

نگران تبعات کار خودشان نیستند. مخصوصاً این والدین بی رحم و سنگ دل، بچه های زیر ۵ سال را به باد کتک میگیرند. این والدین از اینکه فرزندشان به دیگران بگوید که پدر یا مادر مرا کتک میزنند ابایی ندارند. ممکن است یکی از والدین شما در قبال دیگران دست به کارهای غیراخلاقی میزند، دیگران را فریب میدهد، یا سر شما کلاه میگذارد و از اعتماد شما سوء استفاده می کند. در چنین شرایطی نیز زمینه شکل گیری تله زندگی بی اعتمادی در شما فراهم شود. شما یاد میگیرید که مردم مثل والدین شما خیانت کار، سوء استفاده گر و خودخواه هستند. بنابراین در برخوردهایتان با آنها انتظار چنین رفتاری دارید.

نشانه های خطر در روابط بین فردی

خطر گرفتار شدن در این تله زندگی زمانی پدیدار میشود که نامزدتان بدرفتار باشد یا به فردی علاقه مند شوید که قابل اعتماد نیست. در این قسمت به نشانه های خطر فعال شدن این تله زندگی در روابط عاطفی می پردازیم.

علائم خطر در همسر (یا نامزد)

۱. همسران خلق و خوی عصبی دارد که باعث ترس و وحشت شما میشود. ۲. همسران در مصرف نوشیدنی غیر مجاز افراط میکند و کنترل خودش را از دست میدهد. ۳. همسران جلوی خانواده یا دوستان تان شما را سکه یک پول می کند. ۴. همسران دائم شما را به باد شتمنت و تمسخر میگیرد و در شما حس بی ارزشی را دامن میزند.
۵. همسران به نیازهای شما توجه نمیکند. ۶. همسران با شما هر کاری دلش بخواهد، انجام میدهد (به شما دروغ میگوید شما را فریب می دهد). ۷. همسران، استاد بلامنازع کلاه برداری و متخصص بی رقیب فریبکاری است.
۸. همسران آزارگر یا سنگدل است و از آزار شما یا دیگران لذت میبرد. ۹. همسران وقتی طبق خواسته اش رفتار نمیکند، به شما صدمه میزند یا تهدیدتان می کند. ۱۰. همسران شما را مجبور به برقراری رابطه جنسی میکند در صورتی که مایل به این کار نیستید. ۱۱. همسران از نقاط ضعف شما برای سوء استفاده گری بهره میگیرد.

۱۲. همسران سر شما کلاه میگذارد (به شما خیانت میکند) ۱۳. همسران قابل اعتماد نیست و از بزرگواری و دل رحمی شما سوء استفاده می کند. یکی از گیج کننده ترین واقعیت های زندگی این است که ما دوست داریم الگوهای خود آسیب رسان قبلی را در روابط فعلی تکرار کنیم. چرا فردی که در دوران کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته است مشتاقانه درگیر رابطه دیگری با همان حال و هوا میشود؟ خیلی با منطق جور در نمی آید، اما این اتفاق می افتد. ممکن است متوجه شوید که بیشتر به سمت افرادی برای زندگی مشترک جذب می شوید که بدرفتار هستند. افرادی که سابقه سوء استفاده گری، فریب کاری، تجاوز و هتاکی دارند، در شما بیشترین کشش و جذابیت را پدید می آورند. این پدیده یکی از مخرب ترین پیامدهای بدرفتاری دوران کودکی است. بدرفتاری های دوران کودکی شما را در بزرگسالی به سمت افراد بدرفتار سوق میدهند. بنابراین رهایی از این تله زندگی امکان پذیر نیست مگر از طریق درمان. روابط ماریان با مردها نمونه بارزی از این الگوی ارتباطی بود. از وقتی که ماریان در دام اعتیاد گرفتار شد، چند نفر از مردان معتاد به وی پیشنهاد ازدواج دادند. ماریان: با ریچارد مدت زمان زیادی رابطه داشتم. هنوز هم گاهی اوقات او را میبینم. او سخت به کوکائین معتاد بود. از من پول میدزدید تا موادش را تأمین کند. حتی یک بار حاضر شد که ناموس فروشی کند تا بتواند کوکائین گیر بیاورد. اگرچه احتمالش کم است که افراد به خاطر اعتیاد از شما سوء استفاده کنند اما غیر ممکن نیست. مثل اینکه این احتمال در زندگی ماریان به واقعیت تبدیل شده بود زیرا نامزدهای معتادش به نحوی از او سوء استفاده جنسی میکردند. شایع ترین سناریویی که در اینگونه مواقع نمایش داده میشود این است آنها ما را فقط به خاطر مسایل جنسی میخواهند و بعد از سوء استفاده، ما را مثل دستمال کاغذی در سطل آشغال می اندازند. ماریان چندین سال متمادی درگیر چنین روابط آسیب زایی شده بود. وقتی که از ماریان سؤال کردیم که چه عواملی باعث میشد به این روابط تن بدهد در جواب گفت: فکر میکردم واقعاً عاشق و دلباخته آنها هستم. علاوه بر این داشتن رابطه بد، بهتر از نداشتن رابطه و تنهایی است. اما ما با این حرف موافق نیستیم که

