

شاید والدین شما طلاق گرفته اند و یکی از والدین ممکن است برای همیشه شما را تنها بگذارند. مرگ والدین، بیماری، جدایی و طلاق باعث میشوند روابط مهم زندگی شما به جدایی منتهی شوند. از دست دادن یکی از والدین به خصوص در سال های اول زندگی میتواند ضربه ای سخت و ناگوار بر کودک برجای بگذارد. از دست دادن زود هنگام والدین باعث آسیب پذیری شدید کودک در قبال این تله زندگی میشود. تأثیر از دست دادن والدین بستگی به چند عامل دیگر نیز دارد. البته در این بین نباید از کیفیت روابط صمیمی شما با والدین نیز غافل شد. جسیکا با مادرش روابط عاطفی خوبی داشت که باعث میشد اثرات تله زندگی اش تا حدی کاهش یابد. به همین دلیل تله زندگی جسیکا فقط در ارتباط با مردان فعال می شد. اگر والدین خود را از دست داده باشید و بتوانید با فرد دیگری رابطه برقرار کنید، میتواند به شما کمک کند در صورتی که رابطه دوّم شما سالم، امنیت آفرین و حمایتگرانه باشد. اگر والدین پس از مدتی که شما را تنها گذاشته اند، به دامن خانواده بازگردند، میتواند برای شما مؤثر باشد. والدین معتاد که اعتیاد خود را ترک کرده اند یا والدین مریضی که پس از بستری شدن در بیمارستان به خانواده بازگشته اند نیز میتواند برای شما مفید واقع شود. چنین تجاربی میتواند به بهبود تله زندگی شما منجر شود. هر چند خطرات تله زندگی رها شدگی هنوز دامن شما را رها نکرده است. اگر تجارب بهبود بخش زیادی را تجربه کرده باشید، ممکن است فعال شدن تله زندگی شما به حوادث مهمی (مثل از دست دادن فرد مورد علاقه) ربط داشته باشد. اگر یکی از والدین خود را در سنین کودکی از دست داده باشید در برابر هر گونه علامت جدایی به شدت دچار رنج و درد عظیمی خواهید شد. بین تله زندگی رها شدگی با تله زندگی محرومیت هیجانی، تفاوتی اساسی وجود دارد. در محرومیت هیجانی، والدین حضور فیزیکی دارند، اما رابطه عاطفی مناسبی با فرزندانشان و همسرشان ندارند. چنین والدینی نمیدانسته اند چگونه به دیگران عشق بورزند، به دیگران احترام بگذارند و با اطرافیان همدلی کنند. ارتباط فرزندان با والدین قابل پیش بینی بوده است، اما صمیمیت عاطفی در آن حاکم نبوده است. در تله زندگی رها شدگی، والدین

کاملاً غیر قابل پیش بینی اند. با کودک خود رابطه دمدمی مزاج دارند. با فرزندان خود از لحاظ عاطفی رفتار نامناسبی در پیش میگیرند. اگر چنین شرایطی وجود داشته باشد ممکن است کودک در دام هر دو تله زندگی بیفتد. جدا از فقدان والدین، عامل دیگری نیز در شکل گیری تله زندگی رها شدگی مؤثر است: نبود یکی از والدین که همواره نقش سرپرستی کودک را بر عهده داشته است. کودکانی که تحت این شرایط زندگی میکنند نیز ممکن است تله زندگی رها شدگی در ذهن شان نقش ببندد: کودکانی که والدین شان وقت و فرصت کافی برای آنها نمی گذارند. کودکانی که تحت سرپرستی دایه یا پرستار بی عاطفه و آزارگر بوده اند. کودکانی که در مراکز نگهداری کودکان بی سرپرست زندگی می کنند. کودکانی که در مراکز نگهداری بزرگ میشوند که مدام سرپرست آنها عوض میشود. اگر سرپرست کودک مدام عوض شود، ممکن است کودک دچار ناآرامی گردد. این پدیده برای کودک به منزله آن است که در بین غریبه ها زندگی میکند. ریشه تحولی بعدی که باعث شکل گیری این تله زندگی می شود، بسیار ظریف است. اگر نوازد با مادری بی ثبات و پیش بینی ناپذیر رابطه داشته باشد با مشکل روبه رو خواهد شد. به عنوان مثال مادر میگسار پاتریک لحظه ای با او مهربان و دوست داشتنی رفتار میکرد، اما بعد از مدت کوتاهی، رفتار کاملاً متفاوتی در پیش میگرفت. مادر لیزا نیز شاید زمینه بیولوژیکی مشابهی به فرزندش منتقل میکرد زیرا او آدمی دمدمی مزاج و تحت سلطه حالت خلقی ناپایدارش بود. هرچند مادر لیزا در دسترس فرزندش بود، اما ارتباط وی با فرزندش کاملاً پیش بینی ناپذیر بود. لیزا: مادرم همیشه کنار من بود یا بهتر بگویم که فقط کنار من حضور داشت. بعضی اوقات شاد، هیجان زده و علاقه مند به من بود. ولی بعدش به شدت افسرده میشد در حالی که هیچ اتفاقی نیفتاده بود. تمام روز در رختخواب دراز میکشید و اصلاً به خواسته های من توجه نمی کرد. انگار با دیوار حرف میزد. این عامل شکل گیری تله زندگی رها شدگی، بیشتر منعکس کننده تعاملات لحظه به لحظه والد و کودک است. اگر این تعامل ها بی ثبات باشد به احتمال زیاد کودک در دام تله زندگی رها شدگی می افتد. مادر پاتریک زمانی که مست و پاتیل

بود، بی احترامی و بددهنی نمیکرد. اما نسبت به همه چیز بی تفاوت می شد. الزاماً نباید والدین بدرفتار و خشن باشند تا این تله زندگی شکل بگیرد. اگر والدین شما به دلیل سوء مصرف مواد یا مشکلات خلقی، مدام از حالت مهربانی به وضعیت عصبانیت یا برعکس تغییر جهت بدهند نیز ممکن است زمینه شکل گیری تله زندگی رها شدگی را در ذهن شما فراهم کنند. حتی با وجود این شرایط نیز ممکن است چنین پدیده ای رخ ندهد. این پدیده بستگی به این دارد که آیا بدرفتاری که شما تجربه کرده اید نوعی گسست پیوند عاطفی بوده است یا خیر. برای کودکی که از والدینش توجه کمی میگیرد حتی تنبیه نیز نوعی برقراری رابطه تلقی می شود. والدین بدرفتار یا با کودک خود ارتباط تنبیه آمیز برقرار میکنند یا اینکه ذهن شان سخت درگیر مشکلات خودشان است. این پدیده نشان میدهد که چرا بدرفتاری و رها شدگی الزاماً شبیه به هم نیستند. شرایط دیگری نیز در دوران کودکی میتواند موجب شکل گیری و تقویت تله زندگی رها شدگی شود. شاید والدین تان همیشه با یکدیگر دعوا داشته اند و شما احساس میکردید که خانواده بی ثباتی دارید و لحظه احتمال میدادید که بنیان خانواده از هم میپاشد. یا شاید والدینتان طلاق گرفته باشند و یکی هر یا هر دو، مجدد ازدواج کرده باشند و مجبور بوده اید با بچه های نامادری یا ناپدری زندگی کنید. شاید شما درگیر شدن با بچه های نامادری یا ناپدری را به عنوان نوعی رهاشدگی تجربه کرده باشید. یا شاید بعد از تولد برادر یا خواهر کوچک تر، والدینتان شما را از تخت سلطنت توجّه طلبی به زیر کشیده اند و تاج سلطنت را بر سر خواهر یا برادر کوچکتر شما گذاشته باشند. البته تولد نوزاد در همه خانواده ها برای بچه های بزرگ تر ضربه روانی محسوب نمیشود. این حوادث همیشه باعث شکل گیری تله زندگی نمی شوند. این امر بستگی به کیفیت رابطه شما با والدین تان دارد. برای شکل گیری تله زندگی رهاشدگی، جدایی باید این قدر آسیب زا باشند که بتوانند احساس رهاشدگی را در فرد پدید آورد. اغلب کودکانی که رهاشدگی را تجربه میکنند به دنبال این هستند که والدین را کنار خودشان نگه دارند. کودک میخواهد والدین یک آن از چشم او دور نشوند و سایه به سایه همراه آنها باشد. فردی که از جو

رابطه چنین والد و کودک اطلاع ندارد، ممکن است فکر کند بین اینها چه ارتباط قوی و سالمی حاکم است. اما واقعیت این است که رابطه خیلی سالم نیست و کودک هنوز نتوانسته است به این درک برسد که اگر والدین کنارش نباشند بدین معنا نیست که اصلاً وجود ندارند. از آنجا که تداوم رابطه با والدین مهم ترین مسئله در زندگی کودک است، پس بنابراین احتمال دارد که این رابطه چنان در سرلوحه توجه کودک قرار گیرد که نتواند با دیگران رابطه برقرار کند. در نهایت همان طور که قبلاً نیز اشاره شد تله زندگی رها شدگی میتواند در اثر حمایت افراطی والدین نیز پدید آید که در این صورت با تله زندگی وابستگی همراه می شود. کودک وابسته از رها شدگی می ترسد. این پدیده در مورد جسیکا و مادرش رخ داد. جسیکا: بعد از اینکه پدرم را از دست دادم، مادرم نمیخواست یک آن از چشم او دور شوم. میترسید که مبادا برای من اتفاق بدی بیفتد و مرا هم از دست بدهد. من هم همیشه دوست داشتم در کنار مادرم باشم. یادم می آید که نمیخواستم به مدرسه بروم و ترجیح میدادم در خانه بمانم و برای بازی کردن با بچه ها بیرون نروم. نیاز جسیکا به رابطه نزدیک و صمیمی با مادرش باعث شد دست یابی به خود مختاری تحت الشعاع قرار بگیرد و خود مختاری اش تضعیف شود. او نتوانست اعتماد لازم را در خودش پدید آورد تا بتواند به کاوش در دنیای اطراف پردازد و از این طریق توانمندی مراقبت از خودش را کسب کند. برای انجام هر کاری آویزان مادرش بود. به عبارتی مادر جسیکا نیز همین توقع را از فرزندش داشت. زیرا نمی خواست فقدان دیگری در زندگی اش رخ دهد. بچه های دیگر در برابر فقدان والدین با خود مختاری بیشتری واکنش نشان میدهند. به دلیل رشد سالم خود مختاری در چنین بچه هایی، آنها یاد میگیرند که والدین تا ابدالدهر نمیتوانند عصای دست آنها باشند پس باید زندگی مستقل را بیاموزند و از خودشان مراقبت کنند.

