

اگر نتوانسته باشید با افراد مهم زندگی خود رابطه ای صمیمی و عاطفی برقرار کنید، در دام دو تله زندگی می افتید: محرومیت هیجانی و طرد اجتماعی.

محرومیت هیجانی: اگر در دام تله زندگی محرومیت هیجانی افتاده باشید، سخت باور دارید که نیاز شما به دوست داشته شدن هیچگاه از سوی دیگران برآورده نخواهد شد. احساس میکنید هیچکس به شما اهمیت نمیدهد یا واقعاً احساس های شما را درک نمی کند. خودتان را لایق رابطه با افراد بی عاطفه، انعطاف ناپذیر و خشن می دانید یا اینکه خودتان اینگونه هستید. همین امر به نارضایتی از روابط دامن میزند. با چنین الگوی ارتباطی جای تعجب است اگر راضی باشید. احساس میکنید گول خورده اید و دائم بین دو احساس عصبانیت از یک سو و تنهایی از سوی دیگر، سرگردان هستید. نکته جالب اینکه از دست دیگران عصبانی هستید و همین عصبانیت باعث کناره گیری دیگران از شما میشود و به محرومیت هیجانی بیشتر شما دامن میزند. زمانی که بیماران مبتلا به محرومیت هیجانی برای درمان مراجعه میکنند، با خودشان احساس تنهایی را به جلسه درمان می آورند. حتی بعد از اینکه مطب را ترک میکنند احساس تنهایی آنها را با عمق وجود احساس میکنیم. محرومیت هیجانی با پوچی، معنا باختگی و بی تفاوتی هیجانی همراه است. این افراد معنای عشق را نمیدانند و آن را تجربه نکرده اند.

طرد اجتماعی: این تله زندگی خودش را در رابطه با دوستان و گروه ها نشان میدهد. این تله زندگی شما را مجبور میکند احساس کنید با بقیه فرق دارید، متفاوتید و شما را به دام انزواگزینی میکشاند. اگر همبازی ها و همسالان شما در زندگی شما را نادیده گرفته باشند و حس تعلق خاطر به گروه دوستان در شما رشد نکرده باشد، گرفتار این تله زندگی می شوید. شاید به دلیل صفات و ویژگی های عجیبی که داشته اید احساس کرده اید، که با دیگران فرق دارید در دوران بزرگسالی نیز با اجتناب از روابط و معاشرت گریزی به ادامه این تله زندگی دامن زده اید. احساس کردید که به خاطر ویژگی ها و صفات تان در گروه دوستان جایی نداشته اید و دست رد به سینه شما می زده اند. بنابراین

خودتان را از نظر اجتماعی، موجودی ناخوشایند و نادلپذیر دانسته اید. در دوران بزرگسالی نیز احتمالاً احساس کردید که فردی زشت، بدون جذابیت، بی قدر و منزلت، ضعیف و حوصله بر هستید. با اینکار به بازآفرینی شرایط دوران کودکی خود پرداخته اید. در موقعیت های اجتماعی احساس حقارت میکنید. البته این تله زندگی همیشه به این واضحی و آشکاری نیست. بسیاری از افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند در روابط صمیمی راحت برخورد میکنند و مهارت های اجتماعی خوبی دارند. ممکن است این تله زندگی تمام روابط آنها را درگیر نکرده باشد. گاهی اوقات برخی از افرادی که روابط خوبی دارند تعجب میکنیم وقتی که پی میبریم در محیط کار، کلاس درس یا مهمانی چقدر مضطرب و کناره گیر هستند. یکی از ویژگی های این افراد بی قراری است. ویژگی دیگر این افراد این است که به دنبال ارضای حس تعلق خاطر میگردند. اگر در دوران کودکی، حس ارزشمندی شما آسیب دیده باشد، در دام دو تله زندگی گرفتار می شوید: نقص / شرم و شکست.

نقص / شرم: اگر دچار تله زندگی نقص / شرم شده باشید احساس میکنید عیب های زیادی دارید و از ارزش چندانی برخوردار نیستید. باور راسخ دارید که برای اطرافیان آدم ارزشمند و دوست داشتنی نیستید. فکر میکنید که هر آن ممکن است عیب های شما بر ملا شود. ممکن است در دوران کودکی احساس کرده اید که به دلیل عیب و ایرادهایتان مورد احترام خانواده قرار نمیگیرید و از شما عیب جویی میکرده اند. خودتان را مقصر میدانید و احساس میکنید ارزش آن را ندارید که دیگران شما را دوست داشته باشند. در دوران بزرگسالی نیز از عشق ورزی و قبول محبت دیگران میترسید. باورتان نمی شود که دیگران به دلیل ارزشمندی تان بخواهند با شما رابطه ای صمیمی برقرار کنند. بنابراین انتظار دارید که دیگران دست ردّ به سینه شما بزنند، شما را تحویل نگیرند و طردتان کنند.

شکست: اگر تله زندگی شکست در شما نفوذ پیدا کرده باشد، اعتقاد دارید که در دست یابی به موفقیت های شغلی، ورزشی و تحصیلی شکست خورده اید. معتقدید که در مقایسه با همسالانتان شکست خورده اید. در دوران کودکی

برای دستیابی به موفقیت با تحقیر دیگران روبه رو شده اید و حس حقارت در شما ماندگار شده است. ممکن است مثل بقیه در یادگیری و مهارت آموزی توانایی نداشته اید و دیگران در را مقایسه با شما در زمینه کسب نمره و پیشرفت، موفق تر بوده اند. شما را به عنوان کودکی "احمق"، "بی استعداد" و یا "تنبل" شناخته اند. در دوران بزرگسالی نیز با بزرگ انگاری شکست های خود عملاً به تداوم این تله زندگی دامن میزنید و به این ترتیب همیشه احساس میکنید محکوم به شکست هستید. اگر در دوران کودکی توانایی ابراز نیازها و خواسته های خود را نداشته اید (خود ابرازگری)، در دام دو تله زندگی می افتید: اطاعت و معیارهای سخت گیرانه.

اطاعت: شما با تله زندگی اطاعت، نیازهای خودتان را فدای نیازهای دیگران می کنید. به دیگران اجازه میدهید که سوار سر شما بشوند. به این دلیل نیازهای خود را ابراز نمیکنید چون نمیخواهید دچار احساس گناه شوید یا اینکه فکر میکنید اگر نیازهای شما در اولویت قرار بگیرد به دیگران صدمه میزنید و یا اینکه می ترسید اگر در مقابل خواسته های دیگران نافرمانی کنید تنبیه یا طرد می شوید. به احتمال زیاد در دوران کودکی یکی از والدین زندگی شما را کاملاً تحت کنترل داشته است. در دوران بزرگسالی نیز دائم با افراد سلطه گر، کنترل گر و خودخواه وارد رابطه میشوید و عنان اختیار خودتان را به این افراد میسپارید یا اینکه با افرادی به شدت نیازمند و آسیب پذیر رابطه برقرار میکنید که خوراکشان افرادی مثل شماست. شما جزء افرادی هستید که داوطلبانه یا از روی ترس، برآورده سازی نیازهای دیگران را اولویت زندگی خود قرار میدهند.

معیارهای سخت گیرانه: اگر گرفتار این تله زندگی شده اید، سرسختانه تلاش میکنید تا بتوانید به معیارهای بلند پروازانه خود دست پیدا کنید. اهمیت زیادی به موفقیت، زیبایی، پول، نظم و ترتیب، منزلت اجتماعی با لذت میدهید و حاضرید برای به دست آوردن این ویژگی ها، سلامتی، روابط سالم و رضایت خاطر را فدا کنید. ممکن است همان اندازه که به خودتان سخت میگیرید به دیگران نیز سخت گیری کنید. در دوران کودکی از شما انتظار می رفته است

که بهترین باشید و ذره ای عدول از معیارها، به نظر شما شکست و آبروریزی بوده است. هیچ چیز شما را راضی نمیکند. اگر خانواده و اطرافیان شما در دوران کودکی شما نتوانسته اند برخی جاها که لازم بوده، شما را محدود کنند، احتمالاً دچار تله زندگی استحقاق میشوید.

استحقاق: این تله زندگی ناشی از افراط در ارضا نیازهاست. به عبارتی فرد در زندگی اش هیچگونه محدودیتی را تجربه نکرده است. آنهایی که در این تله زندگی گرفتار شده اند احساس میکنند افراد ویژه و منحصر به - فردی هستند. آنها خودشان را "همه کار توان" و "همه چیز دان" میدانند و اصرار دارند که خیلی زود به خواسته هایشان دست یابند. آنها پایبند به اصل احترام متقابل نیستند و در پی ارضای خواسته های خود هستند، بدون اینکه توجه کنند این خواسته ها برای دیگران چقدر گران و سنگین تمام می شود. افرادی بی صبر، ناشکیبا، بی انضباط و ناخوشتن دار هستند. کسانی که در دام این تله زندگی افتاده اند در دوران کودکی، لوس و نازپرورده بار آمده اند. دیگران آنها را وادار به خوشتن داری و محدودیت پذیری نکرده اند و مثل سایر بچه ها مجبور به پذیرش قیدوبندها نشده اند. در دوران بزرگسالی نیز هر وقت به خواسته های خود نمی رسند، سخت عصبانی می شوند. حال که به شناختی نسبی از تله های زندگی دست یافتید، در فصل بعد به طرح این مسئله می پردازیم که این طرح واره ها چگونه شکل میگیرند

(۳) درک تله های زندگی

تله های زندگی سه ویژگی دارند که می توانیم با این سه ویژگی آنها را بشناسیم.

شناسایی تله های زندگی

۱. تله های زندگی، الگوها یا درون مایه های دیرپای زندگی هستند. ۲. تله های زندگی، خود آسیب رسان هستند.

