

Human Connections, and Sex
Tim Jackins
International Reference Person for
the Re-evaluation Counseling Communities
Translated by: Vida Mozafarieh

روابط انسانی و رابطه جنسی
تیم جکنیز
شخص مرجع بین المللی برای
انجمن مشاوره از راه ارزیابی مجدد

ترجمه: ویدا مظفریه

روابط انسانی و رابطه جنسی

تصور ما از روابط انسانی

با کاری که سالها در RC انجام داده ایم به دیدگاه ثابتی رسیده ایم که رابطه بین انسان ها چگونه میتواند باشد. به زبان ساده عشق روشی است که دو انسان طبیعتاً نسبت به یکدیگر احساس میکنند. این یعنی هر دو نوع جنس انسان.

چنین بنظر میاید که تمام نوزادان زمان تولد انتظار دارند که کسی شبیه خودشان وجود داشته باشد که با آنها متقابلاً فعل و انفعال آگاهانه و هوشیارانه داشته باشد. هر يك از ما، ظاهراً، با هوشی کارآمد و سالم وارد دنیا شده و امیدوار بودیم که انسان باهوش دیگری بیابیم که با ما فعل و انفعال داشته باشد.

عدم روابط ما

بدلیل بی اطلاعی در باره نوزادان، ما تقریباً همیشه در شرایطی متولد شدیم که بزرگسالی وجود نداشت که از با هوش بودن ما با خبر باشد. بدلیل وضعیت زندگی والدین مان و دیگر بزرگسالان در کنار آنان، بدلیل آزدگی که آنها متحمل شده و قادر به تخلیه آن نشده بودند، و مخصوصاً بدلیل وضعیت سلطه گرانه محیط زندگی شان، ما در زمان تولد، انسان باهوش و آگاهی در کنار خود نیافتیم. بدلیل درمانده بودن جسمی در زمان تولد، به انسان باهوش و پر اطلاع با توانایی فیزیکی بیشتری که به نیاز های ما بیانید شد، و مخصوصاً به تخلیه هر نوع آزدگی ما کمک کند محتاج بودیم. این اتفاق نیفتاد. در عوض، جدایی و ناآگاهی اغلب در روز های اول زندگی مان حکمفرما بود. در سالهای نوزادی بدلیل جدایی ها و نبود پشتیبانی برای تخلیه، آزدگی ها به سوی ما هدف گیری شدند و ما امید خود را برای ارتباط و صمیمیت با افراد آگاه از دست دادیم.

در زمان رشد و فهم بیشتر از دنیا، انتظار اولیه ما برای ارتباط و صمیمیت با انسان های دیگر چون خودمان، همچنان مایوس کننده بود. اینطور بنظر میاید که در يك مقطع زمانی از زندگی مان، آزدگی عدم ارتباط، آنقدر سنگین و مزمن میشود که منجر به زندگی در انزوای روحی میگردد. در چنگال این آزدگی ها، ما کوشش برای ارتباط فکری با دیگران و به امید آگاه بودن سایرین را دیگر دنبال نمیکنیم. به این حالت اغلب، حالت غمگین بودن زمان آخر بچگی که بلا مانع، طبیعی و معمولی است گفته میشود.

از نظر اجتماع روابط جنسی آخرین شانس ماست

اگر از اول در زندگی خود شخص آگاهی را داشتیم، وضع ما کاملاً متفاوت میشد. ما متوجه میشدیم که رابطه حقیقی با انسانی دیگر امکان پذیر است، و ما از داشتن چنین رابطه ای منصرف نمیشدیم. اگر ما شانس این را داشتیم که تحت مراقبت کسی باشیم که بما اجازه

دهد تا آزدگي هايمان را تخليه نماييم، ميتوانستيم اميدوار مانده با كسان ديگر در رابطه بمانيم، درباره همبستگي و رابطه بياموزيم و در هر جايي كه به سختي برخورداريم، تخليه نماييم.

