

به نام خدا

## فهرست مطالب

نه	پیش‌گفتار
۱	فصل ۱ ساختارهای روانی عشق
۳	راه‌های متفاوت مهر ورزیدن
۳	کهن‌الگوها چیست‌اند؟
۱۰	کهن‌الگوهای روابط عاشقانه
۱۲	عاشق مرکوری
۱۵	عاشق رماتیک
۱۸	عاشق معصوم
۲۱	عاشق مصمم
۲۳	چهار ساختار روانی
۲۳	طرز تشخیص ساختارهای روانی
۲۴	مروری بر این کتاب

## بخش ۱ ساختارهای رابطه ۲۹

۳۱	فصل ۲ عشق چیست؟
۳۱	پرتوهای متعدد عشق
۳۲	معانی متفاوت صمیمیت

۳۳	ماهیت صمیمیت
۳۳	درجه حرارت
۳۴	نزدیکی
۳۶	میزان حرارت، نزدیکی و ساختارهای روانی
۳۷	دیدگاه حاکم در مورد روابط عاشقانه
۳۹	ماهیت عشق
۴۰	عشق به مثابه انرژی
۴۱	ساختارهای روانی و انرژی روانی
۴۳	درون مایه‌های مهم زندگی و رابطه
۴۶	ساختارهای روانی و عقده‌ها
۴۷	عقده‌ها در زندگی روزمره
۴۹	عقده‌های منفی و مثبت
۵۱	نتیجه‌گیری

۵۵	فصل ۳ فشار روحی در روابط
۵۶	ساختار و علل دعواها
۵۶	ساختار دعواها
۶۲	علل دعواها
۶۴	خودآگاهی و ناخودآگاهی
۶۴	خودآگاهی
۶۵	ناخودآگاهی
۶۶	عقده‌های ناخودآگاه
۶۶	انعطاف‌ناپذیری
۶۷	غلیان احساسات
۶۸	معمای عشق
۷۰	خلاصه

بخش ۲ ده نوع رابطه عاشقانه ۷۳

- فصل ۴ دو عاشق مرکوری ۷۷  
رابطه عاشق مرکوری - عاشق مرکوری ۸۰  
برخورد عقده‌ها ۹۰  
ماهیت این رابطه عاشقانه ۹۷
- فصل ۵ دو عاشق رمانتیک ۹۹  
رابطه عاشق رمانتیک - عاشق رمانتیک ۱۰۰  
برخورد عقده‌ها ۱۱۱  
ماهیت این رابطه عاشقانه ۱۱۹
- فصل ۶ دو عاشق معصوم ۱۲۱  
رابطه عاشق معصوم - عاشق معصوم ۱۲۲  
برخورد عقده‌ها ۱۳۵  
ماهیت این رابطه عاشقانه ۱۴۳
- فصل ۷ دو عاشق مصمم ۱۴۵  
رابطه عاشق مصمم - عاشق مصمم ۱۴۶  
برخورد عقده‌ها ۱۵۵  
ماهیت این رابطه عاشقانه ۱۶۲
- فصل ۸ عاشق معصوم و عاشق مصمم ۱۶۵  
رابطه عاشق معصوم - عاشق مصمم ۱۶۷  
برخورد عقده‌ها ۱۹۰  
ماهیت این رابطه عاشقانه ۱۹۵

- فصل ۹ عاشق مرکوری و عاشق رمانتیک  
۱۹۷ رابطه عاشق مرکوری - عاشق رمانتیک  
۱۹۹ برخوردار عقده‌ها  
۲۱۶ ماهیت این رابطه عاشقانه  
۲۲۲
- فصل ۱۰ عاشق مرکوری و عاشق معصوم  
۲۲۴ رابطه عاشق مرکوری - عاشق معصوم  
۲۲۵ برخوردار عقده‌ها  
۲۴۰ ماهیت این رابطه عاشقانه  
۲۴۷
- فصل ۱۱ عاشق معصوم و عاشق رمانتیک  
۲۴۹ رابطه عاشق معصوم - عاشق رمانتیک  
۲۵۱ برخوردار عقده‌ها  
۲۶۷ ماهیت این رابطه عاشقانه  
۲۷۲
- فصل ۱۲ عاشق مرکوری و عاشق مصمم  
۲۷۵ رابطه عاشق مرکوری - عاشق مصمم  
۲۷۶ برخوردار عقده‌ها  
۲۹۰ ماهیت این رابطه عاشقانه  
۲۹۵
- فصل ۱۳ عاشق رمانتیک و عاشق مصمم  
۲۹۷ رابطه عاشق رمانتیک - عاشق مصمم  
۲۹۸ برخوردار عقده‌ها  
۳۱۳ ماهیت این رابطه عاشقانه  
۳۱۸

بخش ۳ روابط عاشقانه ماندگار ۳۲۱

۳۲۳	عشق، پذیرش و تفاهم	فصل ۱۴
۳۲۴	پذیرش و تفاهم	
۳۲۴	پذیرش	
۳۲۶	تفاهم	
۳۲۶	شباهت	
۳۲۷	رضایت	
۳۲۹	پذیرش، تفاهم و ساختارهای روانی	
۳۳۲	نتیجه‌گیری	
۳۳۵		گفتار پایانی
۳۳۵		تفاوت‌های فردی
۳۳۶		تأثیر استرس شدید
۳۳۹		یادداشت‌ها
۳۴۳		مراجع

## پیش‌گفتار

ما در طی سال‌ها کار بر روی زوج‌هایی که در روابطشان دچار مشکل بوده‌اند، به این نتیجه رسیده‌ایم که الگوی ثابتی برای یک رابطه عاشقانه حقیقی یا پخته وجود ندارد. ما روابط عاشقانه متفاوت اما رضایت‌بخش و بامعنایی را بین زوج‌ها، جدا از عللی که آن‌ها را به سوی هم کشانده است، مشاهده کرده‌ایم. در نهایت تعجب دیده‌ایم که این روابط رضایت‌بخش، الزاماً با معیارهای حاکم بر جامعه در مورد رابطه «پخته و بامعنا» منطبق نبوده‌اند. زوج‌هایی که طبق آن معیارها ممکن است ناپخته، ناشاد و نامهربان تلقی شوند، در عمل بسیار شاد بوده‌اند، یکدیگر را دوست داشته‌اند و رابطه‌شان را رضایت‌بخش دانسته‌اند. به همین ترتیب زوج‌هایی که طبق معیارهای جامعه به نظر می‌رسید «رابطه خوبی» با هم دارند، در عمل بسیار ناراحت و ناراضی بودند و درباره عشق‌شان نسبت به یکدیگر به شدت تردید داشتند.

