*. [نسخه‌ی آمازون کیندل].²⁹¹

هامبورگ، اس. آر. (۲۰۱۷). *تکلیف‌های استعاری در روان‌درمانی: نمونه‌پژوهی‌هایی از خود-انگاره‌ی «مارجی» و درد «آمی»*. نمونه‌پژوهی‌های کاربردشناختی در روان‌درمانی، ۱۳(۴)، ۲۸۴ تا ۳۲۸. دست‌رس‌پذیر در <https://doi.org/10.14713/pcsp.v13i4.2020>²⁹²

هیترتون، تی. اف. و واینبرگر، جی. ال. (۱۹۹۴). *آیا شخصیت می‌تواند تغییر یابد؟*²⁹³

²⁸⁸ Hamburg, S. R. (2000). *Will our love last? A couple's roadmap*. Scribner.

²⁸⁹ Hamburg, S. R. (2006). Hypnosis in the desensitization of fears of dying. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 2(2), Article 1, 1–30. Available: <https://doi.org/10.14713/pcsp.v2i2.873>

²⁹⁰ Hamburg, S. R. (2010). Getting over a rough spot. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical casebook of couple therapy* (308-330). Guilford.

²⁹¹ Hamburg, S. R. (2012). *The newlyweds book: Ten helpful hints for your happy marriage*. [Amazon Kindle Version].

²⁹² Hamburg, S. R. (2017). Metaphoric tasks in psychotherapy: Case studies of "Margie's" self-image and "Amy's" pain. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy*, 13(4), 284-328. Available: <https://doi.org/10.14713/pcsp.v13i4.2020>

²⁹³ Heatheron, T. F. & Weinberger, J. L. (1994). *Can personality change?*

سپاس‌گزاری

سپاس‌ها به این خاطر هستند

اندرو کریستینسن²⁹⁴، دانیل جی. کونتی²⁹⁵ و سوزان گال²⁹⁶، به خاطر مشورت؛

دانیل بی. فیشمن²⁹⁷، به خاطر کمک‌های ویراستاری؛

و وولفرام سیدلر²⁹⁸، به خاطر مشورت و به خاطر سررشته‌گری تخصصی.
فنی بایسته.

²⁹⁴ Andrew Christensen

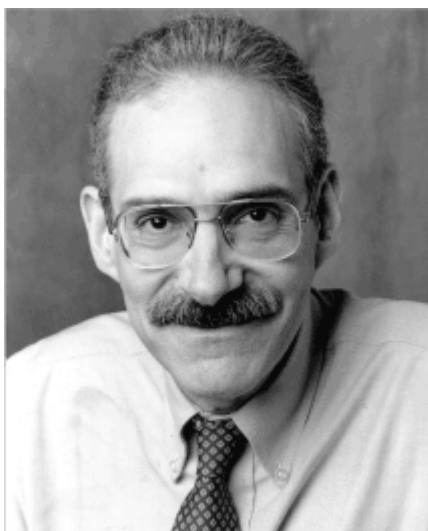
²⁹⁵ Daniel J. Conti

²⁹⁶ Susan Gal

²⁹⁷ Daniel B. Fishman

²⁹⁸ Wolfram Seidler

در باره‌ی دکتر سام آر. هامبورگ



دکتر سام آر. هامبورگ زناشو-درمان‌گر و روان‌شناس بالینی با پروانه‌ی کار در ایلینویز²⁹⁹ و نیوجرسی³⁰⁰ امریکا است. او مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه برانديس³⁰¹ در سال ۱۹۶۹، و دکترای خود را در رشته‌ی روان‌شناسی بالینی از دانشگاه امریکن، واشنگتن دی.سی³⁰² در سال ۱۹۷۶ گرفت. او در همان سال بورس پژوهشی‌ای از مؤسسه‌ی ملی

الکل‌آزاري و الکل‌باره‌گی³⁰³ دریافت. دکتر هامبورگ کارآموزی بالینی خود را در مرکز پزشکی اداره‌ی کهنه‌سربازان³⁰⁴ در پالو آلتو، کالیفرنیا³⁰⁵ گذراند.

