

۱. شناسایی و نام گذاری تله های زندگی

اولین مرحله شناسایی تله زندگی است. اینکار با تکمیل پرسشنامه تله زندگی (فصل دوم) امکان پذیر است. شناسایی تله زندگی و درک چگونگی تأثیر گذاری آن بر زندگی تان باعث می شود نسبت به تغییر آن در وضعیت بهتری قرار بگیرید. با نامگذاری تله زندگی و کسب آگاهی بیشتر درباره آن (در بخش دوم کتاب) خودتان را بهتر درک میکنید و میشناسید. بینش یابی، قدم اول برای تغییر است. سوزان از چند روش برای شناسایی تله زندگی رها شدگی استفاده کرد. در آغاز درمان به او پرسشنامه تله های زندگی را دادیم و نمره او در تله زندگی رها شدگی بالا بود.

سوزان: فکر میکنم همیشه به دلیل طرد شدن ناراحت می شوم. طرد شدن همیشه باعث ناراحتی و عذاب من میشود و یک آن مرا راحت نمی گذارد. همیشه نگران بودم که مبادا دیگران مرا رها کنند. زمانی که بیماران این تله زندگی را میشناسند اغلب دچار همین احساس ها میشوند. به تدریج احساس های مبهم آنها درباره نگرانی هایشان روشن تر خواهد شد. سوزان خیلی زود متوجه شد که انگار مدار زندگی فعلی او برگرد رها شدگی می چرخد و رهاشدگی بر زندگی اش سایه انداخته است. او یازده سال درگیر رابطه ای بود که حال و هوای رهاشدگی داشت. علاوه بر این سوزان از طریق تمرین تصویر سازی ذهنی نیز متوجه تله زندگی رها شدگی شد. از او خواستیم که چشم هایش را ببندد و اجازه بدهد تصویری به ذهنش خطور کند که درون مایه رهاشدگی دارد. سوزان: خودم را در این تصویر کنار کاناپه می بینم. سعی میکنم توجه مادرم را به خودم جلب کنم، اما انگار نه انگار. او مست و پاتیل افتاده است. نمی توانم توجهش را به خودم جلب کنم. سوزان از زمانی که حافظه اش یاری میکرد مادرش را مست دیده بود. زمانی که هفت سال داشت پدرش با خانم دیگری سر و سری پیدا کرد و خانواده را به هوای عشرت طلبی ترک کرد. اگر چه پدرش در اوایل جدا شدن به آنها سر میزد اما زمانی که همسر جدیدش بچه دار شد به تدریج از خانواده اولش فاصله گرفت. پدر سوزان در شرایطی بچه ها را تنها گذاشت که مادر سوزان به هیچ عنوان توانایی مراقبت و نگهداری

از بچه ها را نداشت. سوزان از سوی هر دو والدش رها شده بود. مادرش چون میگسار بود سوزان را به حال خود رها کرده بود و پدرش نیز عملاً دست آنها را توی پوست گرد و گذاشته بود. رها شدگی، واقعیت اصلی و محوری دوران کودکی سوزان بود. سوزان به تدریج متوجه شد که پای تله زندگی رها شدگی به زندگی فعلی اش نیز کشیده شده است. تله زندگی رهاشدگی فعالانه تجارب فعلی زندگی سوزان را سازماندهی و هدایت می کرد. تله زندگی، دشمن شماست. قصد داریم دشمن شما را بشناسیم.

۲. درک ریشه های تحولی تله زندگی. (احساس کردن کودک درون زخم خورده)

دومین مرحله احساس کردن تله زندگی شماست. در تجارب بالینی خودمان به این نتیجه رسیده ایم که تغییر بدون زنده کردن درد عمیق درون کاری سخت است. همه ما راهکارهایی را برای متوقف سازی این درد بلدیم. از بد حادثه، زمانی که جلوی این درد را میگیریم، نمی توانیم تله های زندگی را کامل درک کنیم. برای حس کردن تله های زندگی بایستی دوران کودکی تان را به خاطر بیاورید. از شما میخواهیم چشم های خود را ببندید و اجازه بدهید تصاویر به ذهنتان بیایند. اصلاً عجله نکنید. اگر اجازه بدهید به تدریج تصاویر در ذهن شما نقش میبندند. سعی کنید تصاویر واضح تر باشند و مربوط به سنین اولیه دوران کودکی تان. چندبار این تمرین را انجام بدهید به تدریج خاطرات دردناک دوران کودکی تان را تجسم خواهید کرد. با اینکار درد یا هیجانهای مربوط به تله زندگی تان را احساس خواهید کرد. این نوع تصویر سازی دردناک است. اگر در حین تصویر سازی به شدت ترسیدید یا دچار هیجان های طاقت فرسا شدید، نشانگر نیاز شما به درمان است. دوران کودکی شما به قدری دردناک است که نمی توانید به تنهایی از پس این کار برآیید. نیاز به کمک دارید و چه کسی بهتر از درمانگر صاحب صلاحیت میتواند به شما کمک کند؟ هرزمان با دوران کودکی خود رابطه برقرار کردید از شما میخواهیم با کودک درون حرف بزنید. کودک درون شما بی حرکت است میخواهیم او را به زندگی پویا و تغییر پذیر برگردانیم میخواهیم به این کودک کمک کنیم تا حالش

خوب شود. از شما می‌خواهیم با کودک درونتان حرف بزنید. می‌توانید با صدای بلند یا از طریق نوشتن با کودک درونتان گفتگو کنید. می‌توانید نام‌های با دست خط خودتان برای این کودک بنویسید (نامه را با دست برتر و مسلط خود بنویسید (مثل دست راست)). از کودک درونتان بخواهید جواب نامه شما را با دستی بنویسد که برتر و مسلط نیست (مثل دست چپ) تجارب بالینی ما نشان می‌دهد که کودک درون شما می‌تواند به همان خوبی که شما با دست مسلط خود مینویسید جواب نامه را بدهد. ممکن است در نگاه اول این فکر که با کودک درونتان حرف بزنید، عجیب و غریب باشد. در ادامه کتاب مطالب بیشتری در این مورد خواهید آموخت. در این قسمت به نمونه‌ای از گفتگوی سوزان با کودک درونش اشاره می‌شود. این گفتگو مربوط به همان صحنه‌ای است که در بالا ذکر شد. منظور همان زمانی که سوزان تلاش میکرد توجه مادرش را جلب کند. درمانگر: با کودک درونتان صحبت کنید. به او کمک کنید. سوزان: خب (مکث) سوزان کوچولو را میبینم و او را روی پایم میگذارم. به او دلداری میدهم. به او میگویم: بابت این اتفاق واقعا متاسفم. پدر و مادر نمی‌توانند نیازهایت را برآورده کنند. اما من پیش تو هستم. کمکت می‌کنم که احساس تنهایی نکنی. مطمئن باش که میتوانی زندگی خوبی را شروع کنی. از شما می‌خواهیم که کودک درونتان را راهنمایی کنید و به او دلداری بدهید. علی‌رغم اینکه ممکن است اینکار، احمقانه و آزاردهنده باشد، اما تجارب بالینی ما حاکی از این است که این روش برای بسیاری از افراد منفعت زیادی داشته است.

۳. چالش شناختی با تله زندگی. (بی اعتبارسازی تله زندگی در سطح عقلانی)

سبک زندگی شما باعث شده که اعتقاد راسخ پیدا کنید که تله زندگیتان حقیقت دارد. سوزان اعتقاد راسخ داشت هر کسی که او را دوست دارد، رهایش خواهد کرد. او تله زندگی‌اش را هم در سطح عقلانی و هم در سطح هیجانی پذیرفته بود. در این مرحله از تغییر بایستی تله زندگی را در سطح عقلانی زیر سؤال ببرید. برای انجام اینکار بایستی ثابت کنید که شواهد مخالف تله زندگی زیادند یا اینکه تله زندگی حداقل قابل تغییر است. باید به اعتقاد راسخ خود

دربارهٔ صحت تله زندگی تان شک کنید. مادامی که باور داشته باشید تله زندگی تان درست است نمی توانید برای تغییر آن اقدام کنید. برای چالش با تله زندگی تان بایستی شواهد موافق و مخالف تله زندگی را فهرست وار بنویسید. به عنوان مثال اگر احساس میکنید از نظر اجتماعی آدم ناخوشایند و نادلنشینی هستید، ابتدا بایستی به دنبال تمام شواهد و مدارکی بگردید که از این دیدگاه حمایت میکنند. سپس در یک لیست جداگانه به گردآوری تمام شواهد و مدارکی بپردازید که نشان میدهد که آدم دوست داشتنی و دلنشینی هستید. در اکثر موارد، بازنگری این شواهد نشان میدهند که تله زندگی شما درست و صحیح نبوده است. در واقع این شواهد نشان میدهند که شما آدم بی ارزش، بی کفایت، نالایق و محکوم به شکستی نیستید. اما دست بر قضا گاهی هم شواهد از درست بودن تله زندگی پرده بر میدارند. به عنوان مثال شواهد نشان می دهند که در طول زندگی تان طرد شده اید، انزواگزینی پیشه کرده اید و نتوانسته اید که آن طور که باید و شاید مهارت های اجتماعی را یاد بگیرید. یا در مدرسه و در کارها، بسیاری از فرصت ها را بر باد فنا داده اید و در زندگی تان انتخاب های خوبی نداشته اید. نگاهی به این فهرست شواهد بیندازید. آیا دلایل و شواهدی که ذکر کرده اید ذاتاً تله زندگی شما را تأیید میکنند یا دیگران (خانواده، همسالان) در شستشوی مغزی شما نقش داشته اند؟ به عنوان مثال آیا بی کفایت و نالایق به دنیا آمده اید یا اینکه والدین سرزنشگر به تدریج این بذری کفایتی را در ذهن شم کاشته اند و به تدریج باورتان شده است که آدم وابسته و نالایقی هستید؟ آیا واقعاً بچه خاص و ویژه ای بودید یا والدیتان شما را لوس و نازپرورده بار آورده اند؟ از خودتان سؤال کنید که کدام یک از شواهد و دلایل هنوز بر درستی تله زندگی شما پافشاری میکنند؟ یا اینکه این شواهد فقط به دوران کودکی شما بر می گردند. اما اگر بعد از تحلیل شواهد باز هم به این نتیجه رسیدید که تله زندگی شما درست است از خودتان سؤال کنید: چگونه میتوانم این جنبه از زندگی ام را تغییر دهم؟ ببینید برای اصلاح و تغییر شرایط، چه کاری از دست شما بر می آید.

