

چه کنیم تا

**عشق رؤیایی**

به دلزدگی نینجامد

تقدیم به همسر

که با او داشتن ریشه‌های محکم و بال‌های قدرتمند

را تجربه کردم.

ف. ش

---

**Pinez, Ayala Malach**

پاینز، آیالا مالاچ

چه کنیم تا عشق رؤیایی به دلزدگی نینجامد / آیالا مالاچ پاینز؛  
ترجمه فاطمه شاداب. - تهران: ققنوس، ۱۳۸۱.

ISBN: 964-311-369-8

۳۸۱ ص.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: *Couple Burnout Causes and Cures.*

۱. زناشویی - روان‌درمانی. ۲. دلزدگی. الف. شاداب، فاطمه،

۱۳۴۶ - ، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۶/۸۹۱۵۶ RC۴۸۸/۵/پ۲ ج۹

۱۳۸۱

۸۱-۱۹۴۸ م

کتابخانه ملی ایران

---

چه کنیم تا  
عشق رؤیایی  
به دلزدگی نینجامد

آیالا مالاچ پائیز

ترجمه فاطمه شاداب

این کتاب ترجمه‌ای است از:

**Couple Burnout**

**Causes and Cures**

*Ayala Malach Pinez*

Routledge, New York & London



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

آیالا مالاچ پاینز

چه کنیم تا عشق رؤیایی به دلزدگی نینجامد

ترجمه فاطمه شاداب

چاپ دوم

۷۷۰ نسخه

۱۳۹۴

چاپ ترانه

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۱-۳۶۹-۸

ISBN: 978-964-311-369-8

Printed in Iran

۲۱۰۰۰ تومان

## فهرست

مقدمه	۷
۱. دلزدگی از روابط زناشویی	۱۱
۲. الگویی برای دلزدگی زناشویی: عاشق شدن و فارغ شدن از عشق	۴۱
۳. سه رویکرد بالینی برای زوج‌درمانی و یک روش جایگزین	۸۹
۴. دلزدگی زوج‌ها و دلزدگی شغلی	۱۳۱
۵. تفاوت‌های جنسیتی در دلزدگی زوج‌ها	۱۷۵
۶. دلزدگی از روابط جنسی: آتش آرام و پایدار	۲۰۹
۷. آیا دلزدگی زوج‌ها اجتناب‌ناپذیر است؟	۲۵۳
۸. زوج‌هایی با دلزدگی کم و زیاد	۲۸۷
۹. کارگاه زوج‌درمانی برای دلزدگی	۳۲۷
ضمیمه شماره یک	۳۴۷
ضمیمه شماره دو	۳۵۱
یادداشت‌ها	۳۶۷



## مقدمه

این کتاب در ابتدا برای افراد حرفه‌ای که به نحوی با زوجها سر و کار دارند، نوشته شد. هدف آن، توصیف پدیده دلزدگی زناشویی، علل، علائم هشداردهنده و تظاهرات آن و نیز مؤثرترین راهبردها برای سازگاری با آن است.

پژوهش‌های فراگیر و کارهای بالینی با افراد و زوجها پایه تألیف کتاب بوده است. پژوهش‌ها شامل تجزیه و تحلیل چندین هزار پرسشنامه (با استفاده از مقیاس دلزدگی زناشویی - ضمیمه یک) و مصاحبه با صدها شخص و زوج از جمله زوج‌های خوشبخت و نیز زوج‌های دلزده بوده است. زوج‌هایی که در تکمیل پرسشنامه‌ها و مصاحبه‌ها شرکت کردند، هم از ایالات متحده و هم خارج از آن کشور بوده‌اند که از میان مصاحبه‌ها در طول کتاب نمونه‌هایی بیان می‌شود. کارهای بالینی شامل چندین سال کار با افراد و زوج‌های دلزده و نیز صدها کارگاه دلزدگی در سراسر ایالات متحده و مناطق دیگر دنیا است.

یکی از مهم‌ترین نتایجی که در جریان کار بالینی به آن رسیدم، این بود که اولین قدم برای فراگیری سازش با دلزدگی درک روند آن است. بارها و بارها در حین کار با افراد، زوجها و گروه‌ها این را دیده‌ام که تنها تشخیص

بروز دلزدگی و توجه به آن می‌تواند اثر شفابخش داشته باشد. واکنش معمول این بود: «خوب! که این‌طور! پس این دلزدگی است! و من همیشه فکر می‌کردم که ما (یا من) یک مشکل خیلی جدی داریم!» تنها با مطرح کردن عنوان دلزدگی برای مسئله، احساس گناه و سرزنش کنار می‌رود و نیرویی تازه برای سازگاری با مسئله جایگزین می‌گردد.

بررسی روان‌شناختی دلزدگی در روابط زناشویی، رویکردی چندجانبه است که مزایای رویکردهای روان‌پویایی، نظام‌مند و رفتاری را با مزیت‌های دورنمای روانی اجتماعی و وجودی (اگزیستنسیال) که کم‌تر مورد توجه قرار گرفته‌اند، درهم می‌آمیزد. روان‌شناسی دلزدگی زناشویی به جای این که روی آسیب‌شناسی فرد یا زوج تکیه کند، بر روند درازمدت و فرسایشی تضعیف روابط زناشویی متمرکز می‌شود که نتیجه تنش‌های تحمیلی از درون یا بیرون روابط است، به خصوص هنگامی که شخص سعی می‌کند با روابط نزدیکش برای خود معنای وجودی پدید آورد.

فصل یکم کتاب در بارهٔ حال و هوای تاریخی و فحوای فلسفی پیدایش دلزدگی، تعریف و علائم هشداردهندهٔ آن بحث می‌کند. در فصل دوم الگویی برای دلزدگی از روابط زناشویی ارائه می‌شود که جزئیات روند بروز دلزدگی را از هنگام تولد عشق تا مرگ آن شرح می‌دهد. همچنین نقطهٔ مقابل دلزدگی – الگوی «ریشه‌ها و بال‌ها» – را هم مطرح می‌کند. در فصل سوم در بارهٔ دلزدگی زناشویی در قالب رویکرد بالینی بحث می‌شود.

مطرح کردن دورنمای دلزدگی از این نظر مفید است که شباهت افراد را در انتخاب شغل، همسر و عواقب این شباهت را برای سازگاری با دلزدگی در تمام دنیا نشان می‌دهد. فصل چهارم در بارهٔ تعادل روابط



زناشویی با یک شغل مهم بحث می‌کند. در سایر فصول تفاوت‌های جنسیتی در دلزدگی زناشویی (فصل پنجم) و دلزدگی در روابط جنسی (فصل ششم) شرح داده می‌شود.