رهاشدگی و روابط صمیمی

اگر شما در دام تله زندگی افتاده باشید، روابط عاشقانه شما به ندرت رنگ پایداری و آرامش را خواهد دید. به عبارتی شاید بتوانیم این روابط و فراز و نشیب حاکم بر آن را به قطار هوایی در شهر بازی تشبیه کنیم. دلیلش این است که تجربه های شما در این روابط دائم در مرز فاجعه قرار میگیرد، اما باز هم به حال سابق بر میگردد.

درمانگر: چشم هایتان را ببندید و به احساسی که تجربه میکنید دقت کنید. احساس خود را به من بازگو کنید. لیزا: انگار دوباره به گذشته برگشتم. به زیر زمین تاریکی سقوط کردم که همیشه تنها خواهم ماند. جورج مرا به این زیر زمین تاریک و وحشتناک هل میدهد و درب را میبندد و من برای همیشه تنها خواهم ماند. درمانگر: چه احساسی دارید؟ لیزا: وحشت زده ام. اگر تله زندگی شما جدی باشد، حتی به ناراحتی های کوچک در روابط صمیمی خود نیز توجه خواهید کرد. احساس میکنید اگر رابطه خود را با فرد مورد علاقه تان از دست بدهید در سیاه چال تنهایی سقوط خواهید کرد. برخی از افرادی که در دام تله زندگی رها شدگی گرفتار شده اند، با اجتناب از تمام روابط صمیمی با این مشکل مقابله میکنند. عطای روابط صمیمی را به لقای آن میبخشند. به عبارتی با صمیمیت گریزی به نوعی به روابط صمیمی میگویند که از شما خیری ندیدیم پس شر نرسانید. آنها رنج تنهایی را به مصیبت فقدان مجدد، ترجیح میدهند. پاتریک قبل از اینکه با فرانسیس آشنا شود به همین سیاق رفتار میکرد. درمانگر: شما مدت زمان زیادی تنها بودید. پاتریک: تنهایی را دوست نداشتم. خیلی دردناک و آشفته ساز بود. هیچ وقت نتوانستم یار باوفا و صمیمی پیدا کنم. تنهایی را ترجیح میدادم چون حداقل آرامش داشتم. اگر درگیر روابط صمیمی شوید احتمالاً آرامش از زندگی شما رخت بر می بندد. روابط شما را در دام احساس بی ثباتی گرفتار می کند. همیشه این احساس را دارید که عزیزان خود را از دست میدهید. تاب تحمل هیچ گونه قهر و کناره گیری را ندارید حتی در قبال کوچک ترین تغییرات زندگی نیز نگران می شوید. دوباره جدایی و پایان روابط، اغراق میکنید و آنها را فاجعه جلوه میدهید. لیزا بی

اعتنایی دوستانش را نوعی نارضایتی برای جدایی تفسیر می کرد. هر وقت یکی از دوستانش از دست او عصبانی یا ناراحت می شد، احساس میکرد ارتباط قطع خواهد شد. هر موضوعی که احتمالاً باعث کدورت و دلخوری در رابطه میشد بلافاصله به ذهن لیزا هشدار میداد که رابطه در حال تمام شدن است. حسادت و تملک گرایی، ته رنگ اصلی حاکم بر اینگونه روابط به شمار میروند. لیزا همیشه دوستانش را متهم میکرد که قصد جدایی دارند. اگرچه این کار برای لیزا عادت به شمار می رفت، اما دوستانش را سخت آزرده خاطر و تحریک پذیر میکرد. طبق پیشگویی های خودکام بخش لیزا، روابطش همیشه روند مشخصی داشت: متهم کردن طرف مقابل برای جدایی ← رفتار آشفته ← قهرهای جنجالی ← آشتی های نمایشی و تکرار این روند. این روند بعدها در زندگی زناشویی لیزا نیز رقم خورد. هر وقت همسرش برای مأموریت اداری با هواپیما مسافرت میکرد نگران بود که مبادا هواپیما سقوط کند و شوهرش بمیرد. گاهی اوقات فکر مریضی مادر، مرگ مادر یا مرگ بچه هایش؛ او را در مسلخ نگرانی می انداخت. مرگ عزیزان و از دست دادن حمایت آنها و ناتوانی برای ادامه زندگی پس از آنها محتوای نگرانی های او را تشکیل میدادند. در اوایل رابطه، شدیداً به طرف مقابل وابسته میشوید و آویزان او خواهید شد. وابسته شدن تله زندگی رها شدگی را تقویت میکند به این دلیل که باعث تقویت این فکر در شما میشود که هر لحظه ممکن است این افراد را از دست بدهید. این وضعیت احتمالاً رها شدگی را در زندگی شما تداوم می بخشد. چسبندگی و وابستگی شما به فردی خاص، سایر روابط شما تحت تأثیر قرار میدهد. لیزا نمونه بارزی از این پدیده است. وابستگی او به مادرش باعث شد که نتواند ارتباط با دوستانش را به اندازه کافی پروبال بدهد. او از احساس تنهایی و ترس از فقدان رنج میبرد و این مسئله را به تمام زندگی اش تسری داد. او کاملاً در لاک خودش فرو رفته بود. به گفته خودش این قدر نگران بود که دنیای بیرون را کاملاً فراموش کرده بود. تمام توانش صرف حفظ روابط فعلی می شد زیرا برای او حفظ روابط فعلی در درجه اول اولویت قرار داشت.

علائم خطر در مراحل اولیه عاشقی

شما احتمالاً به این نتیجه میرسید که نامزدتان توان این را دارد که بعد از وابسته کردن شما، دست تان را در پوست گردو بگذارد و شما را به حال خود رها کند. برخی از علائم خطر میتوانند شما را از این امر آگاه کنند. این علائم باعث فعال سازی تله زندگی رها شدگی میشوند.

علائم خطر در نامزد (یا همسر)

۱. همسران به دلیل درگیری عاطفی با فردی دیگر حاضر نیست زیر بار روابط متعهدانه دیرپا برود. ۲. همسران همیشه در دسترس نیست که اوقاتی را با یکدیگر بگذرانید (مثلاً زیاد به مسافرت کاری و اداری میرود، محل کارش خیلی دور است یا به کار اعتیاد دارد) ۳. همسران از لحاظ عاطفی، فردی بی ثبات است (مثلاً معتاد است، افسرده است، شغل ثابتی ندارد) و نمیتواند براساس اصول منطقی با شما رابطه ای عاطفی و پایدار برقرار کند. ۴. همسر شما تنوع طلب است دوست دارد در روابطش آزاد باشد، مایل است که برای دیگران دلربایی کند. ۵. همسران نسبت به شما دو دل است. از نظر منطقی میل دارد با شما زندگی کند، اما از نظر عاطفی میل چندانی ندارد یا اینکه لحظه ای عاشق دیوانه وار شماست و لحظه ای بعد از چشم او می افتید مثل اینکه همسران تکلیفش با خودش روشن نیست.

شما به دنبال شریک زندگی یا همسری نمیگردید که بتواند شما را به یک رابطه باثبات و ایمن امیدوار کند، بلکه مجذوب کسی میشوید که شما را در دام بلا تکلیفی بین امیدواری و ناامیدی بیندازد. احساس میکنید فردی را برای زندگی سالم پیدا کرده اید یا حداقل آن فرد روابط با ثبات تری با شما دارد. اما این احساس خوشایند اولیه پس از چندی نقش بر آب میشود و شما پی میبرید که در یک حلقه معیوب فعال سازی تله های زندگی تان گیر افتاده اید. شما اکثراً به دنبال کسانی هستید که زیر بار تعهد برای ازدواج نمی روند و مطمئن نیستید که با شما می مانند. مثل اینکه زندگی عاشقانه بی ثبات برای شما آشناتر و راحت تر است چون در روابط قبلی شما نیز همین الگو حاکم بوده است.

این بی ثباتی با دامن زدن به فرآیند جذابیت، تله زندگی شما را فعال نگه می دارد. به همین دلیل علی رغم تمام مشکلات چنین رابطه ای، باز هم با شور و هیجان آن را دنبال می کنید. انتخاب شریک زندگی یا همسری که واقعاً خاطر خواه شما نیست حداقل به شما این اطمینان را می دهد که رهاشدگی دوران کودکی تان ادامه دارد.

تخریب روابط سالم

حتی اگر نامزد یا همسر باثباتی را انتخاب کنید، باز هم از شر تله زندگی رها شدگی در امان نخواهید ماند. هنوز هم راه هایی برای تقویت تله زندگی رهاشدگی در شما وجود دارد.