۳. تله های زندگی، برای بقای خودشان می جنگند.

همان طور که در فصل اوّل گفتیم تله زندگی، الگو یا مضمونی است که در دوران کودکی شکل گرفته است و خودش را در طول زندگی به فرد تحمیل میکند. منظور از الگوها یا مضمون ها همان تله های زندگی است که در فصل قبل به طور اجمالی به معرفی آنها پرداختیم. اگر در دام تله زندگی افتاده باشید ارمغان شما در دوران بزرگسالی، بازآفرینی شرایط دوران کودکی است، همان شرایطی که برای شما آسیب زا و مشکل آفرین بوده است. تله های زندگی، خود آسیب رسان هستند. مشاهده ویژگی خود آسیب رسانی تله های زندگی برای ما درمانگران که شاهد این ویژگی در بیماران هستیم، سخت دردناک و اندوه آفرین است. بارها و بارها با افرادی مثل آیدا (تله زندگی آسیب پذیری) و دیوید (تله زندگی محرومیت هیجانی) روبه رو شده ایم. بیماران مثل پروانه ای به دور شمع میگردند: دائماً به سمت شرایطی جذب میشوند که به گذشته زندگی شان شباهت زیادی دارد. تله زندگی میتواند به هویت، سلامتی و ارتباط اجتماعی، شغل، حالت های خلقی صدمه بزند. تله زندگی تمام ابعاد زندگی را زیر سیطره نفوذ خود در می آورد. تله زندگی برای بقای خودش سخت تلاش میکند. کششی قوی در بیماران برای حفظ تله زندگی وجود دارد. این حالت بخشی از میل انسان به هماهنگی و ثبات است. میتوانیم تله زندگی را بشناسیم. اگرچه تله زندگی دردناک و مشکل آفرین است، اما برای افراد، عادی و معمولی شده است. بنابراین تغییر آنها، کاری سخت و طاقت فرساست. از همه این حرف ها گذشته، در دوران کودکی این تله ها به عنوان راه های انطباقی در خانواده ناسازگار در نظر گرفته میشوند. در دوران کودکی این تله ها واقع بینانه بوده اند. اما مشکل اینجاست که با اینکه در حال حاضر فایده ای چندانی ندارند و راه های زیادی پیش رو داریم، اما سفت و سخت به دنبال تداوم این تله ها هستیم.

چگونگی شکل گیری تله های زندگی

عواملی در شکل گیری تله های زندگی نقش بازی میکنند. اولین عامل، خلق و خو است که ذاتی و سرشتی در نظر گرفته می شود. میراث عاطفی ما باعث میشود که در قبال رویدادها به سبک و سیاق خاصی، واکنش هیجانی نشان

بدهیم. نظیر سایر ویژگی های فطری در خلق و خو نیز اصل تفاوت های فردی به شدت حاکم است. خلق و خو دامنه ای از هیجان ها را در بر میگیرد. ما معتقدیم که خلق و خویی که به ارث میبریم در شکل گیری تله های زندگی نقش دارد. در این قسمت به معرفی برخی از ابعاد خلق و خو می پردازیم.

ابعاد احتمالی خلق و خو:

خجالتی - معاشرتی، منفعل - پرخاشگر، بی احساس - احساساتی، نگران - شجاع، حساس - آسیب ناپذیر

ممکن است فکر کنید که خلق و خوی شما ترکیبی از این ابعاد است. خلق و خو ابعاد دیگری نیز دارد که ما هنوز آنها را نشناخته ایم. البته رفتار ما علاوه بر اینکه تحت تأثیر خلق و خواست، محیط نیز بر آن اثر میگذارد. محیط امن و حمایتگر حتی میتواند کودک کاملاً خجالتی و کمرو را خونگرم و اجتماعی بار بیاورد. اگر کودک آسیب ناپذیر در محیطی بزرگ شود که دائم در معرض خطر باشد، ممکن است حساس و ترسو بار بیاید. وراثت و محیط بر ما اثر میگذارند و زندگی ما را شکل می دهند. این مسئله (حتی به درجاتی کمتر) در زمینه صفاتی که کاملاً جسمی هستند مثل قد و وزن نیز حاکم است. همه ما با استعدادی برای داشتن قد مشخص متولد میشویم و بخشی از توانایی بالفعل شدن این استعداد به محیط زندگی وابسته است. تغذیه، ورزش، غذاهای سالم در افزایش قد اثر میگذارند. نظریه پردازان مهمترین عامل مؤثر محیطی را خانواده در نظر گرفته اند. پویایی های خانواده اصلی ما تشکیل دهنده پویایی های دنیای اولیه ما بوده اند. زمانی که در شرایط فعلی در دام تله زندگی می افتم، تقریباً همیشه بازسازی صحنه ای از پویایی های خانواده مان در دوران کودکی است. به عنوان مثال تجارب ناگوار پاتریک و دانیل شبیه به تجارب اولیه آنهاست. در اکثر موارد خانواده بیشترین تأثیر را در کودکی بر ما برجای میگذارد و به تدریج که بزرگ میشویم از اثر آن کم می شود. مدرسه، همسالان و جامعه، سایر عوامل تأثیرگذار بر زندگی هستند. اما خانواده در این بین جایگاه

خاصی دارد. زمانی که محیط اولیه خانواده مخرب و ناخوشایند باشد به شکل گیری تله های زندگی کمک میکند.

در این قسمت به برخی از محیط های اولیه آسیب رسان اشاره میکنیم:

نمونه هایی از محیط های اولیه آسیب رسان

۱. یکی از والدین، بدرفتار و سوء استفاده گر است و دیگری منفعل و درمانده. ۲. والدینتان بی عاطفه و سرد مهر بوده اند و دائم از شما توقع پیشرفت و موفقیت داشته اند. ۳. والدینتان دائم با هم دعوا میکردند و شما در معرکه این جنگ و دعوا، گیر کرده بودید. ۴. یکی از والدین شما مریض و افسرده بود و دیگری غایب. شما مجبور بودید از والد مریض مراقبت کنید. ۵. هویت مستقل نداشتید و از یکی از والدین کاملاً تقلید می کردید. از شما انتظار میرفت که به عنوان جانشین، همه نیازهای یکی از والدینتان را برآورده سازید. ۶. یکی از والدین شما ترسو بود و به شدت از شما حمایت می کرد. همین والد از تنهایی به شدت میترسید و هیچگاه شما را تنها نمی گذاشت. ۷. والدینتان دائم از شما عیب جویی میکردند. احساس میکردید هیچگاه نمیتوانید رضایت آنها را جلب کنید. ۸. والدین تان شما را لوس و نازپرورده بار آورده بودند. هیچ محدودیتی برای شما قائل نبودند. ۹. همسالانتان شما را تحویل نمی گرفته اند یا حس میکردید با آنها خیلی فرق دارید و وصله ناجور جمع آنها هستید.

وراثت و محیط بر یکدیگر اثر می گذارند. عوامل مخرب دوران کودکی با ابعاد خاصی از خلق و خو در شکل گیری تله های زندگی دست به دست هم می دهند. خلق و خوی ما تا حدی تعیین میکند که والدین و دیگران چگونه با ما رفتار کنند. به عنوان مثال اغلب یکی از فرزندان سوژه بدرفتاری می شود. خلق و خوی ما در چگونگی تأثیر پذیری از درمان نیز نقش دارد. با فرض محیط یکسان، دو کودک می توانند واکنش های متفاوتی به این محیط یکسان نشان بدهند. ممکن است هر دوی این کودکان با بدرفتاری مواجه شوند. اما یکی از آنها منفعلانه برخورد میکند و دیگری از حق خودش دفاع میکند.

پیش نیازهای رشد کودکان

برای اینکه در دوران بزرگسالی فردی سازگار باشیم ضرورتی ندارد که دوران کودکی بی عیب و نقصی را پشت سر بگذاریم. به عنوان مثال وینی کات، که یکی از روانشناسان مشهور خاطرنشان میکند: لازم نیست محیط دوران کودکی بری از عیب و نقص باشد، بلکه بایستی به اندازه کافی خوب باشد. کودکان نیازهای بنیادینی دارند که برای تعادل و بهزیستی در دوران بزرگسالی بایستی این نیازها به درستی برآورده شوند. این نیازها عبارت اند از امنیت بنیادین، ارتباط سالم با دیگران، خودمختاری، عزت نفس، خود ابرازگری و پذیرش محدودیت واقع بینانه. اگر این نیازها برآورده شوند کودک معمولاً به سلامت روان شناختی دست خواهد یافت. اما اگر مشکلات جدی و اساسی در راه برآورده سازی این نیازها وجود داشته باشد، کودک بعدها با مشکلاتی دست به گریبان خواهد بود. ما این مشکلات و نقص ها را با عنوان تله زندگی یاد میکنیم.