آیا بروز دلزدگی اجتناب‌ناپذیر است؟ پاسخ به این سؤال در فصل هفتم مطرح می‌شود. در فصل هشتم یافته‌های پژوهشی از مقایسه زوج‌های دلزده با زوج‌های سعادت‌مند ارائه می‌شود. در این فصل نتایج این مقایسه و نیز توصیه‌هایی برای پرهیز از دلزدگی مطرح می‌شود.

این کتاب علاوه بر ارائه چشم‌اندازی نظری از دلزدگی، برای افراد حرفه‌ای که به استفاده از روان‌شناسی دلزدگی زناشویی در کار با افراد، زوج‌ها و گروه‌ها علاقه‌مندند، روش‌های عملی دقیقی را ارائه کرده است. در فصل نهم مراحل گام به گام کارگاه دلزدگی زناشویی شامل توصیف دقیق تمرین‌های عملی متعدد و نیز ایده‌هایی برای استفاده از تمرین‌ها در قالب مشاوره‌های زوج‌درمانی ارائه شده است.

**نکته:** اسامی و ویژگی‌های افرادی که در کتاب نقل‌قول‌هایی از آن‌ها آورده شده به منظور ناشناس ماندن آن‌ها، کاملاً تغییر داده شده است.



## دلزدگی از روابط زناشویی

### تعریف، علل و علائم

ما چطور مثل همه عشاق دیگر، عاشق شدیم و تلاش کردیم نگذاریم چیزهای کوچک عشقمان را نابود کنند. آن‌ها چطور این کار را کردند و ما چطور فراموش کردیم، درست مثل هرکس دیگر.

هان سویین<sup>۱</sup>، چیزهای عالی بی‌شمار

«عشق در یک نگاه.» «برای همدیگر ساخته شده‌ایم.» «بالاخره خوشبختی را یافتیم.» اغلب افرادی که در جوامع غربی بزرگ می‌شوند، از عشق و ازدواج توقع زیادی دارند. همین توقعات زمینه دلزدگی را فراهم می‌کنند. اغلب افراد هنگامی که عاشق می‌شوند، امیدوارند که عشقشان ابدی باشد. این امیدواری چنان قدرتی دارد که می‌تواند میزان توجه به کاستی‌های بارز را کم کند، عقل سلیم را کمرنگ و بصیرت را مخدوش کند. وقتی افراد با حفظ این نظرات آرمانگرایانه در مورد عشق، با واقعیت‌های زندگی روزمره مواجه می‌شوند، دلزدگی پدید می‌آید. این بهایی است که بسیاری از افراد آرمانگرا در برابر توقعات زیادشان از روابط زناشویی می‌پردازند، زیرا بیش از آنچه دریافت می‌کنند - یا فکر می‌کنند که دریافت کرده‌اند - می‌بخشند.

---

1. Han Suyin

دلزدگی به علت عدم تناسب زیاد بین توقعات و واقعیت بروز می‌کند. انباشته شدن سرخورده‌گی‌ها و تنش‌های زندگی روزمره سبب فرسایش روانی می‌شوند و سرانجام به دلزدگی منجر می‌شوند. دونا<sup>۱</sup> زنی حدوداً چهل ساله، بلندقد، جذاب، آرشیتکتی موفق است. دونا بعد از چهارده سال زندگی مشترک پرتلاطم، دچار دلزدگی شده است:

در این رابطه، خلأیی احساس می‌کنم، بین ما چیزی باقی نمانده است: نه تعهدی، نه ارتباطی، نه شراکتی، نه تماسی، نه احساسی، هیچ. ما با هم هیچ برنامه یا علاقهٔ مشترکی نداریم. این فشارها مرا خسته و ناراحت کرده است. برای ما دیگر امیدی باقی نمانده است. او برای پیشرفت من در زندگی چه از جهت روحی و چه از جهت جسمی کاری نمی‌کند. من حس نمی‌کنم که ما یک زوج هستیم، حس می‌کنم از نظر عاطفی محروم مانده‌ام. احساس رنجیدگی و بی‌قراری می‌کنم. باید جلوی خودم را بگیرم، تا دچار این احساسات نشوم. برای این‌که از دست او راحت بشوم، حاضر هر کاری بکنم. من جز احساس عصبانیت نسبت به او هیچ حس دیگری ندارم و گاهی حتی از او چندشم می‌شود. وقتی به خانه می‌آیم و او هم در خانه است، ناراحت و عصبانی می‌شوم. من دیگر به هیچ قیمتی حاضر نیستم با او زندگی کنم.

شوهر دونا، آندرو<sup>۲</sup>، مردی خوش‌قیافه و سبزه، حدوداً چهل و پنج ساله و حسابدار است. او در توصیف زندگی زناشویی‌اش که گرفتار دلزدگی است چنین می‌گوید:

وحشتناک است. منظوم این است که درست مثل این است که با یک غریبه زندگی کنید. به همین بدی است. وقتی که در زندگی کشش متقابل

---

1. Dona

2. Andrew

و ارتباطی وجود نداشته باشد، دیگر کار از کار گذشته است، من واقعاً در نو میدی کامل زندگی می‌کنم.

احساس خلأ عاطفی دونا و آندرو، ناامیدیشان در باره آینده و در کنار یکدیگر بودن و درماندگیشان برای بهبود اوضاع، همگی از علائم برجسته دلزدگی‌اند، که سرانجام دردناک بسیاری از ازدواج‌هاست. با آن‌که مشکلات زناشویی تاریخچه‌ای به قدمت ازدواج دارند، اما دلزدگی پدیده‌ای امروزی است. دلزدگی با اهمیتی که نسل امروزی برای عشق رؤیایی قائل است و این واقعیت که عشق یکی از با ارزش‌ترین پایه‌های ازدواج و سایر روابط حاکم بین زوجین شده است، ارتباط دارد.

