

مندى لِن کاترون نویسنده و مدرس دانشگاه است و البته یک آدم کاملاً معمولی. وقتی والدین مندی بعد از بیست و هشت سال زندگی مشترک از هم جدا شدند و خودش هم در پایان رابطه‌ای ده ساله قرار گرفت، سوال‌های بی‌پاسخی به سمتش هجوم آوردند: عشق چطور تداوم می‌یابد؟ آیا هرگز می‌توانیم عشق را به همان شیوه‌ای تجربه کنیم که در فیلم‌ها، کتاب‌ها یا اینستاگرام می‌بینیم؟ کاترون در یکی از محبوب‌ترین یادداشت‌های چند سال اخیر نیویورک تایمز هم از آشفتگی آن روزها می‌گوید و هم از راه‌کاری طلایی که برای عاشق ماندن به دست آورد.



تصویر جلد کتاب «چگونه عاشق هر کسی شویم». تصویرساز: برایان ری.

مندى لِن کاترون، نیویورک تایمز — بیش از ۲۰ سال پیش، روانشناسی به نام آرتور آرون موفق شد دو غریبه را در آزمایشگاهش عاشق هم کند. تابستان قبل شیوه‌ او را روی خودم پیاده کردم و این‌طور شد که نیمه‌شبى روی یک پل ایستادم و چهار دقیقه تمام به چشمان مردی چشم دوختم. بگذارید بیشتر توضیح بدهم. غروب همان روز، آن مرد به من گفته بود: "به نظر من با اشتراک‌های کم هم می‌شود عاشق هر کسی شد. اگر این‌طور باشد، چگونه آن شخص را انتخاب می‌کنی؟" او از هم‌دانشگاهی‌هایم بود که گه‌گاه در باشگاه صخره‌نوردی هم می‌دیدمش و برایم خیلی مهم نبود که حالا بخوایم به صفحه اینستاگرامش هم نگاهی بیندازم. اما این نخستین باری بود که با هم رودررو وقت می‌گذرانیدیم.

پژوهش دکتر آرون را به خاطر آوردم و گفتم "درواقع روانشناسان تلاش کرده‌اند که افراد را عاشق هم کنند. خیلی جالب است. همیشه دلم می‌خواست امتحانش کنم."

نخستین باری که درباره این پژوهش خوانده بودم در گیرودار تمام کردن یک رابطه بودم. هربار که به ترک کردن فکر می‌کردم، قلبم بر مغزم چیره می‌شد. مستأصل شده بودم. پس مثل یک آدم دانشگاهی حسابی، سراغ علم رفتم، به امید اینکه آنجا راهی برای عشق‌ورزیدنِ هوشمندانه‌تر وجود داشته باشد.

این پژوهش را برای دوست هم‌دانشگاهی‌ام توضیح دادم. یک زن و مرد از درهای مجزا وارد آزمایشگاه می‌شوند. رودرروی هم می‌نشینند و به پرسش‌هایی پاسخ می‌دهند که بیشتر و بیشتر شخصی می‌شوند. سپس چهار دقیقه در سکوت به چشم‌های هم خیره می‌شوند. جالب‌ترین بخش ماجرا این بود: شش ماه بعد، دو شرکت کننده با هم ازدواج می‌کنند و همه اعضای آزمایشگاه را به جشن عروسیشان دعوت می‌کنند. او گفت "بیا امتحانش کنیم".

باید اقرار کنم که درواقع آزمایش ما از جهاتی نمی‌توانست با آن پژوهش مطابقت داشته باشد. اول اینکه ما در کافه بودیم نه در آزمایشگاه. دوماً ما با هم غریبه نبودیم. از این گذشته، الان می‌فهمم که پیشنهاد امتحان کردن آزمایشی که برای ایجاد رابطه عاشقانه طراحی شده را کسی می‌دهد یا می‌پذیرد که خودش تمایل داشته باشد این اتفاق بیفتد.

پرسش‌های دکتر آرون را در گوگل جستجو کردم. ۳۶ تا سؤال بود. تا دو ساعت بعد، گوشی موبایل من از این طرف میز به آن طرف می‌رفت و به نوبت به پرسش‌ها پاسخ می‌دادیم.

پرسش‌ها در آغاز بی‌ضرر بودند: "دوست دارید مشهور شوید؟ چگونه؟" و "آخرین باری که برای خودتان آواز خواندید کی بود؟ برای دیگران چطور؟" اما به سرعت شبیه بازجویی شدند.

در پاسخ به این سؤال که "سه مورد از اشتراکاتی را که فکر می‌کنید با شخص مقابلتان دارید نام ببرید" او گفت "فکر می‌کنم هر دو به هم علاقمندیم."

درحالی که او دو اشتراک دیگر را برمی‌شمرد، من با لبخند قلپ‌قلپ نوشیدنی‌ام را می‌نوشیدم و همان لحظه فراموش کردم دو اشتراک دیگر چه بود. داستان‌هایمان درباره آخرین باری که گریه کرده بودیم، سوالی که دوست داشتیم از یک طالع‌بین بپرسیم، و رابطه با مادرانمان را برای هم شرح دادیم.