نیازهای کودکان برای رشد سالم: ۱. امنیت بنیادین ۲. ارتباط سالم با دیگران ۳. خود مختاری ۴. عزت نفس ۵. خود ابرازگری ۶. پذیرش محدودیت های واقع بینانه

امنیت بنیادین (تله های زندگی: رهاشدگی و بی اعتمادی/ بدرفتاری)

برخی از تله های زندگی در مقایسه با سایر تله ها اساسی تر و بنیادی تر هستند. اگر نیاز به امنیت بنیادین برآورده نشود، تله های رهاشدگی و بی اعتمادی/ بدرفتاری شکل میگیرند که در زمره تله های زندگی اساسی قرار میگیرند. این تله ها خیلی زود شکل میگیرند. سابقه شکل گیری این تله ها حتی میتواند به دوران نوزادی برگردد. تأمین احساس امنیت برای نوزاد از نان شب واجب تر است و برای او مسئله مرگ و زندگی است. تله های زندگی رها شدگی و بی اعتمادی/ بدرفتاری به شیوه رفتار خانواده بر میگردند. تهدید به رهاشدگی و بدرفتاری برای ما زمانی خیلی آزاردهنده است که از سوی افراد صمیمی رخ بدهد. به جای اینکه ما را دوست داشته باشند و از ما حمایت کنند ما را تهدید یا

با ما بدرفتاری کرده اند. افرادی که در دوران کودکی تجربه رها شدگی یا بدرفتاری داشته اند سخت آسیب دیده اند. آنها هیچگاه احساس امنیت نکرده اند. احساس میکنند هر لحظه ممکن است اتفاق ناگواری رخ بدهد و از سوی اطرافیان صمیمی خود صدمه ببینند. آنها احساس ضعف و آسیب پذیری میکنند. کسانی که اینگونه باشند روی آرامش و تعادل را نخواهند دید. حالت های خلقی نامتعادل و بی ثباتی دارند و به شدت تکانشی و خود تخریب گر بار می آیند. کودک به محیط خانوادگی باثبات و امن نیاز دارد. محیط خانواده باید امن و سالم باشد و والدین پیش بینی پذیر و دسترس پذیر باشند. چنین والدینی فقط حضور فیزیکی ندارند، بلکه از لحاظ عاطفی نیز پاسخگوی نیازهای کودک هستند. در چنین خانواده هایی اختلاف و تعارض در حد معمول و متداول است. چنین والدینی به مدت طولانی کودکشان را ترک نمیکنند و در کنار کودکشان هستند. پاتریک که درگیر روابط عاطفی بی بندوبار میشد در دوران کودکی داغ حسرت خانه ای امن و باثبات را به دل برده بود. به این دلیل که مادرش در میگزاساری افراط می کرد. پاتریک: حتی بعضی شب ها نمیدانستیم کجاست و چه کار می کند. اگرچه واقعیتش این بود که همه ما میدانستیم اما نمیخواستیم به روی او بیاوریم. وقتی هم که در خانه بود چنان مست و پاتیل بود که توجهی به اطرافیان نمی کرد. اگر یکی از والدین شما میگزاسر حرفه ای بوده است، بنابراین نیاز به امنیت شما برآورده نشده است. به نظر ما پاتریک در دوران بزرگسالی به بی ثباتی اعتیاد پیدا کرده بود و به همین دلیل جذب افراد پیش بینی ناپذیر و بلا تکلیف میشد. او گرفتار عشق نافرجام زنانی میشد که تعهد گریز، خوشگذران و فرصت طلب بودند. کودکی که احساس امنیت میکند، میتواند آرام باشد و به دیگران اعتماد کند. احساس امنیت، سنگ بنای هر احساس دیگری است. بدون احساس امنیت، احساس های دیگر محلی از اعراب ندارند. بنابراین ناامنی مانع انجام درست سایر تکالیف تحوّل می شود. هر چه انرژی روانی افراد بیشتر صرف نگرانی درباره امنیت طلبی شود، کمتر به آن میرسند. اگر شرایط دوران کودکی نا امن باشد، کودک در معرض بیشترین خطر روبه رو شدن مجدد با این احساس ناامنی قرار میگیرد. شما برای امنیت

طلبی، عجولانه و تکانشی از دامن یک رابطه به رابطه ای دیگر پناه میبرید یا با شعار نه شیر شتر و نه دیدار عرب، انزوگزینی را پیشه میکنید مثل ماریان در سال های بعد از ورود به دانشگاه.

ارتباط سالم با دیگران (تله های زندگی: محرومیت هیجانی و طرد اجتماعی)

برای اینکه بتوانیم ارتباط سالمی با اطرافیان برقرار کنیم نیاز به عشق، توجه، همدلی، احترام، محبت، درک و راهنمایی داریم. ما بایستی این نیازها را هم در خانواده و هم در بین همسالان ارضا کنیم. ارتباط با اطرافیان را میتوان به دو نوع تقسیم کرد: (۱) رابطه صمیمی. ما معمولاً با اعضای خانواده، همسر، نامزد یا دوستان خیلی نزدیک رابطه صمیمی داریم. این افراد دلبستگی هیجانی شدید به ما دارند و ما نیز متقابلاً همین احساس را داریم. در بیشتر روابط صمیمی، ما همان احساسی را داریم که در قبال پدر یا مادرمان داشته ایم. (۲) رابطه اجتماعی. ما از طریق اینگونه روابط سعی میکنیم در بطن گروه اجتماعی بزرگ تری قرار بگیریم و احساس تعلق خاطر کنیم. منظور از روابط اجتماعی، برقراری ارتباط با دوستان یا گروه ها در جامعه است. مشکلات ارتباطی میتوانند ظریف و نا آشکار باشند. ممکن است در نگاه اول اینگونه به نظر برسد که شما آدم سازگاری هستید و روابط شما عیب و ایرادی ندارد. شما ممکن است در کنار خانواده، همسر یا گروه های اجتماعی، احساس رضایت کنید. اما با این حال احساس تنهایی و انزوا دست از سر شما بر ندارد. در چنین مواقعی احساس تنهایی میکنید و سخت نیاز دارید که با دیگران وارد رابطه ای صمیمی بشوید. شما سعی میکنید فاصله عاطفی خود را با دیگران حفظ کنید و اجازه نمیدهید که دیگران به شما نزدیک شوند چون حدس میزنید تنهایی شما بیشتر می شود. ممکن است گوشه گیر و منزوی باشید و همیشه احساس تنهایی کنید. دیوید که در فصل اول کتاب به شرح برخی از مشکلات وی پرداختیم، نمونه بارز مشکل ارتباطی با دیگران است. او از ارتباط با جنس مخالف احساس رضایت نمیکرد و در صمیمی شدن مشکل داشت. هرگاه بوی صمیمیت به مشامش میرسید پا پس می کشید. او حتی روابط نزدیک خود را نیز در یک سطح رسمی و غیر صمیمی نگه میداشت. در

ابتدای درمان وقتی از او خواسته شد که افراد صمیمی زندگی اش را نام ببرد فرد خاصی به ذهنش خطور نکرد. دیوید در جوی بزرگ شده بود که شاخصه اصلی آن خلأ هیجانی و کمبود عاطفی بود. او فقط می دانست که پدر و مادرش افرادی سرد، بی مهر و کناره گیر بودند. او با والدینش رابطه عاطفی نداشت. کودکان سه نوع محرومیت را ممکن است تجربه کنند: (۱) محرومیت از محبت، (۲) محرومیت از همدلی و (۳) محرومیت از راهنمایی. دیوید زهر تلخ هر سه نوع محرومیت را چشیده بود. اگر در روابط عاطفی و اجتماعی مشکل داشته باشید، تنهایی دست از سر شما بر نمی دارد. احساس میکنید هیچ کس واقعاً شما را درک نمیکند و به شما اهمیت نمیدهد (تله زندگی محرومیت هیجانی) یا ممکن است احساس کنید از دنیا فاصله گرفته اید و منزوی شده اید و وصله ناجور هر جمعی هستید (تله زندگی طرد اجتماعی) این احساس بی معنایی و خلا، شما را مشتاق دیوانه وار روابط اجتماعی و عاطفی میکند.

خودمختاری، عملکرد مستقلانه (تله های زندگی وابستگی و آسیب پذیری)

خود مختاری را توانایی جدا شدن از والدین و عملکرد مستقلانه تعریف میکنند. البته این توانایی را بایستی با افراد همسن و سال سنجید. علاوه بر این توانایی ترک خانه والدین، تشکیل زندگی مستقل، دست یابی به هویت، روشن سازی اهداف و جهت بخشی به زندگی خودمان، بدون حمایت یا جهت دهی والدین را نیز جزء خود مختاری محسوب می کنند. فردی که خویشتن مستقل دارد به خود مختاری دست یافته است. اگر در خانواده ای بزرگ شده اید که استقلال یابی و خود مختاری را تشویق کرده اند؛ بنابراین والدین به شما مهارت های خودکارآمدی را یاد داده اند و شما را به سمت مسئولیت پذیری سوق داده اند و به شما یاد داده اند که مهارت خوب قضاوت کردن را یاد بگیرید. والدینتان به شما کمک کرده اند که با جسارت به مقابله با مشکلات دنیای اطراف بروید و با همسالان تان روابط سالمی برقرار کنید. اینگونه والدین به جای حمایت افراطی و بیمارگونه، به شما یاد داده اند که دنیا جایگاه امنی است و علاوه بر این به شما یاد داده اند که چگونه از خودتان مراقبت کنید. علاوه بر این چنین والدینی فرزندان خود را به

