



مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی

برخورد با عشق

روپارویی با عشق از آنجا که هیجان زیادی را در انسان به وجود می‌آورد، امر آسانی نیست. برای اینکه روپارویی و برخورد با عشق را بهترتصویرسازی کنیم، از یک استعاره کمک می‌گیریم. «گاو بازی» یک سنت قدیمی اسپانیایی است، که هنوز دوام دارد. برخورد با هیجان عشق همانند بازی با گاو است. در گاو بازی ما شاهد یک گاو وحشی هستیم که پرده‌ای قرمز رنگ او را تحریک میکند. گاو باز سعی میکند با تحریک گاو، در ابتدا او را خسته کند و بعد به قتل برساند. گاو بازی نمادی است از روپارویی عقل با نفس، نمادی است از روپارویی اندیشه با هیجان و کشتن گاو. نمادی است از پیروزی عقل بر نفس و پیروزی اندیشه بر هیجان. گاو باز یک قهرمان است، چرا که توانسته است بر نفس غلبه کند و هیجان خود را مهار کند. در عشق ما شاهد یک قسمت هیجانی شدید هستیم. بنابراین برخورد با هیجان عشق میتواند همانند برخورد با یک گاو باشد. گاو باز از روپارویی با گاو نمی‌هراسد. او وارد میدان میشود تا گاو را مهار کند. انسان عاشق در صورتی که از عشق نهراسد، وارد میدان عشق میشود و آنگاه است که با هجوم وحشیانه‌ی هیجان عشق رو در رو خواهد شد. گاو باز در عین حال که گاو را به خود می‌خواند، از دست گاو می‌گریزد و مراقب است که آسیب نبیند و در عین حال به آرامی سعی می‌کند که گاو را خسته کند و نهایتاً گاو را میکشد. وقتی که سعی کنیم هیجان عشق در عین حال که بروز پیدا می‌کند، کنترل شود؛ باعث میشویم که هیجان عشق آرام بگیرد. تیرهای منطق و استدلال که برپیکره‌ی هیجان عشق وارد می‌شود، هیجان را آرام‌تر و سر به زیرتر میکند و نهایتاً آنچنان هیجان را از پا می‌اندازد که بتوان بر آن فائق آمد. انسانی که عاشق شده باشد و از پس هیجان آن بر آمده باشد بی‌آنکه آسیب ببیند، به حقیقت یک قهرمان است.

مرگ عشق

آیا عشق میمیرد؟! تصویر آرمانی و ایده آل ما از عشق، آن است که عشق هرگز نمی‌میرد، ما دوست داریم که عشق جاودانه باشد. اما این تنها یک تصویر آرمانی است و واقعیت چیز دیگری است. عشق هم مانند دیگر پدیده‌ها روزی میمیرد، روزی تمام می‌شود و روزی دیگر وجود نخواهد داشت. اما همانگونه که در مرگ سایر پدیده‌ها شاهد هستیم، وقتی که پدیده‌ای می‌میرد نابود نمی‌شود بلکه به پدیده‌ی دیگری تبدیل می‌شود. در مرگ عشق نیز ما شاهد این تبدیل خواهیم بود. وقتی که عشق میمیرد معمولاً به پدیده‌ای دیگر از قبیل دوستی، بی‌تفاوتی و حتی تنفر تبدیل می‌شود. در بهترین حالت وقتی که «عشق» می‌میرد ما شاهد پدید آمدن «دوستی» هستیم. عشق در حالت طبیعی پس از «وصال» می‌میرد و معمولاً به دوستی و محبت تبدیل می‌شود. یکی از امور دیگری که باعث مرگ عشق می‌شود، تحلیل روانشناختی است. تحلیل عمیق روانشناختی میتواند باعث شود که عشق به حالت دیگری تبدیل شود یا در واقع بمیرد. گذشت زمان هم در صورتی که هیجان‌ات عشق سرکوب نشده باشد، میتواند باعث مرگ عشق شود یا به عبارت دیگر عشق را به حالتی دیگر تبدیل کند. بنابراین به طور خلاصه میتوان گفت که وصال، تحلیل روانشناختی و گذشت زمان، بدون سرکوبی هیجانی، مرگ عشق را به دنبال خواهد داشت.