به تدریج برای ما روشن شد که هیچ معیار واحدی وجود ندارد که روابط را تنها بر اساس آن بتوان مورد قضاوت قرار داد، بلکه معیارهای متعددی در این مورد وجود دارد. ما کم‌کم برای کشف معیارهای مناسب، به جای این‌که روی معیارهای اجتماعی - فرهنگی بیرونی تکیه کنیم، به درون خود روابط نگریستیم. ما با گوش دادن دقیق و بدون تعصب به آنچه مردم در مورد آرزوها، انتظارات، نیازها و ارزش‌های‌شان در روابط عاشقانه می‌گفتند، به چهار الگوی روشن و منسجم یا همان **کهن‌الگوهای رابطه** رسیدیم. ما این کهن‌الگوها را به صورت چهار ساختار روانی مجزا دیدیم که در ترکیب با یکدیگر، عشق‌های واقعی توصیف شده در این کتاب را تشکیل می‌دهند.

ما در مسیر ارائه نگرش مان، مطالب متعددی را که در آن‌ها تلاش شده بود روابط نزدیک توضیح داده شوند، تجزیه و تحلیل شوند، بهبود یابند و درک شوند، مرور کردیم. ما دریافتیم سازوکارهایی که آن‌ها ارائه کرده‌اند، طیفی از ساده‌ترین طرح‌های مبتنی بر کلیشه‌های جنسی تا مطالعات پیچیده پیرامون ماهیت عشق را دربر می‌گیرند و از تحقیقات مجلات تا پژوهش‌های دقیق در مورد تأثیر ویژگی‌های شخصیتی، اجتماعی و سابقه شخص بر موفقیت ازدواج و رضایت زوجین را شامل می‌شود. اما جدا از میزان تمرکز و سطح پیچیدگی این تلاش‌ها، برای ما روشن شد که بیشتر آن‌ها حاوی تعصبات صریح یا ضمنی نویسندگان آن‌ها درباره عشق و رابطه هستند. چنین تعصباتی اغلب اوقات با دیدگاه‌های حاکم بر فرهنگ جوامع بشری در مورد مشخصه یک رابطه عاشقانه خوب و پخته منطبق هستند؛ مانند مساوات، احترام متقابل، خودکفایی، مسئولیت، دلسوزی و تعهد. در موارد دیگری تعصب فرهنگی حاکم، در ظاهر به نفع دیدگاه دیگری چون رفع نیازهای هر یک از زوجین برای عشق بی‌قید و شرط و پذیرش کامل، رد شده است. به نظر ما حتی بهترین دیدگاه از بین این دیدگاه‌ها، تنها بخشی از تصویر را توصیف می‌کند و هیچ یک از آن‌ها طیف کامل روابطی را که بنا بر تجربه ما می‌توانند هم‌زمان پخته و رضایت‌بخش باشند، در خود جای نمی‌دهد. وقتی مردم با استفاده از معیارهای جامعه یا هر معیار دیگری، درستی و پختگی روابط را ارزیابی می‌کنند، تفاوت‌های معتبر و صحیح روابط به رسمیت شناخته نمی‌شوند و باعث سوء تفاهم می‌شوند.

نگرش متفاوت ما به روابط عاشقانه، ارکان مستحکمی را برای ارج نهادن به واقعیت تفاوت‌های موجود در افراد و زوج‌ها عرضه می‌کند. وقتی تنها یک معیار واحد را برای ارزیابی روابط به کار می‌بریم، به احتمال قوی معنای حقیقی و اهمیت نگرش‌ها و رفتارهای افراد مختلف از دست می‌رود و به نتیجه‌گیری‌های نادرست و زیان‌بار می‌انجامد. باورهای متعصبانه و بالقوه مخربی چون روابط «خوب» و «بد» می‌توانند روی خود زوج‌ها و کسانی که

آن‌ها را می‌شناسند و دلسوزشان هستند اثر بگذارد و مشاوران و درمان‌گرانی را نیز که زوج‌ها برای درخواست کمک به سراغ‌شان می‌روند، تحت‌تأثیر قرار دهد. دیدگاهی که معیارهای متفاوتِ ارزیابیِ روابط را ارائه می‌دهد، ما را قادر می‌سازد تا روابطی را که متفاوت با روابط خود ما هستند یا با آنچه که به‌عنوان روابط پخته یا مناسب تعیین کرده‌ایم فرق دارند، مورد توجه قرار داده و درک کنیم.

به‌عنوان مثال، همه ما تجربه ملاقات با زوجی در میهمانی شامی را داشته‌ایم که با دیدن‌شان فکر کرده‌ایم چرا آن‌ها با هم هستند و چرا رابطه‌شان دوام یافته است. آن‌ها در ظاهر، وجه مشترک چندانی با هم ندارند یا بارها در حضور دیگران به هم توهین کرده‌اند. شاید یکی از آن‌ها بی‌نهایت ساکت و دیگری بسیار پر سروصدا به‌نظر برسد یا شاید هر دوی آن‌ها از دست یکدیگر نزد سایر مهمانان شکایت کنند. شاید در ظاهر رابطه آن‌ها چیزی کم نباشد، اما «انگار آن‌ها به هم نمی‌خورند».

ما چطور چنین نتیجه‌گیری‌هایی می‌کنیم؟ ما معمولاً از روی معیارهای درونی خودمان درباره روابط دیگران قضاوت می‌کنیم. به احتمال زیاد فکر می‌کنیم که معیار خودمان معیار صحیح است و اگر رابطه‌ای تفاوت چشم‌گیری با معیارهای ما داشته باشد، رابطه «خوبی» نیست.