تنهایی بدتر از نداشتن رابطه است. تنهایی با همه معایبی که دارد، عزت نفس شما را خدشه دار نمیکند و همین عزت نفس سالم ممکن است زمینه انتخاب فردی سالم را در شما پدید آورد. اما عزت نفس پایین و آسیب دیده زمینه ساز انتخاب های عاطفی دردسرساز است. در جدول صفحه بعد به فهرستی از نشانه های این تله زندگی شما در روابط صمیمی و دیرپا اشاره کردیم. جدی و قابل تأمل است:

نشانه های تله زندگی بی اعتمادی / بد رفتاری در روابط بین فردی

۱. اغلب احساس میکنید دیگران از شما سوء استفاده میکنند، حتی زمانی که دلایل و مدارک عینی برای اثبات ادعای خود ندارید. ۲. به دیگران اجازه میدهید با شما بد رفتاری کنند به این دلیل که از آنها می ترسید یا حس میکنید که حق شماست که دیگران با شما بد رفتاری کنند. ۳. به دیگران رو دست میزنید و قبل از اینکه آنها به شما حمله کنند شما پیش دستی می کنید. ۴. از رابطه جنسی لذت نمیبرید. انگار شما به دیگران لذت میدهید و خودتان تحت فشار و اجبار هستید. ۵. شما از بازگویی زندگی تان اکراه دارید، چون نگرانید که مبادا دیگران بخواهند از این اطلاعات بر علیه شما استفاده کنند. ۶. شما سعی میکنید که نقاط ضعف خود را پنهان کنید زیرا میدانید که اگر بند را به آب بدهید دیگران از شما نقطه ضعف می گیرند. ۷. در کنار دیگران راحت نیستید چون نگرانید که مبادا شما را تحقیر کنند.
۸. به راحتی در برابر دیگران سر تسلیم فرود می آورید چون از آنها حساب میبرید. ۹. احساس میکنید دیگران از رنج کشیدن شما لذت میبرند. ۱۰. شما توان رفتارهای آزارگرانه و بی رحمانه را دارید هر چند فعلاً این رفتارها را بروز نمیدهید. آب نمیبینید و گرنه شناگر ماهری هستید. ۱۱. به دیگران اجازه میدهید که از شما سوء استفاده کنند، چون بهتر از این است که تنها بمانید. ۱۲. شما به دیگران اعتماد ندارید. اعتقاد راسخ دارید که هیچ گربه ای در راه رضای خدا موش نمی گیرد. ۱۳. بخش مهمی از دوران کودکی تان را به یاد نمی آورید. ۱۴. وقتی از کسی میترسید، بخش مهمی از افکار، احساسات، خواسته ها و تمایلات شما سرکوب میشود و انگار خود واقعی شما در برابر آن فرد از

صحنه محو می گردد. ۱۵. شما اغلب احساس میکنید که دیگران انگیزه ها و نیت های بدخواهانه دارند، حتی زمانی که شواهد مستدلی ندارید باز هم این احساس دست از سر شما برنمی دارند. ۱۶. اغلب درباره آزارگری و آزار خواهی خیال پردازی میکنید. ۱۷. وارد روابط صمیمی نمیشوید چون به دیگران اعتماد ندارید. ۱۸. از اطرافیان خود میترسید بدون اینکه دلیلش را بدانید. ۱۹. شما برخی اوقات رفتارتان با دیگران ظالمانه و بی رحمانه میشود مخصوصاً با افراد صمیمی زندگی تان. ۲۰. در رابطه با دیگران اغلب احساس درماندگی میکنید.