در این قسمت به نمونه ای از شواهدی که سوزان در تأیید تله زندگی رهاشدگی آورده است اشاره میکنیم:

تله زندگی: هر کسی که مرا دوست دارد دست آخر مرا رها کند.

شواهد: رابرت مرا ترک خواهد کرد مگر اینکه مثل انگل به او بچسبم.

آیا این شواهد واقعاً درست هستند یا مرا شستشوی مغزی داده اند؟: این فکر درست نیست واقعیت این است که وقتی

بیش از حد به رابرت می چسبم باعث عصبانیت او به او میشوم و میخواهد از دستم فرار کند. دلیل این کارم این است

که در دوران کودکی با همه تلاش و تقلایی که میکردم نمی توانستم پدرم را کنار خودم نگه دارم.

برای تغییر چه کاری از دستم بر می آید؟: میتوانم وابستگی بیمارگونه ام را کم کنم خواهد کرد و اندکی به او اجازه

نفس کشیدن بدهم. می توانم یاد بگیرم در مواقع تنهایی آرامش خود را حفظ کنم.

در این قسمت به ذکر دلایل می پردازیم که نشان می دهند تله زندگی سوزان درست نبوده است:

شواهد مخالف: ۱. با خواهرم در تمام طول زندگی ام صمیمی بوده ام. ۲. من چند خواستگار خوب داشتم اما به

دلیل جواب مثبت به رابرت به همه آنها جواب رد دادم. ۳. با درمانگرم رابطه انسانی و سالمی دارم. ۴. عمه ام همیشه

به من لطف دارد و سعی اش این است به من کمک کند. ۵. رفقای شفیقی دارم که سالهاست در کنارم بوده اند. ۶.

حدود یازده سال علی رغم فراز و نشیب های زیاد با رابرت زندگی کرده ام.

پس از اینکه فهرست را کامل کردید به طور خلاصه آنها را روی کارت آموزشی بنویسید. این نمونه ای از کارت

آموزشی است که سوزان تهیه کرده است

کارت آموزشی مربوط به تله زندگی رهاشدگی

علی رغم اینکه احساس میکنم کسانی که دوستشان دارم دست آخر مرا تنها میگذارند ولی با این حال اینگونه نیست. این فکر از آنجا نشأت گرفته است که در دوران کودکی پدرم و مادرم مرا به حال خود رها کردند. اگرچه در زندگی ام رهاشدگی را بارها و بارها تجربه کرده ام، اما بسیاری از مواقع به این دلیل باز هم این مسئله را تجربه کردم چون با کسانی دوست می شدم که در تعهدگزینی و حفظ روابط مشکل داشتند. اما واقعیت این است که وقتی با چنین افرادی به مشکل بر می خورم میتوانم این افراد را از زندگی ام حذف کنم. میتوانم افرادی را انتخاب کنم که متعهد باشند و نخواهند از من سوء استفاده کنند. بسیاری از اوقات که حس رهاشدگی به سراغم می آید باید از خودم بیرسم که آیا من زیاد حساس و زودرنج شده ام یا نه. هر زمان احساس کردم دیگران مرا تنها گذاشته اند سریعاً باید به خاطر بیاورم که این نشانه ای از دست به کار شدن تله زندگی من است. از دوران کودکی در دام این تله زندگی افتاده ام و الان برای اینکه گرفتار این تله نشوم، میخواهم دیگران یک آن مرا تنها نگذارند اما با این کار آزادیشان را محدود میکنم. دیگران حق دارند آزاد باشند و باید به اطرافیان این اجازه را بدهم که قسمتی از اوقاتشان را به کارهای خودشان مشغول باشند. این کارت آموزشی را هر روز مطالعه کنید. آن را همیشه همراه خودتان داشته باشید. یک کپی از این کارت تهیه کنید و از آن کنار تخت یا روی میز کارتتان بگذارید.

۴. نوشتن نامه به باعث و بانی تله زندگی شما

ابراز خشم و ناراحتی در قبال وقایع گذشته در درمان تله های زندگی از اهمیت خاصی برخوردار است. آنچه باعث فلج شدن کودک درون شما شده است همین کشمکش و درگیری شما با عواطف تان است. می خواهیم به کودک درون تان اجازه بدهید تا رنج و درد خود را به زبان بیاورد. از شما می خواهیم به تمام افرادی که به شما آسیب زده اند نامه بنویسید. کاملاً واقفیم که در انجام این کار دچار احساس گناه میشوید. مخصوصاً وقتی میخواهید به والدین

خود نامه بنویسید. جنگ علیه والدین کاری سخت و طاقت فرساست. آنها بدخواه شما نبوده اند، اما روش درستی برای به انجام رساندن نیت های خیرخواهانه خود نداشته اند. از شما می‌خواهیم چنین ملاحظاتی را یک لحظه کنار بگذارید و فقط واقعیت ها را بنویسید. احساس های خود را در نامه بیان کنید. به آنها بگویید که دست به چه کارهای زده اند و در اثر کارهایشان چه عواطفی در شما پدید آمده است. به آنها بگویید رفتاری که با شما داشته اند مناسب نبوده و در حسرت رفتارهای سالم سال هاست که سوخته اید و ساخته اید. احتمالاً نامه را به باعث و بانی شکل گیری تله زندگی نمی‌فرستید. مهمترین نکته این است که نامه را بنویسید و احساس های خود را بیان کنید. به هر حال با هر ترفندی نیز احتمال تغییر احساس ها یا رفتارهای والدین شما کم است. باید این حقیقت تلخ را بپذیرید. هدف از نوشتن نامه تغییر والدین نیست بلکه هدف بیان احساس هایی که سال هاست ناگفته مانده است. با نوشتن نامه به اجزای شخصیت خود انسجام بدهید. در این قسمت به نقل نامه ای می‌پردازیم که سوزان به مادرش نوشته است.

مادر عزیزم در تمام عمرت یک میگسار قهار بودی، نیاز داشتم با تو حرف بزنم و بگویم که چه بر سرم آمده است. هیچ وقت احساس نکردم بچه هستم. دائم نگران خواهر و برادرهایم بودم. هیچگاه مطمئن نبودم که بتوانیم دور هم جمع شویم و غذا بخوریم. همه کارها را خودم انجام میدادم. در حالی که بقیه بچه ها بیرون بازی میکردند من شام درست میکردم و مجبور بودم خانه را تمیز کنم. نمی دانی چقدر مایه سرافکندگی من بودی وقتی که با تو راه میرفتم. یادم می آید شش ساله بودم که اتو کردن لباس ها را یاد گرفتم چون دوست نداشتم بچه ها به لباس های چروک من بخندند. هیچ وقت نتوانستم دوستانم را به خانه بیاورم. هیچ وقت مثل بقیه مادرها کنارم نبود. هیچ گاه به مدرسه من نیامدی و از اوضاع و احوال تحصیلی ام به کلی بی خبر بودی. نمی توانستم با تو درد دل کنم. دائم روی کاناپه دراز می کشیدی و مست لایعقل در دنیای خودت بودی. سخت تلاش میکردم تو را از حالت مستی در آورم و با تو حرف بزنم اما ای بسا آرزو که خاک شده. به دلیل همه این کمبودها، سخت ناراحت و افسرده ام. البته تا جایی که حافظه ام

یاری میکند به تعداد انگشتان یک دست هم نمیشود که در مواقع سختی و مشکلات کنارم بوده باشی. مثل زمانی که با دوستم در دبیرستان رابطه مان به هم خورد و با من در این باره حرف زدی و دلداری ام دادی. کاش این تجارب بیشتر بود. اما حسرتش سال هاست که با من مانده است. در حسرت داشتن مادری دلسوز و مهربان سوختم و ساختم. این حسرت ها هنوز هم دست از سرم برنداشته است و انگار زندگی من کمبود بزرگی دارد که به این سادگی ها بر طرف نمی شود. رفتارت با من درست نبود.

متن چنین نامه ای، صداقت و صراحت دارد. نوشتن چنین نامه ای شاید اولین تجربه شما باشد برای گفتن داستان زندگی تان با صدای بلند.

۵. بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از تله زندگی

از شما میخواهیم به طور دقیق رد پای تله زندگی را در زندگی فعلی تان مشخص کنید. فصل های آتی کتاب به شما کمک میکنند تا عادت های خود آسیب رسان را بشناسید که این عادت ها در حکم ریختن آب به آسیاب دشمن تله زندگی هستند. دقیقاً بنویسید که چگونه با تله های زندگی خود کنار آمده اید و با چه رفتارهایی میتوانید سایه این تله ها را از زندگی خود کم کنید.