پرسش‌ها مرا به یاد آزمایش معروف قورباغه^۱ آب‌پز انداخت. در این آزمایش قورباغه متوجه گرم شدن آب نمی‌شود تا وقتی که دیگر خیلی دیر شده است. چون سطح حساسیت سوال‌ها به تدریج زیاد می‌شد، متوجه نشدم که وارد قلمرو صمیمیت شده‌ایم، تا اینکه ناگهان آنجا بودیم، روندی که طی کردن آن در حالت عادی هفته‌ها یا ماه‌ها طول می‌کشد.

برایم جذاب بود از طریق پاسخ‌هایی که می‌دهم خودم را بازشناسم، اما شناختن او برایم جذاب‌تر بود. وقتی برای دستشویی رفتن صحبت‌مان را قطع کردیم، دیدیم که کافه تقریباً خالی، حالا کاملاً پر شده است.

تنها پشت میزمان نشسته بودم. و برای اولین بار در یک ساعت گذشته تازه متوجه اطرافم شدم و با خودم فکر کردم آیا کسی به مکالمه ما گوش داده است. اگر هم گوش داده بودند من نفهمیده بودم و تا دیروقت هم که کافه خلوت شد متوجه نشدم.

همه ما از خودمان روایتی داریم که به غریبه‌ها و آشنایان ارائه می‌کنیم. اما پرسش‌های دکتر آرون تکیه بر آن روایت را ناممکن می‌کند. تجربه ما شبیه صمیمیت شتابزده‌ای بود که از اردویی تابستانی به یاد می‌آوردم. با دوستی جدید تمام شب را بیدار می‌ماندیم و جزئیات زندگی کوتاهمان را برای هم تعریف می‌کردیم. وقتی در ۱۳ سالگی برای اولین بار از خانه دور می‌شویم، طبیعی است که بخواهیم به سرعت کسی را بشناسیم. اما کم پیش می‌آید که زندگی بزرگسالی چنین فرصتی را برایمان مهیا کند.

دشوارترین لحظه‌ها وقت‌هایی نبود که باید درباره خودم اعترافی می‌کردم، بلکه زمان‌هایی بود که مجبور بودم درباره شخص مقابلم نظری جسورانه بدهم. مثل: "پنج مورد از ویژگی‌های مثبتی را که در شخص مقابلتان دیده‌اید به ترتیب بیان کنید" و "به شخص مقابلتان بگویید از چه چیز او خوشتان می‌آید؛ این مرتبه کاملاً صادق باشید و چیزهایی بگویید که ممکن است به شخصی که تازه ملاقاتش کرده‌اید نگوید."

در پژوهش دکتر آرون بیشترین تمرکز بر روی ایجاد نزدیکی بین فردی است. پژوهش‌های متعددی به‌طور ویژه بررسی کرده‌اند که ما به چه شیوه‌هایی دیگران را با تصویری که از خودمان داریم شریک می‌کنیم. به راحتی می‌شود فهمید که این پرسش‌ها چگونه آنچه را برمی‌انگیزند که به آن "خودگستری" می‌گویند. وقتی کسی به شما می‌گوید "از صدایت خوشم می‌آید، همینطور از سلیقه‌ات در انتخاب نوشیدنی و اینکه مورد ستایش دوستان هستی" دارد به خصوصیات مثبت شما اشاره می‌کند و به وضوح نشان می‌دهد که برایتان ارزش قائل است.

خیلی جالب است که بشنوید یک نفر چه چیزی را در شما تحسین می‌کند. واقعاً نمی‌دانم چرا تمام مدت، دوره نمی‌افتیم و با خوشرویی از یکدیگر تعریف نمی‌کنیم.

نیمه‌شب بود که آزمایش ما تمام شد، خیلی بیشتر از ۹۰ دقیقه‌ای که پژوهش اصلی در نظر گرفته بود طول کشید. نگاهی به دور و برم انداختم و احساس کردم تازه بیدار شده‌ام. گفتم "بد هم پیش نرفت. مسلماً راحت‌تر از مرحله خیره‌شدن به چشم‌های همدیگر بود."

او درنگی کرد و پرسید "فکر می‌کنی آن را هم باید انجام دهیم؟"

به اطراف نگاه کردم و گفتم "اینجا؟". آنجا زیادی غیرمعمول و عمومی بود..

او به سوی پنجره نگاه کرد و گفت "می‌توانیم برویم روی پل."

شب گرمی بود و من کاملاً هوشیار بودم. به بالاترین نقطه پل رفتیم و چهره به چهره هم ایستادیم. با دست‌پاچگی زمان سنج گوشی‌ام را تنظیم کردم.

نفس عمیقی کشیدم و گفتم "بسیار خوب."

او هم با لبخند گفت "بسیار خوب."