پس از یک نیم‌سال آموزگاری روان‌شناسی در کالج میلز در سال ۱۹۷۷، دکتر هامبورگ کار بی‌مارستانی و درمان‌گاهی را برای شش سال در کنار کار خصوصی انجام داد. دکتر هامبورگ از سال ۱۹۸۰ تا سال ۱۹۹۵ در بخش خصوصی در نیوجرسی بود. او در آن دوره در نقش استادیار بالینی در گروه علوم رفتاری و روان‌پزشکی دانشگاه پزشکی و دندان‌پزشکی نیوجرسی هم می‌خدمتید.

²⁹⁹ Illinois

³⁰⁰ New Jersey

³⁰¹ Brandeis University

³⁰² The American University, Washington, DC

³⁰³ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

³⁰⁴ Veterans' Administration Medical Center

³⁰⁵ Palo Alto, California

سال ۱۹۹۵، پس از این که همسر-اش استادی دانش‌گاه شیکاگو را پذیرفت، دکتر هامبورگ حرفه‌ی خود در نیوجرسی را به پایان رساند و کار در بخش خصوصی در شیکاگو را آغازید. در همان سال، به عنوان درس‌استاد³⁰⁶ به گروه روان‌پزشکی در مدرسه‌ی پزشکی پریتزکیر³⁰⁷ دانش‌گاه شیکاگو فراخوانده شد، و نیز به گروه استادپاران مؤسسه‌ی خانواده در دانش‌گاه نورس‌وسترن³⁰⁸ پی‌وست. در سال ۱۹۹۶، دکتر هامبورگ داوطلبانه خدمت‌های بالینی خود را در مرکز مارجوری کوولر برای درمان بازمانده‌های شکنجه³⁰⁹ آغازید. او از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۳ در کمیته‌ی رای‌زنی آن مرکز می‌خدمتید.

در سال ۲۰۰۰، دکتر هامبورگ کتاب خودیاری خویش در زمینه‌ی سازگاری، عشق، و زناشویی، «آیا عشق ما پای‌دار خواهد بود؟»³¹⁰ را انتشارید که تا کنون به شش زبان اسپانیایی، چکی، چینی (تایوانی)، فارسی، مجارستانی، و یونانی ترجمیده شده است، البته این کتاب در زبان فارسی با نام «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» به انتشار رسید.

در سال ۲۰۱۲، در پی کتاب نخست‌اش، کتاب دیگری به نام «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها»³¹¹ نوشت که دربرگیرنده‌ی ۱۰ پند سودمند برای کسانی است که همسر خویش را بر اساس کتاب نخست برگزیده اند و به تازه‌گی زناشویده اند و حالا می‌خواهند زناشویی خویش را خشنود نگاه دارند. این کتاب نیز با همین نام و با همین قلم به فارسی ترجمیده شده است.

³⁰⁶ Lecturer برابرنهاد پیش‌نهادیده از سوی ترجمنده

³⁰⁷ Pritzker School of Medicine

³⁰⁸ Northwestern University

³⁰⁹ Marjorie Kovler Center for the Treatment of Survivors of Torture

³¹⁰ Will Our Love Last?

³¹¹ The Newlyweds Book

در سال ۲۰۲۳، دکتر هامبورگ سومین کتاب خود، «شگرد زوج‌درمانی: روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان‌کار سر-در-گم»³¹² را پس از ۴۵ سال انجام زوج‌درمانی انتشارید که در آن با نمونه‌های موردی نشان می‌دهد که در زوج‌درمانی واقعاً چه پیش‌آمدی رخ می‌دهد. این کتاب نیز با همین نام و با همین قلم به فارسی ترجمیده شده است.