اما به‌نظر ما، برای درک و داوری درباره روابط عاشقانه، ابتدا باید تفاوت‌های آن‌ها و تأثیر این تفاوت‌ها بر افراد درگیر در رابطه را درک کنیم. این تفاوت‌ها در کهن‌الگوهای چهارگانه «ساختارهای روانی» که تشخیص داده‌ایم می‌گنجند. تنها با درک این ساختارها و نحوه ظهور آن‌ها در رابطه عاشقانه دو نفر می‌توانیم قضاوت منصفانه‌ای درباره این‌که رابطه خاصی برای زوج مربوطه «خوب» است یا نه، داشته باشیم.

کتاب **عشق‌های واقعی**، پایه و اساس لازم برای تشخیص انواع متفاوت اما رضایت‌بخش روابط عاشقانه را عرضه می‌کند. این کتاب از طریق مثال‌های متعدد و روزمره نشان می‌دهد که انواع بسیار متفاوتی از روابط «پخته» و



رضایت بخش وجود دارد و توضیح می دهد که چرا و چطور همه آنها تجلیات «عشق حقیقی» هستند. ما دریافته ایم که بینش، بصیرت و دانش عملی ای که زوجها از راه درک نگرش ما کسب می کنند، میزان قدردانی و پذیرش یکدیگر را در بین آنها تا حد زیادی بهبود می بخشد و زمینه مناسبی برای حل کشمکش ها و حفظ عشق حقیقی در رابطه شان فراهم می سازد.

## فصل ۱

### ساختارهای روانی عشق

تنها یک سعادت در زندگی وجود دارد:

محبت کردن و محبت دیدن

ژرژ ساندر<sup>۱</sup>، نامه به لینا کالاماتا<sup>۲</sup>

اگر «محبت کردن و محبت دیدن» تنها سعادت موجود در زندگی باشد، آیا این بدان معناست که فقط یک راه برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد؟ پاسخ حقیقی این پرسش این است که راه‌های بسیاری برای محبت کردن و محبت دیدن وجود دارد. درست همان‌طور که آدم‌ها متفاوت هستند، نحوه ابراز محبت‌شان نیز متفاوت است و معنای محبت هم برای‌شان متفاوت است.

به‌علاوه، این تفاوت‌ها اثرات چشم‌گیری بر اتفاقاتی که در روابط عاشقانه می‌افتد، میزان رضایت خاطر افراد، شادی‌ها، سوءتفاهم‌ها، اختلاف‌نظرها و جنگ و دعواهای آن‌ها دارد.

این کتاب درباره این موضوع سخن می‌گوید که این تفاوت‌ها چگونه و چرا رخ می‌دهند. این‌ها نمونه‌هایی از این موضوع هستند:

زنی بعد از اینکه شوهرش بدون اطلاع او به دیدن برادرش می‌رود، به شدت می‌رنجد و عصبانی می‌شود. شوهرش به او می‌گوید که دارد «زور می‌گوید».

---

1. George Sand

2. Lina Calamatta

شوهری همسرش را ترغیب می‌کند تا در شهری چهارصد کیلومتر دورتر کار بگیرد. هر دوی آنها معتقدند این کار، عشق‌شان به یکدیگر را بیشتر می‌کند.

زوجی توافق می‌کنند به مدت یک سال جداگانه به سفر بروند. در مقابل، شوهر شخص دیگری وقتی همسرش به سفر تجاری می‌رود ناراحت و نگران می‌شود.

زن و شوهری در نهایت تعجب درمی‌یابند که دوستان‌شان فکر می‌کنند هر دوی آنها در سرکارشان روابط عاشقانه پنهانی دارند.

این مثال‌های کوتاه در واقع دیدگاه‌های متفاوت در مورد عشق و روابط عاشقانه را فاش می‌کنند. با این حال، همه این زوجها یکدیگر را دوست دارند و معتقدند که ازدواج سعادت‌مندی دارند. آنچه در توصیفات این زوجها نشان داده شده است، چهار نمونه از ده رابطه عاشقانه‌ای است که در این کتاب بررسی می‌کنیم. همه آنها «عشق حقیقی» هستند؛ یعنی راه‌هایی اصیل، معتبر، رضایت‌بخش و خشنودکننده به سوی روابط عاشقانه در زندگی. اما هر یک، خصوصیات مجزا و مخصوص به خود را دارند که از طریق غم‌ها و شادی‌ها، عوامل خشنودی، تنش‌ها و استرس‌های آنها بیان می‌شود.

به‌رغم این توافق کلی که راه‌های متفاوتی برای تجربه و بیان عشق وجود دارد، روابط اغلب اوقات از یک منظر واحد مورد قضاوت قرار می‌گیرند. گاهی دیدگاه مورد استفاده همان نقطه‌نظر خود فرد قاضی است؛ یعنی باورهای شخص درباره آنچه برای رابطه عاشقانه خود او مناسب است. در سایر مواقع، تصورات شخص از دیدگاه جامعه در مورد رابطه «خوب» به معیار او بدل می‌شود.

ما در این کتاب، راه راست و قابل‌قبولی را برای تشخیص ده نوع متفاوت روابط عاشقانه عرضه می‌کنیم و به این ترتیب شما را قادر می‌سازیم تا

### فصل ۱ - ساختارهای روانی عشق ۳

خصوصیات مجزای آن‌ها را در چارچوب دیدگاه منحصر به فرد خودشان درک و ارزیابی کنید. آن‌گاه می‌توانید رابطه عاشقانه خودتان و دیگران را به نحو کامل‌تری ارزیابی کنید و ارج بنهید. هدف ما وسیع‌تر کردن دیدگاه شما درباره روابط عاشقانه و تنوع و ماهیت عشق حقیقی است.

### راه‌های متفاوت مهر ورزیدن

چرا ده نوع رابطه هست؛ نه هفت یا دوازده یا پانزده نوع؟ چه چیزی باعث بروز ویژگی‌هایی می‌شود که در یک نوع رابطه ظاهر می‌شود، اما در نوع دیگر وجود ندارد؟ پاسخ این پرسش‌ها در نحوه تجزیه و تحلیل ما برای تعیین ده نوع عشق حقیقی نهفته است. این تجزیه و تحلیل بر اساس ایده کارل گوستاو یونگ درباره کهن‌الگوها استوار است.