شاخص های تله زندگی رها شدگی در روابط بین فردی

۱. شما از صمیمی شدن با دیگران حتی با همسران اجتناب میکنید (صمیمیت گریزی) برای اینکه می ترسید مبدا این فرد را از دست بدهید یا از صمیمیت صدمه ببینید. ۲. شما دائم نگرانید که مبدا همسران بمیرد یا به نحوی او را از دست بدهید. ۳. شما مدام نگرانید که همسران در حال انجام چه کاری است. ۴. شما در قبال حرف های بی اهمیت یا کارهای معمول همسران واکنش شدید و افراطی نشان می دهید و این کارها یا حرف ها را نشانه ای از قصد او برای جدایی تفسیر میکنید. ۵. به شدت حسود هستید و همسران را تحت مالکیت کامل خود میخواستید. ۶. شما شدیداً به همسران وابسته میشوید و تمام زندگی شما به همسران معطوف میشود. ۷. نمیتوانید دوری از همسران را حتی برای چند روز تحمل کنید. ۸. شما هیچگاه درباره وفاداری و پابندی همسران به رابطه خاطر جمع نخواهید بود.
 ۹. از دست همسران عصبانی میشوید و او را به بی وفایی و خیانت متهم می کنید. ۱۰. شما گاهی اوقات با اخم، قهر، کنار کشیدن و فاصله گرفتن در صدد بر می آید تا همسران را به دلیل اینکه شما را تنها گذاشته است تنبیه کنید.
- ممکن است رابطه شما سالم و باثبات باشد، اما هنوز احساس خطر شما را رها نمی کند. مشکل جسیکا همین بود. ما رفتار و باورهای همسر جسیکا را در چند جلسه روان درمانی به دقت بررسی کردیم و متوجه شدیم که او به رابطه اش

پایبند است. در واقع نشانه ای از تمایل وی به ترک جسیکا وجود نداشت، بلکه برعکس جورج به همسرش عشق می ورزید، ولی جسیکا نمی توانست این مسئله را باور کند. این مسئله باعث یأس و ناامیدی جورج شد، چون واقعاً در راه جلب اعتماد جسیکا هیچ راه چاره ای نداشت. جورج: اصلاً مهم نیست من چه کار میکنم. جسیکا کماکان به من شک دارد. با این کارش گاهی اوقات به مرز جنون می رسم. مخصوصاً نسبت به سفرهای کاری و اداری من مشکوک است و بدون هیچ گونه شواهدی فکر میکند من با زنان رابطه نامشروع دارم. گاهی اوقات فکر میکنم شاید او تمایلات و خواسته های خودش را به من نسبت میدهد. اگر این طور نیست پس چرا این مسئله ذهنش را این قدر درگیر کرده است؟ تله زندگی ممکن است خودش را در لباس دیگری نیز نشان دهد؛ طوری رفتار میکنید که همسران از شما دور میشود. به عنوان مثال لیزا چنان هیزم به آتش مشاجرات معمولی و متداول زندگی زناشویی می انداخت که کنترل این مشاجرات سخت میشد. به عبارتی او مشاجرات معمول زندگی زناشویی را بزرگ جلوه می داد. به عنوان مثال رفتن همسرش به مأموریت اداری را دلیل بر جدایی و خیانت می پنداشت. حرف های لیزا و جسیکا به همسرانشان شبیه به هم بود: واقعاً مرا دوست نداری، تظاهر میکنی که مرا دوست داری، می دانم که خیال خیانت داری، دلت برای من تنگ نمی شود ادا در می آری "وقتی کنارت نیستم خوشحالی." ما نیک میدانیم که لیزا و جسیکا این حرف ها را به دیگران نیز میزنند. آنها ما را نیز متهم به همین اتهامات میکنند و منتظرند که آنها را برای ادامه درمان نپذیریم یا به فرد دیگری ارجاعشان بدهیم. آنها دائم دیگران را به خاطر بی توجهی متهم می کنند. رفتار لیزا و جسیکا با کسانی که دوستشان دارند نمونه اعلای این ضرب المثل است: با دست پس زدن با پا پیش کشیدن. هر زمان احساس میکنید که ارتباط شما تهدید می شود، واکنش عاطفی شدید نشان خواهید داد. تهدیدها می توانند دامنه وسیعی داشته باشند از قهر و جدایی کوتاه مدت گرفته تا دعوای شدید. حتی بی حوصلگی طبیعی همسران نیز میتواند برای شما معنای بی

توجهی داشته باشد. همسران در قبال این واکنشهای عاطفی گیج و سردرگم میشوند و از آنها سر در نمی آورد. اگر برنامه شما طبق انتظار و نقشه ذهنی شما پیش نرود واکنش افراطی نشان میدهید. جورج در همین رابطه گفت:

جورج: وقتی به فرودگاه رسیدیم ناگهان جسیکا زد زیر گریه. انگار کسی مرده باشد. من هاج و واج مانده بودم که چی شد. من داشتم دو روز می رفتم مأموریت، اداری اما گریه جسیکا طوری بود که انگار دنیا به آخر رسیده است و من دیگر بر نمی گردم. این احساس برای کسی که در دام این تله زندگی گرفتار نشده است وحشتناک و غریب جلوه میکند. شما معمولاً زمانی که تنها هستید احساس خوبی ندارید: احتمالاً احساس هایی مثل اضطراب، افسردگی یا سرد مهری به سراغ شما می آید. احساس میکنید همسران باید در کنارتان باشد. به محض اینکه همسران شما را ترک میکنند، انگار رشته الفت و انس، گسسته می شود. معمولاً تا همسران برگردد این احساس رها شدگی دست از سر شما بر نمی دارد. اگرچه موقتاً سرتان را به کاری گرم کنید اما احساس تنهایی دامن شما را رها نمیکند. احساس تنهایی و بی پناهی در شما وجود دارد و منتظر است تا شما را زیر سلطه بلامنازع خودش بگیرد. بنابراین اگرچه افرادی که در دام این تله زندگی افتاده اند ممکن است موقتاً راهکارهایی برای گریز یا سرگرم ساختن خود یافته باشند، اما بعد از مدتی تاب تحمل تنهایی را از دست میدهند. هر قدر بیشتر بتوانید سرتان را به کارهای دیگری مشغول کنید توان تحمل تنهایی در شما بیشتر رشد می شود. اما هر چقدر در این کار ناتوان باشید احساس تنهایی بر شما سلطه بیشتری پیدا میکند و مثل کودکی که در مرکز خرید گم شده باشد دیوانه وار به دنبال همسران میگردد.

جسیکا: با پناه بردن به باغبانی و رسیدگی به گل ها سعی میکردم دوری جورج را فراموش کنم. یا با همسایه ام حرف میزد. به ظاهر به نظر میرسید انگار دارم از کارهایم لذت میبرم مثل افرادی که از تنهایی و اوقات فراغت خود لذت میبرند، اما در واقع این گونه نبود. انگار داشتم از افکار و احساسات آزار دهنده خود فرار میکردم و هر چه بیشتر میدویدم این افکار و احساسات، لحظه ای از من دور نمی شدند. سرد مهری در واقع حمله به رهاشدگی است. وقتی

که سرد مهری را در پیش میگیرید نیاز به رابطه صمیمی را انکار میکنید و اعتراض خود را اینگونه نشان میدهید: من به شما هیچ نیازی ندارم. معمولاً کنار این سرد مهری، نوعی خشم وجود دارد که تا حدی تنبیه گرانه است. شما همسران را به دلیل بی توجهی به نیازهایتان تنبیه می کنید. اگرچه اینکار به شما کمک میکند که با احساس رهاشدگی مقابله کنید، اما بهای گزافی در قبال آن میپردازید: عواطفتان را کنار میگذارید با بی احساسی به زندگی خود ادامه دهید و زندگی تان معنای خودش را از دست میدهد. فقدان واقعی نیز مثل از دست دادن یک رابطه میتواند تأثیر مخربی بر شما بگذارد. این واقعه باعث تأیید این احساس شما میشود که هیچگاه رابطه باثباتی نخواهید داشت. برای شروع روابط جدید، همیشه دودل و مردّد هستید. بخشی از ذهن شما خواهان برقراری رابطه است و بخش دیگر مشغول پیش بینی رها شدگی. قبل از اینکه در رابطه مشکل جدی پیش بیاید بین دو قطب (صمیمیت طلبی و صمیمیت گریزی) در نوسان هستید. همین که وارد رابطه میشوید احساس میکنید این فرد دیر یا زود شما را رها خواهد کرد.

دوستان

اگر سخت در دام تله زندگی رهاشدگی افتاده باشید، احتمالاً رابطه با دوستان نیز مثل روابط صمیمی، از این تله بی نصیب نخواهند ماند. همان مشکلاتی را که در روابط عاشقانه تجربه میکنید، در روابط دوستانه نیز تجربه خواهید کرد البته با شدت کمتر. اعتقاد راسخ دارید که دوستی ها و وفای دوستان، سخت ناپایدار و بی ثبات هستند. نمیتوانید به روابط دوستانه و پایداری آنها اعتماد کنید. دوستان زیادی دارید که دوستی شان با شما چند صباحی بیشتر طول نمیکشد. شما در قبال هر عاملی که باعث فعال سازی تله زندگی رهاشدگی شود مثل جر و بحث با دوستان جواب تلفن ندادن، دیر سر قرار آمدن، بد قولی، اختلاف نظر، دوست یابی دوستان تان، واکنش عاطفی شدید نشان میدهید. لیزا: واقعاً از دست دوستم والدی عصبانی هستم. روز دوشنبه به او زنگ زدم و امروز چهارشنبه است. انگار نه انگار که من به او زنگ زدم. داشتم فکر میکردم به او زنگ بزنم و از او گله کنم که حق ندارد با من این گونه رفتار کند.

تغییر تله زندگی رهاشدگی

در این قسمت به مراحل تغییر تله زندگی رها شدگی اشاره میکنیم:

۱. رهاشدگی دوران کودکی تان را درک کنید ۲. احساس های مربوط به رهاشدگی را بازنگری کنید و حساسیت های خود را به از دست دادن افراد نزدیک، ترس از تنهایی و نیاز به آویزان شدن و وابستگی بیمارگونه بشناسید .
۳. روابط گذشته را بررسی کنید تا الگوهای منجر به عود و بازگشت تله زندگی را بشناسید و فهرستی از خطاهای فکری و رفتاری ناشی از رها شدگی تهیه کنید. ۴. از رابطه با افراد بی ثبات، بی تعهد و تنوع طلب اجتناب کنید ولو اینکه این افراد برای شما جذابیت و کشش زیادی داشته باشند. ۵. وقتی که نامزدی پیدا میکنید که متعهد و باثبات است به او اعتماد کنید. باور کنید که او برای همیشه در کنار شما میماند و شما را ترک نمی کند. ۶. حسادت نکنید، به همسران آویزان نشوید و به جدایی های معمول زندگی، واکنش افراطی نشان ندهید.

۱. رهاشدگی دوران کودکی تان را درک کنید.