سمت کسب هویتی مستقل تشویق می کنند. با این حال ممکن است شما در محیط ناسالم تری بزرگ شده باشید که جلوی استقلال طلبی را گرفته باشند و در عوض شما را به سمت وابستگی و دنباله روی تشویق کرده باشد. در چنین فضایی ممکن است والدین مهارت های خوداتکایی را به شما یاد نداده باشند، بلکه در عوض همیشه کارهای شما را انجام داده اند و تلاش های شما برای مهارت یابی را دست کم گرفته اند. ممکن است دائم در گوش شما خوانده باشند که دنیا جایگاه خطرناکی است و در جهان نابسامان و پرخطری به سر میبریم. ممکن است همیشه درباره ابتلا به بیماریهای خطرناک به شما هشدار داده اند. همچنین ممکن است نگذاشته باشند شما به دنبال علایق طبیعی خود بروید و قضاوت های شما را محکوم کرده باشند به گونه ای که امروزه نمی توانید به تصمیم ها و قضاوت های خود اطمینان کنید. آیدا (که در فصل اول به او اشاره شد) از همه چیز میترسید، تحت سلطه والدینی قرار گرفته بود که سخت از او حمایت می کردند. والدینش همواره به او هشدار میدادند چون خودشان همیشه نگران خطرات احتمالی بودند. آنها در ذهن آیدا این ترس را کاشته بودند که در دنیا احساس خطر و آسیب پذیری کند. والدین آیدا منظور بدی نداشتند چون تا حدی خودشان نگران بودند و سعی میکردند از آیدا حمایت کنند. اغلب والدین این گونه هستند: والدین از فرزندشان به شدت حمایت میکنند و فرزندانشان را خیلی هم دوست دارند. آیدا در دام تله زندگی آسیب پذیری گرفتار شده بود. توانایی او برای عملکرد مستقل در دنیا، آسیب دیده بود زیرا به شدت میترسید که کارها را بدون مشورت و کمک طلبی اطرافیان انجام دهد. برای ورود به دنیای خارج از خانواده، نیازمند خود مختاری هستیم و پیش نیاز خود مختاری، امنیت است. احساس توانمندی برای مقابله با کارهای روزمره، نیازمند جدایی خویشتن از دیگران است. این دو مورد آخر بیشتر با تله زندگی وابستگی سروکار دارند. اگر وابسته بار آمده باشید در شکل بخشی و تقویت توانمندی برای عملکرد مستقل با شکست روبه رو میشوید. شاید به این دلیل وابسته شده اید که والدین تان سخت از شما حمایت کرده اند: به جای شما تصمیم گرفته اند. و مسئولیت کارهای شما را به دوش کشیده اند. ممکن

است خیلی هوشمندانه و ظریف با عیب جویی از شما باعث شده اند توانایی هایتان تضعیف شود. بالطبع در دوران بزرگسالی احساس میکنید بدون راهنمایی، حمایت و نصیحت فردی قوی و توانمند، قادر نیستید دست از پا خطا کنید. حتی اگر خودتان را از زیر یوغ والدین خلاص کرده باشید - بسیاری از افرادی که در دام این تله می افتند، ممکن است قادر به همین کار هم نباشند - درگیر رابطه دیگری می شوید که طرف مقابل، نماد والدین سلطه گر و عیب جوی شماست. شما همسر یا رئیسی میخواهید که نقش والدین تان را در زندگی شما بازی کند. افراد وابسته اغلب خویشتن مستقل و جداگانه ای ندارند و هویت آنها مثل ستاره دنباله داری است که دائم در پی تقلید از نماد دلبستگی است. هویت اینگونه افراد با هویت والدین یا همسرشان در آمیخته شده است. بنابراین، چنین افرادی به استقلال فکری، عاطفی و رفتاری نمی رسند. تصور قالبی چنین افرادی این است که در هویت همسرشان ذوب میشوند و هر کاری که برای رضایت همسرشان لازم باشد، انجام میدهند، تمام محور زندگیشان نظرات همسرشان است و علاقه و نظر مستقلی هم ندارند. این گونه افراد دوست صمیمی نیز ندارند. احساس امنیت برای ورود به دنیای خارج از خانواده، احساس کفایت و شکل گیری خویشتن مستقل، مؤلفه های خودمختاری به شمار می روند.

عزت نفس (تله های زندگی: نقص / شرم و شکست)

عزت نفس را میتوان احساس ارزشمندی درباره زندگی شخصی، اجتماعی و شغلی مان تعریف کنیم. اگر در دوران کودکی از سوی خانواده، دوستان یا محیط مدرسه مورد عشق و احترام قرار گرفته باشیم، عزت نفس سالمی در ما شکل می گیرد. کمال مطلوب این است که ما همه این شرایط را در دوران کودکی تجربه کنیم و عزت نفس ما تقویت شود. اگر در خانواده احساس کنیم که قدر و منزلت ما را میدانند، به ما مهر می ورزند، همسالانمان ما را در جمع خود میپذیرند و قبول میکنند و در محیط مدرسه موفق شویم، عزت نفس سالمی در ما شکل خواهد گرفت. برای پرورش عزت نفس بایستی بدون عیب جویی یا طرد افراطی، ما را تشویق و تحسین کرده باشند.

اما ممکن است شما در چنین شرایط ایده آلی بزرگ نشده باشید. شاید والدین یا خواهر و برادرهایی داشته اید که دائم از شما عیب جویی میکرده اند به گونه ای که احساس کرده اید که اصلاً قابل پذیرش نیستید. احساس کرده اید که هیچ کس شما را دوست ندارد. ممکن است همسالان تان شما را آدم حساب نکرده باشند. ممکن است آنها این احساس ناخوشایند را در شما ایجاد کرده باشند یا ممکن است احساس کرده اید در حوزه تحصیل یا ورزش شکست خورده اید. در دوران بزرگسالی ممکن است در برخی از حوزه های زندگی تان، احساس ناامنی کنید. شما اعتماد به نفس ندارید. در برخی از حوزه های زندگی مثل روابط صمیمی، محیط های اجتماعی یا محیط کاری پایتان می لنگد و نمیتوانید با سرانگشت تدبیر، گره از مشکلات باز کنید. در این حوزه ها خودتان را حقیرتر از دیگران تصور می کنید. به انتقاد سخت حساس هستید. چالش در زندگی، شما را به شدت مضطرب می کند. ممکن است چالش گریزی را پیشه کنید یا چالش ها را ماست مالی کنید. دو تا از تله های مربوط به نیاز عزت نفس عبارت اند از: نقص / شرم و شکست. این دو تله مطابق با احساس بی ارزشی در حوزه شخصی و قلمرو کاری هستند. تله زندگی شکست همان احساس بی کفایتی در حوزه پیشرفت و کار است. فردی که در دام این تله افتاده باشد احساس میکند همسالانش از وی موفق تر، باهوش تر و با استعدادتر هستند. تله زندگی نقص / شرم این احساس را در شما دامن میزند که ذاتاً مشکل دار و پر از عیب و ایراد هستید و اگر کسی واقعاً شما را بشناسد، کمتر دوست تان خواهد داشت. تله زندگی نقص / شرم اغلب با تله های دیگر همراه می شود. از چهار بیماری که در فصل اول به آنها اشاره کردیم دو نفرشان - دانیل و دیوید - علاوه بر تله های زندگی اصلی در دام تله زندگی نقص / شرم نیز افتاده بودند. کودکانی که تجربه بدرفتاری و سوء استفاده شدگی را پشت سر گذاشته باشند، همیشه خودشان را سرزنش میکنند. این کودکان حس میکنند حقشان است که با آنها بدرفتاری شود و افرادی بی ارزش، ناپاک و نالایق هستند. دیوید که روابط عاطفی ناپایداری داشت از درون احساس نقص / شرم میکرد. او با برتری طلبی، فخر فروشی و تکبر سعی میکرد که سرپوشی بر این احساس

بی ارزشی بگذارد. دانیل که فردی مردم دار بود نیز از این مسئله رنج می برد. بخشی از نادیده انگاری نیازهایش به این احساس بر میگشت که خودش را آدم بی ارزشی میدانست. آسیب هایی که به عزت نفس ما وارد میشود، احساس شرمساری را در ما دامن میزند. شرمساری، هیجان مسلط تله های زندگی مربوط به عزت نفس است. اگر در دام تله زندگی نقص / شرم یا شکست افتاده باشید، شرمساری دست از سر زندگی شما برنمی دارد.

خودابرازگری (تله های زندگی: اطاعت و معیارهای سخت گیرانه)

خود ابرازگری را میتوان آزادی در بیان نیازها، احساس ها از جمله خشم و تمایلات طبیعی تعریف کرد. کسی می تواند به خود ابرازگری پردازد که به این باور رسیده باشد که نیازهایش به اندازه نیازهای دیگران مهم هستند. ما بدون بازداریهایی افراطی بایستی در انجام رفتارهای خودانگیخته آزاد باشیم. ما حق داریم به فعالیت ها یا علایقی پردازیم که ما را خوشحال میکند و فقط به دنبال جلب رضایت و خوشحالی اطرافیان نباشیم. ما حق داریم زمانی از وقت خود را به بازی و تفریح اختصاص دهیم و تمام خود را به کار و رقابت بیمارگونه نپردازیم. اگر در محیط اولیه زندگی، ما را به خود ابرازگری رهنمون کرده اند، تشویق می شویم که تمایلات و علایق طبیعی خودمان را دنبال کنیم. نیازها و علاقه ها نقش برجسته ای در تصمیم گیری هایمان دارند. در چنین محیطی حق داریم هیجان های خود مثل غم و خشم را ابراز کنیم به شرطی که به دیگران لطمه و صدمه جدی نزنیم. گاهی میتوانیم بازیگوش، بشاش و خودانگیخته باشیم. در چنین فضایی به ما یاد داده اند که بین کار و تفریح، تعادل برقرار کنید. معیارهای چنین محیطی، معقول است. اما اگر در خانواده ای بزرگ شده اید که جلوی خود ابرازگری شما را گرفته اند یا به خاطر ابراز نیازها، تمایلات یا احساس ها کاری کرده اند که شرمسار شوید، در حال حاضر مدام احساس گناه را تجربه می کنید. نیازها و احساس های والدین همیشه بر نیازهای شما ارجحیت داشته اند. در چنین جوی شما دچار بی اراده گی و ناتوانی شده اید. وقتی دست به بازیگوشی و شیطنت زده اید دیگران شما را شرمسار کرده اند. در چنین خانواده هایی، تفریح و لذت فدای