### کهن‌الگوها چیست‌اند؟

هیچ روزی نیست که به کهن‌الگوها فکر نکنیم و درباره‌شان صحبت نکنیم. شاید شما با این واژه آشنا نباشید یا اگر آن را شنیده‌اید، فکر کنید به چیزهای اسرارآمیز و غریبی چون اطوره‌های یونانی و آیین‌های باستانی ربط دارد. اما در واقع هیچ چیز اسرارآمیز یا پیچیده‌ای درباره کهن‌الگوها وجود ندارد. شما هر بار که اعلان‌های تولد، عروسی، جشن‌های سالانه، آگهی‌های تسلیت یا خبر مراسم مذهبی در روزنامه‌ها را می‌خوانید، آن‌ها را می‌بینید. این وقایع روزانه، تنها چند حوزه معدود زندگی هستند که بازتاب کهن‌الگوها را نشان می‌دهند؛ یعنی بازتاب الگوهای ذاتی و طبیعی انسان‌ها برای پاسخ‌گویی به وضعیت‌ها و تجربه‌های نوع بشر. از طریق این الگوهای طبیعی است که ما خودمان را به عنوان فرد می‌شناسیم و ارتباط با دیگران و دنیا را تجربه می‌کنیم.

الگوهای کهن‌الگویی روی تعبیر ما از رفتار خودمان و دیگران اثر می‌گذارند. آن‌ها مسبب بسیاری از تفاوت‌های موجود بین آدم‌ها و فرهنگ‌ها

هستند. به‌عنوان مثال تمام مذاهب سعی دارند به پرسش‌های اساسی واحدی در مورد معنا و مقصود زندگی پاسخ دهند. برخی از این پرسش‌ها عبارت‌اند از:

- چرا من اینجا هستم؟
- موقعی که اینجا هستم قرار است چکار کنم؟
- چرا رنج می‌برم؟
- وقتی بمیرم چه بر سرم می‌آید؟

تفاوت مذاهب گوناگون ناشی از پاسخ‌های متفاوت آن‌ها به این پرسش‌های اساسی است. از دیدگاه کهن‌الگویی، این پرسش‌های اساسی تجسم طرح‌های کهن‌الگویی هستند. پاسخ این پرسش‌ها، معرف مظاهر متفاوت همان طرح‌های کهن‌الگویی هستند. از این‌رو کهن‌الگوها را می‌توانیم پرسش‌هایی بدانیم که همه ما به‌طور ضمنی درباره آنچه در زندگی مان با معنا و مهم است، از خودمان می‌پرسیم. طرز پاسخ ما به این پرسش‌ها و نحوه بیان آن‌ها، بستگی به این دارد که کدام کهن‌الگو در سرشت مان اساسی باشد. کهن‌الگوهای اساسی متفاوت، مسبب بسیاری از تفاوت‌های بین ما هستند و در رابطه با عشق نیز چنین است. پرسش‌هایی که ما از خودمان در مورد معنای عشق و طرز تجربه و تجلی آن در زندگی مان می‌کنیم، تجسم طرح‌های کهن‌الگویی عام و جهان‌شمولی هستند که برای ما انسان‌ها اساسی‌اند.

نگرش کهن‌الگویی بر این باور است که هر یک از ما با تمایلی طبیعی و ذاتی برای «گذراندن چرخه حیات طبیعی نژاد بشر» به دنیا می‌آییم؛ یعنی میل به پرورده شدن از سوی مادر، اکتشاف محیط زندگی، بازی با گروه هم‌سالان، عبور از دوران بلوغ، گذراندن آیین ورود، کسب جایگاهی در سلسله مراتب اجتماعی، معاشرت با جنس مخالف، ازدواج، بچه‌دار شدن، شکار کردن، جنگیدن، شرکت در آیین‌های مذهبی، قبول مسئولیت‌های اجتماعی خاص اشخاص بسیار بالغ و پخته، و آمادگی برای مرگ. مردم

فصل ۱ - ساختارهای روانی عشق ۵

همه فرهنگ‌ها و دوره‌های تاریخی بشر از نظر نحوه برخوردشان با این حوزه‌های زندگی، تشابه خیره‌کننده‌ای از خود نشان می‌دهند. هر چند عوامل فرهنگی، تاریخی و فردی، رنگ و لعاب خود را به تجلی خاص هر کهن‌الگو می‌زنند.

شاید خیره‌کننده‌تر از همه این باشد که ساختارهای اجتماعی خاصی چون ازدواج، جنگ و مذهب وجود دارند، اما هیچ ضرورت به ظاهر منطقی‌ای برای شکل‌گیری‌شان وجود ندارد. گویی همه انسان‌ها با این «برنامه‌ریزی» به دنیا می‌آیند که شرایط و رویدادهای اصلی زندگی را به‌طور نسبتاً مشخصی تجربه و بیان کنند. یونگ از این تشابهات در ظاهر غیرقابل توضیح تمام فرهنگ‌ها به شدت حیرت کرده بود. به علاوه او مشاهده کرد که همان درون‌مایه‌ها در طیف وسیعی از افسانه‌ها، اسطوره‌ها، قصه‌ها و نمادهای فرهنگ‌ها و دوره‌های زمانی مختلف ظاهر می‌شوند. این یکسانی درون‌مایه‌های تمام فرهنگ‌ها و اعصار تاریخی، سبب شد تا او کهن‌الگوها را «سیستم‌های آمادگی برای عمل» بنامد. کهن‌الگوها به غرایز، تصورات و درک ما، شکل و ساختار می‌بخشند. آن‌ها هم‌چون نسخه‌های اولیه یا طرح‌های مقدماتی هستند که ما به آن‌ها واقعیت می‌بخشیم؛ نه اینکه محتواها، تصاویر، ایده‌ها یا خاطرات خاص و مشخص باشند. یونگ و سایر تحلیل‌گران، مطالب فراوانی درباره کهن‌الگوها و طرز تأثیر آن‌ها بر جوانب متعدد زندگی ما نوشته‌اند. بحث ذیل، آن دسته از ویژگی‌های کهن‌الگوها را که به این کتاب بسیار مربوط است روشن می‌کند.