ابتدا بایستی به این مسئله توجه کنید که شما چقدر زمینه بیولوژیکی برای شکل گیری این تله زندگی دارید. آیا همیشه فردی هیجانی و عاطفی بوده اید؟ آیا در دوران کودکی برای شما سخت بود که از مراقبان خود دور شوید؟ آیا برای شما رفتن به مدرسه یا به خانه دوستان، بدون همراهی والدینف کار سختی بود؟ آیا در هنگام جدایی موقت از والدین شدیداً آشفته و ناراحت میشدید؟ آیا وقتی با مادران به مکان های جدید میرفتید در مقایسه با سایر بچه های هم سن و سال، بیشتر به مادران می چسبیدید؟ آیا هنوز هم برای کنار آمدن با احساس های شدید خود با مشکل دست به گریبان هستید؟ اگر پاسخ شما به بسیاری از این سؤال ها مثبت است شاید دارو درمانی بتواند به شما کمک کند. ما بیماران زیادی داشته ایم که مصرف دارو توانسته بسیاری از مشکلات آنها را از پیش پایشان بردارد. اگر با روان پزشک صاحب صلاحیتی آشنا هستید، حتماً به او مراجعه کنید یا اینکه از درمانگر خود بخواهید روان پزشکی به شما معرفی

کند تا بتواند نیاز شما به دارو را از نظر تخصصی ارزیابی کند. در هر صورت خواه زمینه بیولوژیکی داشته باشید یا فاقد چنین زمینه ای باشید، درک نقش شرایط دوران کودکی در شکل گیری تله زندگی تان از اهمیت زیادی برخوردار است. زمانی که آرام هستید اجازه بدهید تصاویر و خاطرات دوران کودکی تان در ذهن شما پروبال پیدا کنند. اجازه بدهید تصاویر ذهنی به تدریج در ذهن شما پدیدار شوند. اصلاً به خودتان سخت نگیرید که چه تصویری به ذهن شما خطور کند. فقط تنها کاری که بایست انجام بدهید این است که به ذهن تان این اجازه را بدهید که از گذشته زندگی تان خاطره ای بیابد. بهترین زمان برای انجام این کار زمانی است که در زندگی فعلی خود احساس رهاشدگی بر شما مسلط شده است. زمانی که در زندگی فعلی احساس رها شدگی میکنید چشم های خودتان را ببندید و به ذهن تان مجال بدهید تا خاطره ای را بیابد که همین احساس را در گذشته در شما پدید آورده است.

لیزا: وقتی که جورج گفت قصد جدایی دارد چنان آشفته و ناراحت شدم که انگار ذهنم از کار افتاد. هر کسی جلوی چشمم پیدا میشد به او توهین میکردم. خیلی عصبانی بودم. اصلاً باورم نمیشد که این کار را بکند. دائم شماره موبایلش را میگرفتم هیچ کاری از دستم برنمی آمد. او تصمیمش را گرفته بود و چون نمی توانستم کاری انجام بدهم واقعا دیوانه شده بودم. درمانگر: لطفاً چشم هایتان را ببندید و همان صحنه را در ذهنشان مجسم کنید؟ چی میبینید؟ لیزا: صورت جورج را میبینم که به من طوری نگاه میکند که انگار نفرت انگیز هستم. تمام تلاشم معطوف به این است که هر طور شده در کنار خودم نگهش دارم. او فکر میکند که من چه آدم بدبخت و بیچاره ای هستم. درمانگر: چه احساسی دارید؟ لیزا: از او متنفرم و بدبختانه به او نیاز دارم. درمانگر: حال ذهن خودتان را آرام بگذارید که به گذشته زندگی تان برگردد. آیا خاطره ای به ذهن تان خطور میکند که شبیه به همین احساس ها را در شما دامن زده باشد؟ لیزا: (مکث) هشت ساله بودم که به عیادت مادرم در بیمارستان می رفتم. به همراه پدرم. یادم می آید که پدرم در بین راه میگفت مادرت اشتباهی قرص های زیادی خورده است. من در عالم بچگی میدانستم که چه اتفاقی افتاده است. به

اتاق مادرم رفتم. تا چشمم به او افتاد تنفر سراپای وجودم را گرفت و دوست داشتم سریع تر به خانه برگردم. از طریق تصویر سازی ذهنی بین زمان حال و زمان گذشته، رابطه برقرار کنید. سعی کنید به یاد بیاورید که اولین بار احساس های مربوط به رها شدگی را چگونه و کجا تجربه کردید. ۲. احساس های مربوط به رها شدگی را بازنگری کنید و حساسیت های خود را به از دست دادن افراد نزدیک، ترس از تنهایی و نیاز به آویزان شدن و وابستگی بیمارگونه بشناسید. زمانی که در زندگی فعلی احساس های مربوط به رها شدگی به سراغتان می آیند از وجود آنها آگاه شوید. وقتی که تله زندگی رها شدگی فعال شد، آن را بشناسید. این توانایی را در خودتان تقویت کنید. شاید در زندگی فعلی تان ها کمبودهایی را تجربه میکنید که تله زندگی رها شدگی فعال می شود: ممکن است والدینی داشته باشید که بایستی از آنها مراقبت کنید، همسر تان شما را تنها گذاشته است، رابطه ای را از دست داده اید، با فردی رابطه دارید که بی ثبات است و شما را همیشه مسخره میکند یا ممکن است در دام رابطه ای افتاده اید که میدانید آخر و عاقبتی ندارد، اما راه برگشت نیز ندارید. دقت کنید ببینید که می توانید رد پای چرخه رها شدگی را در زندگی تان بشناسید. لیزا پاتریک و جسیکا همگی در این چرخه معیوب گرفتار شده بودند. پاتریک: همیشه روندی ثابت دارد. وقتی متوجه میشوم که فرانسیس به خانه نیامده است، مضطرب و آشفته می شوم. اولش هراسان و نگرانم که نکند برای او اتفاق ناگواری افتاده باشد، مثلاً فکر می کنم که مبدا تصادق کرده باشد. لحظه ای نمی گذرد که از دستش عصبانی میشوم که چرا دوباره دیر کرده است. اگر همان لحظه وارد خانه شود دوست دارم خفه اش کنم. افکار خشم برانگیز و نگران کننده یک آن ذهن مرا رها نمیکند تا خسته بشوم و دراز بکشم. دیگر تاب و توانی برای من باقی نمی ماند. در هر حال افسردگی و بی حالی سراغم می آید. در این لحظات سعی میکنم بخوابم تا اندکی دهنم راحت بشود. اگر فرانسیس به خانه بیاید سعی میکنم و انمود کنم که بودن یا نبودنش مهم نیست. اما نمی توانم جلوی عصبانیتم را بگیرم و برایم سخت است که از او انتقام نگیرم. به خودتان اجازه بدهید که چرخه این احساس ها را درک کنید. از چرخه احساس

ها آگاه شوید. بایستی قدرت تحمل تنهایی را در خودتان افزایش دهید. هر چند در ابتدا اینکار سخت و طاقت فرسا است، اما دندان روی جگر بگذارید و سعی کنید اینکار را انجام بدهید. لیزا در طی فرآیند درمان این مهارت را یاد گرفت. او در ابتدای شروع درمان اصلاً نمی توانست تنهایی را تحمل کند. دیوانه وار سعی میکرد از تنهایی بگریزد. همیشه سعی میکرد با فردی حرف بزند یا در کنارش باشد. لیزا ابتدا توان تحمل تنهایی را افزایش داد و سپس یاد گرفت که از تنهایی اش لذت ببرد. لیزا: از اینکه موفق شدم این ویژگی خودم را تا اندازه ای تغییر بدهم، خیلی خوشحالم. این کار برای من خیلی مفید بود. به خودم میگفتم که میتوانم به تنهایی گلیم خودم را از آب بیرون بکشم، سربار دیگران نباشم و تنها بودن را نیز تجربه کنم و از آن لذت ببرم. اگر تاب تحمل تنهایی را ندارید، ابتدا از زمان های کوتاه شروع کنید. وقت اندکی را به تنهایی سپری کنید و سپس این مدت زمان را افزایش دهید. برای لذت طلبی خود در این زمان به تنهایی کاری انجام دهید. به تدریج ترس ها از زندگی شما رخت بر خواهند بست. اگر در ادامه این کار اصرار و پشتکار داشته باشید آنگاه به تدریج ترس های شما بر طرف میشوند. ۳. روابط عاطفی گذشته خود را بررسی کنید تا الگوهای منجر به عود و بازگشت تله زندگی را بشناسید. فهرستی از خطاهای فکری و رفتاری ناشی از رهاشدگی تهیه کنید. فهرستی از روابط عاطفی خود تهیه کنید. در هر کدام از این روابط چه خطاهایی از شما سر زد؟ آیا از طرف مقابل خیلی حمایت میکردید؟ آیا تمام هزینه های عاطفی و مالی رابطه را شما می پرداختید؟ آیا طرف مقابل آدم پیش بینی پذیری بود؟ آیا از همان ابتدای رابطه نفوس بد میزدید که دست شما را توی پوست گرد و میگذارد و آخرش هم همینگونه میشد؟ آیا طرف مقابل شما به محض اینکه توجه تان به کس دیگری معطوف میشد حسادتش گل میکرد؟ در رابطه شما چه الگویی حاکم بود؟ چه مشکلاتی باعث شد که رابطه شما ختم به خیر نشود؟ لیزا پس از تهیه فهرست روابط عاشقانه متوجه شد که روابط بی ثبات و بی ثمر زیادی داشته است. در واقع علت اصلی مراجعه او به ما همین بود که میخواست با فردی رابطه داشته باشد که متعهد و باثبات باشد. ابتدا سعی کردیم لیزا در