پیشرفت خواهی شده است. والدینتان به هیچ عنوان از شما راضی نمیشدند مگر اینکه همه کارهایتان را عالی انجام میدادید و عیب و نقصی نداشتید. دانیل که مردمدار بود در خانوادهای بزرگ شده بود که به نیاز خود ابرازگری او اصلاً توجه نکرده بودند. پدر دانیل، انتقادگر و کنترلگر بود و مادرش نیز همیشه به افسردگی و بیماری مبتلا بود. دانیل: پدرم هیچگاه از من راضی نبود. هر آنچه مرا خوشحال میکرد برای پدرم اصلاً قابل قبول نبود. همیشه سعی می کرد مرا به دلخواه خود در آورد و دائم به من میگفت که چه کار باید بکنم. مادرم به دلیل افسردگی اش همیشه میخواست. سعی میکردم برای مراقبت از او هر کاری از دستم برمی آید انجام بدهم و کوتاهی نکنم. هویت دانیل مهم نبود، او ابزار دست نیازهای والدینش بود. او یاد گرفته بود که نیازهای خودش را نادیده بگیرد که مبادا باعث خشم یا دلخوری والدینش شود. دوران کودکی پر مشقتی را پشت سر گذاشت و بازیچه نیازهای والدینش بود. او میگفت: هیچگاه کودکی نکردم. اگر نیاز به خود ابرازگری شما محدود شده باشد با سه نشانه مشخص خواهد شد:

(۱) به شدت با دیگران مهربان هستید و منعطف برخورد میکنید. همیشه سعی میکنید دیگران را راضی نگه دارید و از اطرافیان مراقبت کنید. سخت به دنبال برآورده سازی نیازهای دیگران هستید. اصلاً به نیازهای خودتان توجه نمیکنید. نمیتوانید رنج و عذاب اطرافیان را تحمل کنید. این قدر برای دیگران کار میکنید تا آنها به حال شما دلسوزی کنند و دچار احساس گناه شوند که چقدر برای شما مزاحمت ایجاد کرده اند. اگرچه معتقدید از دیگران هیچ توقعی ندارید، اما اگر اطرافیان قدر کارهای شما را ندانند، از درون دچار احساس ضعف و کینه توزی میشوید. (۲) دومین علامت حاکی از مشکل در نیاز به خود ابرازگری این است که به شدت خودتان را کنترل میکنید و دچار بازداری افراطی می شوید. ممکن است به کار اعتیاد پیدا کنید. گل زندگی شما صرف کار می شود. ممکن است همه زندگی شما تبدیل به کار شود. شاید کار میکنید تا دیگران شما را آدم خوب و فوق العاده ای بشناسند. ممکن است نسبت به پاکی و تمیزی حساسیت پیدا کنید یا هر کاری را خیلی دقیق و اصولی انجام دهید. زندگی هیجانی شما سرد و کسل کننده

است. در زندگی هیچ گونه هیجان و خودانگیختگی را تجربه می کنید. جلوی عکس العمل های طبیعی خودتان را در قبال وقایع می گیرید. ممکن است این کار شما دلایلی داشته باشد خواه به این دلیل که فکر میکنید مجبورید از خواسته های دیگران تبعیت کنید (تله زندگی اطاعت) خواه به این دلیل که برای زندگی تان معیارهای بلند پروازانه و متوقعانه ای در نظر گرفته اید (تله زندگی معیارهای سختگیرانه) در هر صورت فرقی نمیکند، احساس میکنید لذت و آرامش از زندگی شما رخت برسته است و در دام زندگی اندوه بار و غم انگیز افتاده اید. به نحوی رفتار میکنید که روی آرامش، تفریح، سرگرمی را نبینید. (۳) علامت سوم مشکل داشتن در حوزه خود ابرازگری در ابراز خشم است. کینه توزی مزمن ممکن است در لایه های عمیق شخصیت شما جای گرفته باشد و گاهی اوقات کنترل آن از دست شما خارج می شود. ممکن است افسردگی را نیز تجربه کنید. در دام مرض روزمره گی بی پاداش افتاده اید. زندگی شما به بن بست پوچی و بی معنایی رسیده است. هر کاری از دستتان برآید دریغ نمیکنید، اما لذتی ندارید.

پذیرش محدودیت های واقع بینانه (تله زندگی: استحقاق)

مشکلات موجود در نیاز به پذیرش محدودیت های واقع بینانه از بسیاری جهات متضاد مشکلات نیاز به خود ابرازگری است. زمانی که به شما اجازه هیچ گونه ابراز وجودی داده نشود، شما سخت تلاش میکنید خودتان را کنترل کنید نیازهای خودتان را فراموش میکنید و به رفع نیازهای دیگران می پردازید. اگر خانواده شما نتوانسته باشند برای شما محدودیت های واقع بینانه وضع کنند، شما به گونه ای خودخواهانه بر ارضای نیازهای خودتان پافشاری میکنید به گونه ای که نیازهای دیگران نادیده گرفته می شود. شما ممکن است در راه ارضای نیازهای خودتان چنان راه افراط را بپیمایید که دیگران شما را آدمی خودخواه، پر توقع، کنترل گر، خود محور، خودشیفته و از خود راضی قلمداد کنند. ممکن است در خویشتن داری، مشکل پیدا کنید. شما به شدت تکانشی یا هیجانی عمل میکنید و در این راه از سر خیر بسیاری از اهداف بلند مدت تان میگذرید و آنها را فدای لذت آنی می کنید. همیشه به دنبال رضایتمندی

فوری و آنی هستید. قدرت تحمل کارهای خسته کننده و متداول را ندارید. یاد گرفته اید که آدم بی همتایی هستید و به خودتان حق می‌دهید هر طور که دلتان خواست رفتار کنید. اگر در دوران کودکی با محدودیت های واقع بینانه روبه رو شده باشیم، به تدریج می‌پذیریم که در حوزه محدودیت های واقع بینانه درونی و بیرونی رفتار کنیم. با این کار ظرفیت درک دیگران را پیدا می‌کنیم، مسئولیت رفتارهای خودمان را می‌پذیریم و به فکر برآورده سازی نیازهای دیگران نیز هستیم. منظور این است که بین برآورده سازی نیازهای خودمان و دیگران، تعادلی منصفانه برقرار می‌کنیم. اگر با محدودیت واقع بینانه بزرگ شده باشیم، همچنین ظرفیت تلاش کافی برای خویشتن داری و انضباط فردی را پیدا کرده باشیم، از رهگذر این دو موهبت (خویشتن داری و انضباط فردی) به اهدافمان از تنبیه هایی که اجتماع برای بدرفتاری در نظر گرفته است اجتناب می‌کنیم. اگر محیط دوران کودکی ما با محدودیت های واقع بینانه همراه باشد به این معنی است که والدینمان برای رفتارهای ما پیامدهایی را لحاظ کرده اند و به خویشتن داری و انضباط فردی پاداش داده اند. در چنین محیطی کودک حق ندارد هر کاری که دلش خواست، انجام بدهد یا به دیگران ضربه بزند. ما یاد گرفته ایم مسئولیت و عواقب رفتارهایمان را بپذیریم. مجبور شده ایم با سخت کوشی، تکالیف سخت درسی را انجام بدهیم. والدینمان به ما کمک کرده اند تا دیدگاه دیگران را درک کنیم و به نیازهای دیگران، حساس باشیم. یاد گرفته ایم به دیگران صدمه نزنیم. یاد گرفته ایم به آزادی و حقوق دیگران احترام بگذاریم. اما این احتمال نیز وجود دارد که در دوران کودکی، حاکم بی چون و چرای خانواده بوده ایم. ممکن است والدین مان سهل انگار و آسان گیر بوده اند و تمام نیازهای ما را برآورده کرده اند. ممکن است به رفتارهای آزاردهنده شما پاداش داده اند - هر زمان که شما قشقرق راه انداخته اید در مقابل شما کوتاه آمده اند. آنها هیچ نظارتی بر رفتار شما نداشته اند و هیچ محدودیتی برای شما قائل نبوده اند. هرگاه خشمگین شده اید، بی پروا خشم خود را ابراز کرده اید و هیچ ابایی نیز از این کار نداشته اید. هیچگاه اصل احترام متقابل را یاد نگرفته اید. تشویق نشده اید که احساس های دیگران را درک

کنید. به احساسات دیگران نیز پیشیزی ارزش قائل نشده اید. خویشتن داری و انضباط فردی را یاد نگرفته اید. همه این اشتباهات، شما را در دام تله زندگی استحقاق می اندازد. البته ممکن است در دام افتادن شما، مسیر دیگری نیز داشته باشد. شاید والدین تان سرد، بی مهر و محروم ساز بوده اند و مدام از شما ایراد می گرفته اند و ارزشی برای شما قائل نمی شده اند. به تدریج برای فرار از محرومیت و حقارت، دست به دامن استحقاق شده اید. استحقاق میتواند زندگی شما را تحت تأثیر مخرب خود قرار بدهد. در نهایت مردم از بودن با شما بیزار می شوند. ممکن است عطای رابطه با شما را به لقایش ببخشند یا به فکر انتقام طلبی بیفتند. همسر تان رابطه اش را با شما قطع میکند، دوستان تان از دست شما میگریزند و از کار اخراج میشوید. اگر در حوزه خویشتن داری و انضباط فردی، مشکل داشته باشید ممکن است سلامت جسمانی شما نیز تهدید شود: زیاد سیگار بکشید، پر خوری کنید، به مواد مخدر روی بیاورید، کمتر به دنبال ورزش و فعالیت جسمی بروید. ممکن است این تله زندگی پای شما را به اعمال بزهکارانه باز کند. مثلاً کنترل خشم خود را از دست بدهید و با دیگران دست به یقه شوید یا در حال مستی، رانندگی کنید. ناتوانی در رعایت انضباط فردی ممکن است باعث شکست شما در دست یابی به اهداف زندگی شود. ممکن است رعایت انضباط برای انجام کارهای ضروری آشفته گی های زیادی را به شما تحمیل کند. افرادی که در پذیرش محدودیت های واقع بینانه، مشکل دارند از آدم و عالم طلبکارند و همه چیز را سرزنش میکنند. نقش خودشان در شکل دهی و تداوم مشکلات را نادیده میگیرند و دیگران را سرزنش می کنند. بنابراین اگر در این حوزه مسئله دارید، مشکل بتوانید این کتاب را تا آخر مطالعه کنید. این افراد توپ را به زمین دیگران می اندازند و خیال خودشان را راحت می کنند. آنها اعتقاد دارند که دیگران مشکل آفرین و دردسر ساز هستند. با این حال ممکن است کسانی که این کتاب را مطالعه میکنند با کسانی سروکار داشته باشند که در دام تله زندگی استحقاق افتاده باشند. هیچ کدام از بیمارانی که در فصل اول اشاره شد در

این حوزه (پذیرش محدودیت های واقع بینانه) مشکل نداشتند: اما با این حال چند نفر از آنها با افرادی سروکار داشتند که آسیب زا بودند. یکی از دلایل آسیب زایی این روابط این بود که طرف مقابل در دام تله زندگی استحقاق افتاده بود.