کهن‌الگو مفهومی است که در تمام لحظات زندگی انسان ایفای نقش می‌کند. تمام ما در یک محیط مشترک زیست می‌کنیم و طبیعتاً مدام با اتفاقات مشترکی هم‌روبه‌رو می‌شویم که از ما واکنش می‌طلبد و ما برای تولید این واکنش به ارزیابی و ارزش‌یابی اتفاق نیاز داریم. تا اینجا تمام انسان‌ها مشترک‌اند ولی حالا در تحلیل و واکنش، تفاوت‌ها آغاز می‌شود ولی باز هم

در این تفاوت تشابه‌های دیگری نیز یافت می‌شود که می‌توان آن‌ها را در قالب جنسیت، ملیت، قومیت، و سایر ارکان تأثیرگذار در فهم زندگی دسته‌بندی نمود و به سادگی آن‌ها را حدس زد. بخشی از کهن‌الگوی انسانی در هر جامعه‌ای به شکل ضرب‌المثل تجلی می‌کند که در واقع به ما امکان روان‌شناسی طبقه مورد مطالعه‌مان را به ما می‌دهد و ما از روی این تحلیل می‌توانیم حدس بزنیم این افراد در چه مواردی از زندگی با دشواری بیشتری روبه‌رو هستند؟ در چه افق‌هایی بهتر رشد می‌کنند؟ در تغییر رخدادها به چه اندیشه‌هایی بیشتر گرایش دارند؟ چه چیز احتمالاً آن‌ها را مسرور یا خشمگین و یا غمگین خواهد کرد؟ در معنویت خود خدا را چگونه تجربه می‌کنند؟ در سؤالات غایی چه پاسخ‌هایی را دنبال می‌کنند؟ چه خاطراتی را ابدی حفظ خواهند کرد و از چه مسائلی به سادگی عبور می‌کنند؟ از جهان چه می‌خواهند و برای رسیدن به خواسته‌شان از چه مسیرهایی عموماً استفاده خواهند کرد؟ پس بخشی از تعریف کهن‌الگو به اجزاء تشکیل دهنده روان بشر تعلق می‌گیرد و بخش دیگر به ماهیت چرخه زندگی بشری برمی‌گردد که در این فضا هم ما تجاربی را داریم که با کل بشریت مشترک است مثل تولد، مرگ، غذا خوردن، شکست، پیروزی، و کنجکاو<sup>(۱)</sup>.

**کهن‌الگوها در پس‌زمینه کار می‌کنند تا رفتار کلی ما را هدایت کنند.** ما به‌طور معمول طی زندگی روزمره‌مان به کهن‌الگوها فکر نمی‌کنیم. تأثیر آن‌ها چنان با وجود ما انسان‌ها عجین شده که تجلیات خاص آن‌ها از طرف ما طبیعی و اجتناب‌ناپذیر به‌نظر می‌رسد. به‌عنوان مثال، ما این را بدیهی می‌شماریم که تولد بچه با مراسم یا آیین‌هایی همراه باشد، حال چه به‌صورت غسل تعمید<sup>۱</sup> باشد چه ختنه یا حتی تعارف سیگار! یا بدون چندان تفکری می‌پذیریم که اکثریت انسان‌ها به‌صورت خانوارها و گروه‌های

---

۱. یا گفتن اذان در گوش نوزاد توسط مسلمانان.

فصل ۱ - ساختارهای روانی عشق ۷

اجتماعی زندگی می‌کنند و همیشه در جوامع بشری، نوعی نظام سیاسی حاکم است.

هر یک از ما، کهن‌الگوها یا الگوهای رفتاری متعددی در اختیار دارد. در حیوانات پست‌تر، کهن‌الگوها شکل‌گیری را به خود می‌گیرند که خاص چرخه حیات و شرایط زیست‌محیطی آن حیوان هستند. تک‌تک حیوانات متعلق به یک گونه، در پاسخ به یک الگوی غریزی به صورت مشابه عمل می‌کنند. در مقابل، کهن‌الگوهای بشری الگوهای پیچیده‌تر و با جزئیات دقیق‌تری هستند. به عنوان مثال، تمام بچه‌ها رفتار غریزی یکسانی از خود نشان می‌دهند؛ اولین چیزی را که بعد از تولد می‌بینند (که معمولاً مادرشان است) دنبال می‌کنند و تمام خرس‌ها در پاسخ به افزایش برودت هوا به خواب زمستانی می‌روند. اما پاسخ نوزادان انسان به مادرشان بسیار متنوع‌تر و فردی‌تر است. همان‌طور که به طور بالقوه نحوه محافظت از سلامت و امنیت انسان‌ها در پاسخ به تغییرات محیط زندگی‌شان بسیار متنوع و فردی است.

هر فرد خاص، الزاماً از تمام الگوهای رفتاری موجود استفاده نمی‌کند. پیچیدگی انسان‌ها به نحوی است که کهن‌الگوهای موجود در دسترس هر شخص برای اینکه در طول عمر خود از آن‌ها استفاده کند، بسیار زیاد هستند. بسیاری از الگوها به حالت نهفته در فرد باقی می‌مانند یا با چارچوب تاریخی یا اجتماعی که شخص در آن زندگی می‌کند بی‌ارتباط هستند و هرگز در زندگی او ظاهر نمی‌شوند. به عنوان مثال، چهل سال پیش، کهن‌الگوی غالب یک مرد در جامعه، این بود که در بزرگسالی تنها منبع تأمین مالی و حمایت اجتماعی از زن و بچه‌هایش باشد و کهن‌الگوی غالب مؤنث هم به این صورت بود که زن و مادر متکی به شوهرش باشد و مسئولیت‌های محدودی در بیرون از خانه داشته باشد. اما امروزه تنوع و وسیع‌تری از کهن‌الگوهای جنسیتی در اختیار مردان و زنان است.