اگرچه دکتر هامبورگ درمان‌کار تمام‌وقتی است، همیشه درگیری‌کنش‌مند خود را با روان‌شناسی علمی نگه‌داشته است. مقاله‌های حرفه‌ای او در باره‌ی روان‌درمانی، زوج‌درمانی، الکل‌باره‌گی، و افسرده‌گی در مجله‌ی خانواده و زناشو-درمانی، مجله‌ی بین‌المللی اعتیاد، مجله‌ی پژوهش‌هایی در باره‌ی الکل، روان‌شناسی امریکایی، بازیابی روان‌شناسی عمومی، و روان‌درمانی: نظریه/پژوهش/کاربرد، نمونه‌پژوهی‌های کاربردشناختی در روان‌درمانی دیده‌شده اند. دکتر هامبورگ از سال ۱۹۸۸ هم‌واره کتاب‌های علمی و حرفه‌ای را برای مجله‌ی رفتاردرمانی کودک و خانواده نقد و بازبینیده است. هم‌چنین، نقد و کتاب-بازبینی‌های او در مجله‌ی روان‌شناسی خانواده، روان‌شناسی هم‌روزگار معاصر، و پژوهش روان‌درمانی دیده‌شده اند.

برای تماس با دکتر هامبورگ در مورد موضوع این کتاب یا هر زمینه‌ی دیگری می‌توانید با این ایمیل در ارتباط باشید:
<samrhamburg@gmail>

³¹² Couple Therapy Technique: A Homework-Centered Method to Guide the Perplexed Clinician

در باره‌ی فرهاد سپیدفکر



فرهاد سپیدفکر دانش‌آموخته‌ی مهندسی برق است. او مدرک کارشناسی خود را از دانش‌گاه زنجان در سال ۱۳۸۹ گرفت.

او از سال ۱۳۸۴ پیش‌تر زمان خود را در زمینه‌ی کارآفرینی و فرآغازها³¹³ استارت‌آپ‌ها گذرانده است و کسب‌وکارها و شرکت‌های گوناگونی را بنیان‌گذاریده است از جمله الکترونیوز: نخستین

پای‌گاه خبری برق و الکترونیک ایران، پول‌پُل: نخستین سامانه‌ی خیل‌مایه‌گذاری³¹⁴ سرمایه‌گذاری جمعی در ایران، شرکت مهندسی آن‌من، استارت‌آپ نی‌نی‌سو، هم‌کارستان³¹⁵ ۴۰۴: نخستین هم‌کارستان فضای کار اشتراکی در ایران، و شرکت انرژان. او همچنین مدتی مدیر محصول ارشد شرکت اسنپ، یکی از شناخته‌شده‌ترین فرآغازهای استارت‌آپ‌های ایران، بوده است.

هم‌چنین، در این سال‌ها داوطلبانه برای رشد و بالاندن باهمستان³¹⁶ جامعه‌ی پیرامون خود کوشیده است از جمله هم‌کاری در بنیان‌گذاری خیریه‌ی ایلیا در زمینه‌ی کاهش آسیب‌های فقر، بنیان‌گذاری انجمن ادبی «حوض کوچک ادب» در زمینه‌ی شعر و ادبیات، راه‌بلدی³¹⁷ منتورینگ و مربی‌گری در روی‌دادهای جهانی استارت‌آپ ویکند³¹⁸ و لین استارت‌آپ

³¹³ Startup

³¹⁴ Crowdfunding

³¹⁵ Coworking Space

³¹⁶ Community

³¹⁷ Mentoring

³¹⁸ Startup Weekend

ماشین³¹⁹ و سخنرانی، مشاوره، و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه‌ی کارآفرینی و فراآغاز استارت‌آپ، بنیان‌گذاری روی‌داد جهانی اوپن کافی کلاب³²⁰ در ایران برای دوره‌های کارآفرینان و فراآغازها استارت‌آپ‌ها، و همچنین مدیریت روی‌دادهای استارت‌آپ‌گرایند، یکی از بزرگ‌ترین باهمستان‌های فراآغازی استارت‌آپی جهان، در زنجان.