۶. الگو شکنی رفتاری

بعد از اینکه از طریق پرسشنامه تله زندگی (فصل دوم) تله های زندگی خودتان را شناختید، حال یکی از تله های زندگی را انتخاب کنید که مراحل تغییر را با همین تله دنبال نمایید. تله ای را انتخاب کنید که در زندگی فعلی شما اهمیت بسزایی دارد. اگرچه این کار به نظر خیلی سخت است، اما تله ای را انتخاب کنید که قابلیت تغییر پذیری بیشتری داشته باشد. همیشه از شما میخواهیم سنگ بزرگ بر ندارید زیرا سنگ بزرگ برداشتن، علامت نزدن است. پس در یک سری گام های تدریجی و کوچک به دنبال تغییر بروید. سوزان بیش از یک تله زندگی داشت. او علاوه

بر تله رهاشدگی در دام تله زندگی نقص / شرم نیز افتاده بود. فکر میکرد رفتار بد پدر و مادرش به دلیل مشکلات خود اوست. همان طور که قبلاً اشاره کردیم بچه هایی که مورد غفلت و بدرفتاری قرار گرفته اند خودشان را سرزنش میکنند. خود سرزنش گری در بین این بچه ها شیوع زیادی دارد. اما تله زندگی اصلی سوزان، رها شدگی بود. تصمیم گرفت ابتدا به بررسی این تله زندگی بپردازد. او احساس کرد که برای تغییر سایر تله های زندگی اش احتیاج مبرم به یک پایگاه امن و باثبات دارد. ما با او کاملاً در این زمینه موافق بودیم. پس از اینکه جدول مربوط به مرحله پنجم را تکمیل کردید دو یا سه رفتاری را که در حکم آب به آسیاب دشمن تله زندگی ریختن هستند، انتخاب کنید. سعی کنید این رفتارها را تغییر دهید. رفتارها را به صورت جزیی مشخص کنید تا احساس کنید میتوانید آنها را تغییر دهید. میخواهیم شما در اولین گام تجربه های موفق در زمینه تغییر رفتار داشته باشید. به همین دلیل تأکید میکنیم رفتار را خیلی دقیق و جزیی مشخص کنید. سوزان از تغییر رفتارش در قبال دوستانش شروع کرد. سوزان از یک طرف به دوستانش وابسته بود و از طرف دیگر از رفتارهای آنها سخت عصبانی میشد. او سعی کرد این مشکل را به نحوی تغییر دهد. اگر دوستان سوزان در قبال محبت های او مثل تلفن زدن و احوال پرسى پاسخ مناسب نمیدادند یا با آنها قهر میکرد یا طوری عصبانیتش را بروز میداد که باعث دلخوری شدید آنها می شد. تصمیم گرفت هر زمان از دست دوستانش عصبانی شد، مدتی صبر کند و با خونسردی این دلخوری را با ذکر دقیق رفتارها و پرهیز از کل گویی، به آنها بازگو کند. همچنین او تصمیم گرفت با دوستان بیشتری مراوده داشته باشد که در ابراز محبت دست و دلبازترند. تصمیم گرفت برخی از دوستان بی ثبات و دمدمی مزاج (مخصوصاً دوستان میگسار) را کنار بگذارد. اگر چه اینکار نوعی فقدان را به زندگی او تحمیل میکرد اما این تصمیم ها برای زندگی او سرنوشت ساز بودند. تکنیک های فصل بعد دقیقاً مربوط به تغییر تله زندگی رها شدگی است. رفتارهای تقویت کننده تله زندگی را یکی پس از دیگری تغییر دهید. زمانی که بر یک تله زندگی کنترل منطقی پیدا کردید آنگاه به سراغ تله بعدی بروید.

۷. ادامه سعی و تلاش

زود دلسرد و مأیوس نشوید. تله زندگی میتواند تغییر کند اما احتیاج به زمان و تلاش سخت دارد. پا پس نکشید. رودربایستی را کنار بگذارید (تسلیم) سرتان را زیر برف نکنید (فرار) و نعل وارونه نزنید (حمله). بارها و بارها باید با مشکلات خودتان روبه رو شوید. دوره درمان سوزان بیش از یک سال طول کشید. گاهی اوقات در دام رویدادهایی از زندگی اش می افتاد که نشان میداد هنوز نتوانسته از بند تله رها شدگی آزاد شود. کم کم دامنه این حوادث کم شد. شدت احساس هایش کمتر شد و زودتر میتوانست از دام احساس هایش رها شود. علاوه بر این طوری رفتار کرد که حوادث مهمی در زندگی اش پیش آمد. به عنوان مثال برخی از روابط ناسازگار و دردسر ساز خود را قطع کرد. در رابطه با رابرت نیز تغییرات چشمگیری به وجود آمد. سوزان یاد گرفت که به رابرت آزادی عمل بیشتری بدهد و رابرت نیز متقابلاً احساس مثبتی به او پیدا کرد. قبل از این رابرت مجبور بود به هزار ترفند و حيله از دست رفتارهای سماجت آمیز سوزان خلاص شود. درواقع بخشی از رفتارهای ستیزه جویانه رابرت به دلیل مقاومت و ایستادگی در برابر وابستگی شدید سوزان بود. علاوه بر این سوزان یاد گرفت در مواقع بحرانی و خشم برانگیز با لحنی آرام با رابرت حرف بزند. او سعی کرد که به حرف ها و درد دل های رابرت گوش دهد. به رابرت فرصت داد تا درباره رابطه شان تصمیم بگیرد و اجبارهای خود برای زیر فشار گذاشتن او مبنی بر تصمیم گیری قاطع را کاهش داد. چند ماه قبل سوزان به او گفته بود باید سریعاً تکلیف این زندگی را مشخص کند: یا ادامه زندگی یا قطع آن. پس از اینکه سوزان رفتارهای انگل وار و سماجت گونه اش را کاهش داد و به رابرت فرصت داد که با بررسی همه جوانب فکر کند رابرت تصمیم گرفت که با سوزان به زندگی ادامه دهد. البته ذکر این نکته ضروری است که همیشه در به روی یک پاشنه نمی چرخد. گاهی اوقات وقتی به طرف مقابل فرصت فکر کردن میدهم او دیگر هیچگاه پشت سرش را نگاه

نمیکند. اما اعتقاد داریم که اگر یک رابطه یأس آلود و توان فرسا تمام شود، بهتر از آن است که یک عمر در دام تله رها شدگی دست و پا بزنید.

۸. بخشش والدین

بخشیدن والدین، امری الزامی در فرآیند درمان نیست، مخصوصاً اینکه اگر شما را تنبیه کرده اند یا به نیازهای شما توجه نکرده اند. شما هیچگاه نمیتوانید آنها را فراموش کنید. بخشش والدین بستگی به تصمیم و انتخاب شما دارد. اما تجارب بالینی ما نشان میدهند وقتی در سیر درمان پیشرفت میکنید و به اوضاع و احوال ذهن خود سامان میدهید، معمولاً به طور طبیعی والدین خود را می بخشید. بیماران به تدریج از شر تصاویر ذهنی زجرآور والدینشان خلاص میشوند و بیشتر، آنها را با دیدگاهی واقع بینانه می نگرند. آنها را افرادی میدانند که درگیر مشکلات خودشان بوده اند و گرفتار تله های زندگی شان. از رهگذر چنین دیدگاهی میتوانید والدین تان را ببخشید. باز هم اشاره میکنیم که بخشش والدین همیشه اتفاق نمی افتد. بستگی به اتفاقات دوره کودکی و تصمیم های فعلی شما دارد. حتی ممکن است در فرایند درمان تصمیم بگیرد که رابطه خود را با والدین تان کاملاً قطع کنید. در نهایت ممکن است از اشتباهات آنها بگذرید یا نگذرید. در هر صورت باید تصمیمی بگیرید که به صلاح شما باشد. ما هر روشی را که شما در این باره انتخاب کنید تأیید میکنیم.

موانع تغییر

تجارب بالینی ما نشان میدهند که بیماران در راه تغییر تله های زندگی با موانعی روبه رو می شوند. در این قسمت به این موانع و تدبیرهای احتمالی این موانع میپردازیم.