رابطه با ما تا حدودی به امنیت و ثبات برسد. باز هم این پدیده مهم خودش را نشان می‌دهد که ارتباط عاطفی سالم چقدر میتواند در زندگی افراد تأثیرگذار باشد و داشتن تجربه ای سالم چقدر میتواند رضایت و کیفیت رابطه را افزایش دهد. ۴. از رابطه با افراد بی ثبات، بی تعهد و تنوع طلب اجتناب کنید، ولو اینکه این افراد برای شما جذابیت و کشش زیادی داشته باشند. سعی کنید با افرادی رابطه برقرار کنید که باثبات باشند. با افرادی که زندگی با آنها به دلیل بی ثباتی شان مثل سوار شدن در قطار هوایی شهر بازی است، رابطه برقرار نکنید. حتی اگر این افراد برای شما جذابیت و کشش خاصی ایجاد می کنند. منظورمان این نیست که با این افراد قطع رابطه کنید و به دنبال افراد غیر جذاب باشید بلکه منظورمان این است که جذابیت و کشش جنسی زیاد، ممکن است هشدار باشد مبنی بر فعال شدن تله زندگی رها شدگی. اگر چنین واقعه‌های رخ بدهد، ارتباط شما عواقب خوبی در پی نخواهد داشت و بایستی درباره ادامه دادن این رابطه فکر کنید. در اواسط سال دوم درمان، لیزا با مردی در محل کارش آشنا شد. لیزا معلم هنر در دبیرستان بود. آن مرد که اسمش ریچارد بود از همکاران لیزا در همان دبیرستان بود. اولین بار بود که لیزا رابطه ای محکم و باثبات را تجربه می کرد. ریچارد پا پیش گذاشت و خواستار ازدواج با لیزا شد. پس از چند ماه به او درخواست ازدواج داد. ریچارد قبلاً میگسار حرفه ای بود، اما دوازده سال بود که دور می و پیاله را خط کشیده بود. از لحاظ عاطفی همیشه کنار لیزا بود. آدم خونسرد و خویشتنداری بود و به ندرت پیش می آمد که کج خلقی کند. افراد هیجانی معمولاً با افراد منطقی ارتباط برقرار میکنند. عشق باثبات ریچارد به لیزا کمک کرد که هیجان های پرشور خود را کنترل کند، در حالی که اینکار را فقط قبلاً در مقابل ما انجام می داد. لیزا در ابتدای رابطه، علاقه و اشتیاق کمی داشت، اما به تدریج این علاقه افزایش یافت. این اولین ارتباط لیزا بود که چند ماه ادامه داشت، زیرا در سایر روابطش یک روزه عاشق بود و دو روزه فارغ. این مسئله باعث شد که قبل از پدید آیی عشق شورانگیز، رابطه آنها استحکام و ثبات بیشتری بیابد. لیزا کمتر احساس آسیب پذیری میکرد بنابراین رابطه اش را با ریچارد حفظ کرد و کمتر او را به بی وفایی متهم

کرد. پاتریک به رابطه اش با فرانسیس خاتمه داد. او متوجه شد که تلاش برای تغییر فرانسیس در حکم جنبانیدن اقبال ناممکن است، زیرا فرانسیس سخت اعتقاد داشت که با هیچ مرد دیگری رابطه نخواهد گرفت. البته این ترفند فرانسیس بود تا خودش را از دست پاتریک خلاص کند. اگر چه این رابطه فراز و نشیب های زیادی داشت، اما چشم عبرت بین پاتریک را متوجه بسیاری از مسایل کرد. پاتریک یاد گرفت که بایستی در ابتدای رابطه، خودش را کاملاً رها کند و آموخت که روند سرمایه گذاری عاطفی را بایستی با تدبیر بیشتری نظارت کند. یاد گرفت از طرف مقابل ایده آل سازی نکند و در ذهنش از افراد، تصویری بی عیب و نقص پدید نیاورد. البته همه این کارهای پاتریک به این باورش بر میگشت که او فکر میکرد که خودش آدم بی ارزشی است و دیگران بی عیب و نقص هستند. پاتریک: همیشه فکر میکردم که در روابط عاطفی این اصل را بایستی رعایت کرد که نگذارم طرف مقابل از من جدا شود. فکر میکردم که باید هر طور شده فرانسیس را نگه دارم. زهی خیال باطل. حالا متوجه شدم که این اصرار من نشان گر باورهای من بوده است. بایستی به دیگران اجازه انتخاب بدهم اما از طرفی بایستی عواطف خودم را نیز کنترل کنم تا آسیب نبینم. ۵. وقتی که نامزدی پیدا میکنید که متعهد و باثبات است به او اعتماد کنید. باور کنید که او برای همیشه در کنار شما میماند و شما را ترک نمی کند. بعد از اینکه بارها و بارها تجربه سخت رها شدگی را پشت سر گذاشته اید حال سخت است که به دیگران اعتماد کنید. اما تنها راه خارج شدن از قطار هواپیمایی این است که عشق های باثبات و کمتر شورانگیز را به عشق های بی ثبات و کاملاً عاطفی ترجیح دهید. هر سه نفری که در این فصل به شرح برخی از جلسات درمان و زندگی شان پرداختیم مجبور شدند اعتماد کردن را یاد بگیرند. جسیکا یاد گرفت که جورج در کنار اوست حتی زمانی که از او دور است. جسیکا: الآن خیلی خوب شدم. پذیرفتم که وقتی جورج در کنار من نیست به من خیانت نمیکند و یاد گرفتم که تنهایی را تحمل کنم. جورج دوست داشت که من متکی به خود و مستقل تر باشم و دست از رفتارهای وابستگی بردارم.

پاتریک و لیزا به همین منوال یاد گرفتند که به همسرانشان در بستر رابطه سالم اعتماد کنند . ۶. حسادت نکنید، به همسران آویزان نشوید و به جدایی های معمول زندگی واکنش افراطی نشان ندهید. اگر با فردی رابطه ای سالم و باثبات دارید، بایستی یاد بگیرید تمایلتان به واکنش های افراطی خود را در قبال بی اعتنایی های هیجانی طرف مقابل کنترل کنید. بهترین روش، آموختن خویشنداری است. ریشه های تحولی این واکنش های افراطی را دریابید. احساس ها و عواطفی را که در اثر این واکنش ها تجربه میکنید عمیقاً درک کنید. یاد بگیرید تنهایی را تحمل کنید و از زندگی لذت ببرید. این مطالب را روی کارت آموزشی بنویسید. هرگاه تله زندگی رها شدگی فعال شد با مطالعه کارت آموزشی به تدریج دامنه اثرگذاری تله زندگی را محدود کنید. ما به لیزا کمک کردیم تا برای برخورد بهتر با ریچارد، کارت آموزشی تهیه کند. او با مطالعه این کارت دست از رفتارهای ناشی از وابستگی بیش از حد برداشت و ریچارد را به خیانت متهم نمی کرد. هرگاه اعتماد او به ریچارد متزلزل میشد، این کارت را مطالعه میکرد.

کارت آموزشی مربوط به رهاشدگی

الآن به دلیل اینکه ریچارد به من اعتنا نمیکند و من سخت محتاج توجه او هستم کاملاً گیج و سردرگم شده ام. اما می دانم که این احساس ها به دلیل فعال شدن تله زندگی رهاشدگی است و این تله زندگی نسبت به نشانه های بی اعتنایی، حساس است. در یک رابطه خوب، آزادی و استقلال نیز وجود دارد و نیازی نیست که وابستگی شدید را جزیی از رابطه سالم بدانم. اگر عصبانی بشوم و به ریچارد گیر بدهم، کار دست خودم داده ام زیرا ریچارد بیشتر از من فاصله می گیرد. ریچارد حق دارد که در زندگی مشترک، گاهی اوقات از من دور باشد. بایستی به جای اینکه تمام افکارم را به این جدایی کوتاه مدت معطوف کنم به گستره ارتباطی مان در طول زمان توجه کنم. میتوانم یاد بگیرم احساساتم را کنترل کنم و با اینکار به غنای رابطه مان در طول زمان بیفزایم. بهترین کمک به خودم این است که تنهایی را تحمل کنم و به رشد علاقه مندی های خودم پردازم. هر چقدر بتوانم بیشتر به رشد شخصیت خودم

پروبال بدهم، با طبع رابطه ام با ریچارد بهتر خواهد شد. اگر تله زندگی رها شدگی عمیقاً در ذهن شما جای گرفته باشد و نمیتوانید با دیگران رابطه ای سالم و باثبات شکل دهید، به فرآیند درمان امیدوار باشید تا از رهگذر رابطه درمانی سالم بتوانید به تدریج در زندگی خود روابط سالم و باثباتی شکل بدهید.

۷) "نمی توانم به شما اعتماد کنم" تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری

فرانک: سی و دو سال داشت. نسبت به زندگی شخصی و حرفه ای اش بدگمان و ظنین شده بود.

فرانک با همسرش ژاکلین برای درمان مراجعه کرد. هر دوی آنها درگیر مشکلات زناشویی شده بودند.

فرانک: با اینکه میدانم همسر مرا دوست دارد، اما نمی توانم به او اعتماد کنم. همیشه میترسم که مبدا تمام آنچه تا به حال با آن زندگی کرده ام سرابی بیش نباشد. دائم این فکر به ذهنم خطور میکند که روزی همسرم به من میگوید که در تمام مدت زندگی مشترکمان تو را فریب داده ام و هیچ وقت تو را دوست نداشته ام و بین ما هر چی بوده تمام شده است. ژاکلین: چند روز پیش به مغازه رفتم برای خرید. آنجا دوستم ملیندا را دیدم و بعدش مرا به صرف قهوه دعوت کرد. با هم رفتیم قهوه خوردیم و حدود یک ساعت و نیم خرید من طول کشید. وقتی به خانه برگشتم اوضاع قمر در عقرب بود. فرانک سر من داد زد که کجا بودی با کی بودی و چه کار میکردی. دائم فریاد میزد و من حسابی یکه خورده بودم. فرانک: بله درسته. نمیخواستم کنترل اوضاع زندگی از دستم خارج شود. مشکل فرانک در درمان نیز متجلی شد. او به ما نیز اعتماد نداشت. خیلی طول کشید تا توانست به ما اعتماد کند حتی با وجود گذشت چند ماه از درمان باز هم به ما اعتماد لازم را نداشت. فرانک: دیروز در محل کارم با رئیس صحبت کردم. رئیس گفت که رفتار من با مشتریان خوب است. نمی خواستم به افکار بدبینانه و شک برانگیز خودم جولان بدهم، اما این فکر سمج دست از سرم برنداشت که انگار رئیس محتوای صحبت های جلسه ما در کلینیک را شنیده باشد. احساس خیلی بدی داشتم. واقعاً از این فکر تعجب میکردم. واقعاً شما رئیس من را دیدید و حرف هایی را که در جلسه زدم به او منتقل