حتی زمانی که رابطه خوبی دارید ممکن است دست به کاری بزنید که رابطه به سمت سوء استفاده و بدرفتاری کشیده شود. ممکن است به طرف مقابل اجازه دهید با شما بدرفتاری کند یا خودتان از طرف مقابل سوء استفاده کنید. در هر دو، حالت دوباره درگیر وضعیت نادلخواه دوره کودکی تان شده اید. با استفاده از ترفندها و شگردهای متفاوت همسران را که آدم خوبی است مثل یک فرد بدرفتار تلقی میکنید. حرف هایش را تحریف و او را به رفتار مغرضانه متهم می کنید. همسران را آزمون میکنید تا اطمینان کامل کسب کنید زمانی که از آزمایش های شما سربلند بیرون می آید باز هم شک میکنید و می پندارید که کاسه ای زیر نیم کاسه است. رفتارهای محبت آمیز همسران را کوچک می شمارید و بی توجهی های او را مبالغه آمیز جلوه میدهید. زمانی که رفتار او در قبال شما محترمانه و احترام برانگیز است باز هم احساس میکنید از شما سوء استفاده کرده است. نگرش فرانک نسبت به همسرش نمونه اعلاّی چنین طرز فکری است. جمع بندی ما این بود که ژاکلین واقعاً آدم قابل احترامی است و لیاقت این را دارد که به وی اعتماد شود. درمانگر: شما میگویید ژاکلین واقعاً قصد اذیت کردن شما را دارد. میتوانید در این باره به یک واقعه اشاره کنید؟ فرانک: قبل از اینکه ازدواج کنیم ژاکلین با فرد دیگری رابطه داشت. ژاکلین: وای باز هم این مسئله را مطرح کرد. واقعاً دارم دیوانه میشوم! صدها بار این مسئله را مطرح کرده است! بارها گفتم ولی باز هم تکرار میکنم. من قبل از رابطه با فرانک یک دوره کوتاه نامزدی با دیوید داشتم. بعد از اینکه رابطه ما قطع شد و من با فرانک آشنا شدم روزی

دیوید تماس گرفت و گفت قصد دارد دوباره رابطه را شروع کند، من هم با قاطعیت گفتم که دیگر هیچ شانس برای من و او وجود ندارد. من به دلیل حساسیت فرانک این مسئله را به او نگفتم اما او متوجه شد. این ماجرا بلای جانم شد. درمانگر: دیوید از شما چی میخواست؟ ژاکلین: میخواست دوباره رابطه را شروع کند که من اجازه ندادم چون واقعاً فرانک را دوست داشتم و هنوز هم دوستش دارم. درمانگر: مثل اینکه سر این موضوع خیلی وقت ها با همدیگر مشاجره پیدا میکنید؟ ژاکلین: باورتان نمیشود که فرانک تا به حال چقدر این موضوع را پیش کشیده و مرا تحقیر کرده است. فرانک: آره راست میگوید. من ژاکلین را خوب میشناسم. اما نمیتوانم دست از سر این فکر قضیه به همین سادگی نبوده است نمی توانم به او اعتماد کنم. شاید آزرده گی خاطر فرانک به همان اندازه ای باشد که کودک از تلاش خود ناامید و سرخورده می شود. فرانک در اثر این ناامیدی، درد و رنج زیادی متحمل می شد. فرانک با یک جر و بحث کوچک به شدت عصبانی میشد. بسته به عمق و نفوذ بد رفتاری در زندگی تان، ممکن است این باور در ذهن شما ریشه دوانده باشد که به هیچ کس نمی توان اعتماد کرد و این بی اعتمادی، گل زندگی شما را تحت الشعاع قرار می دهد. این حس بنیادین، شما را یک ان رها نمیکند که دیگران میخواهند موجب آزرده گی خاطر شما شوند و از رنج کشیدن شما لذت ببرند. حال و هوای عاطفی روابط شما اینگونه است. با هر کسی که صمیمی می شوید این حال و هوا شما را احاطه می کند. همچنین شما برای اینکه بتوانید پیشگویی های خود را به کرسی بنشانید با همسر تان طوری رفتار می کنید که با شما بد رفتاری کند. شما با کم ارزش شماری خودتان به این مقصود نایل می شوید، خودتان را تحقیر میکنید، تسلیم خواسته های او میشوید، اجازه میدهید دیگران از شما سوء استفاده کنند و در دیگران این برداشت را ایجاد میکنید که لیاقت رفتار خوب را ندارید. ماریان: دائم به افرادی که با من رابطه داشتند یادآور میشدم که شما مرا به خاطر خودم نمیخواهید، بلکه شما هدفتان از رابطه با من سوء استفاده است. حتی برخی از آنها با من رفتار خوبی داشته اند، اما من بدون تمایز قائل شدن و بدون استثنا به آنها میگفتم که شما سوء استفاده گر هستید.