عده کمی از افراد بالغ هستند که با فرهنگ غربی رشد کرده باشند و ندانند که «عشق رؤیایی» چیست و هیچ‌وقت در زندگی آن را تجربه نکرده باشند. دانشمندانی چون الن والستر<sup>۱</sup> که در زمینه عشق رؤیایی تحقیق کرده‌اند، آن را «وضعیتی که شخص به‌طور کامل جذب دیگری می‌شود» و «انگیزش شدید فیزیولوژیک» توصیف می‌کنند. گاهی اوقات فقط آن را «آرزوی رضایت کامل» می‌دانند. برای شخص خوش اقبال عشق رؤیایی «سرمستی و شعف حاصل از جلب عشق طرف مقابل» است.<sup>(۱)</sup>

با آن‌که عشق رؤیایی از زمان‌های کهن در بین انواع دیگر عشق ممتاز بوده است، اما فقط در سال‌های اخیر به عنوان پایه‌ای برای انتخاب همسر در نظر گرفته می‌شود. این عقیده که پیوستگی عاطفی همراه با عشق برای ادامه ارتباط طولانی بین زوج‌ها کافی است، در همه‌جا وجود دارد. منطق و استدلال که در همه زمینه‌های دیگر فعالیت و تلاش انسانی پذیرفته و پسندیده است، هنگامی که برای انتخاب همسر به کار گرفته می‌شود،

مردود است. برای مثال، مقاله منتقدانه «یک جوان شهرنشین متخصص» را که در روزنامه نیویورک تایمز چاپ شده، در نظر بگیرید. نویسنده مقاله تازه به دوران رسیده‌ها را «غیررؤیایی» لقب داده است. دلیلش هم این بوده است: آن‌ها امتیازهای همدیگر (خانه، درآمد بالقوه، وضعیت تحصیلی و خانوادگی) را قبل از این که در مورد انتخاب شریک زندگی‌شان تصمیم‌گیری کنند، در نظر می‌گیرند. رویکرد تازه به دوران رسیده‌ها به ازدواج با توصیف جامعه‌شناس معروف، اروینگ گوفمن<sup>۱</sup>، همخوانی دارد:

در جامعه ما پیشنهاد ازدواج دارد به این شکل درمی‌آید که در آن مردی با جمع‌بندی وضعیت اجتماعی‌اش، به خانمی که وضعیتش آن قدر بهتر از او نیست که مانع ازدواجش با وی شود، پیشنهاد ازدواج می‌دهد.

در جوامعی رؤیایی مثل جامعه ما، این نوع ماده‌گرایی سرسختانه در باره ازدواج سرد و بی‌روح به نظر می‌رسد، اگرچه نسبتاً دقیق است. عموم افراد با در نظر گرفتن روابط صمیمی به شکل یک موضوع تجاری، مخالفند. در واقع، تعداد کمی از افراد با اطلاعات ناچیزی که در باره همدیگر دارند، به ازدواجی تن درمی‌دهند که تا پایان عمر بقا داشته باشد. عشق و ازدواج را امور مربوط به قلب می‌دانند و عشق در واقع تجربه‌ای است که از منطق و استدلال پیروی نمی‌کند و در نتیجه باید دلیل و برهان را پس بزند.

عشق را جنبه‌ای از آزادی و استقلال فردی می‌دانند. عشق رؤیایی در موارد زیادی گیرایی و جاذبه دارد. عشق رؤیایی فردگرایی را به نهایت می‌رساند. معشوق و محبوب منحصر به فرد و غیرقابل جایگزینی است. در کشوری که برخوردار از سعادت را حق مسلم هر کسی می‌دانند،

---

1. Erving Goffman

همراه شدن صمیمیت، زندگی خانوادگی و امیدهای آینده با این سعادت، کاملاً بدیهی است. این سعادت حتی به نوعی بیانگر تساوی - است تفاوت‌های زمینه‌ای برای عشاق مطرح نیستند. چون آن‌ها در نظر یکدیگر خوب جلوه می‌کنند، در نتیجه بین آن‌ها نوعی برابری بدفرجام وجود دارد.

همه این‌ها بخشی از نظریه‌پردازی عشق رؤیایی است. البته، این نظریه‌پردازی همیشه با روش‌هایی که افراد برای انتخاب همسرشان به کار می‌برند، همخوانی ندارد. در واقع تفاوت‌های طبقاتی، نژادی و قومی اهمیت دارند، اما برخی عاشقان اعتقاد دارند (اعتقادی که تا حد زیادی تحت تأثیر جامعه است) که عشق می‌تواند بر این تفاوت‌ها چیره شود. تمایلی برای اثبات این عقیده که عشق می‌تواند بر همه چیز غالب شود، وجود دارد.

با آن که همه افراد تا حدی در باره شکست عشق رؤیایی اطلاعاتی دارند و عده‌ای خود این موضوع را تجربه کرده‌اند که عشق رؤیایی پایه و اساسی شکننده برای شالوده‌ریزی ارتباط بین دو نفر است، اما هنوز هم اغلب مردم می‌خواهند عشق رؤیایی را باور داشته باشند. شاید به این دلیل که نمی‌توانند جایگزین بهتر و نزدیک‌تری برای آن بیابند. نرخ بالای طلاق این عقیده آن‌ها را متزلزل نمی‌کند، اغلب آن‌هایی که متارکه کرده‌اند، نمی‌توانند مجدداً ازدواج کنند یا به عشق فرصت دوباره‌ای بدهند. در واقع، امروزه نسبت به همیشه تعداد افرادی که ازدواج می‌کنند یا با هم زندگی می‌کنند بیش‌تر است.<sup>(۲)</sup> همان‌طور که اینگرید بنگیس<sup>۱</sup> می‌گوید، «تنها نکته همیشه‌گی در مورد عشق، تداومی است که ما در جستجوی آن هستیم.»

عشق. چرا امروزه انسان‌های بسیاری نگران عشق هستند؟ پاسخ این پرسش که در مورد آن بحث خواهیم کرد، با نیاز افراد برای معنی بخشیدن به زندگیشان ارتباط دارد. عشق رؤیایی تجربه‌ای فردی است که ما طی آن با چیزی که از خویشترمان بزرگ‌تر است ارتباط برقرار می‌کنیم. از دید افراد غیرمذهبی و کسانی که به مسلک و مرام خاصی عقیده ندارند، تنها عشق می‌تواند چنین تجربه بزرگی باشد. همان‌طور که اُتو رانک<sup>۱</sup> بجا گفته است، مردم در جستجوی عشق رؤیایی هستند تا عشق همان نقشی را که دین و مذهب برای اسلافشان ایفا می‌کرده و به زندگی معنا و هدف می‌بخشیده است برایشان انجام دهد.