اگر اين اتفاق برايمان افتاده بود، نگاه ما بيشتر از يك دهه وقت داشتيم تا در باره يادگيري و روابط قبل از به بلوغ رسيدن تجربه نماييم. بعلاوه اگر ما با دسترسي به اطلاعات بزرگ شده بوديم، آنوقت در سن بلوغ قادر بوديم فكر كنيم كه به دانستن و عمل كردن چه چيز و ارتباط با چه كس، احتياج داريم. فكر ميكنم روابط جنسي ميتوانست برايمان جالب باشد ولي با توجه به مجذوبيت منجمد شده شك دارم كه براي من و خيلي از شماها اين چنين باشد.

متاسفانه براي همه ما كاملاً متفاوت بود. زمانيكه ما از لحاظ جنسي كامل ميشديم، مدتها بود كه ما براي رابطه خوب با ديگران دچار سختي فراوان بوديم. در ضمن سالها بخاطر آزدگي جنسي ديگران از جمله آزار جنسي، هدف گيري شديم و چون دسترسي به روند تخليه نداشتيم، آزدگي هاي بسياري درباره روابط جنسي در ما انباشته شد. ترس ها و نفرت هاي زياد، بسياري احتياجات منجمد* شده و جذابيت ها و نكات بسيار ديگري درباره روابط جنسي كه قادر نبوديم درست درباره ان فكر كنيم در ذهن ما انباشته گرديد.

* احتياجات منجمد شده يا احتياجات به حق برآورده نشده: اصطلاحي در RC است كه به آزدگي گفته ميشود كه در نتيجه ي برآورده نشدن احتياجات بحق ما در زمان كودكي ميباشد. اين آزدگي شخص را مجبور ميكند كه براي جبران احتياجش در زمان حال دائماً تلاش كند، ولي اين احتياج هيچگاه برآورده نخواهد شد و فقط قابل تخليه شدن است.

در نتيجه فشار آزدگي ها از طرف اقوام و جوامع، ما احساس جدائي و متفاوت بودن از ساير انسان ها ميكنيم، و براي رابطه با انسان هاي ديگر، جامعه آخرين شانس و امكان را رابطه جنسي معرفي ميكند (مخصوصاً براي پسر ها ؛ دخترها قدری امكان تماس بيشتر با هم دارند و در نتيجه در اين راه كمتر آسيب پذيرند). زمانيكه ما به بلوغ ميرسيم، همگي ما احساس دوری از همه ميكنيم و هر گاه امكان نزديك بودن به كسي باشد، تقريباً همه ما به طرف آن شانس و رابطه ای نزديك با يك انسان عجله ميكنيم. اما همه ما بقدری آزدگي جنسي داريم، عده معدودی از ما قادريم رابطه خوبي با ديگران داشته باشيم. بعلاوه آزدگي هاي ما براي يك رابطه درست با انسان هاي ديگر، انقدر درهم و برهم و مخلوط با آزدگي جنسي است كه بيشتر ما مخصوصاً مردان امكان نزديك بودن، توجه كردن و رابطه ای صميمي با كسي داشتن بجز رابطه جنسي را، غير ممكن ميدانند.

سكس نياز طبيعي ماست

انسان ها موجوداتي با نياز جنسي هستيم. توليد مثل يك قدم مهم تكامل محسوب ميشد و در بخشي از تكامل به ما منتقل گرديد. جنسيت بخشي از انسان بودن است و مانند ديگر بخش

ها خوب میباشد. جنسیت و رابطه جنسی بخش غریزی انسان بودن است و مانند دیگر غریزه ها تحت فرماندهی هوش قرار دارد که خیلی دیرتر تکامل یافت. رابطه جنسی میتواند خوب، جالب و بخش لذتبخش انسان بودن و ارتباط داشتن با سایر انسان ها باشد به شرطی که بتوانیم آزدگی هایی را که دخالت کننده هستند را تخلیه نماییم.