کردید؟ درمانگر: من رئیس شما را نمیشناسم. رازداری هویت حرفه ای ماست و ما بدون اجازه کتبی خودتان امکان ندارد حرف های شما را به دیگران منتقل کنیم. فرانک: ولی انگار حرف های رئیس و بحث های جلسه قبل خیلی شبیه به هم بود. درمانگر: ما هرگز چنین کاری انجام نخواهیم داد. فرانک و ژاکلین دو تا بچه داشتند. در جلسه اول از آنها سؤال کردیم که فرانک میتواند در قبال شیطنت طبیعی بچه ها خشمش را کنترل کند. فرانک و ژاکلین متفق القول بودند که فرانک در این باره مشکل ندارد. رفتار فرانک با بچه ها عالی بود. فرانک: نه. موضوع بچه ها چیز دیگری است. دوران کودکی واقعاً مزخرفی داشتم. پدرم تا میتوانست مرا به باد کتک می گرفت. قسم خوردم که برای بچه هایم پدر خوبی باشم. هیچ گاه روی بچه هایم دست بلند نکردم. در واقع فرانک تنها یک بار کنترلش را از دست داد. چهار سال پیش بود که در اثر میگزاساری نتوانست رفتار خودش را کنترل کند. ما بلافاصله نسبت به احساس فرانک همدلی کردیم. فرانک سعی میکرد با رفتار پدرش ناهماندسازی کند و برخلاف پدرش در قبال فرزندانش رفتاری سخت مهربانانه و عذوفت آمیز داشت. ماریان: سی و نه سال داشت. او هیچگاه طعم یک رابطه متعهدانه و عاشقانه را نچشیده بود. ماریان به این دلیل برای درمان مراجعه کرده بود که با مردها مشکل داشت. ماریان: من به این دلیل برای درمان مراجعه کردم که نگرانم نتوانم با مردها ارتباط سالم داشته باشم. قبل از بیست سالگی، باده گساری میکردم و تحت تأثیر همین مسئله روابط بی بندوباری داشتم. اما از دو سال قبل این عادت را کنار گذاشتم و با هیچ مردی آشنا نشدم. چند شب پیش در مهمانی با مردی آشنا شدم. از رفتار او در مهمانی به قدری عصبانی شدم که مهمانی را ترک کردم. آن شب بود که تصمیم گرفتم برای رفع مشکلم از متخصص کمک بگیرم. ماریان به ما گفت که همیشه این فکر در ذهنش میچرخد که مردها برای سوء استفاده با زنان آشنا می شوند. درمانگر: از کی این فکر درباره مردها در ذهن شما شکل گرفت؟ ماریان: آه میدانم این فکر از کجا نشأت گرفته است. من ۹ سال داشتم که مادرم دوباره ازدواج کرد و ناپدری ام متأسفانه رفتار سالمی با من نداشت و بارها و بارها از من سوء استفاده کرد (گریه). متأسفم.

نباید درباره این خاطراتم فکر کنم یا حتی آنها را به زبان بیاورم. درمانگر: مادران قضیه را فهمید؟ ماریان: ای. مادرم این قدر داروی آرام بخش مصرف میکرد که گیج و منگ بود. ماریان تمایل داشت ازدواج کند و بچه دار شود، اما می ترسید که مبادا این افکار و باورها مانع برقراری رابطه ای سالم و اطمینان بخش شوند.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی بدرفتاری

کسی که مورد بدرفتاری قرار میگیرد، مجموعه پیچیده ای از احساسات مثل درد، ترس، غضب و سوگ را تجربه میکند. شدت این احساسات بسیار زیاد است و خیلی زود نمایان میشوند. وقتی که با بیمارانی روبه رو میشویم که چنین تجربی را از سر گذرانده اند به عمق این عواطف آگاه میشویم. حتی اگر این عواطف آرام به نظر برسند، اما فضای روان شناختی اتاق درمان را کاملاً تحت تأثیر قرار می دهند. این احساسات مثل آبی هستند که پشت سد جمع شده اند. به تدریج بر اثر فشار آب، روزی دیوارهای آن سد خواهد شکست و عواطف با شدت تمام نمایان میشوند.

شما ممکن است حالت خلقی ثابتی نداشته باشید. بلافاصله آشفته میشوید چه این آشفتگی را به صورت گریه نشان بدهید و چه به صورت خشم و غیظ، دیگران از رفتار شما تعجب میکنند. بی ثباتی خلقی فرانک با پرخاشگری نسبت به همسرش نشان داده میشد و بی ثباتی خلقی ماریان با اشک ریختن و گریه کردن. گاهی اوقات نیز ممکن است در عالم هیروت سیر کنید که ما در روانشناسی به این حالت، تجزیه میگوییم. انگار جای دیگری هستید و محیط اطراف، دیگران یا حتی خودتان، غیر واقعی به نظر می رسند. هیچ احساسی ندارید و کرخت میشوید. این حالت ها را میتوان نوعی فرار روان شناختی از احساس های ناشی از تجارب بدرفتاری تلقی کرد. ژاکلین: هروقت فرانک نمیخواهد درباره موضوعی حرف بزند، انگار ناگهان خاموش میشود. لام تا کام حرف نمی زند. فرانک: میفهمم چی میگوید. آره درسته. میدانم چه کار میکنم. این حالت پیش می آید. انگار دست خودم نیست. مثل اینکه نمیخواهم با برخی از مسایل رو در رو شوم. دوست دارم احساس هایم را سرکوب کنم. کسانی که در گذشته عذاب بدرفتاری را چشیده

اند روابط فعلی شان واقعاً درد آفرین است. در روابط فعلی شان احساس راحتی نمیکنید و آسیب پذیر میشوید. دیگران به جای اینکه برای شما اطمینان آفرین و شادی بخش باشند، پیش بینی ناپذیر و خطرناک جلوه میکنند. فکر میکنید که دیگران به شما صدمه می زنند خیانت میکنند و از شما سوء استفاده می کنند. پس بایستی در برابر دیگران، همیشه حالت دفاعی داشته باشید. اعتماد کردن به دیگران برای شما سخت است حتی به عزیزان خود. در واقع نسبت به افراد صمیمی زندگی تان نیز بی اعتماد هستید. گمان میکنید که دیگران مخفیانه قصد دارند به شما آسیب بزنند. اگر رفتار فردی با شما خوب، انسانی و احترام آمیز باشد، در ذهنتان به دنبال این مسئله میگردید که انگار کاسه ای زیر نیم کاسه است. منتظرید که به شما دروغ بگوید و از شما سوء استفاده کند. انگار اعتقاد راسخ دارید که سلام گرگ بی طمع نیست. ماریان: معمولاً مهم نیست که طرف مقابلم آدم خوبی باشد یا نباشد چون واقعاً میدانم آنها به دنبال چی هستند؟ درمانگر: دنبال چی هستند؟ ماریان: فقط و فقط عشرت طلبی و لذت جویی. بدرفتاری و بی اعتمادی، شما را در حالت گوش به زنگی افراطی قرار میدهد. شما همیشه در حالت دفاعی هستید. هر لحظه ممکن است فردی شما را تهدید کند. هر گاه کسی با شما آشنا میشود منتظرید که اتفاق بدی برای شما بیفتد. پس باید حواستان شش دانگ جمع باشد. ممکن است این حالت را در کل زندگی داشته باشید یا در قبال برخی افراد خاص این حالت را اعمال کنید. به عنوان مثال در حالی که فرانک به همه مشکوک و بدگمان بود، اما بدگمانی ماریان فقط به مردها محدود میشد (ماریان نسبت به زنان هم مشکوک بود، اما این احساس به دلیل حاکمیت تله زندگی رها شدگی پدید آمده بود) اینکه چگونه تعاملات مربوط به بدرفتاری را به یاد می آورید از اهمیت زیادی برخوردار است. ممکن است شما تمام جزئیات حادثه های بدرفتاری را به خاطر بیاورید و این خاطرات در ذهن شما ماندگار شده اند و مدام بر شما اثر میگذارند. ماریان: بیشتر وقت ها از رابطه عاطفی و جسمی پزار بودم. به محض اینکه چنین روابطی ممکن بود پیش بیاید، بی

اختیار به یاد ناپدیری ام می افتادم و از روابط کناره گیری میکردم. از طرف دیگر ممکن است هیچ خاطره روشن و واضحی از بدرفتاری نداشته باشید. ممکن است خاطرات دوران کودکی تان مبهم، تیره و نامنسجم باشند.

ماریان: خیلی اتفاقات در آن سال ها رخ داده که درباره آنها چیزی نمیدانم. مثلاً نمیدانم که بدرفتاری های ناپدیری ام چقدر ادامه داشته اند. نمیدانم. خیلی چیزها را نمیدانم فقط میدانم که خیلی وقت است این احساس را دارم. ممکن است حافظه تان یاری نکند تا تمام خاطرات مربوط به بدرفتاری را مستقیماً به یاد بیاورید. اما ممکن است این خاطرات را با روش های دیگری به یاد بیاورید: رویاها و کابوس های وحشت زاء، خیال پردازی خشونت آمیز، تصاویر ذهنی ناخواسته و مزاحم، آشفتگی ناگهانی (در قبال یادآوری خاطرات). بدن تان می تواند به خاطر بیاورد، حتی زمانی که شما مستقیماً خاطرات را به یاد نیاورید. فرانک: چند روز قبل اتفاق جالبی افتاد. برای مرتب کردن انباری به زیر زمین رفتم. میخواستم چراغ را روشن کنم مثل اینکه لامپ سوخته بود. توی تاریکی ناگهان احساس کردم عرق سردی به بدنم نشسته است. وحشت کردم. درمانگر: می توانید چشمان تان را ببندید و همان صحنه را تجسم کنید؟ فرانک: بله. درمانگر: آن صحنه را تجسم کنید و با جزئیات برای من بازگو کنید. فرانک: وحشت سراپای وجودم را فرا گرفته است. بدنم بدون دلیل می لرزد. درمانگر: آیا در زندگی تان چنین احساسی داشته اید؟ فرانک: آره. توی کمد ایستاده ام و تاریک تاریک است. مثل بید میلرزم. درمانگر: چی شده که میترسید؟ فرانک: پدرم در به در دنبال من میگردد. جالبه! چقدر بین احساس چند روز قبل در زیر زمین با این احساس شباهت وجود دارد. اگر مورد بدرفتاری قرار گرفته باشید، ممکن است خاطرات عاطفی ناگهانی و هیجان برانگیز به ذهن شما خطور کنند. این خاطرات به قدری هیجان آفرین و واضح هستند انگار همین لحظه مورد بدرفتاری قرار گرفته اید. اما شاید روش به خاطر آوردن بدرفتاری های گذشته، این باشد که در روابط فعلی دائم به یاد خاطرات تلخ و زهراگین گذشته بیفتید. اگر چنین وضعیتی وجود داشته باشد در بد مخمسه ای گیر کرده اید: یادآوری لحظه به لحظه خاطرات تلخ و طاقت فرسا بدرفتاری های گذشته.