نگرانی در مورد معنای زندگی، نگرانی‌ای جهان‌شمول است. طبق نظر اروینگ یالوم<sup>۲</sup>، این نگرانی‌ها شامل وحشت از مرگ غیرقابل اجتناب، هراس از بیهودگی در تمام دنیا، انزوای کاملی که با آن به دنیا می‌آییم و از دنیا می‌رویم و بی‌معنایی زندگی فانی است که خودمان آن را خلق کرده‌ایم.

احساس وحشتناک انزوا و ترس که با این نگرانی‌ها همراه است، از دوگانگی منحصر به فرد ذات انسانی نتیجه می‌شود که کی‌یرکگور<sup>۳</sup> ۱۵۰ سال پیش آن را با عنوان «برآیند روحی و جسمی» توصیف می‌کند – تناقض خویشتن روحانی که می‌تواند از زندگی محبوس در جسم میرا که از مرگ‌گریزی ندارد، فراتر برود. از سال‌های سال پیش انسان‌ها سعی کرده‌اند با معنا بخشیدن به زندگی با احساسات انزوا و ترسشان مبارزه کنند. اهمیت عشق رؤیایی برای امریکایی‌ها نیز تا حدی به همین علت است. جامعه امریکا از وقتی که توسط افرادی که از شکنجه‌های مذهبی فرار می‌کردند، بنیان‌گذاری شد، سعی کرده تا سکولار (دنیوی) باقی

1. Otto Rank

2. Irving Yalom

3. Kierkegaard



بماند و چون در جامعه سکولار پاسخ‌های حاضر و آماده‌ای به معضلات وجودی داده نمی‌شود، همان‌طور که اریک فروم<sup>۱</sup> می‌گوید: در این نوع جوامع «عشق پاسخی است به مسئله وجود انسان».

ارنست بکر<sup>۲</sup> در کتاب انکار مرگ که برنده جایزه پولیتزر نیز شده است، این ایده را بسط می‌دهد. بکر در مورد نیاز تمام دنیا به احساسات «حماسی» بحث می‌کند تا معلوم شود که زندگی یک نفر در برنامه کلی کیهان نقش دارد، و این یعنی نیاز به ادغام شدن با چیزی برتر از یک شخص و کاملاً در آن حل شدن. برای افراد امروزی که راه‌حل دینی را برای مسائل وجودی مطرود می‌دانند، یکی از اولین جایگزین‌ها، «عشق رؤیایی» است. «نیاز به شجاعت و دلاوری جهانی» برای فرد عاشق مسلم است، و او کسی است که به کمال می‌رسد و کسی که می‌تواند زندگی را رضایتبخش کند، شخصی است که تمام نیازهای معنوی بروی تمرکز می‌یابد.

اما حتی کسانی که به عشق رؤیایی معتقدند، یافتن راه‌حلی برای مشکلات وجودی را به وسیله آن کار دشواری می‌دانند. اولاً این پذیرش به این معناست که آن‌ها به یک انسان دیگر نیاز دارند تا زندگی‌شان مفهوم بیابد - که می‌توان آن را به عنوان ضعف شخصیت تعبیر کرد. ثانیاً، قبول این‌که عشق رؤیایی وسیله‌ای است برای یافتن مفهوم برتر در زندگی در واقع پذیرش این مطلب است که جستجوی عشق جستجویی مذهبی است. احتمالاً این قضیه برای اغلب افراد غیرقابل قبول است، زیرا جایگزین کردن عشق رؤیایی به جای خدا مستقیماً هتک حرمت مؤمنان و به‌طور غیرمستقیم اهانت به بقیه است.

در هر حال، به نظر می‌رسد برای افرادی که با خداوند ارتباط فردی

---

1. Erich Fromm

2. Ernest Becker

ندارند و در جستجوی چیزی برتر از خودشانند، دقیقاً عشق رؤیایی همین نقش را ایفا می‌کند. عشق قول می‌دهد تا خلأ زندگی آن‌ها را پر کند، تنهاییشان را از بین ببرد، موجودیتشان را توجیه کند، و به آن‌ها امنیت و سعادت ابدی هدیه کند. پیمان عشق به تصویری خاص از یک فرد یا یک رابطه متصل است. پس آن‌ها توقع دارند که طی رابطه‌شان با آن شخص تمام قول‌های عشق محقق شود. وقتی آن شخص یا آن رابطه آن‌ها را سرخورده می‌کند، آن‌ها از پا درمی‌آیند.

فرهنگ غربی سبب شده تا مردم باور کنند که عشق می‌تواند به پرسش در باره موجودیت انسان پاسخ بدهد، بهترین اساس برای ازدواج باشد و دموکراسی، برابری، آزادی انتخاب و جستجوی سعادت را تحسین کند. این توقعات به وسیله ترانه‌های مردمی، کتاب‌ها، تلویزیون، فیلم‌های سینمایی که در آن‌ها عشق مهم‌ترین چیز در زندگی است، تبلیغ می‌شود. به ما گفته شده است که عشق «سبب گردش جهان می‌شود.» همچنین به ما گفته شده که عشق واقعی ابدی است. یک زوج می‌توانند «تا ابد، تا وقتی که مرگ آن‌ها را از هم جدا کند» با هم، زندگی کنند. کمال مطلوب افراد بیانگر توقعاتشان است و مفهومی را که آن‌ها از یک رابطه درک می‌کنند، نشان می‌دهد. کسانی که کورکورانه ایده‌آل‌هایشان را درونی می‌کنند، توقع رابطه‌ای را دارند که مشکلاتشان را حل کند و به زندگی‌شان معنا ببخشد. وقتی این توقعات برآورده نشوند، نه تنها از همسرشان سرخورده می‌شوند، بلکه دیگر دنیا برایشان مفهومی ندارد.

در واقع، در رابطه زناشویی می‌توان بعضی توقعات را برآورده کرد، اما بعضی انتظارات کاملاً غیرواقع‌گرایانه‌اند. کسانی که می‌خواهند «تا ابد سعادت‌مند» زندگی کنند، کسانی که انتظار دارند ازدواج به زندگی‌شان مفهوم ببخشد و تمام خواسته‌های اساسی زندگی‌شان را پاسخ بدهد،

احتمالاً بیش از دیگران سرخورده می‌شوند. قبول این تصورات تقریباً همیشه سبب بروز دلزدگی می‌شود. در واقع ما با این توقعات تربیت می‌شویم.