۴. تسلیم، فرار و حمله

نقش تله های زندگی در تجارب ما انکارناپذیر است و فعالانه تجارب ما را شکل می دهند. تله های زندگی به شیوه های آشکار و ناآشکار (ظریف) بر شیوه تفکر احساس و رفتار ما تأثیر می گذارند. افراد با استفاده از شیوه های مختلفی با تله های زندگی مقابله میکنند. این مسئله تعیین کننده این پدیده است که کودکانی که در محیط یکسان رشد کرده اند تفاوت های زیادی دارند. برای مثال دو کودک را در نظر بگیرید که والدین شان با آنها بدرفتاری کرده اند. آنها ممکن است واکنش های متفاوتی نشان بدهند. یکی از آنها ممکن است قربانی شرایط شود و فردی منفعل و بی اراده بار بیاید و همین سبک و سیاق را در کل زندگی اش ادامه دهد. دیگری ممکن است بی پروا و سرکش شود و حتی ممکن است خیلی زود خانه را ترک کند و به فرار از خانه روی آورد. بخشی از این واکنش پذیری متفاوت به خلق و خوی و تفاوت و فطری بر میگردد. این گرایش ذاتی در ما وجود دارد که فعال، سرزنده و بشاش باشیم یا کمرو و خجالتی. خلق و خوی ما باعث سوق دادن ما به سمت و سوی خاصی می شود. بخش دیگری از این واکنش پذیری متفاوت به الگوسازی ما از والدین مان بر می گردد. به دلیل اینکه افراد بددهن و بدرفتار اغلب با افراد مظلوم و گوش به فرمان ازدواج میکنند، فرزندان شان میتوانند از هر دوی این والدین سرمشق گیری کنند. کودک میتواند نقش والد بدرفتار یا نقش والد مظلوم را بازی کند.

سه سبک مقابله ای با تله های زندگی: تسلیم، فرار و حمله

اگر موافق باشید برای درک بهتر تفاوت پذیری افراد در مقابل تله های زندگی، سه نفر را که دچار تله زندگی نقص / شرم شده اند به عنوان مثال ذکر کنیم: آلکس، برنارد و ویلیام. هر سه نفر احساس میکنند ارزشی ندارند و هیچکس دوستشان ندارد. اما این سه نفر برای کنار آمدن با احساس نقص / شرم به سه شیوه متفاوت روی آورده اند. ما این سبک های مقابله ای را تسلیم، فرار و حمله نام گذاری کرده ایم. آلکس: او دست های خود را در برابر احساس بی ارزشی اش با علامت تسلیم بالا برده بود. آلکس دانشجویی نوزده ساله است و وقتی حرف میزند سرش پایین است و تماس چشمی ندارد. وقتی حرف میزند به سختی صدای او را میشنوید. در جمع سرخ می شود، دچار لکنت زبان میشود و در مقابل دیگران همیشه در حال عذرخواهی است. اگر در کارها اشتباهی رخ بدهد بدون اینکه در آن اشتباه نقشی داشته باشد همیشه خودش را مقصر میداند. آلکس همیشه احساس میکرد در برابر دیگران حقیر است و اهل مقایسه بود. جالب اینکه خودش را ناعادلانه با دیگران مقایسه میکرد و همیشه در برابر دیگران حقیرتر جلوه می نمود. او احساس میکرد دیگران از او برترند. به همین دلیل وقایع اجتماعی برای آلکس دردناک و ناخوشایند بودند. او در سال اول دانشگاه با دوستانش به مهمانی میرفت اما اضطراب چنان بر او غلبه میکرد که نمی توانست لام تا کام حرف بزند. او در تبیین رفتارش میگفت: نمیدانم درباره چی باید حرف بزنم. براساس همین تجارب ناخوشایند در سال دوم دانشگاه، مهمانی رفتن را بوسید و کنار گذاشت. آلکس سپس با دختری آشنا شد. آن دختر دائم از آلکس ایراد میگرفت و او را سرزنش می کرد. بهترین دوست آلکس نیز در زمینه عیب جویی ید طولایی داشت و دائم از آلکس انتقاد می کرد. با انتخاب این دو نفر باز هم آلکس این باورش تأیید شد که دیگران قصد عیب جویی از او را در سر می پروراندند. درمانگر: چی شده که این قدر به خودتان ایراد میگیرید؟ آلکس: با این کار به نوعی دست پیش میزنم تا پس نیفتم. به خودم ایراد میگیرم تا دیگران به من ایراد نگیرند. آلکس سخت احساس شرمساری می کرد. اغلب در

برخوردها و مراودات اجتماعی صورتش سرخ می شد و برای اینکه کسی متوجه سرخ شدن صورتش نشود به دیگران نگاه نمیکرد. سرش را پایین می انداخت و راه میرفت، چون از دست خودش شرمسار بود. حوادث زندگی اش را به عنوان مدرکی دال بر بی ارزشی، نقص، شرم، نادلپذیری و ناخوشایندی اش تفسیر میکرد.

آلکس: احساس میکنم از نظر اجتماعی، آدم مطرود و غیر قابل قبولی هستم. اگرچه نیمی از سال دوم دانشگاه گذشته است، اما با هیچ کس در کلاس صمیمی نیستم. دیگران در کلاس راحت حرف میزنند، اما من انگار پيله ای به دور خودم تنیدم و راهی برای رهایی از آن ندارم. هیچ کس دوست ندارد با من حرف بزند. درمانگر: آیا شما مایل هستید با کسی حرف بزنید و آشنا شوید؟ آلکس: نه. به نظر شما کسی دوست دارد با موجودی مثل من حرف بزند؟

افکار، عواطف و رفتارهای آلکس تحت سیطرهٔ تلهٔ زندگی نقص / شرم بودند. تله زندگی بر تجارب او سایه سنگینی انداخته بود. او در برابر این تله زندگی، تسلیم شده بود و هر زمان تله زندگی فعال میشد، احساس های ناخوشایندی را تجربه می کرد. ما با انتخاب همسر و وارد شدن به موقعیت های خاصی تله های زندگی مان را تقویت میکنیم. آلکس همواره موقعیت ها را تحریف میکرد، یا دچار سوء تفاهم میشد. به نحوی که تله زندگی اش تقویت شود. نگاه او به موقعیت ها به گونه ای بود که فکر میکرد دیگران قصد حمله یا آسیب رساندن به او را دارند، حتی زمانی که شواهد، چنین استنباطی را تأیید نمیکرد. او در تفسیر حوادث سخت دچار سوگیری میشد، به نحوی که این سوگیری از یک سو باعث تداوم احساس بی ارزشی در خودش و نادیده انگاری جنبه های مثبت و از سوی دیگر باعث اغراق در جنبه های منفی می شد. از این نظر فکرش خیلی منطقی نبود. وقتی تسلیم تله زندگی میشویم همواره از دیگران و حوادث برداشتی غلط در ذهن مان شکل میگیرد که همین برداشت و معنادهی غلط، آب به آسیاب تله زندگی مان می ریزد. در اثر تجارب اولیه به تدریج برای تفسیر وقایع پیرامون، سبک و سیاق خاصی پیدا میکنیم و نقش های خاصی را در زندگی میپذیریم. اگر در خانواده، تجارب ناگواری را از سر گذرانده ایم (مثل بدرفتاری، غفلت، عیب

جویی مداوم، سلطه گری، بددهنی و فحاشی) بنابراین در همین محیط بیشتر احساس راحتی میکنیم چون برای ما چنین محیطی، آشنا و پیش بینی پذیر است. اگرچه این حرف در نگاه اول اندکی تعجب برانگیز است ولی واقعیت این است که بسیاری از افراد به دنبال بازآفرینی شرایطی هستند که شبیه به شرایط اوایل دوران کودکی شان باشد. ماهیت گلی سبک مقابله ای تسلیم به گونه ای است که زندگی تان را طوری پیش میرید که دائم الگوهای دوران کودکی خود را تکرار می کنید. الکس در خانواده ای بزرگ شد که او را سرزنش و تحقیر میکردند و چنین خانواده ای بستری مناسب برای شکل گیری تله زندگی نقص / شرم است. در دوران بزرگسالی نیز طوری رفتار میکرد که دیگران را وادار به عیب جویی و سرزنش خودش می نمود. او دائم شرمسار بود و برای رهایی از شرمساری، راه گریز خوبی پیدا کرده بود: عذرخواهی. او در حضور دیگران خودش را سکه یک پول میکرد و به خودش ایراد میگرفت. اگر فردی با آلکس رابطه ای انسانی برقرار میکرد چندان خوشایند آلکس نبود و از او فاصله میگرفت یا رابطه اش را به تدریج با او کم می کرد. تمام هم و غم آلکس این بود که شرایط فعلی را حفظ کند. اگر در محیطی حمایت گر قرار میگرفت، فوراً دست به کار میشد و شرایط را جوری تغییر می داد که بتواند به همان وضع سابق (خجالت و شرمساری) برگردد. اگر برای لحظاتی در برابر دیگران احساس برتری یا برابری میکرد، شرایط را به گونه ای پیش میرد که آدم حقیر و پستی جلوه کند. تمام الگوهای خود آسیب رسانی که دائم در زندگی تکرار میکنیم رنگ و بویی از سبک مقابله ای تسلیم دارند. تمام روش هایی که باعث بازآفرینی شرایط دوران کودکی میشوند در زمره سبک مقابله ای تسلیم قرار میگیرند. طبق این سبک مقابله ای، ما هنوز همان کودکی هستیم که دنبال همان رنج و درد قدیمی میگردیم. تسلیم شدن باعث میشود دامنه شرایط ناگوار دوران کودکی به زندگی بزرگسالی کشیده شود. به همین دلیل اغلب در برابر تغییر شرایط فعلی دچار ضعف، بیچارگی و درماندگی می شویم. اگرچه به وجود تله زندگی اذعان داریم،

اما برای تغییرش چاره اندیشی نمیکنیم. این بی تلاشی و بی انگیزه گی برای تغییر تله زندگی باعث تداوم حاکمیت تله زندگی می شود.