مانع اول: به جای اینکه تله زندگی را بپذیرید و مسئولانه با آن برخورد کنید، نعل وارونه میزنید و ظاهرسازی میکنید. اگر در راه تغییر، مشکلی دارید ممکن است هنوز دنبال بُزِ بلاگردان میگردید تا تقصیرها را به گردن او بیندازید. یا

ممکن است هنوز به پذیرش اشتباهات خود کردن ننهاده اید. یا مسئولیت تغییر را نپذیرفته اید. یا اینکه به جای حل و فصل تله های زندگی به دامن اعتیاد به کار، ثروت اندوزی، توجّه طلبی، ایثارگری و قدرت طلبی پناه برده اید (برای کسب اطلاعات بیشتر درباره راهکار مقابله ای "حمله" به فصل چهارم مراجعه کنید). آلفرد سخت مشتاق روابط زیاد با زنان بود. او مجبور بود برای رو دست زدن به تله زندگی اش اینکار را انجام بدهد او در دام تله زندگی محرومیت هیجانی گیر کرده بود، اما سعی میکرد با عیب جویی افراطی از زنان، در سر داشتن معیارهای بلند پروازانه درباره زیبایی و جایگاه اجتماعی زن دلخواه و پناه بردن به برانگیختگی دائم، با درد و رنج ناشی از احساس تنهایی عمیق درونی کنار بیاید. او برای کنار گذاشتن سبک مقابله ای اش بایستی تلاش میکرد که در عین حفظ حرمت نفس خودش با نگاهی پذیرش گونه و دست کشیدن از رفتارهای نمایشی، با زنان رابطه برقرار کند. او برای پشت سر گذاشتن تله زندگی اش بایستی با زنان صمیمیت کافی و واقعی را تجربه میکرد. راه حل اول: آزمایشی طراحی کنید. فهرستی از تمام انتخاب هایی که امروزه شما را در دام تأسف اندیشی قرار داده اند، تهیه کنید. چی میشود اگر واقعاً این انتخاب های تأسف آور به دلیل مشکلات شما باشند؟ چه احساسی پیدا میکنید؟ چی میشود اگر دیگران در تأسف های امروز شما نقش داشتند؟ این نتیجه گیری برای شما چه معنا و مفهومی دارد؟ سعی کنید رنج ناشی از خطا و اشتباهات خود را با گوشت و پوست خود لمس کنید. درد کودک درون خود را بپذیرید - درد و رنج ناشی از آرزوهای بر باد رفته را حس کنید. راه حل دوم: به تدریج شدّت پول پرستی، مال اندوزی و سخت کوشی را کم کنید. تا جای ممکن از اینکه دیگران را تحت تأثیر قرار بدهید خودداری کنید. به جای اینکه به دنبال رفتارهای خاصی بگردید، سعی کنید شبیه به دیگران رفتار کنید. اگر احساس های ناشی از این رفتارها را بپذیرید دیگر مجبور نیستید در مقابل تغییر این قدر ضعیف و آسیب پذیر باشید.

مانع دوم: از تجربه کردن تله زندگی تان فرار نکنید .

فرار یکی از مشکلات متداول و سنگ اندازی های معمول در راه تغییر تله های زندگی است. بسیاری از افراد به محض اینکه می‌خواهند از شر تله زندگی خلاص شوند، فرار را بر قرار ترجیح می‌دهند. شاید شما همچنین مشکلی داشته باشید. اصلاً به مشکلات خود خانواده خود و گذشته خود فکر نمی‌کنید و با پناه بردن به میگساری و مصرف مواد مخدر، سعی می‌کنید از درد و رنج ناشی از تله های زندگی کم کنید یا شدت آنها را کاهش دهید. ما علت فرار شما را درک می‌کنیم. اگر فرار نکنید معنایش این است که خودتان را دستی دستی در معرض اضطراب و درد شدید قرار داده اید. چند بیماری که در فصل اول به آنها اشاره کردیم به نوعی با مسئله فرار درگیر بودند. تمام فکر و ذکر دیوید به زنان مشغول بود و از این طریق راه فرار را پیش گرفته بود. دیوید با پناه بردن به مسایل جنسی و صمیمیت طلبی جنسی از درد و رنج فرار می‌کرد. آیدا طرف فعالیت های خطرناک آفتابی نمی شد. دانیل از صمیمیت عاطفی دوری می‌کرد. پاتریک نیز با ایثارگری از درد و رنج ناشی از نیازهای ناکامل گذشته فرار می‌کرد. فرار، سبک مقابله ای است و غلبه بر آن به انگیزه نیاز دارد. بایستی در ادامه زندگی تان نیز با انتخاب روبه رو شوید: ادامه فرار یا رهایی از مشکلات. راه حل اول: قبل از اینکه به فکر راه حل برای تغییر بیفتید، بایستی به خودتان اجازه دهید که به مشکلات دوران کودکی فکر کنید و احساس های غم انگیز آن دوره را تجربه کنید. خودتان را مجبور کنید که برخی از خاطرات دوره کودکی را به یاد بیاورید. والدیتان در دوران کودکی از شما عیب جویی می‌کرده اند یا اینکه خودتان نقاط ضعف و آسیب پذیری هایی داشته اید؟ با سبک فرار هیچگاه درد و رنج واقعی این تجارب را لمس نمی‌کنید. سعی کنید این موارد را یادداشت کنید. این کار را هر روز انجام دهید.

راه حل دوّم: شما از احساس های خود فرار میکنید. فهرستی از مزایا و معایب این کار تهیه کنید. برای درک بهتر دلیل اینکار هر روز این لیست را مرور کنید. راه حل سوم: برای مدت کوتاهی دست از مصرف نوشیدنی، پرخوری، سوء مصرف دارو و پرکاری بردارید. سپس ببینید که چه احساس هایی را تجربه میکنید. این احساس ها را بنویسید. در طی این مدت کوتاه برخی از تمرین های تصویر سازی ذهنی را انجام دهید. برای درک درست تر این تمرین ها به فصل هایی مراجعه کنید که مربوط به تله زندگی شماست. یکی دیگر از راه حل ها این است که به گروه های خودیاری ترک عادت مراجعه کنید.

مانع سوم: دست از تله زندگی تان برنمی دارید و به طور منطقی پذیرفته اید که سرنوشت زندگی تان با این تله زندگی تان گره خورده است.

اگر اعتقاد راسخ داشته باشید که تله زندگی حق شماست و اصلاً و ابداً خدشه پذیر نیست، نمی توانید شرّ شماست تب ماء وب آن را از سر خودتان کم کنید. اگر منطقی بودن تله زندگی را بپذیرید، دست از تلاش برای تغییر آن بر می دارید. اما اگر تا حدودی به درستی باورهایتان شک کنید ممکن است برای انجام تغییراتی در زندگی خود قدمی بردارید. آیداً سال ها با مشکل اضطراب شدید به محض ورود به موقعیت های جدید دست و پنجه نرم می کرد. آبخور این احساس اضطراب را باید در باور او جستجو کرد زیرا او اعتقاد داشت که موقعیت های جدید، خطر آفرین هستند و هر لحظه ممکن است فاجعه ای در کمین او باشد. آیداً مدام گوش به زنگ بود و همیشه نگران بود که مبادا بلایی سرش بیاید. آیداً هنوز بر صحت و اعتبار تله زندگی اش مُهر تأیید میزد. او معتقد بود که در برابر آسیب ها و خطرات احتمالی، سخت نقطه ضعف دارد. او بایستی باورهایش را تغییر میداد و سعی میکرد با روش های مختلف باورهایش را تغییر دهد. او یاد گرفت که خطرپذیری موقعیت ها را دقیق تر ارزیابی کند و کمتر به دنبال جمع آوری شواهد خطرناک بودن موقعیت ها پردازد و احتیاط های عاقلانه را مدنظر قرار دهد. او یاد گرفت در موقعیت های

اضطراب زنا، آرامش خود را حفظ کند. در اثر این تدابیر به تدریج باورهای کهن و دیرپای او پاست کردند. یک شبه نمیتوان از شرّ تله زندگی خلاص شد. به عبارتی شما باید صبر پیشه سازید و به تدریج در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید تا بتوانید شرّ تله زندگی را از سر خود کم کنید. راه حل اول: برای بی اعتبار سازی تله زندگی تان بایستی تمرین های مربوط به تله زندگی تان را انجام دهید. باز هم آنها را تکرار کنید. بایستی برای مقابله با تله زندگی تان تعهدی قوی داشته باشید. راه حل خوبی است اگر از فردی قابل اعتماد، بخواهید در انجام این تمرین ها به شما کمک کند. راه حل دوم: مدارک و شواهدی را که با تله زندگی ناهمخوان هستند، به دقت بررسی کنید. به فکر راه حل های احتمالی برای تغییر باشید. چه شرایطی باعث بی اعتباری تله زندگی شما میشوند؟ آیا واقعاً دیگران با شما بدرفتاری کرده اند؟ آیا واقعاً به دلیل ترس از طرد و شکست دست از تلاش برداشته اید؟ آیا اطرافیان (همسر، رئیس، نامزد، همکاران و ...) باعث تقویت تله زندگی شما میشوند؟ آیا برای جنگیدن علیه تله زندگی از تکنیک ایفای نقش و کیل مدافع استفاده میکنید؟ راه حل سوم: کارت های آموزشی تهیه کنید و هر روز چند بار آنها را مطالعه کنید.

مانع چهارم: در گام اول، تله زندگی ای را انتخاب کرده اید که تغییر آن خیلی سخت است.

شاید در دام چند تله زندگی گیر افتاده اید و دست بر قضا از سخت ترین آنها شروع کرده اید. اگر تغییر این تله زندگی خیلی طاقت سوز و مشکل آفرین باشد به احتمال زیاد در این راه شکست میخورید. ممکن است تله زندگی را درست انتخاب کرده اید، اما طرح و برنامه شما خیلی جاه طلبانه و بلند پروازانه است. شاید هم برای تغییر، دست به دامن راهبردی شده اید که انجام آن سخت و دردسر ساز است. دانیل که خیلی مردمدار بود همین مشکل را داشت. وقتی که دانیل میخواست تمرین های رفتار جسارتمندانه را پیش بگیرد، سعی کرد در برابر پدرش رفتار جسارتمندانه ای بروز دهد. این کار اشتباه بود به این دلیل که سنگ بزرگ برداشتن علامت نزدن است. ترس و نگرانی چنان بر دانیل مستولی شد که نتوانست در برابر پدرش دست از پا خطا کند چه برسد به رفتار جسارتمندانه. تلاش برای برخورد

جسارتمندانه با پدرش از همان ابتدا محکوم به شکست بود. دانیل یاد گرفت که در یک سری گام های تدریجی به سمت رفتار جسارتمندانه با پدرش حرکت کند. او بما ابتدا رفتارهای جسارتمندانه با افرادی شروع کرد که در برابر آنها کمتر احساس ترس میکرد. او ابتدا با غریبه ها، سپس با آشنایان و همکاران و در گام آخر با افراد خانواده جسارتمندانه رفتار کرد. به یکی از مهم ترین قوانین تغییر اشاره میکنیم: "همیشه سعی کنید کاری انجام بدهید که در حد توان شما باشد. راه حل اول: برنامه کلان خود را به گام های کوچک تبدیل کنید.