این آزدگی ها در صمیمی بودن با یکدیگر و علاقه مندی به جنس مخالف و روابط جنسی آگاهانه با یکدیگر دایما دخالت میکنند مگر اینکه آنها را تخلیه و از سد راهمان برداریم. حتی زمانیکه ما با نزدیک ترین فردی که به او متعهد هم هستیم، نزدیکی جنسی داریم، حواسمان در زمان حال و با آن شخص نمی ماند. بلکه ما تا حدی تحریک میشویم که به تصاویر منجمد شده آزدگی ها مان برمیگردیم. زمانیکه اینگونه اتفاق می افتد ما منکر صمیمیت حقیقی رابطه جنسی که بدنبالش بودیم، میگردیم.

مردان

به دلیل نوع خاصی که در زمان کودکی در جامعه با مردان رفتار شده، عاقبت با الگوهای آزدگی انزوا و احساس تنهایی گرفتار میشوند که آنها را ناامید و بدون چاره از تماس با دیگران میگرداند، و این آزدگی با آزدگی های رابطه جنسی در هم میشود. جامعه برای مغشوش کردن مردان آنها را با آزدگی رابطه جنسی هدف گیری کرده، (در این اواخر، جامعه زنان را نیز بهمین سو هدف گیری نموده). یکی از اثرات آزدگی رابطه جنسی و امکان تخلیه نداشتن، اینست که انسان در رابطه با آن احساس خجالت میکند و شرمنده از داشتن اشتیاق منجمد شده است، و یک حس ناامیدانه برای رابطه جنسی دارد. به طوریکه پنهان شدن در پشت نقاب تنها راه تماس های انسانی است. گیر افتادن در رفتارهای اجباری جنسی، و سپس انتقاد شدن به خاطر آن، اغلب ما را پنهان کار و در حالت تدافعی قرار میدهد.

زنان

زنان از روز اول زندگی شان با تبعیض جنسی هدف گیری میشوند. خیلی از زنان در اوایل زندگی مورد آزار جنسی قرار میگیرند، و البته این سبب آزدگی زیاد در موضوع نزدیک بودن و روابط جنسی میگردد. در ضمن، دختران معمولاً امکان نزدیک بودن و تماس بیشتر حداقل با یکدیگر را دارند تا پسران، و این به آنها امکان و ایده نزدیک بودن را میدهد، که پسران نمیتوانند. به این خاطر آزدگی صمیمیت و رابطه جنسی در زنها کمتر به نظر میرسد به خاطر اینکه زنها تنها راه نزدیکی و صمیمیت را روابط جنسی نمیدانند. در عوض زنها بنظر میاید که بیشتر از آزدگی رفتاری اجبار جنسی برای نزدیک و صمیمی بودن رنج میبرند.

هویت

چه آزدگي های جامعه در مورد روابط جنسی را بپذیریم یا از آن تمرد کنیم، تقریباً همه ما، با يك نوع هویت جنسي پیدا میکنیم. این هویت جنسی بر اساس آزدگي هایمان درباره روابط انسانی و جنسی و همچنین آزدگي سلطه میباشد.

در RC ما متوجه شده ایم که هر فرد تا چه اندازه شگفت انگیز است و هر رابطه بین دو انسان چقدر جالب میباشد. آزدگي های تخليه نشده، چنانکه میدانیم، میتواند اعمال ما را انعطاف ناپذیر کند بطوریکه هوش منحصر بفرد انعطاف پذیر خود را نتوانیم نشان دهیم. زمانی که آزدگي ها در مغز ما انباشته میشوند ما خود را در جایگاه گروه کسانی میبینیم که شبیه آزدگي خودمان هدف گیری شده اند. ما خود را بعنوان هایی چون زنان، کارگران، آفریقایی تبار ها و غیره می بینیم، به گونه ای که این هویت ها تعریفی از خود ما باشد. در حالیکه هر يك از این گروه ها صفاتی افتخار آمیز دارند و هر يك به فرهنگ و دانش انسان كمك زیاد کرده اند، ما به سادگي هر يك از جنبه های این هویت ها را با آزدگي هایی که به آنها نسبت داده شده قبول میکنیم، که در نتیجه تصویر خود ما نیز میتواند محدود گردد.