برنارد: او دچار احساس بی ارزشی و نقص / شرم بود و فرار را بر قرار ترجیح میداد.

برنارد چهل سال داشت و با هیچکس صمیمی نبود. او بیشتر اوقات خود را به وراجی کردن و اراجیف گویی در پیاله فروشی نزدیک خانه اش میگذراند. او با روابط سطحی و عاری از صمیمیت بیشتر احساس راحتی میکرد و رابطه ای نداشت که بتواند در آن با احساس امنیت، حرف دلش را باز گو کند. برنارد با خانمی ازدواج کرد که با عواطف خود قهر بود و تمام تلاشش حفظ ظاهر بود. نامزد برنارد مایل بود ازدواج کند و اصلاً مهم نبود طرف مقابلش چه کسی باشد. قاعدتاً با ازدواج خود با برنارد به خواسته اش رسیده بود زیرا انتظار هیچگونه صمیمیت و مهرورزی نداشت. خانم برنارد کشته و مرده ایفای نقش سنتی بود: زنی خانه دار، دور از عاطفه و درگیر با کارهای منزل. آنها به ندرت با یکدیگر رابطه داشتند و اصلاً با هم درددل نمیکردند. برنارد در دوران بزرگسالی میگسار قهاری بود. هر چند دوستانش و خانواده اش به او پیشنهاد کرده بودند برای درمان به انجمن الکلی های بی نام پیوندند، اما انگار یک گوش برنارد در بود و دیگری دروازه. او اصلاً قبول نداشت که میگساری، مشکل محسوب می شود. او سخت اعتقاد داشت که به دلیل تفریح به مشروب پناه می برد. او تمایل داشت در انظار عمومی و در پیاله فروشی نزدیک منزل و زمانی که با افراد برتر و بهتر از خودش رابطه داشت، به مشروب پناه ببرد. برنارد افسرده شد و همین مسئله باعث شد برای کمک طلبی به کلینیک مراجعه کند. او برخلاف الکس تله زندگی اش را خوب درک نکرده بود. او تمام هم و غم خود را صرف میکرد تا از احساس بی ارزشی فرار کند. وقتی درمان را شروع کرد آگاهی اندکی از تله زندگی نقص / شرم داشت. وقتی از او درباره احساسش نسبت به خودش سؤال کردیم منکر احساس شرمساری و عزت نفس پایین شد (بعداً در طول درمان این احساس ها با شدت هرچه تمامتر بر ملا شدند.) مجبور شد کردیم به هر نحو ممکن با تمایل

به فرار بچنگد. وقتی از او خواستیم افکار منفی اش را یادداشت کند زیر بار نرفت و مدعی شد که چرا باید به افکارم فکر کنم. حالم بد میشود. وقتی از او خواستیم چشمانش را ببندد و خودش را در عالم کودکی تجسم کند گفت: هیچ چیزی به ذهنم نمی آید. ذهنم خالی است. در نهایت تصویر کودکی عاری از هیجان و احساس به ذهنش خطور کرد. وقتی درباره احساسش در قبال پدر سوء استفاده گرش سؤال کردیم، با اصرار، منکر هرگونه خشم و عصبانیتی شد و گفت: پدرم مرد خوبی است. برنارد تلاش میکرد از احساس نقص خود فرار کند. با در پیش گرفتن راه حل گریز، ما عملاً به تله های زندگی مان فکر نمیکنیم. سعی میکنیم افکار منفی را از ذهن خارج کنیم. با در پیش گرفتن راه حل گریز همچنین از احساس های ناشی از تله های زندگی فرار میکنیم. اگر فرار مؤثر واقع نشود، دست به دامن راه حل های دیگری میشویم (مثل سرکوب احساس ها، مصرف مواد مخدر و داروها، پرخوری، وسواس شستشو، اعتیاد به کار) از وارد شدن به موقعیت هایی که تله زندگی مان را فعال میکنند، اجتناب میکنیم. در واقع در سبک مقابله ای فرار، افکار، احساس ها و رفتارهایمان به گونه ای عمل میکنند که انگار نه انگار در دام تله زندگی افتاده ایم. بسیاری از افراد در برابر حوزه آسیب پذیر و حساس زندگی خود دست به دامن فرار میشوند. اگر گیر تله زندگی نقص / شرم افتاده باشید مثل برنارد ممکن است از تمام روابط صمیمی کناره گیری کنید و به هیچ کس اجازه ندهید با شما صمیمی شود. اگر در دام تله زندگی شکست افتاده باشید ممکن است از پذیرش کار جدید، انجام تکالیف تحصیلی و ارتقای شغلی دوری کنید. اگر تله زندگی وابستگی دست و پای شما را بسته باشد از پذیرش هر شرایطی که شما را به سمت استقلال طلبی سوق دهد، اجتناب میکنید. ممکن است به هراس های بیمارگونه، مبتلا شوید و به تنهایی به جاهای شلوغ نروید. طبیعی است که فرار یکی از شیوه های مقابله با تله های زندگی مان است. زمانی که تله زندگی فعال شود عواطف منفی مثل غم، شرمساری، اضطراب و خشم بر ما غلبه میکنند. با پناه بردن به فرار از درد ناشی از این هیجان ها میگریزیم. از آنجا که روبه رو شدن با مشکلات سخت شما را آشفته میکند بنابراین اصلاً دوست ندارید با

واقعیت های تلخ و گزنده روبه رو شوید. اما فرار همیشه راه حل خوبی نیست. مشکل فرار این است که هیچگاه راز و رمز غلبه بر تله زندگی را نخواهیم آموخت. روبه رو نشدن با واقعیت به این معنا نیست که واقعیت دست از سر ما بر می دارد. ما نمی توانیم مشکلات را تغییر بدهیم چون هیچگاه گردن خود را خم نکرده و به وجود مشکلات اذعان نکردیم. بلکه با پناه بردن به رفتارهای محکوم به شکست به تداوم روابط آسیب زا دامن زدیم. اگرچه خواهان زندگی بی دردسر و راحت هستیم، عملاً شانس خودمان برای تغییر مسایل رنج آور را از دست داده ایم. وقتی دست به فرار میزنیم عملاً سر خودمان کلاه میگذاریم. در کوتاه مدت اگرچه از درد و رنج رها می شویم، اما عواقب این سحر نامبارک به تدریج پیدا میشود و دامنه مشکلات روز به روز گسترده تر می گردد. تا زمانی که برنارد به فرار خود ادامه دهد، هرگز به خواسته های خود (عشق و مهرورزی که یکی از نیازهای اساسی هیجانی نوع بشر است) دست نخواهد یافت. برنارد در دوران کودکی اش بویی از عشق و محبت نبرده بود. در پیش گرفتن راه فرار به بهای از دست دادن زندگی هیجانی مان تمام میشود. احساس از زندگی مان رخت بر خواهد بست. مثل موجودی متحرک راه میرویم بدون اینکه لذت و درد واقعی را تجربه کنیم. به دلیل آن که از روبه رو شدن با مشکلات طفره میرویم، اغلب به اطرافیان آسیب میزنیم و موجبات آزرده گی خاطر آنها را فراهم میکنیم. فرار پیامدهای ناگوارتر دیگری مثل اعتیاد به الکل یا مواد مخدر نیز دارد. ویلیام: برای مقابله با احساس نقص / بی ارزشی دست به دامن جنگ شده بود.

ویلیام که سی و دو سال داشت در شرکت بورس کار می کرد. در نگاه اول آدمی با اعتماد به نفس و مطمئن به نظر میرسید. در واقع آدمی بود که فخر فروشی میکرد. قیافه مغروری داشت که در تب برتری طلبی میسوخت. هیچگاه قبول نمیکرد که ایراد و اشتباهی دارد، بلکه نسبت به دیگران خیلی انتقادگرانه برخورد میکرد. همسر ویلیام وی را تهدید کرده بود که عطای زندگی مشترک را به لقایش خواهد بخشید. به همین دلیل ویلیام به فکر چاره افتاده بود. ویلیام اصرار داشت که مسبب اصلی تمام مشکلات همسرش است.