عشق زنده به گور شده

عشق حالت هیجانی قدرتمندی است که بسیاری از اوقات برای ما ایجاد درد سر و مزاحمت میکند. وقتی فردی عاشق می‌شود و نمی‌تواند یا نمی‌خواهد با عشق رو در رو شود و به آن پاسخ دهد، ممکن است تصمیم بگیرد که آن را نابود کند. وقتی فردی درصدد بر می‌آید که عشق را نابود کند، احتمال اینکه عشق نمیرد، هست. عشقی که نابود نشده، عشقی که نمرده اما فرد فکر میکند که مرده است، یک عشق زنده به گور شده است. عشق زنده به گور شده توانمندی تجدید حیات دارد و قدرتی به مراتب ویرانگرتر از یک عشق زنده را در خود نهفته دارد.

وقتی که عشق زنده به گور شود ، امکان تجدید حیات در سال‌های بعد را دارد. سرکوبی و نادیده انگاشتن نمی‌تواند عشق را بکشد، تنها آن را زنده به گور می‌کند. عشق وقتی که پاسخی دریافت نکند، زنده می‌ماند و به حیات خود ادامه می‌دهد و امکان دارد که در جایی که مناسب نیست یا زمانی که مناسب نیست سربرآورد و مدنیت ما را با وحشیگری خود از بین ببرد. عشق پاسخی مناسب و مسئولانه می‌طلبد. با نادیده گرفتن آن کاری از پیش نخواهد رفت. نفرت یا خشم شدید گاهی این تصور را ایجاد می‌کند که عشق مرده است؛ در صورتی که عشق زمانی به اتمام می‌رسد و میمیرد که فرد دیگر هیچ هیجان شدیدی را تجربه نکند.

برخی از عشاق در فرایند رابطه با معشوق، احساس نفرت شدیدی را تجربه می‌کنند. احساس نفرت و خشم، باعث ایجاد این ذهنیت می‌شود که عشق در آنها مرده است. به همین دلیل رابطه را بر هم می‌زنند و ارتباط را ادامه نمی‌دهند. اما پس از گذشت مدتی، مجدداً عشق را در خود زنده می‌یابند و تمایل به ارتباط مجدد با معشوق دارند. گاهی این نفرت و خشم چنان شدید است که فرد تمام پل‌های پشت سر خود را خراب می‌کند و یا حتی اگر راهی نیز برای بازگشت باقی مانده باشد، ترجیح می‌دهد که استفاده نکند و عشق را در خود سرکوب کند. اینگونه افراد موارد آشکاری از عشق زنده به گور شده هستند. عشق معمولاً در آنها نمرده است و مترصد زمانی است تا سربرآورد. تجربه‌ی هیجانی شدید چه از نوع مثبت و چه از نوع منفی، بیانگر زنده بودن عشق است. فردی که شدیداً احساس خشم یا نفرت دارد فردی است که به همان شدت احساس دوستی و عشق نیز دارد. بنابراین یکی از نشانه‌های عشق زنده به گور شده می‌تواند وجود احساس خشونت یا نفرت شدید نسبت به معشوق قبلی باشد.