از نظر فرهنگی، توقعات مشترک به شکل ضرب‌المثل و باورهای رایج اظهار می‌شوند. در یکی از پژوهش‌هایی که در باره دلزدگی زناشویی انجام داده‌ام، از صد زوج سؤال کردم تا چه اندازه به ده حقیقت بدیهی رؤیایی از جمله «عشق در یک نگاه» و «عقدمان را در آسمان بسته‌اند» عقیده دارند. (این ده باور در جدول صفحه بعد ارائه شده است.) متوجه شدم که میزان اعتقاد به این باورهای رؤیایی با میزان دلزدگی نسبت مستقیم دارد.<sup>(۳)</sup> این به آن معناست که میزان دلزدگی (که بیانگر تجربیات شخص است) بر اعتقاد به این حقایق بدیهی تأثیر می‌گذارد. همچنین می‌تواند این مفهوم را دربر داشته باشد که اعتقاد به این باورها (با خلق توقعات غیرواقعی) بر سطح دلزدگی آن‌ها مؤثر است.

چون ما به عنوان جامعه همیشه توقعاتمان را مثل آنچه در یک داستان موفق خیالی ارائه شده، مطرح کرده‌ایم، امروزه مردم بیش‌تر از همیشه آمادگی دارند تا رابطه‌ای که توقعاتشان را برآورده نکرده، سرکوب کنند. نرخ بالای طلاق (که در ایالات متحده بیش از سایر کشورهاست) گواهی بر این مطلب است.<sup>(۴)</sup> دیگر لازم نیست که اشکالات اخلاقی یا «نقض قرارداد» ثابت شود تا به زندگی زناشویی پایان داده شود. ناسازگاری - ناتوانی عشق در برآورده ساختن توقعاتمان - معمولاً دلیلی کافی است. توقعاتی که امروزه از عشق داریم، در سرشت آدمی جای نگرفته است. همان‌طور که ناتانیل براندن<sup>۱</sup> در کتاب روان‌شناسی عشق رؤیایی می‌گوید، در تمام طول تاریخ بشریت، این تصور که عشق برای ازدواج الزامی است، ناشناخته بوده است:

---

1. Nathaniel Branden

**تا چه حد به این ده باور رایج معتقدید:**

- |                    |                    |                    |   |   |   |   |
|--------------------|--------------------|--------------------|---|---|---|---|
| ۱                  | ۲                  | ۳                  | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ |
| اصلاً اعتقاد ندارم | تا حدی اعتقاد دارم | کاملاً اعتقاد دارم |   |   |   |   |
- عشق در یک نگاه.
  - عقده‌مان را در آسمان بسته‌اند.
  - زندگی سعادت‌مند تا ابد.
  - ازدواج عشق را می‌کشد.
  - عشق واقعی تنها وقتی ممکن است که دل‌باختگی و شیفتگی به سر رسیده باشد.
  - عشق مثل شراب است؛ هر چه کهنه‌تر بهتر.
  - کسی نباید به خاطر عشق ازدواج کند.
  - کسانی که منتظر همسر ایده‌آل می‌شوند، مجرد می‌مانند.
  - معرف خوب بهترین راه تضمین ازدواجی موفق است.
  - عشق واقعی ابدی است.
- از زوجها خواسته شد به این ده باور امتیاز بدهند، پاسخ همسرشان را حدس بزنند و بعد امتیازاتشان را با هم مقایسه کنند.

جوانان قرن بیستم امریکای شمالی تصورات خاصی دارند... تصوراتی که به هیچ وجه در فرهنگ‌های دیگر مطرح نشده است. از جمله این تصورات این است که دو نفری که می‌خواهند زندگی مشترکی را آغاز کنند، باید خودشان همدیگر را آزادانه انتخاب کنند و هیچ کس، حتی خانواده یا دوستان، کلیسا یا دولت نباید و نمی‌تواند به جای آن‌ها انتخاب کند؛ آن‌ها بر اساس عشق شریک زندگیشان را انتخاب می‌کنند نه بر اساس مشترکات اجتماعی، خانوادگی یا اقتصادی؛ شخصیت کسی که انتخاب می‌کنند بسیار مهم است و همین جاست که تفاوت‌های موجود

بین یک انسان با انسان دیگر اهمیت خاصی دارد؛ آن‌ها می‌توانند امیدوار باشند که با رابطه‌ای که با شخص منتخبشان دارند، سعادت‌مند شوند و تداوم این سعادت طبیعی و در واقع حق مسلم هر کسی است؛ و شخصی را که برای زندگی مشترک انتخاب می‌کنند، باید رضایت جنسیشان را نیز برآورده کند. در بیش‌تر تاریخ بشریت، تمام این نظریه‌ها غیر معمول و حتی گاه بی‌اعتبار شناخته شده است.

دنيس دو روزمون<sup>۱</sup> در باره اهمیت بی‌نظیری که امروزه به عشق داده می‌شود، مشاهدات مشابهی داشته است:

طی هفت هزار سالی که تمدن‌های مختلف ظاهر شده‌اند، در هیچ تمدنی به اندازه‌ای که امروزه به عشق تحت عنوان **روابط عاشقانه** اهمیت داده می‌شود، توجه نشده است... هیچ تمدن دیگری به اقدام جسورانه و خطرناک ازدواج کردن توأم با عشق به جای تفاهم، به جای عشق ناشی از تفاهم مبادرت نکرده است.

شگفت آن که تحسین عشق، «تعمیم همیشگی» آن و سعادت‌ی که به آن نسبت داده می‌شود، به جای این که سبب فراوانی و وفور عشق شود، باعث ایجاد کمبودی بارز شده است. هیچ‌گاه در طول تاریخ، این همه افراد از تعهدهای عشق رؤیایی سرخورده نشده‌اند. آیا ممکن است اهمیتی که به عشق داده می‌شود، مردم را برای دلزدگی مستعدتر کند، یا این روند تدریجی فرسایش عشق در تمام رابطه‌های زناشویی طبیعی است؟ علاقه من به این پرسش‌ها انگیزه اصلی بررسی دلزدگی زوج‌ها بود. هدف من درک دلزدگی، علل و عواقب آن و بهترین راه سازگاری با آن است.