ما قادریم از طریق تصاویر، نمادها و قصه‌ها درباره‌ی کهن‌الگوها تعمق و آن‌ها را درک کنیم. وقتی بدانید که کهن‌الگوها چیست‌اند و چطور می‌توان آن‌ها را در عمل تشخیص داد، می‌توانید درباره‌شان فکر کنید و از تأثیرشان در امور روزمره آگاه‌تر باشید. اما همان‌طور که پیش از این خاطر نشان کردیم، شما به‌طور ناخودآگاه می‌دانید که کهن‌الگوها، الگوهای بشری خاصی هستند که ما را قادر می‌سازند تا رفتار خودمان و دیگران را بشناسیم و درک و تعبیر کنیم.

وقتی از وجود کهن‌الگوها آگاه نباشیم، معمول‌ترین شیوه‌ی تجربه‌ی آن‌ها از طریق قصه‌های ماندگار یا نمادها و تصاویر شعر و هنر است. خانم پینکولا استس<sup>۱</sup> به طرز موجزی، وجه کهن‌الگویی داستان‌ها را توصیف می‌کند و می‌گوید: «ما در رابطه با داستان‌ها با انرژی کهن‌الگویی سروکار داریم. با انرژی‌ای که می‌توانیم به‌طور استعاری آن را مثل جریان برق بدانیم. این نیروی برق می‌تواند به حرکت درآورد و روشن کند.» این انرژی در درون مایه‌ی داستان کلاسیک «دکتر جکیل و مستر هاید»<sup>۲</sup> که به بررسی هم‌زیستی کهن‌الگویی خیر و شر می‌پردازد و در بسیاری از اجراهای سینمایی داستان فرانگشتاین که بازتاب درون‌مایه‌های کهن‌الگویی مشابه هستند، هویداست. کهن‌الگوی آواره، کهن‌الگویی در آثار مختلف، از ایللیاد و ادیسه هومر تا سفرهای چارلی به قلم جان اشتاین‌بک<sup>۳</sup> ظاهر می‌شود. این‌ها و بسیاری از درون‌مایه‌های عام دیگر، معمولاً باعث شناخت آنی ما و حسی از معنایی بزرگ‌تر می‌شوند. آن‌ها هم آشنا و هم غریب، هم عادی و هم منحصر به فرد به نظر می‌رسند.

---

1. Pinkola Estes

2. Dr. Jekyll, Mr. Hyde

3. John Steinbeck

فصل ۱ - ساختارهای روانی عشق ۹

ما نمی‌توانیم آگاهانه کهن‌الگویی را انتخاب کنیم. اینکه کدام کهن‌الگو در زندگی ما غالب می‌شود با ارتباط متقابل درون‌مایه‌های مهمی نظیر فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم، هویت اجتماعی و تجارب و شرایط خاص زندگی ما تعیین می‌شود. به عبارت دیگر، درون‌مایه فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم، کهن‌الگوی غالب ما را تعیین می‌کند. به عنوان مثال مردی با استعداد موسیقی را که در خانواده‌ای از موسیقیدانان حرفه‌ای در قرن نوزدهم بزرگ شده با زنی با استعداد موسیقی در همان شرایط یا مرد آفریقایی - آمریکایی دارای استعداد موسیقی که در خانواده‌ای از کارگران کشاورزی در اوایل قرن بیستم به دنیا آمده مقایسه کنید. مرد با استعداد اولی بیش از بقیه ممکن است تحت تأثیر کهن‌الگویی باشد که رابطه مستقیم با بیان هنری دارد. زن می‌تواند به کهن‌الگوی «زن قهرمان» جوینده موفقیت در شرایط دشوار تبدیل شود. کهن‌الگوی قهرمان همچنین می‌تواند وجه مشخصه مرد آفریقایی - آمریکایی اوایل قرن بیستم نیز باشد که راهش به سوی بیان هنری، آکنده از انواع موانعی است که باید بر آنها فایق آید. پیش‌بینی یا توضیح اینکه کدام کهن‌الگوها در هر فرد ظهور خواهند کرد، کاری بسیار دشوار و پیچیده است. کهن‌الگوها آن چیزی که در عمل می‌بینیم نیستند. برعکس، کهن‌الگوها اصولی هستند که به وقایع زندگی روزمره ما شکل و معنا می‌بخشند. همان‌طور که گوگنبال - کریگ<sup>۱</sup> توضیح داده است: «ما تنها زمانی فعالیت‌مان را به عنوان یک فعالیت با معنا تجربه می‌کنیم که به یک اصل کهن‌الگویی مربوط باشد. اگر مادری کردن زنی صرفاً با تفکر آگاه انجام شود، او هرگز نمی‌تواند با احساس رضایت خاطر عمل کند». بنابراین رابطه مادر با فرزندش از مبانی کهن‌الگویی برخوردار است. رابطه شخصی مادر - فرزند، بر پایه این بستر کهن‌الگویی استوار است.

---

1. Adolf Guggenbuhl-Craig

## کهن‌الگوهای روابط عاشقانه

درک مردم و ساختارهای اجتماعی آن‌ها مستلزم مشاهده عمیق تصاویری است که در پس‌زمینه کار می‌کنند. پدیده ازدواج را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن تصاویری که شکل ازدواج را به آن می‌بخشند، درک کرد.  
آدولف گوگنبال - کریگ، تنها راه پایداری زندگی زناشویی<sup>۱</sup>

ما توانسته‌ایم چهار کهن‌الگوی عشق را که ساختارهای روانی می‌نامیم، مشخص کنیم. این ساختارهای روانی به روابط عاشقانه ما شکل و تجلی می‌بخشند. هر چهار کهن‌الگو در دسترس تک‌تک ما هستند؛ اما هر فرد معمولاً تنها با یکی از چهار ساختار روانی مشخص می‌شود و آن را به‌طور طبیعی، راحت و منظم در رابطه عاشقانه متجلی می‌کند. وقتی شرح کوتاه این کهن‌الگوها در این فصل را مرور کنید و روایت‌های مفصل‌تر فصل‌های بعدی را بخوانید، می‌توانید ساختارهای روانی خودتان و دیگران را مشخص کنید.

چهار ساختار روانی عبارت‌اند از عاشق مرکوری، عاشق رمانتیک، عاشق معصوم و عاشق مصمم. ما به منظور روشن کردن تفاوت‌های آن‌ها، این چهار ساختار را به‌نحو خاصی معرفی می‌کنیم. اما پیش از توصیف بیشترشان، باید برخی از نکات مهم در مورد چهار ساختار روانی و طرز ارتباط متقابل آن‌ها با روابط عاشقانه را بدانید.