من تجربه اسکی در شیب‌های بسیار تند، و آویزان شدن از صخره با طنابی کوتاه را داشته‌ام، اما خیره شدن در چشم‌های کسی، برای چهار دقیقه در سکوت، یکی از هیجان‌انگیزترین و وحشتناک‌ترین تجربه‌های زندگی‌ام بود. لحظات اول را صرف تلاش برای منظم نفس کشیدن کردم. بعد از اینکه مدتی خنده‌های عصبی کردیم، بالاخره توانستیم احساس راحتی کنیم.

می‌دانم که چشم‌ها دریچه‌های روح‌اند، اما راز آن لحظه در این نبود که داشتم به‌واقع یک نفر را می‌دیدم، بلکه در این بود که داشتم به کسی نگاه می‌کردم که او هم واقعاً مرا نگاه می‌کرد. وقتی هراس چنین درکی را به جان خریدم و به آن زمان دادم تا فروبنشیند، به جای غیرمنتظره‌ای رسیدم.

احساس شجاعتی توأم با گونه‌ای حیرت به من دست داد. بخشی از آن حیرت ناشی از آسیب‌پذیری خودم بود و بخشی دیگر از آن دست حیرت‌هایی بود که وقتی بارها واژه‌ای را تکرار می‌کنید تجربه‌اش می‌کنید. این تکرار باعث می‌شود که واژه مفهومی را از دست بدهد و به آنچه واقعاً هست تبدیل شود، یعنی اصوات سر هم شده‌ها

برای من همین اتفاق درباره چشم‌ها افتاد، احساس کردم دیگر دریچه‌ای به روی هیچ چیز نیستند، بلکه توده‌ای از سلول‌های بسیار سودمندند. احساسی که با چشم‌ها آمیخته است از میان رفت و من مسحور واقعیت شگفت‌انگیز زیستی آن شدم: ماهیت کروی شکل چشم، عضلات عنبیه و سطح شیشه‌ای صاف و مرطوب قرنیه. عجیب و فوق‌العاده بود.

وقتی زمان سنج زنگ زد، غافلگیر شدم و کمی هم احساس آسودگی کردم. اما نوعی احساس فقدان هم به من دست داد. از همان موقع داشتم با نگاهی گذشته‌نگر که سوررئال و غیرقابل‌اعتماد بود، بعد از ظهری را که با هم گذرانیدیم مرور می‌کردم.

خیلی از ما فکر می‌کنیم عشق، اتفاقی است که برای ما می‌افتد. عاشق می‌شویم، به دامش می‌افتیم، تصادفاً گرفتارش می‌شویم.

اما چیزی که مرا به این پژوهش علاقمند می‌کند این است که عشق را یک کنش در نظر می‌گیرد. اگر آنچه برای شریک من مهم است برای من هم اهمیت دارد، دلیلش این است که ما دست کم در سه چیز با هم اشتراک داریم، روابط نزدیکی با مادرانمان داریم و چون او اجازه داد تا به او بنگرم.

به این فکر می‌کردم که این تعامل قرار است سرانجام به کجا برسد. با خودم می‌گفتم اگر به جایی هم نرسد دست کم داستان خوبی از آب درآمد. اما حالا می‌فهمم که داستان اصلاً درباره ما نبود، درباره این بود که شناختن شخصی دیگر چه حکایتی دارد، و به همین ترتیب شناخته شدن چگونه حکایتی است.

این حقیقت دارد که نمی‌توانیم انتخاب کنیم چه کسی عاشقمان شود، گرچه من سال‌ها امیدوار بودم خلاف این اتفاق بیافتد. همین‌طور تنها در آسایش و راحتی نیست که می‌توان احساسات عاشقانه خلق کرد. علم به ما می‌گوید که بیولوژی ما اهمیت دارد، بسیاری از کارها را فرمون‌ها و هورمون‌های ما در پشت صحنه انجام می‌دهند.

چطور می شود عاشق «هر کسی» شد؟

با وجود همه این‌ها، دارم به این فکر می‌کنم که عشق، انعطاف‌پذیرتر از چیزی است که ما در ذهنمان ساخته‌ایم. پژوهش آرتور آرون به من آموخت که ایجاد اعتماد و صمیمیت، یعنی احساساتی که عشق برای کامیاب شدن به آن‌ها احتیاج دارد، ممکن و حتی ساده است.

حتماً دارید به این فکر می‌کنید که عاقبت، ما عاشق هم شدیم یا نه. خوب، بله شدیم. گرچه نمی‌توان آن را کاملاً به حساب آن پژوهش گذاشت (چون به هر حال ممکن بود اتفاق بیفتد)، این پژوهش ما را در مسیر رابطه‌ای قرار داد که کاملاً سنجیده پیش رفت. ما هفته‌ها در فضای صمیمی‌ای سپری کردیم که آن شب ساخته بودیم، و منتظر بودیم ببینیم چه می‌شود.

عشق برای ما اتفاق نیفتاد. ما عاشق همیم چون هر دو این را انتخاب کردیم.

منبع: وب سایت ترجمان: <http://tarjomaan.com/neveshtar/9387/>