## دلزدگی زناشویی چیست؟

دلزدگی وضعیت دردناکی است که کسانی را که توقع دارند عشق رؤیایی به زندگیشان معنا ببخشد، متأثر می‌سازد. دلزدگی هنگامی بروز می‌کند که متوجه می‌شوند علی‌رغم تمام تلاش‌هایشان، رابطه‌شان به زندگی معنا نداده و نخواهد داد. ازدواج‌ها ممکن است بی آن که منجر به دلزدگی شوند، سرانجام خوبی نداشته باشند و سبب سرخوردگی و ناراحتی شوند. هنگامی که همسری بی‌دقت و بی‌توجه است، طرف مقابل می‌تواند تصمیم بگیرد که به زندگی با او ادامه دهد یا وی را ترک کند، اما وقتی کسی انتظار دارد که رابطه او با همسرش به زندگی‌اش معنا بدهد، چنین رنجش‌هایی غیرقابل تحمل خواهد بود.

دلزدگی زناشویی به علت مجموعه‌ای از توقعات غیرواقعی‌گرایانه و فراز و نشیب‌های زندگی بروز می‌کند. برخلاف عقیده اغلب رویکردهای بالینی که در زوج‌درمانی استفاده می‌شوند، دلزدگی زوج‌ها به علت وجود اشکال در یک یا هر دو نفر یا اختلال در رابطه آن‌ها نیست.

دلزدگی از عشق یک روند تدریجی است. به ندرت به طور ناگهانی بروز می‌کند. در واقع صمیمیت و عشق به تدریج رنگ می‌بازند و به همراه آن احساس خستگی عمومی عارض می‌شود. در شدیدترین نوع آن، دلزدگی برابر است با فروپاشی رابطه. کسی که گرفتار دلزدگی شده است، به نحوی می‌خواهد بگوید: «همین است که هست! این رابطه دیگر برایم بس است. دیگر نمی‌توانم آن را تحمل کنم.»

دلزدگی طبق تعریف (و طبق تجربه‌های اشخاص) از پا افتادن از نظر جسمی، عاطفی و روانی است که از عدم تناسب مزمن بین توقعات و واقعیت ناشی می‌شود.

### از پا افتادن جسمی

فرسودگی بدنی ناشی از دلزدگی برخلاف خستگی ناشی از دو ماراتون یا تمام روز را باغبانی کردن، به صورت خستگی مزمن بروز می‌کند که با خواب رفع نمی‌شود. معمولاً افراد دچار دلزدگی بعد از این که تمام تعطیلات آخر هفته را در تختخواب می‌گذرانند، صبح روز اول هفته با احساس خستگی و فرسودگی از خواب بیدار می‌شوند. تمام روز را با بی‌حالی پاهایشان را روی زمین می‌کشند و راه می‌روند و سرانجام وقتی که شب فرا می‌رسد، نمی‌توانند بخوابند. وقتی که حرف‌های ناخوشایند و بی‌توجهی‌های همسرشان را به یاد می‌آورند، دلشان به هم می‌خورد. در حالت خواب و بیداری تمام «گناهان» همسرشان بزرگ جلوه می‌کند. هنگامی که بالاخره به خواب می‌روند، گرفتار کابوس می‌شوند (مثلاً خانه‌شان در زلزله خراب شده و ...).

بعضی افراد برای این که به خواب بروند، قرص خواب می‌خورند یا به مشروب پناه می‌برند؛ اما وقتی صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شوند، خسته و کسل و بی‌حال هستند و سردرد شدیدی دارند. گاهی اوقات این افراد دچار سردرد مزمن، دردهای شکمی یا کمردرد می‌شوند. آن‌ها مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شوند و مرتباً دچار سرماخوردگی می‌گردند. بعضی افراد علاقه‌ای به غذا خوردن ندارند («در گلویم یک توده بزرگ هست.») عده‌ای دیگر بیش از اندازه می‌خورند («دست‌کم می‌توانم در زندگی از لذت خوردن بهره‌مند بشوم.»)

### از پا افتادن عاطفی

مبتلایان به دلزدگی احساس می‌کنند که از نظر عاطفی تباه شده‌اند، آزرده و دلسردند. علاقه‌ای ندارند چیزی را توضیح بدهند و نمی‌خواهند برای

مشکلاتشان کاری نکنند. معتقدند که دیگر برای آن‌ها و رابطه‌شان جای امیدواری باقی نمانده است. روز به روز ناراحت‌تر و غمگین‌تر می‌شوند؛ برایشان هر روز بدتر از روز پیش به نظر می‌رسد؛ زندگی تهی و بی‌معنا است؛ دیگر هیچ چیزی اهمیت ندارد. آن‌ها اغلب افسرده‌اند و نیروی کمی را که برایشان باقی مانده برای کار و فرزندانشان صرف می‌کنند. در انتهای تونل زندگی نوری نمی‌بینند. چون همه چیز در نظرشان بد جلوه می‌کند، احساس می‌کنند برای ایجاد هر نوع تغییری بی‌یار و یاورند. آن‌ها این عقیده را که می‌توانند همسرشان را تغییر دهند، کنار گذاشته‌اند و دیگر نیرو یا انگیزه‌ای برایشان باقی نمانده تا خودشان را تغییر دهند. چون به بروز هیچ تغییر و تحولی امید ندارند، حس می‌کنند که در دام افتاده‌اند. در موارد شدید، احساس یأس و بیهودگی می‌تواند منجر به آشفتگی عاطفی یا انگیزه خودکشی شود.<sup>(۵)</sup>

### از پا افتادن روانی

از پا افتادن روانی ناشی از دلزدگی معمولاً به شکل کاهش خودباوری و نظر منفی‌گرایانه نسبت به روابط به‌خصوص رابطه با همسر تظاهر می‌یابد. در ابتدا هنگامی که یک زوج عاشق همدیگر هستند؛ نه تنها یکدیگر را دوست دارند، بلکه در باره خودشان هم حس خوبی دارند. همین احساس سبب می‌شود در مورد سایر جوانب زندگی نیز حس خوشایندی داشته باشند؛ گویا جادوی عشق همه چیز را طلسم کرده است. از ورای بلور صورتی‌رنگ عشق، هر دو نفر زیبا، دل‌انگیز و شهوت‌انگیز به نظر می‌رسند. زندگی سراسر پیمان و تعهد و خوشایند است.



با شروع دلزدگی، دیگر هیچ چیز مثل گذشته تحسین‌برانگیز نیست. هر دو نفر به‌طور دردناکی به کوچک‌ترین کارهای طرف مقابل توجه می‌کنند، کارهایی که سبب می‌شود تحملشان را از دست بدهند و فریاد بکشند («بین چطور سرفه می‌کند»، «رانندگی‌اش را نگاه کن»، «پاهای کیفش را بین»). هر دو نفر شکیبایشان را برای مسائلی از این قبیل از دست داده‌اند.