در RC برای کار کردن روی هویت ها، ما يك روند سه مرحله ای را برای مشاوره و تخليه کردن ایجاد کرده ایم. این روند به ما اجازه میدهد به مردم شبیه خودمان افتخار کنیم بدون اینکه از آزدگي هایی که هویت آنان، به آنها برچسب زده و متصل کرده، محدود شویم. این سه مرحله عبارتند از:

(۱) با افتخار آن هویت را ادعا کنیم و در جلسه مشاوره به آن گروه هر طوري که به آن وابستگی داریم و احساس فخر میکنیم، افتخار نماییم.

(۲) از سختی ها و احساساتی که از آن هویت و گروهی که ما را به آن وابسته میکند تخليه نماییم.

(۳) هر وابستگی به آن هویت که ما را بصورتی محدود میکند، دور انداخته، در عین حال قدرت و دانشی که از هویت داشتن و رابطه با آن گروه کسب کرده ایم را از دست ندهیم و به راه منحصر بفرد خود ادامه داده رشد کنیم.

هویت های جنسي

همه ما بوسیله جامعه مجبور به انتخاب يك هویت جنسي شده ایم. بیشتر ما هویت ناهمژاد (علاقند به جنس مخالف) گرفته ایم. بعضی از ما هویت همجنس باز مرد یا زن یا ناهمجنس یا دیگر هویتی که جامعه ترویج نکرده گرفته ایم. در هر هویتی، فرق نمیکند، از آزدگي های جنسي یا رابطه با انسان ها، رهایی نداریم. تمامی هویت های جنسي ما با آزدگي توأم است که ما را مغشوش کرده نمیگذارد صمیمیت و نزدیک بودن را بدون احساسات ناامیدانه، اشتیاق و ترس داشته باشیم. در واقع سخت است بگوییم تا چه اندازه قادریم با فکر و آگاهی، يك هویت جنسي را انتخاب کنیم در حالیکه سنگینی آزدگي های

جنسي روی ما انباشته شده اند.

انتخاب يك هويت به غير از ناهمژاد (علاقند به جنس مخالف) اجازه ميدهد محدوديت ها و اشتباهات راجع به نزديكي و صميميت، كه بخشی از هويت ناهمژاد هست را مسئله قرار دهد. رد اين محدوديت ها ميتواند به شخص اجازه دهند مراقبت و ارتباطات را گسترش دهد كه اين موضوع از طرف جامعه « خارج از محدوده » به شمار می رود. اين بسيار مهم و انساني است. جوامع مبتنی بر هويت همژادی، موقعیتی در اختيار اعضايش قرار ميدهد كه اين موقعيت به دور از عدم پذيرش جامعه و مباحثی است كه در آن روابط انسانی پيگيري و دنبال ميشود. جدای از آزدگی های روابط جنسی و ارتباطات كه در حال حاضر بخشی از جامعه هستند. همه ما فرصت داريم صميميت و ارتباطات خود را با هرکسی كه دوست داريم گسترش دهيم.

ابن آزدگی ها يكي از پایه های سلطه بر هرکسي است كه هويتي غير از ناهمژادی دارد. كسانيكه هويتشان ناهمژادی نيست با سلطه ای بي رحم، مخرب و كشنده روبرو هستند. در ضمن اغلب منكر آن شده پنهان ميمانند. بدليل اينكه همه ما آزدگی اجتماعي در مسائل جنسي و صميمي بودن داريم، بخوبي نميتوانيم درباره اين سلطه فكر كنيم. بعضي از ما كوركورانه و آشكارا نقش آزدگی سلطه را كه روی خودمان قرار گرفته بازی ميكنيم. بعضي از ما سعي ميكنيم اثرات آزدگی خود را پنهان كنيم ولي فكرمان خراب است و به واسطه آن آزدگی ها هميشه پنهانی عمل ميكنيم. بعضي از ما سعي ميكنيم اثرات آزدگی را از فكرمان متوقف کرده، هر چیزی كه فكر كردنش برايمان مشكل است را، به هر چه پيش آيد خوش آيد ميسپاريم. ما نميتوانيم بدون تخليه كامل آزدگی هايي كه در همه ما در اين زمينه وجود دارد، هوشمندانه و بطور موثر عمل نماييم.