اضطراب و افسردگی در بین افرادی که با آنها بدرفتاری شده است، متداول است. شما عمیقاً از زندگی ناامید و دلسرد هستید. اعتماد به نفس شما پایین است و از احساس بی ارزشی رنج می برید.

ریشه های تحولی تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری

اگر در دوران کودکی با شما بدرفتاری کرده اند شما را دست انداخته باشند، تحقیر شده باشید یا از اعتماد شما سوء استفاده کرده اند، در معرض این تله زندگی قرار گرفته اید.

۱. یکی از اعضای خانواده تان، شما را در دوره کودکی کتک زده است. ۲. یکی از اعضای خانواده تان در دوره کودکی از شما سوء استفاده جنسی کرده یا ناخواسته شما را وادار به تحریک جنسی کرده است. ۳. یکی از اعضای خانواده تان دائم شما را تحقیر و به شما توهین کرده است. ۴. افراد خانواده تان قابل اعتماد نبوده اند (آنها اسرار شما را فاش میکردند، از نقاط ضعف شما برای سلطه گری استفاده میکردند، سر شما کلاه میگذاشتند، به شما دروغ میگفتند و به قول و قرارشان پایبند نبودند) ۵. به نظر می رسیده است که فردی از اعضای خانواده تان از رنج شما لذت می برده است. ۶. با تهدید و تنبیه وادار به انجام کاری نادلخواه شده اید. ۷. یکی از والدین تان دائم به شما هشدار میداده است که به هیچ کس غیر از اعضای خانواده اعتماد نکنید. ۸. افراد خانواده شما علیه یکدیگر جنگ داشته اند. خانواده، میدان جنگ بوده است. ۹. یکی از والدین تان برای نشان دادن صمیمیت جسمانی از روش های نامناسب و آزاردهنده استفاده میکردند. ۱۰. افراد به شما القابی میداده اند که ناراحت و برآشفته میشده اید.

هرگونه بدرفتاری به نوعی زیر پا گذاشتن هویت شماست. دیگران، هویت جسمی، جنسی یا روان شناختی شما را حرمت ننهادند. فردی از اعضای خانواده تان که از او چشم یاری و حمایت داشته اید، شما را اذیت میکرده است و شما نمی توانسته اید از حق خود دفاع کنید. هویت جنسی ماریان نادیده گرفته می شد. مادر و ناپدری اش سخت درگیر مشکلات خودشان بودند. مادرش که به داروهای آرام بخش پناه برده بود (هر کجا که بدرفتاری باشد، اغلب

انگار سروکله مواد مخدر و الکل نیز پیدا می شود.) ناپدري ماريان براي پر کردن خلأ عاطفی اش از وی سوء استفاده می کرد. ماريان: ابتدا نا پدري ام مرا بغل می کرد و می بوسید. من را باش که فکر می کردم دوستم دارد. انگار مراقب من بود و از من حمایت می کرد. در ابتدا این رفتارها را دوست داشتم. این سناریو در پدید آیی تله زندگی بی اعتمادی و بد رفتاری مشترک است: والدینی که به دلیل تعارض ها یا مشکلات، به لحاظ روان شناختی از یکدیگر دور هستند و کودک را جانشین همسرشان می کنند. کودک از بذل توجه یکی از والدین خوشحال است، در حالی که این کار بعداً منشأ احساس گناه در کودک می شود. کار علاقه و محبت ناپدري ماريان به جاهای باریک کشیده شد. اگرچه ماريان در ابتدا از بد رفتاری جنسی ناپدري اش مطمئن نبود. ماريان: گاهی اوقات فکر می کردم که محبت هایش رنگ و بوی دیگری دارند. یادم می آمد که به تدریج احساس های رقت انگیز جانشین احساس های محبت آمیز شدند. نکته حائز اهمیت این است که دامنه بد رفتاری میتواند فوق العاده وسیع باشد. برخی از افراد ممکن است با بد رفتاری جنسی مواجه شده اند و تجربه برخی افراد نیز ممکن است به لمس بدنی محدود شده باشد. نکته مهم این است که فرد چه احساسی در قبال این بد رفتاری داشته است. اگر حتی از لمس بدنی خیلی ناراحت و آشفته شده باشید، پس قطعاً بد رفتاری جنسی را تجربه کرده اید. بعداً کودکی که مورد بد رفتاری قرار گرفته است در قبال این حوادث احساس گناه میکند به این دلیل که باور دارد خودش به طرف مقابل اجازه چنین کاری داده است یا اینکه از این کار لذت برده است. ماريان اعتقاد داشت که خودش به ناپدري اش اجازه چنین کاری داده است. ماريان: هر وقت ناپدري ام با من این کار را می کرد، انگار هیچ اختیاری از خودم نداشتم که به کارهایش اعتراض کنم. درمانگر: احساس می کردید که نمی توانستید از خودتان دفاع کنید و این حس واقعاً وحشت آفرین است.

سوء استفاده جنسی باعث میشود احساس های جنسی سالم افراد نیز دچار مشکل شوند. این کار باعث شد که ماريان از برانگیختگی جنسی اش احساس شرمساری کند. بایستی بدانید که شما هیچگونه مسئولیتی در پدید آیی این واقعه

نداشته اید. درک این نکته مهم است. ممکن است شما با نوع رفتار و برخورد خود به طرف مقابل این اجازه را داده اید که با شما بدرفتاری کنند یا حتی در حین سوءاستفاده، عواطف جنسی شما برانگیخته شده اند، اما این امر، دلیلی بر گناهکاری شما نیست. واقعیت این است شما که در آن سن و سال قدرت مقابله کافی نداشته اید و همین امر بار احساس گناه را از دوش شما بر می دارد. بنا به شرایط دوران کودکی و ضعف شما در قبال دیگران، اگر افراد دلیلی بر بخواهند به حریم خصوصی شما تجاوز کنند چاره ای جز تسلیم ندارید. چنین شرایطی بسیار پیچیده و سردرگم ساز است. در سنین کودکی از شما انتظار نمی رود که از خودتان مراقبت کنید، بلکه وظیفه خانواده است که شما را زیر چتر حمایت خود بگیرد. واقعیت این است بیشترین درد و رنج ماریان این بود که هیچ کس را نداشت از او در قبال بدرفتاری های ناپدری اش حمایت کند. ماریان: هیچ کس نبود که از من حمایت کند. اصلاً کسی متوجه نمی شد. اصلاً برایشان مهم نبود چه بلایی بر سر من می آید. سوء استفاده جنسی نظیر تجاوز به جسم فرد، تجاوز به روان او محسوب می شود. شما بیگناه هستید. بی گناهی و معصومیت شما را دیگران زیر پا گذاشته اند. رازداری منبع دیگر احساس گناه و شرمساری است. ناپدری ماریان میگفت هیچکس نباید از این راز سر در بیاورد. درمانگر: چی شد که ماجرا را به مادران نگفتید؟ ماریان: اولاً ناپدری ام گفته بود که مبادا به مادرم بگویم. خجالت میکشیدم قضیه را به مادرم بگویم. شما اولین کسی هستید که این راز شرم آور را به شما میگویم. نمیتوانستم با مادرم حرف بزنم. در ثانی میرسیدم که این راز را بازگو کنم و خانواده از هم بپاشد. تلاش میکردم مادرم کمتر از داروهای آرام بخش استفاده کند. تنها راه چاره ام همین بود چون به محض اینکه مادرم در اثر مصرف این داروها، گیج و منگ می شد، ناپدری ام کارش را شروع میکرد. به مادرم التماس میکردم که داروها را مصرف نکند، ولی او دلیل اصلی اصدار مرا نمیدانست. اما دریغ و حسرت که او نمی توانست دلیل اصرار مرا بداند و نمیتوانست دارو مصرف نکند. بخش مهمی از بدرفتاری به این مسئله بر میگردد که کسی نبوده از فرد حمایت کند. یکی از والدین از شما سوء استفاده میکند و والد دیگر یا