احساس یأس و سرخوردگی فقط به همسر محدود نمی‌شود. این اشخاص احساس وحشتناکی در مورد ناکامی خودشان یا شکست در مهم‌ترین رابطه موجود در زندگی دارند (حتی اگر تقصیر آن‌ها نبوده یا تمام تلاششان را برای پیشگیری از این اتفاق به‌کار گرفته باشند). هنگامی که تصویر خودشان را در آینه نگاه می‌کنند، کسی را می‌بینند که دوستش ندارند. چین و چروک‌هایی را می‌بینند که قبلاً وجود نداشتند. احساس سرخوردگی مثل عشقی که قبلاً وجود داشت، فراگیرتر از رابطه بین دو نفر است. این احساس روی زندگیشان، احساسشان در مورد سایر افراد، آینده و توانایی عشق ورزیدنشان تأثیر می‌گذارد.

### وضعیت‌های دشوار عاطفی

زندگی با یک شخص دیگر همواره دشوار است. برای زندگی مشترک سازگاری و مصالحه لازم است، زیرا آدم‌ها با هم فرق دارند، دیدشان نسبت به مسائل مختلف متفاوت است و توقعات، نیازها و ارزش‌های متفاوتی برایشان اهمیت دارد. دو نفر باید هم از نظر عاطفی و هم از نظر جسمی با هم کنار بیایند. سازگار شدن کار آسانی نیست و هنگامی که یک نفر به شدت مورد توجه و علاقه شخص دیگر باشد، دشوارتر هم می‌شود. به همین دلیل است که ملاقات طولانی با یکی از اعضای نزدیک

خانواده ممکن است فشار عصبی بیش‌تری تولید کند تا دیداری طولانی با آشنایی نه چندان صمیمی.

آنچه سبب دشواری سازگاری با همسر می‌شود این واقعیت است که این سازش باید برای همیشه ادامه یابد و «همیشه» مدتی طولانی است. وقتی کسی روی عرشه کشتی حالش بد می‌شود، می‌داند که این حالت با پایان سفر دریایی و رسیدن به ساحل بهبود می‌یابد، در این موقعیت غلبه بر این حال بد نسبتاً آسان است. اما وقتی همسران برای صدمین بار حوله خیس را روی پتو می‌اندازد و شما می‌دانید که این کار همیشه تکرار خواهد شد، تحملش بسیار دشوار می‌شود.

تنش‌های زندگی مشترک با رؤیاهای عاشقانه‌ای که معمولاً به ازدواج منجر می‌شوند، تشدید می‌گردند. اگر گمان می‌کردید عشق بر همه چیز - حتی انداختن حوله خیس روی پتو - غلبه می‌کند، حالا سر حوله خیس با همسران جر و بحث می‌کنید یا به این نتیجه می‌رسید که عشق بر همه چیز چیره نمی‌شود یا این که عشق بر همه چیز چیره می‌شود ولی شما همسران را به اندازه کافی دوست ندارید.

کسانی که به روش سنتی ازدواج می‌کنند، هنگامی که درمی‌یابند همسرشان مظهر خوبی نیست سرخورده می‌شوند. اما کسانی که با عشق ازدواج می‌کنند، در صورت بروز چنین وضعیتی، ممکن است احساس تباهی کنند. دلزدگی معمولاً برای کسانی اتفاق می‌افتد که غرق در خیال و رؤیا ازدواج می‌کنند، کسانی که در همسرشان کمال مطلوب را جستجو می‌کنند و فکر می‌کنند که شاهزاده زیبای رؤیاهایشان را یافته‌اند. تنش‌هایی که برایشان غیرقابل تحمل است، همان کارهای پر زحمت روزمره، جر و بحث‌ها و فشارهای زندگی روزمره است. برای کسانی که با

نگرش عملی یا حتی بدبینانه ازدواج می‌کنند و نیز کسانی که ازدواج را به شکل برنامه‌ای تجاری می‌بینند، احتمال بروز دلزدگی کم‌تر است.

به‌طور خلاصه، برای این که کسی دچار دلزدگی شود، ابتدا باید اسباب دلزدگی فراهم شده و شخصی عصبی مزاج شده باشد.

اگر چه عصبی مزاج شدن خطر بروز دلزدگی را افزایش می‌دهد، ولی محتاط بودن بیش از اندازه در مورد تعهدات عاطفی نیز خطرات خاص خودش را دارد. رابطه‌ای که بر اساس برنامه‌ای عاقلانه آغاز شود، لزوماً موفق نخواهد بود - حتی گاه عکس آن رخ می‌دهد. به نظر می‌رسد برنامه‌ریزی برای خاتمه یک رابطه مطمئن‌ترین راه برای پایان دادن به آن است. یک حقوقدان معروف می‌گوید، اغلب ازدواج‌هایی که در آن‌ها مواد حقوقی راجع به طلاق مطرح می‌شود، در دادگاه خانواده پایان می‌یابند.

### شروع و ادامه دلزدگی

عشق رؤیایی شعله ابدی نیست. اگر به این شعله سوخت اضافه نشود، دیر یا زود خاموش خواهد شد. شروع دلزدگی به ندرت ناگهانی است. معمولاً روند آن تدریجی است و به ندرت از یک پدیده ناگوار یا حتی چند ضربه ناراحت‌کننده ناشی می‌شود.

هنگامی که مردم در باره دوست یا همسایه‌ای که می‌خواهد متارکه کند حرف می‌زنند، سعی می‌کنند آنچه سبب این جدایی شده است بیابند، به سرعت اتفاق‌های ناگوار، تکان‌دهنده و ملموس را تجسم می‌کنند: شوهر مست می‌کند و زنش را کتک می‌زند، زن به شوهرش خیانت می‌کند. گرچه چنین رخدادهایی گاه سبب شکست ازدواج می‌شوند، اما از عوامل دلزدگی نیستند.

دلزدگی به علت ناکامی در عشق بروز می‌کند و پاسخی است در برابر مسائل وجودی. انباشته شدن فشارهای روانی تضعیف‌کننده عشق، افزایش تدریجی خستگی و یکنواختی و جمع شدن رنجش‌های کوچک به بروز دلزدگی کمک می‌کنند. واقعاً یافتن یک عامل زمینه‌ساز دلزدگی غیرممکن است. عشق نیز مثل پشت شتر زیر بار «کاه» بی‌ارزش خم می‌شود: «او همیشه میز کار مرا مرتب می‌کند و من هیچ وقت نمی‌توانم چیزی را که می‌خواهم پیدا کنم»، «او هیچ وقت سیفون توالت را نمی‌کشد».