هيچكس نبايد به سبب هويت جنسي اش زير سلطه قرار گيرد. اين سلطه ميبايست از طرف همه مردم مورد مخالفت قرار گيرد، صرف نظر از هويتي كه خود دارند. مخالفت با اين سلطه به نفع هر يك از ماست، زيرا چون در جهت يك گروه خاص هدف گيري شده، همه كس را سركوب و در بر ميگيرد. اين به مصلحت همه ماست كه هم اكنون فعالانه با اين سلطه مخالفت کرده و روی هويت ها و نكات گيج كننده آزدگی ها تخليه نماييم تا زمانيكه بتوانيم شفاف و درست، فكر و عمل كنيم. اين كاريست كه ما در جامعه RC تعهد داريم انجام دهيم.

كار برای همه

كار روی آزدگیهای جنسي برای همه كس سودمند است. نگرش ما و انتخاب های ما به وسيله اين آزدگی ها تحريف شده اند. به سبب فراگير و تحريك كننده بودن آنها، هر يك از ما ميبايست تمامی فكر، باورهايمان و احساساتمان راجع به جنسيت زير سوال ببريم. اگر بخواهيم از آزدگی جنسي ياهر چیز ديگر آزاد شويم، ميبايست باور های هميشگي،

چیزهایی که بیشتر از همیشه میخواستیم و چیزهایی که نومیدانه به آنها وابسته هستیم را زیر سوال ببریم. هر قسمتی از اینها که تخلیه گردد، زندگی ما بهتر میشود.

کار مهم

مشاوره و کار روی آزردگی های وابسته به جنسیت به دلایل مختلف مهم است. برای شفاف شدن این جنبه از زندگی ما و آزادی کلی از آزردگی ها این مشاوره بسیار اهمیت دارد. اهمیت این موضوع بسیار بالاست که بتوانیم، برای همدیگر مشاوران مداوم و بهتری درباره آزردگی های روابط جنسی باشیم، مخصوصاً برای کسانی در میان ما که بوسیله سلطه حاکم بر جامعه هدفگیری شده اند. چون این آزردگی ها از زمان های اولیه در زندگی ما میباشند، تخلیه آنها اغلب قسمتهایی که به نظر ما غیر مرتبط بودند را روشن میسازد.

بعلاوه چون جامعه برای ادامه خود و سیستم اقتصادی غیر منطقی اش دشواری بیش از پیش دارد، اکثراً سعی دارد همه مردم را تحریک کند. بیشتر این تحریکات مردم جنسیتی است. تعداد آنها بیشتر و اشکارتر و نومیدانه تر میشوند. کاپیتالیسم سخت سعی دارد برای تحریکات جنسی بیشتر، مجموعه اجناسی که به روابط جنسی مربوط میشود را بفروش برساند. آنها تبلیغات رسوا کننده ای در باره روابط جنسی راه انداختند که تا چند سال پیش به اقدامات قانونی کشیده شد، اکنون در بیشتر رسانه ها مورد قبول واقع شده اند. البته از نتایج آن شی قرار دادن زنان و پیشرفت تبعیض جنسی و اشتباهات مربوط تبعیض جنسی بود. شی قرار دادن کودکان و مردان جوان نیز ازدیاد یافت.

این رگبار دائم تحریکات جنسی روی همه ما تاثیر گذار است و بسیاری از آزردگی های جنسی ما را هر روز تحریک میکند. آزردگی های جنسی بدتر یا در اصل متفاوتتر از سایر آزردگی ها نیست ولی رگبار دائم تحریکات و موقعیت نداشتن تخلیه اثر گذارند. به نظر نمیاید که تعداد کوشش برای تحریک کردن ما در این زمینه، در آینده نزدیک، کاهش یابد. کسانی که از طرف جامعه به خاطر هویت جنسی هدف گیری شده اند، اول در مشاوره روی آزردگی های مربوط به جنسیت وارد شدند. همگی میبایست راه هایی برای تخلیه مرتب روی این آزردگی ها پیدا کنیم.

کار کردن روی آزردگی های جنسی

حافظه اولیه جنسی ESM

بسیاری از ما در RC موفق شده اند که بطور موثری روی آزردگی های مرتبط با جنسیت و روابط جنسی کار کرده، و بتوانند مقدار قابل ملاحظه ای از کشش روی دید و رفتار خود را کم کنند. ما با دشواری های زیاد برای مشاوره صحیح و مداوم، روبرو شدیم. این بدین دلیل است که آزردگی های جنسی ما اغلب در نوزادی و سنگین میباشند. به دلیل اینکه مشاورین

ما نیز آزدگي های جنسي دارند و کار ما بدليل کافي نبودن منبع کارداني در جلساتمان مشکل ميشود. از طرفی چون در جامعه مرتباً سعی در تحريك جنسي همگان دارند لذا تمام این سختي ها سبب ميشوند تا نتوانيم با فکر و آگاهی، مشاوريني موثر برای يك ديگر باشيم.

قسمتي از کار ما که در این زمينه موثر بوده، تخليه روی حافظه اوليه جنسي ESM می باشد. مردم قدم های مهمي در زمينه آزادی از آزدگي، با کار کردن در این راه برداشته اند. بیشتر این کارها در کلاس ها و کارگاه ها بوده است. در این کار، هم تيمي يا طرف مشاور، تشويق ميشود که خاطره اوليه خود را که به نوعي با روابط جنسي مربوط است را پيدا کند. حتي اگر این رابطه از ابتدا شناخته نشد، چون خاطره در جواب سوال مشاور راجع به ESM، ظاهر ميشود، کافي است که سعی شود تخليه آزدگي متصل به آنرا انجام دهد. این کار مهم، قدرت بخش و مفيد ميباشد و ادامه ان سبب اثرات خوب ميگردد. لطفاً جزوه های

Rational Theory of Sexuality by Harvey Jackins and Counseling on
Early Sexual Memories by Joan Karp را بخوانيد.

تحريكات زمان حال

بدليل اینکه آزدگي های جنسي ما مرتباً مورد هدف قرار ميگيرند، خوب است که مداوم روی تحريكات اخيرش کار کنيم. بیشتر ما البته، دارای ضبط آزدگي های خجالت، شرم و محرمانه بودن ميباشيم و این با آزدگي های جنسي مرتبط است و به این دليل کار کردن روی این موضوع در جلسه مشاوره مشکل ميباشد. واقعيت اينست که تمامی مشاورين متقابل نیز ظاهراً همين آزدگي را دارند که کار را مشکل تر ميسازد.

این ها فقط آزدگي هستند که کاملاً قابل پاکسازي ميباشند، ولي يافتن توجه آگاهی که احتياج داریم تا کاملاً روند تخليه را بکار بريم، چالشي سخت است. قابل اعتماد ترين و مفيد ترين موقعيت بين گروه های کوچک و پر تجربه مشاوريني که يکديگر را خوب ميشناسند اتفاق افتاده است. اغلب فقط با يك مشاور خوب کار کردن به اندازه کافي منبع توجه و شفافيت برای کار کردن روی این موضوع نبوده است. برای بیشتر ما، آزدگي ها در این زمينه طوری است که ما احتياج به توجه بیشتر از يك نفر داریم تا بتوانيم با اعتماد آنها را تخليه نمايم.

تقریباً همه ما آزدگي های زياد جنسي داریم و تخليه مداوم آزدگي های کودکي، دسترسي به این آزدگي ها رابرای تخليه قابل دسترسي ميکند. به علاوه و متعاقباً من پيشنهاده ميکنم که مشاورين پر تجربه، مشاوره روی شيفتگي و جذبه ها، کمرويي ها و تنفر و دشمني ها و اشتياق منجمد شده ها که بطور مرتب تحريك ميشوند، کار کنند و این تخليه ها را با فقط يك نفر مشاور انجام ندهند بلکه حداقل دو نفر (يا ترجيحاً سه نفر) مشاور هم جنسيت. (فعلاً تا زمانیکه بیشتر تخليه انجام داده قضاوت و ديد بهتری پيدا کنيم، بعداً ما قادر خواهيم بود انعطاف پذیری بیشتر برای انتخاب مشاور داشته باشيم، ولي این برای بعد ها است). مثل

همیشه ما امیدواریم که مشاورین ما باشیم (و پیدا کنیم) که آگاه و با فکر باشند.

در این جلسات مهم است که همه متوجه بشوند و به سایرین هم بفهمانند که همه ما آزردگی های زیاد در رابطه با روابط جنسی داریم. فقط ما نیستیم، یا فقط يك نفر دیگر هم نیست. خیر، هر کسی که در جامعه ای نظیر جامعه ما رشد کرده باشد از آن گریزی ندارد. هر يك از ما مجموعه احساسات خود را به دلیل آزردگی های مرتبط با جنسیت داریم (این شامل بي حسی نیز هست). در این جلسات میخواهم که هر يك از ما به محرمانه بودن درباره اینکه آزردگی جنسی ما چگونه در مغز ما ظاهر میشود و چگونه تحریک میشود پایان دهیم. میخواهم هر يك از ما این را به دیگران بگویم (مانند همه جلساتمان ما متعهد به رازداری هستیم). برای جلسات اول این گروه ها ده تا دوازده دقیقه برای هر کس مفید است. چیزهایی که امکان دارد گفته شود عبارتند از

1. دارای يك بدن بودن، قسمت های بدن ما، بدن ما چه کاری انجام میدهد
2. پنج چیزیکه راجع به روابط جنسی که ما را بیشتر از همه مجذوب میکند،
3. چیزهایی که ما میل داریم از لحاظ جنسی انجام دهیم
4. چیزهایی که میل نداریم از لحاظ جنسی انجام دهیم
5. چیزهایی که ما امیدواریم هیچکس از لحاظ جنسی از ما نخواهد انجام دهیم

هر يك از ما میدانیم که خیلی از این چیز ها به آزردگی های ما ربط دارد، ولی ما موفق به تخلیه آنها نشده ایم تا از فشار آنها آزاد گردیم. ممکن است قادر نباشیم بفهمیم که بعضی از آنها از آزردگی آمده اند. با تخلیه کردن قادر خواهیم شد که فکر و دیدمان را عوض کنیم. فقط با تخلیه کافی قادر خواهیم شد روشن و شفاف فکر کرده تصمیم بگیریم که زندگی ما از نظر روابط جنسی و صمیمیت چگونه باشد.

ما قادریم فکرمان شفاف و روشن نماییم

با تخلیه آزردگی های جنسی، فکر ما عوض شده افکارمان کمتر منجمد در آزردگی های شیفتگی یا ترس و گریز میماند، و آنچه تابحال برای خود در رابطه با روابط جنسی و صمیمی بودن میخواستیم تغییر میکند. هر يك از ما میتواند ببیند که چگونه فکرش تغییر میکند، و هر يك از ما تصمیم میگیرد که از لحاظ روابط جنسی چه میخواهد انجام دهد.

تغییر در کسانی که مرتب کار کرده اند و این قسمت از زندگی شان را پاک کرده اند، ایجاد میشود. مردمیکه آزردگی هاشان آنها را ترسو نگاه داشته و از روابط جنسی گریزان هستند،

اکنون علاقمند شده اند ولی نه مجذوب روابط جنسی. کسانی که مجذوب روابط جنسی بودند، مجذوب بودن خود را از دست میدهند. به تدریج روابط جنسی یک سرفصل میگردد که خیلی کمتر از قبل افکار را به خود مشغول میکند، بنظر میرسد میل جنسی ادامه میابد ولی هم جنسی از بین میرود. اشتیاق یک شریک جنسی که فلان شکل را دارد یا مدل فلان نوع باشد، از بین میرود، یا اشتیاق جنسی با اشخاص مختلف، این انسان را قادر میکند تا با فکر و آگاهی انتخاب کند که چه چیز برای صمیمیت جنسی میخواهد. مردم برای خود و شریک جنسی شان با فکر شده و توانایی فکر کردن بهتری برای رابطه با شریکشان پیدا کرده اند. تا اینجا این تجربه ماست. مهم است که اطلاعاتی که ما از کارمان در این زمینه کسب کرده ایم را بشناسانیم ولی این بدان معنی نیست که فکر و مشاوره هر کس را جایگزین نماییم. این بیشتر مفید است اگر مانند چالشی قبول گردد، تا فکر و فهم هر یک از ما را در این زمینه شفاف و واضح نماید.

اجباری نیست که هیچکس تجربه ما را قبول کند و طبق معمول هر یک از ما میتواند تصمیم خود را عملی نماید، حتی اگر ما با آن موافق نباشیم. ولی مسائل دیگری که ما روی آن در RC کار میکنیم، بی معنی است اگر اطلاعات کسب شده را نادیده بگیریم، بلکه آنرا بکار بریم و ببینیم چه آزردگی هایی در این زمینه داریم.

خوب است که در هر یک از جلساتمان روی این فرضیه کار کنیم: " تقریباً هر چیزیکه هر کدام از ما در زمینه تمایلات جنسی، منطقی یا ذاتی، فرض کرده، ضبط الگو آزردگی میباشد" هاروی چکینز

A Rational Theory of Sexuality p.2 , The Benign Reality p. 186

همچنین هر احساسی در هر کدام از ما که به نظر برسد از نظر نیازهای بیولوژیکی جنسی ما نادرست است، ممکن است از آزردگی باشد.

هر چیزی را که تا بحال از طریق کارمان کشف کرده ایم ، بیشتر توسعه داده و زیر سوال میبریم، همانطوری که همه چیز را زیر سوال میبریم تا بتوانیم بطور کامل به آن بیندیشیم. ولی چالش حقیقی نظر ما نیست، بلکه از تجربه مشاوره و تخلیه هر یک از ما میاید که منجر به شفاف فکر کردن ما میگردد.

رابطه خود را اصلاح کنیم

همه ما درگیر تلاشی مهم هستیم تا اثرات آزردگی را از زندگی خود و همه انسان ها بزداییم. در حالیکه این کار را انجام میدهیم تمامی هوش و رابطه خود را با دیگران اصلاح مینماییم. تخلیه آزردگی هایی که ما را نسبت به یکدیگر یا درباره آن چیزی که مد نظر ماست دچار اشتباه میکند، بخش بسیار مهمی از این روند است.

بطور اتفاقی RC شروع شد ولی برای کشف مجدد آنچه یک رابطه ی طبیعی بین دو نوع انسان است زحمت بسیاری کشیده شده است. که این امر به بشر اجازه داد که به یکدیگر کمک نمایند تا از

اثرات آزدردگي های احساسی و فیزیکی رهایی یابند.

هاروی جکینز *

از فایل صوتی تنهایی و یادگیری در در سان لويس اوبیسپو

* هاروی جکینز موسس و اولین شخص مرجع بین المللی در انجمن مشاوره از راه ارزیابی مجدد RC بوده است.