راه حل دوم: برنامه خود را طوری تنظیم کنید که از گام های کوچک شروع نمایید تا احساس تسلط بیشتری پیدا کنید و سپس به تدریج به سمت مراحل سخت، گام بردارید.

مانع پنجم: از نظر استدلالی و عقلی میدانید که تله زندگی تان درست نیست. اما احساس و هیجان شما چیز دیگری میگوید.

این پدیده رواج زیادی دارد. اکثر بیماران به ما میگویند که اگرچه میدانند حرف های درمانگرشان درست است اما احساس های مربوط به آن تله زندگی دست از سرشان برنمی دارد. پاتریک که با همسرش مشکل داشت به این مسئله اشاره کرد. پاتریک علی رغم اینکه رابطه خوب و باثباتی با نامزد جدیدش داشت و همه شواهد نیز دال بر خوبی این رابطه بودند، اما باز هم احساس میکرد که نامزدش دست او را توی پوست گردو خواهد گذاشت. اگر نامزدش لحظه ای به او توجه نمی کرد، اضطراب یقه پاتریک را میگرفت. چون نمیتوانست از شر اضطراب خلاص شود رو به کنترل گری می آورد و به نامزدش هیچگونه آزادی عملی نمیداد. پاتریک در نهایت مجبور شد که یاد بگیرد به نامزدش آزادی عمل بدهد. مجبور شد رفتار سالم را یاد بگیرد و دست از کنترل گری بردارد. راه حل اول: به خودتان یادآوری کنید که بینش خیلی سریع از راه میرسد، اما تغییر طول خواهد کشید. به تدریج بخش های سالم شخصیت شما قوی تر میشوند و بخش های ناسالم وجودتان ضعیف میگردند. دندان روی جگر بگذارید و صبر پیشه سازید تا احساس

های شما تغییر کنند. راه حل دوم: با انجام تمرین های تجربه ای میتوانید روند همسوسازی احساس و منطق را تسریع کنید. بین بخش سالم و بخش ناسالم، گفتگویی راه بیندازید و محتوای این گفتگو را بنویسید. بایستی از دست تله زندگی تان عصبانی شوید تا بتوانید تغییر کنید. نسبت به رفتارهای ناسالمی که در دوران کودکی با شما داشته اند اعتراض کنید و برای کودک درون خود گریه سر دهید. بگذارید با گوشت و پوست خود این بی عدالتی ها را احساس کنید. راه حل سوم: با تلاش و سخت کوشی بیشتر سعی کنید آب به آسیاب دشمن نریزید. منظور این است که رفتارهای تقویت ساز تله های زندگی را تغییر دهید. با تغییر در این الگوهای دیرپای قدیمی، شواهد جدیدی به دست می آورید که میتوانید بر علیه تله زندگی تان از این شواهد استفاده کنید. این شواهد تأثیر شگرفی بر احساس های شما بر جای میگذارند. راه حل چهارم: در نهایت از دوستان تان بخواهید که از شما حمایت کنند و دست یاری به سوی آنها دراز کنید. دوستانتان میتوانند به شما کمک کنند که شواهدی دال بر بی اعتباری تله زندگی تان پیدا کنید.

مانع ششم: شما به طور منظم و اصولی برای تغییر تلاش نمی کنید و براساس اصل "هروقت پیش آید، خوش آید" برای تغییر تلاش می کنید.

رویه شما برای تغییر، تابع شرایط است. هرازگاهی که عشق تان کشید، دست به کار تغییر تله زندگی می شوید. مراحل تغییر را نادیده میگیرید. به تغییر یک تله زندگی نمیردازید. تله ها را نیمه کاره رها میکنید و به سراغ تله دیگری میروید. مراحل و علائم تغییر را نمی نویسید. ما طرفدار این اصل هستیم: رهرو آن نیست که گه تند و گاهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. تله زندگی شما مثل صخره ای است که بایستی با چکش آن را از سر راه خود بردارید. اگر با چکش هر لحظه به هر جای این صخره ضربه ای وارد کنید یا با بی میلی و اکراه کار کنید، هیچگاه نمی توانید این صخره را از سر راه زندگی خود بردارید. برای شکستن این صخره نیاز به کار مداوم و زدن ضربه های اثرگذار دارید.

راه حل اول: یک بار دیگر فصل مربوط به تله زندگیتان را مطالعه کنید تا خیالتان جمع شود که همه تمرین ها را انجام داده اید. آیا تمرین تصویر سازی ذهنی را انجام داده اید؟ آیا شواهد موافق و مخالف تله زندگی را نوشته اید؟ آیا کارت آموزشی را نوشته اید؟ آیا به والدین تان نامه نوشته اید؟ برای تغییر رفتار برنامه ریزی کرده اید؟ تمام تمرین ها را نوشته اید یا فقط در ذهن تان ثبت کرده اید؟ راه حل دوم: هر روز چند دقیقه ای برای مرور پیشرفت های خود وقت بگذارید. کارت های آموزشی را دوباره مطالعه کنید. آیا تله زندگی شما امروز فعال شد؟ آیا الگوی تسلیم شما باز هم دست به کار شد؟ آیا هر روز خودتان را وادار میکنید که در شیوه فکر، نحوه عمل یا احساس خود تغییری جدی ایجاد کنید؟

مانع هفتم: در برنامه ریزی خود، عامل مهمی را نادیده گرفته اید

شاید تمامی افکار، رفتارها و احساس هایی را که باعث تقویت تله زندگی تان می شوند در نظر نگرفته اید. شاید از کنار یک مرحله از تغییر به آسانی گذشته اید در صورتی که آن مرحله برای پیشرفت ضروری بوده است. دانیل با همین مشکل و مانع روبه رو بود. اگرچه دانیل در رابطه با همسرش و فرزندانش کاملاً جسارتمندانه رفتار میکرد اما باز هم احساس نارضایتی و خشم میکرد. او میتواند وقتی که عصبانی بود به آرامی با آنها حرف بزند و در مقابل درخواست های غیر منطقی بچه ها جواب منفی بدهد. از آنها میخواست که دست از رفتارهای آزاردهنده شان بردارند. با همه این پیشرفت ها باز هم میکرد که از دست آنها عصبانی است و احساس اطاعت دست از سرش برنمی داشت. ما متوجه شدیم که مشکل دانیل کجاست. درک مشکل دانیل واقعاً ساده بود. دانیل با خواسته هایش (عقاید و تمایلات) قهر بود و آنها را عمیقاً درک نمیکرد. او به دیگران نمیگفت که چه انتظاراتی دارد ولی بعدش عصبانی میشد که چرا به خواسته اش نرسیده است. ابراز نیازها، گام مهمی بود که دانیل به سادگی از کنار آن گذشته بود، در صورتی که گام مهمی برای تغییر وی محسوب میشد.

راه حل اول: از فردی که به او اعتماد دارید درخواست کنید تله زندگی شما را بررسی کند و در برنامه ریزی به شما کمک کند. شاید این فرد به مؤلفه ای اشاره کند که شما آن را نادیده گرفته اید. راه حل دوم: رفتارهایی را بنویسید که در قالب تله زندگی تان به طور عادی و متداول انجام می‌دهید. برای تهیه فهرست این رفتار می‌توانید به فصل مربوط به تله زندگی خود در این کتاب مراجعه کنید. آیا واقعاً به این رفتارها و تأثیر آنها توجه کرده اید؟

مانع هشتم: مشکل شما عمیق تر از آن است که به تنهایی بتوانید از پس آن برآید.

بیماران قبل از اینکه به ما مراجعه کنند سخت تلاش کرده اند که خودشان را تغییر داده اند. وقتی که از این راه دست خالی بر میگردند آنگاه دست نیاز به سوی متخصصان دراز می کنند. ممکن است این پدیده برای شما هم پیش آمده باشد. ممکن است با همه تلاشی که برای انجام تمرین های این کتاب کرده اید باز هم نتوانسته اید از شر تله زندگی خلاص شوید. ممکن است با وجود همه تلاش های ارزشمند شما باز هم تله زندگی به حاکمیت سلطه گرانه اش بر ابعاد مختلف زندگی شما ادامه می دهد. احتمالاً به تنهایی از پس آن بر نمی آید. در این صورت از افراد صاحب صلاحیت کمک بخواهید. شما برای تغییر تله های زندگی نیاز دارید با فردی که تخصص و تجربه داشته باشد، رابطه ای ایمن و سالم برقرار کنید. درمانگران میتوانند نیازهای شما را تا حدودی ارضا کنند، درمانگران باید رودربایستی را با شما کنار بگذارند و مشکلات شما را به طور عینی تر مشخص سازند. راه حل: از درمانگر کمک حرفه ای بخواهید یا در گروه درمانی هایی شرکت کنید که زیر نظر متخصص اداره میشوند. حال که با کلیت برنامه ها آشنا شدید، اجازه بدهید که هر کدام از تله زندگی را مفصل توضیح بدهیم. شما با مطالعه فصل های مربوط به هر کدام از تله های زندگی، در راه تغییر گام برداشته اید.

۶) خواهش میکنم مرا تنها نگذار!