زمانی که عشق زنده به گور می‌شود عواقبی را به دنبال خواهد داشت. یکی از عواقب عشق زنده به گور شده، بی میلی فرد برای همسرگزینی است. بسیاری از افرادی که تا مدت مدیدی مجرد می‌مانند و از ازدواج پرهیز می‌کنند و بسیاری از افرادی که تمایل به ازدواج ندارند، معمولاً خاطره‌ی یک عشق فراموش نشده یا یک عشق زنده به گور شده را با خود حمل می‌کنند. در این گونه موارد وقتی که فرد تحت درمان روانشناختی قرار می‌گیرد و در فضای درمانی به عشق زنده به گور شده پی می‌برد، معمولاً مقاومت ناهشیار او نسبت به ازدواج شکسته شده، با سهولت بیشتر به سوی ازدواج و همسرگزینی حرکت می‌کند. به همین دلیل است که ما عشق زنده به گور شده را یکی از مهم‌ترین بسترهای آسیب‌رسان به فرد و خانواده میدانیم. عشق زنده به گور شده تخریب آینده را در پی دارد. هر آنچه که از زنده به گور شدن عشق پیشگیری کند از تخریب و آسیب، پیشگیری میکند. درمان روانشناختی یکی از راه‌هایی است که میتواند در صورت وجود عشق زنده به گور شده به فرد کمک کند و در ضمن می‌تواند از سرکوب عشق و زنده به گور شدن آن جلوگیری نماید.

سوگواری برای عشق

عشق حالت هیجانی نیرومندی است و اگر این هیجان نیرومند کامیاب نشود و معشوق به دست نیاید و عاشق به معشوق نرسد یکی از غم‌انگیزترین حادثه‌ها و اندوهگین‌ترین یادگارها در این گنبد دوار خواهد ماند. عشق ناکام یکی از اندوهگین‌ترین تجربیات بشری است. اما اگر این تجربه‌ی اندوهبار رخ داد چه میتوان کرد و چه باید کرد؟ بسیاری از افراد وقتی با این تجربه‌ی تلخ روبه رو می‌شوند سعی در انکار آن دارند یا سعی در انحراف و جابه‌جایی آن دارند و اجازه نمی‌دهند که عاشق ناکام برای عشق از دست رفته سوگواری کند.

بسیاری بر این اعتقادند که بعد از این تجربه‌ی تلخ بهتر است که عاشق ناکام، ازدواج کند و بسیاری دیگر بر این باورند که بهتر است فردی دیگر را جایگزین فرد قبلی کند. همه‌ی این توصیه‌ها و پیشنهادها برای این است که سوگ عشق و سوگواری عاشق

را کاهش دهند و از تلخی این تجربه بکاهند. اما کمتر شنیده‌ایم که به عاشق ناکام بگویند گریه کن! سوگواری کن که تو عزیزت را از دست داده‌ای! که تو معشوقت را از دست داده‌ای! سوگواری کن. اکثر ما در این شرایط سعی می‌کنیم که حواس عاشق ناکام را پرت کنیم و به او اجازه نمی‌دهیم که برای از دست دادن عزیزترین عزیزانش سوگواری کند. اما به نظر میرسد چاره‌ای جز سوگواری نیست و راهی جز گریستن نیست. همانگونه که بعد از مرگ یکی از عزیزانمان معمولاً تا یک سال ازدواج نمی‌کنیم در صورتی که در عشق شکست بخوریم و ناکام شویم بهتر است تا یک سال ازدواج نکنیم و در صدد ایجاد ارتباط جدیدی که به ازدواج منجر شود نیز برنیاییم. افرادی که بعد از ناکامی در عشق به سرعت ازدواج می‌کنند معمولاً ازدواج موفق‌تری ندارند و عشق خود را زنده به گور میکنند. بهترین توصیه در این شرایط این است که بعد از ناکامی در عشق حداقل تا یک سال ازدواج نکنیم و به سمت فرد دیگری نرویم. گذر سال و گذر زمان به ما این اجازه را می‌دهد تا با شرایط جدید سازگار شویم و عشق قبلی خود را به طور طبیعی فراموش کنیم و انرژی عاطفی از دست رفته‌ی خود را بازیابیم تا بتوانیم به فرد دیگری مهر بورزیم.

منبع

میرمحمد صادقی، مهدی. (۱۳۸۴). آموزش پیش از ازدواج. سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری، دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی.