

الزواج والدماغ

تارا باركر بوب

صحيفة نيويورك تايمز

6 يونيو 2010

What Brain Scans Can Tell Us About Marriage

By Tara Parker-Pope

The New York Times Newspaper

تارا باركر بوب

• صحفية متخصصة بالقضايا الطبية المتنوعة.

طالعنا وسائل الإعلام مؤخراً بنبأ مفاجئ عن انفصال نائب الرئيس الأمريكي الأسبق آل غور عن زوجته تير بعد زواج اعتبره كثيرون من حالات الزواج المثالية. وهو نبأ يقدم دليلاً قاطعاً على أن العلاقة الزوجية لا يدرك حقيقتها غير الزوج والزوجة فحسب. أما الآخرون فتبقى لغزاً مستغلماً عليهم.

قبل عدة أعوام قام أحد العلماء المختصين بشؤون الزواج، وهو روبرت ليفينسون (Robert W. Levenson) مدير مختبر الفيزيولوجيا النفسانية في جامعة كاليفورنيا بيركلي، بإجراء التجربة التالية بمعاونة عدد من الزملاء: حيث أنتج شريط فيديو يعرض حديث وشجار عشر حالات زوجية انتهت خمس منها بالطلاق؛ ثم عرض الشريط على مئتي شخص من بينهم قساوسة ومختصون في حل الخلافات الزوجية وخبراء في شؤون العلاقات، وطلب منهم تحديد الحالات الزوجية الميؤوس منها؛ وكانت نصف الإجابات بعيدة عن الصواب. ليخرج ليفينسون بالنتيجة التالية: «الغرباء ليسوا جيدين جداً في معرفة الوضع الحقيقي للحالة الزوجية».

بالرغم من ذلك، تميل البحوث الأكاديمية إلى التعلق أكثر فأكثر بمحاولة معرفة الآليات الداخلية التي أنتجت حالات الزواج المديدة، فتراها تخضعها إلى العديد من الفحوص المخبرية، وحتى المسح الدماغية، لكشف أسرار الحب الطويل. وفي هذه الجهود تدرج دراسات الدكتورة بيانكا أكيفيدو (Bianca Acevedo) من جامعة كاليفورنيا سانتا باربرا، والتي تهتم بدراسات الآليات العصبية للعلاقات، حيث بدأت بالبحث عن الأزواج الذين لا يزالون يرتبطون بعلاقة حب جنونية، ومن خلال استبيان هاتفي استطاعت إعداد قائمة

الزواج والدماغ

تضم أسماء 274 رجل وامرأة ملتزمين بزواجهم، واستخدمت مقاييس العلاقات لحساب مقدار سعادتهم وعواطفهم.

توقعت أكيفيدو أن تجد نسبة صغيرة فحسب من الزيجات المديدة التي لا تزال جذوة الحب مشتعلة فيها؛ ولكنها تفاجأت بوصول النسبة إلى (40%) للزيجات التي يستمر طرفاها في التقدم على مقياس الرومانسية. أما الباقين (60%) فليس من الضرورة أن يكونوا غير سعداء، فالعديد منهم لديه مستويات عالية من الافتناع بالعلاقة الزوجية ولا يزالون واقعين في الحب ولكن دون درجة العشق.

وفي تجربة أخرى، وافق 17 رجلا وامرأة من قدامى العشاق أن تجرى عليهم مسوحات دماغية لمعرفة ما يبدو عليه العشق في ثنايا الدماغ؛ حيث طلب من كل مشارك أن ينظر إلى صورة قرينه الذي يشترك معه بزواج مضى عليه 21 عاما (بالمعدل)، ولتوفير نماذج للمقارنة، عرضت على المشارك صورتان لاثنين من الأصدقاء.

قارن الباحثون بين رد الفعل المتولد عن رؤية صورة الزوج ومثيله لدى رؤية الصور الأخرى، واستطاعوا تحديد أجزاء من الدماغ تنشط بفعل الحب الرومانسي، وهي الأجزاء نفسها التي تنشط عند إجراء التجربة على عشاق وقعوا في الحب حديثا. لكن حب الكهول أدى إلى تنشيط أجزاء إضافية، وهي الأجزاء التي تنشط بفعل شعور الارتباط العميق، مما يقود إلى استنتاج مفاده أن الرضى والغرام في الزواج ليسا عنصرين محصورين به. وتشرح الدكتورة أكيفيدو هذه الظاهرة بقولها: «إن الأزواج يشعرون بالسعادة الكبيرة، لكنهم يشعرون أيضا بالهدوء والأمان التي نشعر بها عند التعلق بشخص ما، وهي أنباء أعتقد بأنها رائعة».

إن كيف أمكن لهؤلاء الأزواج أن يبقوا جذوة الحب مشتعلة كل ذلك الوقت؟ تأتي الإجابة بعيدا عن المسوحات الدماغية بأن من الواضح في هذه الزيجات بقاء الحالة الزوجية فعالة في حياة كل من الزوجين؛ حيث تقول الدكتورة أكيفيدو: «استمر هؤلاء على قدر كبير من

الزواج والدماغ

الحب والانهماك في العلاقة، وهو أمر يبدو مختلفا عما حصل مع آل غور وزوجته اللذين يقولان بأن كلا منهما أمضى حياته بعيدا عن الآخر». وفي الحقيقة، إن كان هنالك درس يستخلص من انهيار زواج آل غور، فهو أن الزواج لا تتوقف فيه جهود الشريكين من أجل استمراره أبدا.

تقول ستيفاني كونتز (Stephanie Coontz) المختصة في تاريخ الزواج من جامعة ايفرغرين (Evergreen State College) في واشنطن: «ليس المطلوب في الزواج أن تكون دائم الخوف على العلاقة بينكما، وإنما عليك أن تعيد تجديدها... إنني أعتقد بأن التحذير الذي يستخلص من هذا ليس بأن الزواج محكوم بالانهيار في النهاية، وإنما أن الفرد لا يمكنه التنقل هنا وهناك دون اكرثات وأداء أمور مختلفة دون إيلاء انتباه حقيقي للزواج نفسه».

وفي أحد بحوث جامعة ستوني بروك (Stony Brook University) في نيويورك نجد نتيجة مفادها أن الأزواج الذين يقومون بأمر جديدة ومختلفة سوية يكونون أكثر سعادة من أولئك الذين يعيدون تكرار العادات القديمة نفسها، والتفسير العلمي لذلك أن التجارب الجديدة تنشط نظام إفراز الدوبامين¹ في تقليد لما يقوم به الدماغ من نشاط كيميائي عند الوقوع في الحب. وفي بحث آخر للجامعة نفسها سوف يخضع الباحثون الأزواج إلى المسح الدماغي أثناء لعبهم سوية بلعبة فيديو هادئة أو مثيرة، والهدف من ذلك أن ينظروا إلى كيفية تغير النشاط العصبي في الدماغ أثناء تشارك الأزواج لتجربة جديدة فيها نوع من التحدي.

ولكن ماذا عن الذين لا يمتلكون جهاز للمسح الدماغي في المنزل؟

هنالك طرق بسيطة لمعرفة ما إذا كانت العلاقة الزوجية تتنامى أم تنحدر إلى هاوية الملل، وذلك بأن يسأل أحدهما نفسه مثلا: كم يوفر القرين من مصادر التجارب المثيرة؟ كم

1) الدوبامين (Dopamine): ناقل عصبي كيميائي يلعب دورا أساسيا في فعاليات الجهاز العصبي المركزي، وبالأخص منها: تنسيق الحركة، والتحكم بالسلوك العاطفي. (المترجم)

الزواج والدماغ

تؤدي معرفة القرين إلى جعلك شخصا أفضل؟ كم تحس بأن زواجك في الشهر الماضي كان يدور في حلقة الروتين الممل؟

إذا كانت إجاباتك لا تطابق ما كنت تطمح إليه، فلا تفقد الشجاعة؛ إذ تشير الإحصائيات إلى أن خطر الطلاق يبدأ بالانخفاض عندما يتجاوز الزواج مرحلة الأعوام العشرة؛ فبحسب الاقتصادية بيتسي ستيفنسون (Betsey Stevenson) من جامعة بنسلفانيا، تشير أرقام مكتب الإحصاء إلى أن (4%) فقط من حالات الطلاق التي حدثت مؤخرا هي لزوجات استمرت 40 عاما أو أكثر. ومن الجدير بالذكر أن آل غور تزوج في سبعينيات القرن الماضي، وهي بداية جيل من الأزواج الذين عانوا باستمرار في زواجهم أكثر من أي جيل آخر، حتى أن الدكتورة ستيفنسون تدعو هذا الجيل باسم «الجيل الأكثر طلاقا».

في خضم النقاش حول طلاق آل غور يضيع التفاؤل الجوهري الذي يمثله هذا القرار؛ حيث تتذكر البروفيسورة كونتز جوارها لزوجين في سبعينيات العمر كانا يكرهان بعضهما البعض إلى درجة أنهما خلال الصيف كان يجلس كل منهما في مقعد على جانب معاكس من جوانب الحديقة المحيطة بالمنزل، وتضيف كونتز: «أعتقد بأنه من الجيد أن يتمكن الناس من الاستمرار في زواجهم عبر البدء من جديد قبل أن تصل الأمور إلى مستوى الغضب والعداء».

أما الدكتورة ستيفنسون فتنظر إلى انفصال آل غور عن زوجته بأنه قصة تنظر إلى الجانب الفارغ من الكأس فقط، وتقول: «لقد أمضيا معا 40 عاما من الزواج، وحظيا بما يمكن اعتباره زواجا ناجحا وفق عدد من الاعتبارات. أما عن السؤال حول إمكانية أن يكون بمقدورهما الآن أن ينظرا إلى مستقبل واعد لا يكونان فيه مرتبطين، فالجواب (نعم) مع الأسف، ولكنه أيضا يشكل نوعا من الاحتفال بمدى التفاؤل الذي ينظران فيه إلى بقية حياتهما».