نمی‌تواند جلوی کار همسرش را بگیرد یا اصلاً متوجه نمی‌شود. هم شما هم والد درمانده، دچار یأس و بی‌پناهی می‌شوید. وقتی فرد غریبه‌ای در تلاش است تا از ما سوء استفاده کند، همه ما میدانیم چگونه از خودمان دفاع کنیم، از دیگران کمک بگیریم یا فرار را بر قرار ترجیح بدهیم. تمام این راه حل‌ها وقتی که بچه هستید و فرد سوء استفاده گر نیز از نزدیکان شماست به بن بست میرسند و مسئله پیچیده و سردرگم ساز می‌شود. در نهایت به دلیل نیاز شما به آن فرد به شرایط بدرفتاری تن می‌دهید. فرد بدرفتار میتواند هر کسی باشد مثل والدین، خواهر یا برادر. در واقع تنها راه شما برای ارتباط داشتن با فرد بدرفتار، تن دادن به بدرفتاری‌های او بوده است. بدون چنین ارتباطی تنها و بی‌پناه بوده اید. برای بسیاری از کودکان داشتن چند ارتباط توأم با سوء استفاده بهتر از نداشتن ارتباط است. سه نوع بدرفتاری وجود دارد: جسمی، جنسی، عاطفی. اگرچه این سه نوع بدرفتاری با یکدیگر فرق دارند، اما شباهت‌هایشان بیشتر از تفاوت‌هایشان است. در تمام این سه نوع بدرفتاری، آمیخته‌ای غریب از عشق و نفرت وجود دارد. تجارب روان‌شناختی ماریان در قبال بدرفتاری‌ها شبیه به فرانک بود. اما به دلیل اینکه فرانک از سوی پدرش مورد بدرفتاری قرار گرفته بود و در سنین پایین‌تر و به مدت طولانی‌تری این تجارب ناگوار را از سر گذرانده بود، بنابراین قابل انتظار است که تله‌زندگی‌اش عمیق‌تر و شدیدتر باشد. فرانک به خاطر آورد که ترس در سرتاسر زندگی‌اش با او همراه بوده است. خشم و غیظ پدر فرانک پیش‌بینی‌ناپذیر بود. فرانک: اصلاً شما شاید به ذهنتان خطور نکند که پدر هر وقتی عصبانی میشد، چه کار میکرد. مثلاً داشتیم با هم حرف می‌زدیم یک دفعه صدایش بالا می‌رفت یا مشت‌های گره‌کرده‌اش را در هوا می‌چرخاند. برخی از اوقات برادرم سیل پرخاشگری او میشد و گاهی نوبت من بود. مثل اینکه با یک غول بی‌شاخ و دم و عصبانی‌زندگی میکردیم. حتی زمانی که همه چیز رو به راه بود، امنیت نداشتیم. خانه ما جایگاه امنی نبود. زندگی در چنین شرایطی و توقع احساس امنیت، زیاده‌خواهی است. امنیت داشتن تمام هوش و حواس فرانک را به خودش معطوف کرده بود. او نمیتوانست به موضوع دیگری فکر کند. ذهن او انگار به دستگاه تهدیدبایی تبدیل شده

بود. اگر در سنین کودکی از طرف نزدیکان خود مورد بدرفتاری قرار گرفته اید، دنیا را خطرناک و آشفته بازار می‌نگرید. درک این دنیا برای کسانی که چنین تجاربی نداشته‌اند، سخت است. نیاز به امنیت بنیادین که در بیشتر افراد شرایط ارضا آن مهیا بوده است، در شما مشکل ایجاد کرده است. تجارب بالینی ما نشان می‌دهند که هر کجا بدرفتاری وجود داشته است، احساس ارزشمندی رخت بر بسته است و در فرد احساس بی‌ارزشی را پدید آورده است. فرد سوء استفاده گر، کودک را سرزنش میکند و کودک نیز این سرزنش را میپذیرد. فرانک: آن زمان فکر میکردم چون آدم بدی هستم این اتفاق برای من رخ داده است. دست و پا چلفتی بودم و از این امر ناراحت می‌شدم. پدرم میگفت جای تو در جهنم است. حرف‌هایش را باور میکردم. آن لحظه‌ای که این حرف را می‌زد باورم میشد چون فکر میکردم آدم مزخرفی هستم. بدرفتاری میتواند به احساس بی‌ارزشی عمیق شما دامن بزند. بدرفتاری باعث میشود که شما از وجودتان احساس شرمساری کنید. خودتان را آدم بی‌ارزشی میدانید. خودتان را لایق وقایع خوشایند و مطلوب نمیدانید و از حقوق خودتان دفاع نمیکنید. به خودتان خیلی سخت میگیرید، به اطرافیان اجازه می‌دهید که از شما سوء استفاده کنند. این احساس‌ها باعث میشوند که به این نتیجه برسید خلاق هر چه لایق. آخرین دفاع کودک در برابر بدرفتاری اطرافیان همانا گریز روان‌شناختی است. وقتی که واقعیت سخت آشفته ساز باشد، راه گریز روان‌شناختی باز است. بسته به شدت بدرفتاری ممکن است قسمتی از دوران کودکی را در حالت تجزیه‌ای پشت سر گذاشته باشید. مخصوصاً در حین بدرفتاری ممکن است یاد بگیرید برای کاهش درد و رنج عاطفی و جسمانی به حالت تجزیه پناه ببرید. به دلیل اینکه در دوران کودکی راه مقابله‌ای دیگری پیش رو نداشته‌اید پناه بردن به حالت تجزیه واکنشی سازگارانه تلقی می‌شود. ماریان: وقتی ناپدری ام آن کار را با من میکرد انگار در یک حالت خلسه بودم. فضای اطرافم و حال و هوای ذهنم تغییر میکرد و همه چیز غیر واقعی بود. با این حالت انگار کمتر اذیت میشدم. تجزیه، روشی است که با کمک آن خودتان را از موقعیت عاطفی جدا میکنید و آن موقعیت را پشت سر می‌گذارید.

تجزیه همچنین شما را وارد فضایی میکند که انگار درد حادثه را کمتر احساس میکنید. انگار به نظر می رسد که واقعه دردناک را از بقیه زندگی تان جدا می کند. به همین دلیل است که میتوانید با فرد سوء استفاده گر در شرایطی دیگر به رابطه خودتان ادامه بدهید. ماریان: اتفاق عجیبی بود. بعد از آن که ناپدری ام از من سوء استفاده میکرد در بقیه شرایط به آن فکر نمیکردم. سر میز صبحانه با ناپدری ام حرف میزدم انگار نه انگار که شب قبل چه اتفاقی افتاده بود. انگار ذهنم خیلی زود حادثه را به وادی فراموشی می سپرد. اگر شدت بدرفتاری زیاد باشد، تجزیه میتواند فرد را به اختلال شخصیت چندگانه مبتلا کند. اینکه فرانک به شدت از کوره در می رفت در واقع نوعی مبارزه برای مقابله با انتظار بدرفتاری محسوب می شد. گاهی اوقات فرانک عین پدرش رفتار میکرد. کودک از رفتار فرد بدرفتار تقلید میکند. این روش به کودک احساس توانمندی بیشتری میدهید. فرانک: من برادر کوچک ترم را کتک میزدم. الان احساس خیلی بدی در این باره دارم. برادرم را کتک می زدم درست عین همان کاری که پدرم با من میکرد. یکی از شایع ترین روش های حمله کردن به تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری این است که دیگران از بدرفتاری های ما در امان نمانند. این کار باعث تداوم زنجیره بدرفتاری می شود. بزرگ ترها ما را از بدرفتاری بی نصیب نکرده اند، ما هم کوچکترها را از این خوان نعمت بی نصیب نمیگذاریم. کسی که با وی بدرفتاری شده است خودش با دیگران بدرفتاری می کند. در واقع بسیاری از افراد بدرفتار، خودشان در دوران کودکی قربانی بدرفتاری دیگران شده اند. این مسئله درباره پدر فرانک صدق میکرد: فرانک: میدانستم پدرم چرا مرا کتک میزد. خودش در دوران کودکی تحت ظلم و ستم پدر بزرگم بود. نکته حائز اهمیت این است که بدانید برعکس این موضوع لزوماً درست نیست. بسیاری از قربانیان بدرفتاری وقتی که بزرگ میشوند با کودکان بدرفتاری نمیکنند. اگرچه فرانک خیلی زود از کوره در می رفت اما رفتارش با بچه هایش مهربانانه و عطوفت آمیز بود. او توانسته بود زنجیره بدرفتاری را بشکند. فرانک: یادم می آید که در سال های اول مدرسه یکی از معلم ها مرا اذیت میکرد. مرا در کلاس جلوی هم کلاسی ها خفت می

داد و تحقیرم میکرد. از او متنفر بودم، عادت داشتم در کلاس او را در محکمه نظامی ذهنم بدون رحم و مروت محاکمه بکنم. در عالم خیال او بارها به دست و پای من می افتاد و خواهش میکرد که او را ببخشم. ممکن است دیگران را به باد انتقاد و حمله بگیرد و از مشاهده آزار دیگران لذت ببرد. ممکن است دیگران را دست بیندازد یا به آنها توهین کند. ما به بررسی بخش آزارگر ذهن شما می پردازیم. بخشی از ذهن که ممکن است آن را ناخوشایند بدانید. این بخش از ذهن در قبال کسی که به شما آسیب زده است دست به مبارزه میزند. همچنین پدر فرانک، زبان تلخ و دل آزاری داشت و فرانک از بی احترامی های لفظی او در امان نبود. انتقادگری بی رحمانه میتواند تله زندگی نقص / شرم را در ذهن شما پدید آورد. اگر دیگران عمداً برای اذیت کردن شما هر حرفی بار شما کرده باشند به احتمال زیاد مقدمات شکل گیری تله زندگی نقص شرم در ذهن شما فراهم می شود. دیگران ممکن است با قصد و نیت شما را تحقیر کنند و به باد کتک بگیرند. فرانک : پدرم دوست داشت اشک مرا در بیاورد. جالبه که این کار برایش نوعی سرگرمی محسوب می شد. من تمام تلاشم این بود که گریه نکنم اما او بالاخره موفق میشد اشک مرا در بیاورد. درمانگر: پدرتان به شما چی میگفت؟ فرانک : دائم به من می گفت بی عرضه، دست و پا چلفتی، بدبخت. جلوی دوستانم و برادرانم مرا به این القاب مفتخر می ساخت. واقعاً از ناراحت شدن من لذت میبرد. قسم میخورم که از قصد این کار را میکرد و از کارش لذت می برد. به نظر میرسد پدر فرانک از او متنفر بود. درک اینکه چطور یکی از والدین این قدر از فرزندش بیزار باشد، سخت است. فرانک به شدت در مقابل پدرش احساس ضعف می کرد. فرانک بایستی در برابر این ضعف به شدت ایستادگی می کرد. پدر فرانک خودش در دام تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری گرفتار شده بود. او یاد گرفته بود که با پرخاشگری، بدرفتارهای دوره کودکی اش را جبران کند. کودکی که با والدین آزارگر بزرگ شده باشد سخت آسیب میبیند. جان سالم بدر بردن از این شرایط بسیار سخت است. والدینی که با فرزندشان سرد و بی مهر برخورد میکنند نیز آسیب رسان هستند. والدینی که فرزندانشان را کتک میزنند،