- چیزی با عنوان ساختارهای روانی بهتر یا بدتر و یا ترکیبات بهتر یا بدتر ساختارهای روانی وجود ندارد. هر ساختار روانی به‌طور مجزا بیان می‌شود و به‌طور دائم با سایر ساختارهای روانی در تعامل است. در نتیجه تمام روابط عاشقانه، کیفیت‌های منحصر به‌فرد، نقاط قوت و ضعف، فشارهای روحی و رضایت‌خاطر خاص خودشان را دارند.

---

۱. گوگنبال - کریگ، آدولف، «تنها راه پایداری زندگی زناشویی»، ترجمه سیمین موحد، انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی، تهران، ۱۳۸۹.

فصل ۱ - ساختارهای روانی عشق ۱۱

- ساختارهای روانی راهی را که شخص در روابط عاشقانه (نه رابطه با اعضای خانواده یا دوستان، بلکه رابطه با جنس مخالف) از طریق آن ارتباط برقرار می‌کند، مشخص می‌کنند. بعضی‌ها شاید در روابط متفاوت، به طرز کاملاً متفاوتی رفتار کنند. برای بعضی دیگر، ساختار روانی شاید وجه عام و دائمی شخصیت‌شان باشد. هنگام تعیین ساختار روانی خودتان یا دیگری، بهتر است روی اینکه خودتان یا آن شخص در درون یک رابطه عاشقانه چگونه عمل می‌کنید، تمرکز نمایید. به این ترتیب بهتر متوجه می‌شوید که آیا این ساختار روانی در سایر روابط و به‌عنوان یک دیدگاه عام و کلی نیز استفاده می‌شود یا خیر.
- ساختارهای روانی به مثابه کهن‌الگوهای هستند که روی تمام روابط عاشقانه بشر اثر می‌گذارند.
- طرز تجلی یک ساختار روانی می‌تواند در اثر تفاوت‌های فردی شخصیت اشخاص، دگرگون شود. به‌عنوان مثال، شخص برون‌گرا ممکن است ساختار روانی عاشق مرکوری را به طرز متفاوتی با شخص درون‌گرا متجلی کند یا عاشق رمانتیک منظم و دقیق ممکن است این ساختار روانی را به طرز متفاوتی با عاشق رمانتیک خودجوش و بی‌نظم و ماجراجو نشان دهد. به همین ترتیب سن و جنس زوجین، حضور یا غیبت فرزندان، سلامت جسمی و روحی زوج‌ها، طول عمر رابطه و عوامل دیگر می‌توانند در تجلی منحصر به فرد ساختارهای روانی درون یک رابطه خاص مؤثر باشد.
- چهار ساختار روانی، الگوهای متفاوت ادراک، تعبیر و ارتباط با دنیا و دیگران را توصیف می‌کنند. وقتی ساختار روانی خاصی برای یک شخص، مهم و اساسی است، تصورات و انتظاراتی که در این ساختار می‌گنجد برای آن فرد درست، ضروری و کاملاً بدیهی به نظر می‌آیند. اگر دیگران در همان تصورات و ادراکات سهیم نباشند، ممکن است گمراه، نادرست، متفاوت یا حتی عجیب و غریب به نظر برسند. نتیجه ناگزیر این وضع می‌تواند تنش، سوءتفاهم و کشمکش باشد.

وقتی مطلبی مربوط به ساختارهای روانی متفاوت را می‌خوانید، قضاوت نکردن درباره آن‌ها – و به احتمال زیاد قضاوت منفی – از دیدگاه ساختار روانی خودتان، دشوار به نظر می‌آید. سعی کنید در صورت امکان از چنین قضاوت‌هایی اجتناب کنید.

- در پرتو تعصباتی که ناگزیر وجود دارد، بعضی‌ها شاید احساس کنند یک یا دو ساختار روانی، ناپخته یا حتی بیمارگونه است. چنین ارزیابی‌ای کاملاً برخلاف دیدگاهی است که ما در این کتاب عرضه می‌کنیم.<sup>(۲)</sup>
- هیچ ساختار روانی‌ای در اصل بهتر، پخته‌تر یا سالم‌تر از دیگری نیست. زیرا همان‌طور که یونگ اظهار داشته است: «بزرگ‌ترین خطری که روان‌شناسی را تهدید می‌کند، یک‌جانبه‌گرایی و اصرار بر یک دیدگاه واحد است. برای خدمت به پدیده‌های روان، وجود انواع دیدگاه‌ها لازم است.»

### عاشق مرکوری

بزرگ‌ترین فداکاری در ازدواج، فدا کردن نگرش ماجراجویانه نسبت به زندگی است.

جورج برنارد شاو<sup>۱</sup>، در *شرف ازدواج*

برای *عشاق مرکوری*<sup>۲</sup>، رابطه عاشقانه فرصتی است برای تغییر، تحول و رضایت‌مندی. آن‌ها مدام در حال تغییر هستند و تا ابد به سمت آینده‌ای سرشار از امکانات و توان بالقوه برای تغییر و رشد حرکت می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند به محبوب‌شان بپیوندند و به این وسیله تکامل پیدا کنند، بسط یابند و آگاهی خود از خویشتن را بهبود بخشند. روند تغییر طبیعی، مهیج، ضروری و ارزشمند به نظر می‌رسد. آن‌ها معتقدند که این روند در نهایت به

---

1. George Bernard Shaw

۲. Mercurial Lover منتسب به عطارد یا تیر که نماد سرعت و تغییر و تحول است.

فصل ۱ - ساختارهای روانی عشق ۱۳

تحولات مثبت می‌انجامد. عشاق مرکوری رابطه عاشقانه‌شان را بخشی از «سفر در جاده زندگی» می‌بینند.