تله زندگی رها شدگی

جسیکا: بیست و هشت سال دارد. این نگرانی دست از سر جسیکا برنمی دارد که مبادا شوهرش او را تنها بگذارد. جسیکا به اولین نکته ای که در شروع مصاحبه اشاره کرد این بود که در سن کودکی پدرش را از دست داده است. جسیکا: وقتی هفت ساله بودم این مصیبت به سرم آمد. پدرم در محل کار دچار سکت قلبی شد. پذیرش مرگ پدر برای من واقعاً دردناک و جگر سوز بود. خاطره روشن و واضحی از مرگ پدرم ندارم، بلکه در ذهنم چند تصویر گنگ و مبهم در این مورد دارم. پدرم مرد خوب و مهربانی بود و مرا زیاد بغل میکرد. بعد از اینکه پدرم را از دست دادم در عالم کودکی کنار پنجره می ایستادم و منتظر بازگشت پدرم میشدم (گریه). اصلاً نمی توانستم قبول کنم که پدرم مرده است. احساسی را که هنگام ایستادن کنار پنجره و انتظار بازگشت پدرم داشتم هیچگاه فراموش نمیکنم. درمانگر: آیا این احساس الآن نیز با شماست؟ جسیکا: این احساس هنوز هم با من است. به خصوص وقتی شوهرم از من دور می شود. جسیکا درباره مسافرت های کاری همسرش سخت مشکل داشت. هر وقت جورج به مأموریت اداری می رفت، جسیکا به شدت آشفته و بی قرار میشد. جسیکا: مشکل من با همسرم یک سناریوی واحد و تکراری دارد. من میزنم زیر گریه و جورج سعی میکند مرا آرام کند، اما زهی خیال باطل. من به این سادگی آرام نمیشوم. وقتی هم پیش من نیست، نیمی از اوقات را در ترس و وحشت به سر میبرم و نیم دیگر اوقات را نیز گریه میکنم. وقتی جورج به خانه بر میگردد به دلیل اینکه مرا تنها گذاشته است از دست او عصبانی و دلخور می شوم. این تمام سناریوی زندگی ماست. وقتی جورج به خانه برمی گردد، گاهی اوقات آن قدر عصبانی هستم که نمی خواهم ریخت او را ببینم. جورج نیز زمانی که میخواهد به خانه برود ترس و وحشت او را فرا میگیرد. علاوه بر این زمانی که جورج در خانه نیست، جسیکا مدام به او زنگ میزند و با وی به هر دلیل شروع به حرف زدن می کند. جسیکا حتی یک بار به

جورج زنگ زد و به وی گفت که از جلسه کاری مهم خود بیرون بیاید تا بتواند صدای وی را به خوبی بشنود و آرامش خاطر پیدا کند. پاتریک: سی و پنج سال دارد و با زنش سخت دچار مشکل شده است زیرا زنش به زندگی با مشترک پایبندی جدی ندارد. پاتریک در زندگی اش با فقدان های آسیب زا و جانگداز روبه رو نشده است. مشکل پاتریک این است که او هر روز با فقدانی روبه رو می شود. زمانی که پاتریک هشت سال داشت مادرش باده گساری قهار بود. پاتریک: بدترین شرایط زندگی ام زمانی بود که مادرم در باده گساری زیاده روی کرده بود. دو یا سه روز از او خبری نبود و ما در این ترس به سر میبردیم که نکند گم و گور شود و اصلاً پیدایش نشود. وقتی که مادرم در خانه بود به دلیل اینکه در باده گساری زیاده روی میکرد، مست لایعقل گوشه ای می افتاد، به من توجه نمی کرد. فرقی نمیکرد که در خانه باشد یا بیرون خانه چون دائم الخمر بود. به من کاری نداشت. من تنهای تنها بودم. پاتریک با فرانسیس ازدواج کرد که اصلاً به زندگی مشترک پایبند نبود. فرانسیس دائم قول میداد که دست از این کارش بردارد، اما هزار وعده خوبان یکی وفا نکند. باز هم دست به دامن تعهد گریزی میشد. هر چند او بارها به پاتریک قول داده بود که صداقت و پاکی پیشه کند، اما باز هم با هزار دوز و کلک، سر پاتریک شیره میمالید و کار خودش را از سر میگرفت. جالب اینکه پاتریک میدانست که او وعده دروغین می دهد. پاتریک حتی قبل از این درمان را شروع کند، این موضوع را درک کرده بود: شباهت بین دو موقعیت (انتظار بازگشت مادر و انتظار بازگشت همسر)

پاتریک: واقعاً از این همه شباهت تعجب میکنم. اگرچه مشکل همسر و مادرم شبیه به هم نیست، اما انگار تمام تجاریم با مادرم در رابطه با فرانسیس باز هم تکرار میشود. اوایل از این احساس سر در نمی آوردم اما چند صباحی است که متوجه شباهت های این دو موقعیت شده ام. هر زمان که منتظر مادرم بودم سخت احساس تنهایی میکردم. همین تجربه را در رابطه با فرانسیس نیز دارم.

لیزا: بیست و هشت سال داشت. در روابط دوستانه موفق نبود. تاب تحمل تنهایی را نداشت. مادر لیزا آدم دمدمی مزاج و بی ثباتی بود. به دلیل میگساری نمیتوانست با دخترش رابطه ای ثابت و قابل پیشبینی داشته باشد. عواطف مادر لیزا در اختیار خودش نبود. لیزا در رابطه با دوستانش مشکلاتی داشت. لیزا سعی میکرد با ابراز محبت دوستانش را کنترل کند. زمانی که دوستانش به توقعات او جواب نمی دادند، سخت آشفته و عصبانی میشد. لیزا نگران زندگی اش بود. مخصوصاً نگران بود که مبادا همسرش را از دست بدهد.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی رهاشدگی

این باور عمیقاً در ذهن شما ریشه دوانده است که افراد مهم زندگی تان را دیر یا زود از دست خواهید داد و تا آخر عمر از نظر عاطفی تنها خواهید ماند. اگر افراد مهم زندگی تان بمیرند یا شما را تنها بگذارند باز هم این احساس یقه شما را رها نخواهد کرد و انتظار دارید دیگران شما را به حال خود رها کنند. باور نمیکند کسانی را که موقتاً از شما دور شده اند دوباره ببینید. احساس میکنید انگار تقدیر شما را با تنهایی و بی پناهی رقم زده اند.

پاتریک: زمانی که رانندگی میکنم یا دارم به کارهایم میرسم یک آن فکر میکنم احساس تنهایی و رهاشدگی به سراغم آمده است. می دانستم فرانسیس قصد دارد مرا به حال خود رها کند. از روز برایم روشن تر بود که او عاشق کس دیگری میشود و مرا داغدار عشق ناکام می کند. جالب اینکه همین اتفاق افتاد. تله های زندگی باعث میشوند کورسوهای امید شما برای مهرروزی بسته شود. شما اعتقاد راسخ دارید که هر چند اوضاع بر وفق مراد است، اما این تنها آتش زیر خاکستر است و در روابط عاطفی خود محکوم به شکست هستید. باورش برای شما مشکل است که ایمان بیاورید دیگران در کنار شما میمانند و حتی اگر در کنار شما نباشد، باز هم به شما تعلق خاطر دارند. اکثر افراد میتوانند دوری کوتاه مدت عزیزان و نزدیکان خود را تحمل کنند. آنها نیک می دانند که دوری های کوتاه مدت باعث افزایش صمیمیت و علاقه مندی دوجانبه میگردد. از این دوری های کوتاه مدت نگران و ناراحت نمیشوند. اما

افرادی که در دام تله زندگی رها شدگی افتاده اند به دلیل نداشتن پایگاه ایمنی درونی از این جدایی های موقت سخت آشفته میشوند. به عنوان مثال جسیکا میگفت "هر وقت که جورج از خانه بیرون میرفت احساس میکردم که دیگر هیچ گاه او را نخواهم دید" افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند به اطرافیان خود زود وابسته میشوند. در برابر جدایی های کوتاه مدت به شدت عصبانی یا وحشت زده می شوید. این حالت مخصوصاً روابط عاطفی شما را تحت سیطره خود قرار میدهد: میترسید که روابط صمیمی خود را از دست بدهید به همین دلیل در برابر جدایی های موقت عصبانی میشوید و وحشت سراپای وجودتان را فرا میگیرد. تله زندگی رهاشدگی معمولاً زمانی شکل میگیرد که شما هنوز زبان باز نکرده اید و در مرحله پیش کلامی به سر میبرید (جسیکا یکی از موارد معدودی است که این تله زندگی در سن ۷ سالگی در ذهنش نقش بسته است. زمانی که پدرش فوت کرد). در اغلب موارد تله زندگی رهاشدگی قبل از اینکه کودک بتواند از کلمات برای برقراری ارتباط استفاده کنند، در ذهن او شکل میگیرد. به همین دلیل افرادی که در دام این تله زندگی گیر افتاده اند حتی در دوران بزرگسالی نیز تجارب مربوط به شکل گیری این تله زندگی را به یاد نمی آورند. بنابراین افراد معمولاً این تله زندگی را در قالب چنین جملاتی به زبان می آورند: من همیشه تنها هستم، هیچ کس مرا دوست ندارد. از تنهایی میترسم. به دلیل اینکه تله زندگی رهاشدگی در اوایل رشد کودک شکل گرفته است از قدرت و نفوذ عاطفی زیادی برخوردار است. افرادی که در دام این تله زندگی گرفتار شده اند در برابر جدایی های کوتاه مدت مانند کودکی واکنش نشان می دهند که در مرکز خرید شلوغ، والدینش را گم کرده است. تله زندگی رهاشدگی اصولاً در روابط صمیمی فعال می شود. این تله زندگی در روابط سطحی مداخله نمیکند و اثری برجای نمی گذارد. با این حال بایستی به این نکته مهم دقت کرد که جدایی هایی که باعث فعال سازی تله زندگی رها شدگی می شوند، لزوماً نباید جدایی های فیزیکی باشند. این تله زندگی باعث میشود نسبت به هرگونه علامت ترک شدن و رهاشدگی، حساس شوید و حرفهای دیگران را با قصد و نیت، تعبیر و تفسیر کنید. مهم ترین عوامل