دلزدگی با رشد آگاهی و توجه به چیزهایی که دیگر به اندازه گذشته خوشایند نیستند، شروع می‌شود؛ با درک این که همسر مثل گذشته عالی و هیجان‌انگیز نیست - بقایای واقعیتی که در دوران دلدادگی و شیفتگی انکار می‌شد. در این میان اعتقاد آزارنده‌ای وجود دارد که یکی از طرفین به اندازه طرف دیگر به این رابطه اهمیت نمی‌دهد و مهم‌ترین نیازهای یک طرف نادیده گرفته می‌شود. اگر در این مرحله کاری برای جلوگیری از پیشرفت این روند صورت نگیرد، همه چیز از مرحله بد به بدتر می‌رسد. دوره‌های زمانی توأم با ناراحتی که کم بودند، بیش‌تر و بیش‌تر می‌شوند. احساس ملایم نارضایتی به خشمی پنهان تبدیل می‌شود. بعد از رسیدن به نقطه بحرانی، دو طرف یا باید ادامه روابطی سرد و بی‌احساس را انتخاب کنند یا به جدایی رضایت دهند.

دونا علل دلزدگی‌اش را چنین توصیف می‌کند:

اتفاق‌های زیادی رخ دادند. هر روز صبح چیز جدیدی اتفاق می‌افتاد. مثلاً او دری را که من نبسته بودم، محکم به هم می‌کوبید تا بسته شود. من معمولاً درها را باز می‌گذارم. به جای این که بگویم «چه چیز خوبی - در این جا آدم مهمان‌نوازی وجود دارد» (فکر می‌کنم خیلی نمادین

باشد) - در را به هم می زد تا بسته شود. و این کار بلافاصله سبب ایجاد تنش می شد. بی درنگ فکرمی کردم: میخ دیگری برای تابوت تو. هر وقت او کاری از این قبیل می کرد، من به این فکر می افتادم... هر روز احساساتم قوی تر می شد... من دوست دارم دور و برم شلوغ باشد ولی اندرو دوست ندارد. او همیشه مشغول جمع و جور کردن و گذاشتن وسایل مختلف در انبار بود. او حتی از من سؤال نمی کرد. مثلاً تمام لیوان های دخترمان را بجز یکی جمع کرد و در انبار گذاشت. این کارها مرا خشمگین می کردند... سیگار برگ کشیدنش هم به همین اندازه برایم ناراحت کننده بود. من از بو و کهنگی آنها بیزار بودم.

اندرو از همان موقعی که با دونا آشنا شد، سیگار برگ می کشید و به جمع و جور کردن علاقه داشت، اما آن موقع دونا عاشق او بود. حالا دیگر عشقی در کار نبود تا بتواند این تنش ها را متعادل سازد.

آیا ممکن است رابطه زوجی را که دچار دلزدگی شده اند به رابطه ای عاشقانه تبدیل کرد؟ بله! اما این بدان معنا نیست که می توان یا باید تمام روابط دچار دلزدگی را نجات داد و باید هر جرقه ای هر چند کوچک را به هر قیمتی دوباره شعله ور کرد. زوج هایی هستند که عشقشان نسبت به یکدیگر مدت ها است که خاموش شده ولی کماکان به ازدواجشان وابسته اند. از طرف دیگر، زوج هایی هستند که خیلی زود تسلیم می شوند؛ همان موقعی که سرخی چهره عشق از بین می رود، همان موقعی که چندین مشکل را در کنار هم تجربه می کنند - با آن که هنوز هم تا حد زیادی توجه و علاقه بین آنها وجود دارد - دیگر تاب نمی آورند.

فقط دو طرف رابطه می توانند در این باره که رابطه شان سرد و بی روح شده یا هنوز جرقه ای وجود دارد که می تواند شعله ور شود، همراه هم تصمیم گیری کنند. به ندرت یکی از طرفین به تنهایی می تواند آتش رابطه را مجدداً شعله ور کند.

در اغلب موارد، وقتی که طرفین می‌پذیرند که دیگر جرقه‌ای وجود ندارد، بهترین راه این است که دوستانه از هم جدا شوند و بخت شروع زندگی جدید را در کنار شخصی دیگر به هم بدهند. نه تنها وقتی که بر دلزدگی چیره می‌شویم، دلزدگی می‌تواند نقطه عطف مثبتی باشد بلکه حتی هنگامی که هشدار برای ختم یک رابطه طولانی سرد و بی‌روح و مرده و علامتی برای آغاز رابطه‌ای جدید و گاه کاملاً متفاوت است، اثر مثبت دارد.

از گفتن این مطلب که برای بروز دلزدگی لازم است شخص عصبی مزاج شده باشد و این که دلزدگی می‌تواند تجربه‌ای مثبت باشد، این منظور را ندارم که دلزدگی پیش شرط داشتن یک رابطه خوب است. زوج‌هایی هستند که از ابتدا آنچه برای شعله‌ور نگه داشتن رابطه‌شان لازم بوده، درک کرده‌اند. بررسی این زوج‌های عاشق (در مقابل زوج‌های دچار دلزدگی) یکی از بهترین بخش‌های پژوهش‌هایم بود.

برای این که رابطه‌ای واقعاً زنده و پویا باشد، لازم نیست شعله عاشقانه آن همیشه با حداکثر شدت بسوزد. گاهی اوقات این آتش خاموش می‌شود. گاهی نیز شعله‌ور می‌شود. در زوج‌های پشت گرم و مطمئن، هیچ یک از این دو واقعه تهدیدی برای رابطه‌شان به حساب نمی‌آید. در واقع، زوج‌هایی که رابطه‌ای پویا مبتنی بر دوست داشتن دارند، در مورد این شعله‌نگرانی چندانی ندارند. جورج که یازده سال زندگی مشترک با کالین را پشت سر گذاشته، چنین می‌گوید: «یکی از بهترین نکات در رابطه من و کالین این است که ما می‌توانیم بگذاریم همه چیز در عرض مدتی از بین برود، ما حتی تا جایی پیش می‌رویم که در باره جدایی و این که من باید خانه را ترک کنم هم صحبت می‌کنیم. بعد وقتی که آرام شدیم و این را دانستیم که اگر بخواهیم می‌توانیم تنها زندگی کنیم، از سرگیری دوباره عشق را تجربه می‌کنیم و از آن لذت می‌بریم.»