**عشاق مرکوری خود و دیگران را اشخاص مستقل، خودمختار و مجزا می‌بینند.** اشخاصی که جدا از رابطه‌شان با دیگران، هستی و موجودیت جداگانه‌ای دارند. آن‌ها معتقدند که هویت و آگاهی از خویشتن، یگانه و منحصر به فرد است. تمرکز آن‌ها برای حل مسائل زندگی کاملاً بر روی دستاوردهای شخصی و توانایی‌های خودشان است. استقلال و جدا بودن از محبوب‌شان، واقعیتی محسوب می‌شود که آنان را قادر می‌سازد تا علائق و آرزوهای محبوب را بپذیرند و تشویق کنند. آن‌ها انتظار دارند که استقلال خودشان نیز به همین ترتیب به رسمیت شناخته شود و مورد حمایت قرار گیرد. آن‌ها در مقابل محدود شدن آزادی‌شان مقاومت می‌کنند و نسبت به هر نشانه‌ای از زور و فشار از سوی دیگران، به‌خصوص از جانب محبوب‌شان، حساس هستند. بعضی‌ها ممکن است به غلط این مقاومت را به‌عنوان عدم عشق و تعهد نسبت به رابطه تعبیر کنند.

نمونه‌ای از اهمیت استقلال، خودمختاری و جدایی را در واقعه‌ای که ادوارد آبی<sup>۱</sup> در کتابش به نام *تنهایی بیابان* شرح می‌دهد به وضوح می‌بینیم. (۳) در زمان ملاقات زیر، آبی در یک بنای یادبود ملی واقع در بیابان جنوب غرب آمریکا ننگهبان منابع طبیعی بود:

– «نگهبان! شما توی اون خونه کوچیک کاراوانی زندگی می‌کنین؟»

– «بله خانم، پاره وقت. بیشتر اوقات بیرونش زندگی می‌کنم.»

– «شما ازدواج کردین؟»

– «نخیر.»

– «پس باید خیلی اینجا تنها باشین.»

– «نخیر! من یار خوبی دارم.»

– «همسرتون؟!»

– «نه، خودم!».

کانون تمرکز عشاق مرکوری روی عاشق شدن (۴) است. آن‌ها در جستجوی جفت ایده‌آل خودشان هستند و از تصور شور و شوق بودن با محبوب‌شان لذت می‌برند. آن‌ها می‌خواهند شور عشق همچنان در آینده نیز پابرجا بماند و معتقدند مادام که آن‌ها و محبوب‌شان با هم هستند، زندگی عالی و شگفت‌انگیز است. اما آرزوی عشاق مرکوری برای تداوم داشتن حس عاشقی، به سرعت آن‌ها را از آسایش و پیش‌بینی‌پذیری رابطه خسته می‌کند. آن‌ها از جزئیات روزمره رابطه کسل می‌شوند و صبرشان را از دست می‌دهند. به محض اینکه احساس آسایش و پیش‌بینی‌پذیری وارد رابطه می‌شود، مطالبات زندگی روزمره محدودکننده به‌نظر می‌رسد و عشاق مرکوری را بی‌قرار و تحریک‌پذیر می‌کند. سپس ممکن است آن‌ها متوجه خطاها و ضعف‌های محبوب‌شان شوند و از او انتقاد و درباره‌اش قضاوت کنند. آن‌ها با تعجب فکر می‌کنند که چه بر سر عشق آتشین رابطه‌شان آمد. از آنجا که تمرکز آن‌ها روی تغییر است، می‌خواهند آزاد باشند تا تجربه‌های متفاوتی از خودشان و دنیا داشته باشند. از نظر آن‌ها، آینده پهنه وسیعی سرشار از تغییر و تحول است. آن‌ها با انرژی فراوان علایق بسیاری را دنبال می‌کنند و طیف وسیعی از دوستان دارند.

برای عشاق مرکوری، پرسش اصلی رابطه این است: «اگر من فرد مستقل و در حال تغییری هستم، چطور می‌توانم در رابطه نزدیک و عاشقانه‌ای به محبوبم پیوندم؟» عاشق مرکوری با تعمق بر این پرسش، ممکن است چنین پاسخی دهد:

«تغییر و تحول همیشه جریان زندگی، به من نیرو می‌بخشد، دگرگونی‌ام را شکل می‌دهد و امکانات زندگی را پیش رویم می‌گذارد. اما این کافی نیست! من به وجد و شغف عشق از طریق وصل به محبوبم نیاز دارم. ولی همان‌قدر که آرزوی شور عشق را دارم، از عشق محبوبم نیز می‌ترسم.»

جدول ۱	
ویژگی‌های عشاق مرکوری	
ویژگی	درون مایه
تحول خویشتن	روی آینده‌ای سرشار از امکانات بالقوه برای تغییر و تحول تمرکز می‌کند.
جدا بودن	معتقد است که هویت و حس خویشتن کاملاً منحصر به فرد و جدا از روابط است.
خودمختاری	برای استقلال و خودمختاری ارزش قائل است، در برابر موانع راه آزادی مقاومت می‌کند و نسبت به هر نشانه زورگویی و فشار از جانب دیگران حساس است.
عاشق شدن	از شور و تازگی تجربه عشق لذت می‌برد.

می‌ترسم که محبوبم به طرزی بسیار معصومانه ترغیب کند تا به زندگی قابل پیش‌بینی، آسوده و طبق روال روزمره راضی شوم که در پایان به رخوت خفه‌کننده و مرگباری می‌انجامد. اگر این اتفاق بیفتد، به راستی روحم را از دست خواهم داد و مثل ماشین خودکار یکی از رمان‌های کافکا<sup>۱</sup> خواهم شد.»

جدول ۱ ویژگی‌های مهم ساختار روانی عشاق مرکوری را به اختصار ارائه می‌کند.

### عاشق رمانتیک

در کدامین لحظه، عشاق به اوج شور و حرارت خود می‌رسند، جز آن زمانی که خود را در یکدیگر گم می‌کنند؟  
پیر تیار دوشاردن<sup>۲</sup>، پدیده انسان

عشاق رمانتیک برای ثبات، تداوم و کمال رابطه با محبوب‌شان ارزش قائل‌اند. آن‌ها برخلاف عشاق مرکوری، هویت خود را از رابطه می‌دانند. رابطه عاشقانه به

1. Kafka

2. Pierre Teilhard De Chardin