فعال ساز تله زندگی رها شدگی، جدایی های کوتاه مدت و فقدان ها (مرگ، طلاق) هستند. اما با این حال ممکن است این تله زندگی نسبت به عوامل زیادی حساسیت پیدا کرده باشد. شما که در دام این تله افتاده اید اغلب از لحاظ عاطفی احساس میکنید به حال خود رها شده اید. ممکن است همسران یا نامزدتان موقتاً حواسش به شما نباشد، سرد و بی عاطفه با شما سلام و علیک کند یا بخواهد بدون شما وقتش را بگذرانند. یکی از این عوامل کافی است تا شما برآشفته شوید. به دنبال این اشفتگی، طرف مقابل نیز در برابر شما بیکار نمی نشیند. ممکن است کاری کنید که طرف مقابل، شما را تنها بگذارد یا دست به سرتان کند.

چرخه رهاشدگی

وقتی که تله زندگی رها شدگی فعال میشود به گونه ای وقایع را پیش میبرد که جدایی به عنوان نتیجه نهایی نمایشنامه رقم بخورد. تجربه جدایی در ذات خود هیجان برانگیز و طاقت فرسا هست اما ابعاد این پدیده با احساس هایی نظیر ترس، سوگواری و خشم، پیچیده تر می شود. چرخه رهاشدگی مملو از احساس های متناقض و تحمل ناپذیر است. اگر در دام این تله زندگی افتاده باشید کاملاً به این احساس ها آشنا هستید. وقتی که تجربه رهاشدن برای شما پیش می آید، ابتدا احساس وحشت بر شما مستولی می شود. گویانکه کودکی هستید که در مرکز خرید، مادرش را گم کرده است و با ترس، وحشت، سردرگمی، نگرانی و گریه به دنبال مادرتان هستید. به شدت آشفته اید. نمیدانید مادرتان کجاست و در بین جمعیت با احساس ترس و وحشت دست به گریبان هستید. اضطراب شما دم به دم بر وحشت شما می افزاید و این حالت در کسانی که تجربه رهاشدگی را با گوشت و پوست خود لمس کرده اند، ممکن است ساعت ها یا حتی روزها دست از سرشان بر ندارد. اما اگر نتوانید سر اضطراب را بر بالین بگذارید و با آن مقابله کنید به تدریج کاسه صبرتان لبریز می شود. سرانجام این احساس کاهش مییابد و بایستی طعم تلخ شکست در رابطه را بپذیرید. سپس برای تنهایی خود دچار سوگ و غم شدید خواهید شد. چنان زانوی غم بغل میگیرید که انگار هیچ

وقت طرف مقابل را نخواهید دید. این سوگ میتواند موجب پدیدایی افسردگی شود. اگر فردی که شما را ترک کرده به هر دلیل برگردد، از دست او عصبانی خواهید شد به دو دلیل (الف) چرا شما را تنها گذاشته است؟ و (ب) چرا این قدر به طرف مقابل نیازمند هستید؟

دو نوع رهاشدگی

دو نوع رهاشدگی وجود دارد که هر کدام از آنها به دلیل شرایط خاصی در دوران کودکی شکل میگیرند. اگر محیط اولیه در دوران کودکی سخت حمایتگر باشد و کودک با هیچ چالشی در زندگی مواجه نشود، رهاشدگی مبتنی بر وابستگی در ذهن کودک شکل میگیرد. چنین محیطی، بستری برای شکل گیری تله های زندگی رها شدگی و وابستگی است. اگر محیط اولیه در دوران کودکی از لحاظ هیجانی کاملاً بی ثبات باشد و کودک به هیچ عنوان رنگ ثبات و امنیت را نبیند در ذهنش رهاشدگی مبتنی بر بی ثباتی یا فقدان، نقش خواهد بست.

دو نوع رها شدگی: ۱. رها شدگی مبتنی بر وابستگی ۲. رهاشدگی مبتنی بر بی ثباتی یا فقدان

اگر افرادی را که به دام تله زندگی وابستگی افتاده اند، به دقت بررسی کنیم متوجه میشویم که در دام تله زندگی رهاشدگی نیز افتاده اند. وجود تله زندگی وابستگی بدون تله زندگی رها شدگی پدیده ای نامتداول است. افرادی که در دام تله زندگی وابستگی افتاده اند، اعتقاد راسخ دارند که نمی توانند به تنهایی از پس زندگی برآیند و زنده بمانند. آنها به فردی قوی و مستقل نیاز دارند که در انجام کارهای روزمره بتواند گره از مشکلاتشان باز کند. جسیکا نمونه ای از افرادی است که هر دو تله زندگی را دارند. درمانگر: اگر واقعاً جورج را از دست بدهید چه اتفاقی می افتد؟ جسیکا: نمی دانم. فقط میدانم که بدون او از پس هیچ کاری بر نمی آیم. زندگی بدون او برای من قابل تصور نیست. درمانگر: شما میتوانید به تنهایی از پس خرج زندگی خودتان برآیید؟ جسیکا: نه. من به تنهایی انگار در این دنیا هیچ کاری نمی توانم انجام بدهم (مکث). فکر میکنم زندگی بدون او برای من در حکم مرگ است.

اگر شما به این باور رسیده باشید که زندگی تان بستگی به وجود شخص دیگری دارد، پس احتمالاً از دست دادن این فرد برای شما وحشتناک و دهشت آفرین خواهد بود. مخصوصاً این احساس ها برای فردی پدید می آید که سخت در دام این دو تله زندگی رها شدگی و وابستگی افتاده باشد. جالب اینکه بسیاری از افرادی که تله زندگی رها شدگی شدیدی دارند ممکن است وابسته نباشند. رها شدگی این گروه افراد مبتنی بر بی ثباتی یا فقدان است. آبشخورهای این تله زندگی را بایستی در روابط عاطفی ناپایدار دوران کودکی با افراد مهم زندگی (پدر، مادر، خواهر، برادر و دوستان صمیمی) جستجو کرد. پاتریک از این امر میترسید که نزدیکانش او را ترک کنند ولی با وجود این ترس، میتواند گلیم خود را از آب بیرون بکشد و مستقل زندگی کند. اگرچه او نیز به والدین خود وابسته بود. بیشتر وابستگی او از جنس عاطفی بود تا عملکردی. اگر در زندگی خود روابط بی ثباتی را تجربه کرده باشید، احتمالاً به افرادی دلبسته شده اید و سپس آنها را از دست داده اید. شما نمیتوانید جدایی از کسانی را که دوست شان دارید، تحمل کنید به این دلیل که بدون آنها زندگی شما برهوتی بدون احساس میشود. احساس تعلق خاطر به دیگران بخش جدایی ناپذیر زندگی انسان است. وقتی که این پیوندهای انسانی و عاطفی از هم میگسلد شما به برهوت پوچی و نیستی پرت خواهید شد. شما برای تسکین یابی به دیگران نیاز دارید. این نوع رها شدگی با رها شدگی مبتنی بر وابستگی فرق دارد. شما به افرادی نیازمندید که مثل یک والد، نیازهای دوران کودکی شما را برآورده سازند. به عبارتی شما در جستجوی فردی مستقل، کمک یار و هدایتگر می گردید. اما در رها شدگی مبتنی بر بی ثباتی یا فقدان، شما در جستجوی عشق، احترام و تعلق خاطر عاطفی هستید. این دو نوع رها شدگی تفاوت دیگری نیز دارند: افراد وابسته در دوروبرشان تعداد زیادی یاور و راهنما دارند که آنها را جایگزین کسانی کرده اند که در زندگی اولیه کمکشان نکرده اند. آنها به جای افراد مهم زندگی که نتوانسته اند به کمکشان اعتماد کنند، در جستجوی افراد در دسترس هستند که بتوانند به آنها تکیه کنند. این افراد دائم به دنبال افراد جدیدی میگردند و بلافاصله به آنها وابسته می شود. افراد وابسته

تاب تحمل تنهایی ندارند از همین رو افراد زیادی دوروبر افراد وابسته وجود دارد اکثر افراد وابسته این استعداد را دارند که افرادی را ببندند که وظیفه مراقبت از خودشان را بر دوش آنها بگذارند این افراد نمیتوانند تنهایی را تحمل کنند و برای رهایی از این احساس تنهایی دست به دامن روابطی ناپایدار می شوند. این پدیده الزاماً درباره کسانی که از رهاشدگی مبتنی بر بی ثباتی و فقدان میترسند صدق نمی کند این افراد میتوانند به مدت زیادی تنها بمانند آنها وارد روابط صمیمی نمیشوند برای اینکه می ترسند دوباره صدمه ببینند آنها در حال حاضر با تنهایی خود میسوزند و میسازند مثل دوران کودکی شان ولی میدانند که میتوانند به زندگی مستقل ادامه بدهند و این مسئله برای آنها دردسر درست نمیکند آنها تنهایی را بخشی جدایی ناپذیر فقدان می نگرند آنها میدانند که این روند برایشان آشناست برقراری رابطه، فقدان، بازگشت مجدد احساس تنهایی و بی کسی این چرخه دائم در زندگی این افراد تکرار می شود.