درمانگر: پس همسر تان حسابی از دست شما عصبانی است؟ ویلیام: اگر نظر مرا بخواهید آتش پیار معرکه اوست. زود از کوره در میرود و جار و جنجال راه می اندازد و آدم پر توقعی است. در واقع من اشتباه آمدم. او باید برای درمان به شما مراجعه کند. در واقع ویلیام همسری را انتخاب کرده بود که بسیار منفعل و ایثارگر بود و شوهرش را در حد ستایش یک بت می پرستید. ویلیام در طول چند سال زندگی مشترک هر چی از دهنش در می آمد نثار همسرش میکرد. تنها به فکر ارضا نیازهای خودش بود. این روند تا جایی ادامه پیدا کرد که طاقت همسرش طاق شد و کارد به استخوانش رسید و ویلیام را تهدید کرد که با عوض شود یا اینکه زندگی را رها خواهد کرد. ویلیام همیشه به دنبال شرایطی بود که برتری خودش را به دیگران اثبات کند. او به دنبال همکاران یا دوستانی بود که تملق گو و مجیزگو باشند و اصلاً از افراد جرأتمند و چالش طلب خوشش نمی آمد. او از احساس برتری خودش سخت لذت میبرد. تمام توان خود را صرف کسب وجهه اجتماعی میکرد. او دیگران را به هر ترفندی که بود استثمار میکرد و فریب می داد. او در طول درمان نیز به دنبال برتری طلبی خود بود. درباره مدرک، صلاحیت، رتبه علمی و سن و سال ما سؤال میکرد. میخواست به ما گوشزد کند که با آدم موفق روی روبرو هستیم. وقتی به او گفتیم که با همسرش بدرفتاری میکند، سخت عصبانی شد. مصرانه پایش را در یک کفش کرده بود که ما احساس های او را درک نمیکنیم. اصرار داشت چون آدم مهمی است پس باید هر وقت که دلش بخواهد به او وقت ملاقات بدهیم و برایش جلسه درمان بگذاریم. وقتی زیر بار این خواسته اش نرفتیم، باز هم عصبانی شد. او احساس میکرد که ما آن طور که لیاقتش را دارد با او رفتار نمیکنیم. ویلیام واقعاً تله زندگی اش را درک نکرده بود. در حالی که کاملاً واضح بود که در دام این تله زندگی افتاده است. این حس برتری طلبی ویلیام دقیقاً متضاد احساس های دوران کودکی اش بود. تمام تلاش او صرف این میشد که تا جای ممکن برعکس تصویر کودک بی ارزشی باشد که والدینش در ذهن او شکل داده بودند. به نظر ما کل زندگی اش صرف این شده بود آن کودک بی ارزش را از خودش دور کند و با کسانی که به وی ایراد میگرفتند یا

بدرفتاری میکردند، مقابله به مثل میکند. وقتی به تله های زندگی حمله میکنیم تلاش میکنیم خودمان و دیگران را متقاعد کنیم که برعکس آنچه در ذهنمان میگذرد، واقعیت دارد. به عبارتی سر خودمان و دیگران کلاه میگذاریم. طوری رفتار، احساس و فکر میکنیم که انگار موجودی برتر، بی عیب و نقص و مبرا از هرگونه اشتباهی هستیم. شدیداً به این نقاب میچسبیم. برخی افراد در برابر تله زندگی به این دلیل میجنگند که میتوانند با اینکار در برابر آسیب های دوران کودکی (مثل انتقاد، عیب جویی، شرمساری) راه حلی در پیش بگیرند. با اینکار از آسیب پذیری دور می شویم. حمله ما به تله های زندگی منفعی نیز به دنبال دارد. اما اگر دامنه این حمله گسترده شود آنگاه دودش به چشم خود ما میرود. حمله میتواند سالم به نظر برسد. در واقع برخی از افراد قابل تحسین و ستایش در جامعه مثل ستاره های سینما، نخبگان علمی و سردمداران از روش حمله به تله های زندگی استفاده کرده اند. اما اگرچه آنها از نظر اجتماعی موفق اند و افراد برجسته ای هستند، اما معمولاً آرامش درونی ندارند و صلح درونی از زندگی شان رخت بر بسته است. آنها در عمق وجودشان احساس نقص و بی ارزشی میکنند. آنها به دنبال شرایطی هستند تا با تحسین طلبی و تمجید خواهی در شنوندگان و بینندگان از احساس بی کفایتی و حقارت رهایی یابند. اعتیاد به کسب تشویق از دیگران تلاشی است برای جبران احساس بی ارزشی. آنها با کسب موفقیت قبل از اینکه دستشان رو شود، از احساس بی ارزشی می گریزند. حمله به تله های زندگی به تدریج دیگران را از ما جدا میکنند. برای اینکه انسان بی عیب و نقصی باشیم هزینه های گزافی میپردازیم. یکی از هزینه های گزاف این شیوه این است که محبت و لطف دیگران را از دست میدهیم و آنها را از خودمان میرنجانیم. معمولاً به این موضوع فکر نمیکنیم که کارهای ما به چه قیمتی برای دیگران تمام می شود. ادامه این روند به انزواگزینی یا دامن زدن به حس انتقام گیری در دیگران منتهی می شود. افرادی که بر علیه تله های زندگیشان میجنگند، به تدریج صمیمت واقعی را از دست میدهند. توانایی اعتماد کردن به دیگران را از دست میدهند و به همین دلیل آسیب پذیر میشوند و روابط عاطفی سالم از زندگی شان رخت بر میندند. در تجارب

بالینی خود با بیمارانی روبه رو بوده ایم که میگویند حاضرند همه چیز را از دست بدهند (مثل عشق و رابطه عاطفی) تا لحظه ای در معرض خطر آسیب پذیری قرار نگیرند. پایان این قصه غم انگیز شکست است. افرادی که از این راه برای مقابله با تله های زندگی استفاده میکنند هیچگاه یاد نمیگیرند با نقص های خود کنار بیایند. آنها مسئولیت شکست هایشان را نمی پذیرند و اصلاً در مقابل محدودیت ها سر تسلیم فرود نمی آورند. با این حال هر زمان با مانع عمده ای روبه رو می شوند، جلال و جبروت ظاهریشان بر باد فنا میرود. وقتی این اتفاق بیفتد اغلب به شدت افسرده می شوند و مشکل پیدا میکنند. افرادی که از سبک مقابله ای حمله برای کنار آمدن با تله های زندگی استفاده میکنند برخلاف ظاهر پرشکوه شان، سخت شکننده و آسیب پذیرند. برتری طلبی آنها به راحتی ضربه می پذیرد. خیلی زود از هم می پاشند و اگر چنین اتفاقی بیفتد انگار دنیا روی سرشان خراب شده است. در چنین مواقعی تله زندگی اصلی با قدرت بیشتری خودش را بر زندگی فرد مستولی میکند و فرد را در دامن احساس های بی ارزشی، شرمساری، محرومیت، بدرفتاری و طرد اجتماعی می اندازد. هر سه نفر (آلکس، برنارد و ویلیام) در دام تله زندگی نقص / شرم افتاده بودند. هر سه نفر احساس بی ارزشی و نادلپذیری میکردند و این حس دست از سرشان برنمی داشت که هیچکس دوستشان ندارد. اما هر کدام از آنها برای مقابله با این احساس بی ارزشی درونی از سبک و سیاق متفاوتی استفاده کردند. این سه نفر هر کدام از سبک های مقابله ای ویژه ای استفاده کردند. با این حال احتمال دارد که افراد در موقعیت های مختلف از هر یک از این سه سبک مقابله ای (فرار، تسلیم و حمله) استفاده کنند. در واقع بیشتر ما ترکیبی از سه سبک مقابله ای را به کار میبریم. برای اینکه بتوانیم به تله های زندگی مان غلبه کنیم و سلامت زیستی را یاد بگیریم بایستی سبک های مقابله ای خودمان را تغییر بدهیم. در فصل بعد به طرح این موضوع می پردازیم که چگونه بدون پناه بردن به سبک های مقابله ای تسلیم، فرار و حمله به خوبی از پس تله های زندگیمان بر آییم.

۵. چگونگی تغییر تله های زندگی

تله های زندگی، الگوهایی دیرپا و عمیق هستند. تغییر این تله ها مثل تغییر اعتیاد یا عادت های ناسازگار، کاری سخت طاقت فرسا و طاقت سوز است. تغییر، نیازمند اشتیاق شما به تجربه کردن درد دارد. شما مجبورید با تله زندگی خود روبه رو شوید و چگونگی شکل گیری آن را درک کنید. همچنین تغییر نیازمند انضباط است. مجبورید به طور نظام مند هر روز تغییرات خود را مشاهده کنید. تغییر یک شبه رخ نخواهد داد. تغییر، نیازمند تمرین مداوم است.

مراحل کلی تغییر در تله های زندگی

در طول این فصل برای درک بهتر مراحل تغییر، یکی از بیماران خود را به عنوان مثال ذکر میکنیم. سوزان که گرفتار تله زندگی رها شدگی شده بود، سی و سه سال داشت. او یازده سال بود که با رابرت رابطه داشت. رابرت از زیر بار تعهد زندگی مشترک در می رفت. اگرچه سوزان خواهان ادامه زندگی مشترک بود اما رابرت از این موضوع طفره میرفت. هر زمانی که سوزان قضیه تعهد به زندگی مشترک را مطرح میکرد، رابرت رابطه اش را با سوزان به هم میزد. وقتی این اتفاق می افتاد سوزان به این نتیجه میرسید که عمرش را بیهوده صرف رابرت کرده است. سوزان زمانی برای درمان مراجعه کرد که او و رابرت در یکی از دوره های قهر تکراری خود بودند. سوزان: فقط با قطع رابطه میخواستم به احساس های نامطلوبم پایان بدهم. دیگر جانم به لب رسیده بود. اما تمام فکر و ذهنم پیش رابرت بود. انگار نسبت به او وسواس پیدا کرده بودم. از یک طرف دلم پیش او بود و از طرف دیگر میخواستم از او جدا شوم. میخواستم دست به کاری بزنم تا او برگردد. چنین وسواسی (شک و تردید و دودلی نسبت به ادامه رابطه) ویژگی اصلی تله زندگی رهاشدگی است. در این قسمت به مراحل تغییر الگوهای زندگی سوزان میپردازیم. پیشنهاد میکنیم که بیماران نیز این مراحل را پشت سر بگذارند.