از میان کارهای گسترده‌ای که او در این کسب‌وکارها و نهادها بر دوش داشته است، تا آن جا که به مهارت‌های موردنیاز در این کتاب می‌برگردد، می‌توان از این‌ها نام برد: ترجمه، ویراستاری، روزنامه‌نگاری علمی، مدیریت محتوا، متن‌نویسی کی‌رایتینگ، واژه‌گزینی و واژه‌سازی در فارسی و از این دست چیزها. او تاکنون صدها نوشته و مقاله در زمینه‌های علمی، فرهنگی، ادبی، و کسب‌وکار ترجمیده یا نوشته است و همچنین صدها شعر به زبان فارسی سروده است.

در سال ۱۳۸۸ نخستین کتاب خود، «بررسی انواع مبدل‌ها و اینورترها»، را در حوزه‌ی مهندسی برق قدرت همراه با دو تن از هم‌کارانش نوشت که بخش‌هایی از آن از ترجمه‌ی منبع‌های گوناگون بود. در سال ۱۳۹۰ نخستین کتاب خود، «بازرسی جرائم سایبری»³²¹، را به فارسی ترجمید. در سال ۱۳۹۲ دومین کتاب خود، «راه‌نمای کامل هک رشد»³²²، را در زمینه‌ی بازاریابی فراآغازها استارت‌آپ‌ها به فارسی ترجمید و انتشارید. در سال ۱۳۹۴ چندین فصل از کتاب «راه‌نمای خانم‌های عجول برای باردار شدن»³²³ را به همراه چند مقاله‌ی دیگر در زمینه‌ی بارداری به فارسی ترجمید و به انتشار رساند.

³¹⁹ Lean Startup Machine

³²⁰ Open Coffee Club

³²¹ Cyber Crime Investigations

³²² Definitive Guide to Growth Hacking

³²³ The Impatient Woman's Guide to Getting Pregnant

او در سال ۱۳۹۳ دومین کتاب خود، «تقسیم سهامِ کرگدنی»، را نوشت که برخی از فراآغازها ^{استارت‌آپ‌ها} و هم‌بنیان‌گذاران با کمک آن توانستند چارچوبی برای هم‌شرکتی ^{شراکت} و هم‌کاری با یک‌دیگر بسازند.

او در سال ۱۴۰۲ هر سه کتاب نوشته‌شده از سوی دکتر هامبورگ را ترجمید و به انتشار رساند؛ کتاب «آیا با این دوست‌دختر/دوست‌پسر-ام بزناشویم؟» در زمینه‌ی سازگاری، عشق و زناشوئی خشنود برای آنان که نمی‌خواهند پس از زناشوئی بفهمند فرد اشتباهی را برگزیده اند؛ کتاب «تازه‌عروس‌ها و تازه‌دامادها» که دربرگیرنده‌ی ۱۰ پند سودمند برای کسانی است که هم‌سر خویشتن را بر اساس کتاب نخست برگزیده اند و به تازه‌گی زناشوئیده اند و حالا می‌خواهند زناشوئی خویشتن را خشنود نگاه دارند. کتاب «شگرد زوج‌درمانی: روشی مشق‌محور برای راه‌نمایی درمان‌کار سر-در-گم» که در آن دکتر هامبورگ پس از ۴۵ سال انجام زوج‌درمانی با نمونه‌های موردی نشان می‌دهد که در زوج‌درمانی واقعاً چه پیش‌آمدی رخ می‌دهد.

برای تماس با فرهاد سپیدفکر در مورد موضوع این کتاب یا هماهنگی برای مشاوره، سخن‌رانی یا برگزاری کارگاه آموزشی یا هر زمینه‌ی دیگری می‌توانید با این ایمیل در ارتباط باشید: <sepidfekar@gmail>

هم‌چنین، با بازدید از وب‌گاه شخصی او می‌توانید به همه‌ی نوشته‌های او در زمینه‌های گوناگون دست یابید: sepidfekar.com

ترجمه‌ی این کتاب داوطلبانه انجام شده و به رایگان انتشار یافته است تا شاید رنجی از رنج‌های انسان‌ها و جهان کاسته شود. ولی اگر کسی دوست داشت برای کمک به این دست از پروژه‌ها داوطلبانه پرداخت مالی داشته باشد می‌تواند از صفحه‌ی زیر این کار را انجام دهد:

<http://www.sepidfekar.com/giving-donation>