ریشه های تحولی تله زندگی رهاشدگی

وقتی که از ریشه های تحولی تله های زندگی صحبت میکنیم تمرکز اصلی مان روی محیط دوران کودکی است. ما از تأثیر محیط خانوادگی ناسالم مثل وجود سوء استفاده، غفلت و اعتیاد در (خانواده در شکل دهی به تله های زندگی کاملاً آگاه هستیم ما به وراثت سهم کمتری قائل شده ایم چون پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که بیولوژی نقش کمی در شکل بخشی به الگوهای شخصیتی دیر پا دارد فرض ما بر این است که وراثت از طریق خلق و خوا اثر خود را بر شخصیت افراد برجای میگذارد. خلق و خو باعث می شود دیگران در دوران کودکی و در حال حاضر با ما به گونه ای خاص رفتار کنند. اگرچه به نقش خلق و خو واقفیم، اما به ندرت درباره چگونگی تأثیر خلق و خوی کودک در شکل گیری تله های خاص زندگی گمانه زنی کرده ایم. به عبارتی هنوز به این نتیجه گیری دقیق نرسیده ایم که کدام ابعاد خلق و خو باعث تسهیل در شکل گیری کدام تله زندگی و کدام شیوه مقابله میشوند. البته تله زندگی رهاشدگی از این قاعده مستثنا است. نتایج پژوهش های متخصصان بر روی نوزادان حاکی از این است که برخی از

نوزادان واکنش بیشتری به محرک های محیطی نشان می دهند. این پدیده نشان می دهد که برخی از افراد ممکن است از نظر بیولوژیک برای شکل گیری تله زندگی رهاسدگی، مستعد باشند. به نظر میرسد شیوه واکنش ما به جدایی از مراقب اولیه تا حدودی فطری است. جدایی از مادر برای نوزاد، مسئله مرگ و زندگی است. در بین جانداران، نوزاد انسان برای زنده ماندن کاملاً به مادرش وابسته است و اگر مادر (مراقب) را از دست بدهد، معمولاً می میرد. نوزادان با این آمادگی به دنیا می آیند که رفتارهای خاصی انجام بدهند تا مادر را دورو بر خودشان نگه دارند. آنها ممکن است گریه کنند و علائم ناراحتی را در چهره خود نمایان می سازند. جان بابی در کتاب "جدایی" میگوید: آنها با این کارشان دست به اعتراض میکنند. بابی درباره واکنش نوزادان و کودکان نوپا به جدایی موقت از مادرشان، سه جلد کتاب نوشته است. مشاهدات بابی حاکی از آن است که اگر نوزادان از مادرشان جدا شوند واکنش های قابل پیش بینی نشان می دهند.

سه مرحله جدایی از نظر بابی: ۱. اضطراب ۲. ناامیدی ۳. دل گسستگی

همان طور که اشاره کردیم نوزادان ابتدا دست به دامن اعتراض میشوند و اضطراب زیادی را تجربه میکنند. آنها در جستجوی مادرشان بر می آیند. اگر فرد دیگری بخواهد آنها را آرام کند فایده ای ندارد و تسلی ناپذیر جلوه میکنند. آنها سپس به دلیل از دست مادرشان عصبانی می شوند. اما اگر این تلاش ها جواب ندهد و مادر باز نگردد، وضعیت فعلی را می پذیرند و افسرده میشوند. آنها در این مرحله کاملاً مأیوس و ناامید میشوند و در لاک خود می خزند. این نوزادان در مقابل تلاش های دیگران از جمله پرستاران مهد کودک بی اعتنایی نشان می دهند. اگر زمان جدایی از مراقب زیاد طولانی نباشد، نوزادان از افسردگی بیرون می آیند و به سایر افراد وابسته میشوند. اگر مادر برنگردد، نوزاد وارد مرحله سوم میشود: دل گسستگی. نوزاد با مادرش سرد برخورد میکند، به طرف او نمی رود و انگار نه انگار که مادر بازگشته است. بعد از مدتی نوزاد به وجود مادر واکنش نشان می دهد. احتمالاً به سمت مادر می رود. اگر باز هم مادر

از حوزه دید او خارج شود، مضطرب می گردد. بالبی سبک دلبستگی این نوزادان را "سبک دلبستگی مضطرب" نامگذاری کرده بود. بالبی معتقد است که این الگوی سه مرحله ای (اضطراب، ناامیدی و دلگسستگی) جهانشمول است. تمام نوزادان در قبال جدایی از مادرشان همین واکنش ها را نشان میدهند. همچنین این واکنش در حیوانات نیز اتفاق می افتد. این واکنش ها مختص نوزادان انسان نیست. جهانشمول بودن این رفتارها ممکن است زمینه بیولوژیکی داشته باشد. بین فرآیند جدایی که بالبی میگوید (اضطراب، ناامیدی و دلگسستگی) با چرخه رهاشدگی که به آن اشاره کردیم، شباهت هایی وجود دارد به نظر میرسد برخی از افراد این استعداد خلق و خویی را دارند که در قبال جدایی ها، واکنش های هیجانی زیادی نشان بدهند. وقتی که جدایی از راه میرسد، اضطراب، خشم و سوگی که تجربه میکنند عمیق و شدید است. این احساس ها به گونهای این افراد را از پای در می آورد که نمیتوانند خودشان را تسکین دهند و احساس درماندگی و دل گسستگی دست از سرشان برنمی دارد. اگرچه این افراد میتوانند برای لحظاتی با پناه بردن به سایر فعالیت ها از درد و رنج جدایی و فراق بکاهند، اما نمیتوانند با این فعالیت ها احساس آرامش و امنیت کنند. چنین افرادی در قبال نشانه های جدایی و فراق، حساسیت زیادی نشان میدهند. اگرچه برخی اوقات ترس از جدایی وادارشان میکند با دیگران وارد رابطه صمیمی شوند. این یکی از ویژگیهای مثبت این دسته از افراد است. اما مشکل اینجاست که نمیتوانند تنهایی را تحمل کنند. افرادی که در قبال جدایی، پاسخ های افراطی نشان میدهند و نمیتوانند در غیاب افراد مهم زندگی خودشان را تسکین بدهند، به احتمال زیاد زمینه شکل گیری تله زندگی رهاشدگی را دارند. البته این حرف بدین معنا نیست که تمام افرادی که زمینه بیولوژیکی دارند، تله زندگی رهاشدگی، سرنوشت آنهاست. بخشی از شکل گیری این تله زندگی به شرایط دوران کودکی بر میگردد. اگر شما از نظر بیولوژیکی مستعد شکل گیری تله زندگی رهاشدگی باشید، اما روابط عاطفی باثباتی با مادرتان یا سایر افراد مهم زندگی داشته اید؛ امکان شکل گیری این تله زندگی کم است. اما اگر شما زمینه بیولوژیکی این تله زندگی را نداشته باشید ولی دوران

کودکی بی ثبات و پیش بینی ناپذیری را پشت سر گذاشته باشید، احتمال شکل گیری این تله زندگی زیاد می شود. با این حال، احتمالاً فردی که زمینه بیولوژیکی دارد به حادثه آسیب زای اندکی نیاز دارد تا تله زندگی اش فعال شود. ممکن است نگاهی به زندگی گذشته بتواند شدت مشکلات فعلی را تبیین کند.

ریشه های تحولی تله زندگی رها شدگی

۱. ممکن است شما زمینه بیولوژیکی برای اضطراب جدایی داشته باشید که در این صورت تحمل تنهایی برای شما سخت و طاقت فرسا می شود. ۲. در سن کودکی یکی از والدین شما دار فانی را وداع گفته یا برای همیشه شما را ترک کرده است. ۳. در سن کودکی شما مادرتان در بیمارستان بستری بوده یا برای مدت زمان زیادی از شما دور بوده است. ۴. شما تحت سرپرستی دایه یا پرستار بزرگ شدید یا در سن نوزادی به مؤسسات شبانه روزی یا مراکز نگهداری اطفال سپرده شده اید. ۵. مادر شما فردی بی ثبات و دمدمی مزاج بوده است. یا اینکه افسرده، عصبانی و میگسار بوده است. یا به نحوی دائم در معرض بی توجهی و غفلت او قرار گرفته اید. ۶. در سن کودکی والدین شما از هم جدا شدند یا آتش جنگ بین آنها چنان بالا میگرفت که نگران بودید مبدا بنیان خانواده شما از هم پاشد. ۷. شما پس از یک دوره جلب توجه والدین، به طور اساسی مورد غفلت و بی توجهی آنها قرار گرفتید. ممکن است به دلیل تولد برادر یا خواهر یا ازدواج مجدد یکی از والدین، توجه والدین را از دست داده اید. ۸. افراد خانواده شما سخت به یکدیگر وابسته بوده اند و نگذاشته اند آب در دل شما تکان بخورد. به دلیل حمایت افراطی خانواده هیچگاه در دوران کودکی یاد نگرفتید که با مشکلات خاص دوران کودکی دست و پنجه نرم کنید.

یکی از عواملی که میتواند در شکل گیری تله زندگی رها شدگی نقش برجسته ای داشته باشد همانا نا از دست دادن یکی از والدین در سنین اولیه است این عامل باعث شکل گیری تله زندگی رها شدگی در ذهن جسیکا شد شاید یکی از والدین شما مریض شود و برای مدت زمان زیادی نتوانید او را ببینید