درمانگر: بعدش چه اتفاقی می افتاد؟ ماریان: جالب اینکه پیش بینی هایم درست از آب در می آمد. همه مرا ترک میکردند. این کار نه تنها باعث تحقیر و بی ارزشی ماریان میشد، بلکه به احساس درماندگی وی دامن میزد، چون نمی توانست از خودش دفاع کند. وقتی که مردها رفتار آزارگرانه ای داشتند، ماریان شبیه کودک کم سن و سالی رفتار می کرد که نمی توانست دست از پا خطا کند. او نمی توانست از خودش دفاع کند، دائم ورد زبانش این بود که فایده ای ندارد. من که نمیتوانم از حق خودم دفاع کنم پس بهتره هر کاری دلشان خواست بکنند. ممکن است در برابر تله زندگی بی اعتمادی و بد رفتاری دست به مخالفت بزنید و برعکس ماریان که در نقش سر سپرده می رفت، شما نقش پر خاشگر را بازی کنید. پر خاشگری نمونه ای از حمله علیه این تله زندگی است. زمانی که شعار زندگی شما این باشد که بهترین دفاع، حمله است سپس احتمالاً می توانید این سبک مقابله ای را اجرا کنید. چون انتظار دارید دیگران به شما حمله کنند، پس دست پیش میگیرید تا پس نخورید. در چنین مواقعی دقت نمیکنید که اصلاً حمله ای به شما نشده است که بخواهید دست به ضد حمله بزنید. ژاکلین: فرانک همیشه مرا سرزنش می کند. او تنها کسی است که با من این رفتار را دارد. او به من اتهام می زند که قصد تحقیر وی را داشته ام. خیلی مراعات میکنم که ناراحتش نکنم چون میدانم که واقعاً آشفته میشود. یک شب با هم راه میرفتیم و برف می آمد. فرانک لیز خورد و روی زمین ولو شد. از او سؤال کردم که حالت خوب است؟ ناگهان سرم داد کشید. فکر کرد که من از زمین خوردن او قند توی دلم آب شد. واقعاً قسم میخورم که خوشحال نشدم. از رفتارش آزرده خاطر شدم. او با من طوری رفتار کرد که انگار من دشمن او هستم. گاهی اوقات وقتی نسبت به دیگران خشمگین میشوید دیگران نیز از در تلافی بر می آیند و حق شما را کف دست تان میگذارند. نکته تناقض آمیز این است که از کوره در رفتن شما باعث میشود که شما از هر موقعیتی بترسید. یا اینکه دیگران به تدریج یاد میگیرند که در برابر شما آفتابی نشوند. جالب اینکه دیگران برای اینکه خودشان را از معرض خشم های شما در امان نگه دارند، تصمیم میگیرند که شما را کمتر ببینند یا کمتر پا روی دم شما بگذارند،

اما همین کار آنها باعث خشم بیشتر شما می شود. خشم حتی میتواند روابط سالم و پایدار را با دشواری و چالش روبه رو کند، چه برسد به روابط متزلزل و بی ثبات. خشم شما به روش های آزاردهنده و ناسالم بروز پیدا میکند. ممکن است با افراد صمیمی زندگیتان بیرحمانه و آزارگرانه برخورد کنید. اولین رفتاری که باید فکری عاجل به حالش بکنید، همین است، زیرا این رفتار پر خاشکگرانه همیشه به دیگران آسیب میزند. اگر در گذشته با بدرفتاری جنسی مواجه شده اید روابط جنسی شما که بخشی از رابطه صمیمی تان محسوب می شود آسیب میبیند. ممکن است در حین رابطه مستعد پر خاشکگری یا بی احساسی شوید. اینها نمودی از مشکلات ارتباطی به شمار می روند. ماریان : گاهی اوقات فکر میکنم اگر رابطه جنسی در زندگی ام نبود، مشکل ایجاد نمی شد. من به خاطر فرار از تنهایی عاطفی به این کار تن در میدهم. جالب اینکه بعدش به شدت از دست خودم آشفته و کلافه می شوم.

تغییر تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری

برای تغییر تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری بایستی این مراحل را طی کنید:

مراحل تغییر تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری

۱. در صورت امکان از درمانگری صاحب صلاحیت برای تغییر این تله زندگی کمک بگیرید. مخصوصاً اگر سابقه ای از بدرفتاری جنسی یا جسمی داشته اید. ۲. دوستی قابل اعتماد پیدا کنید. تمرین های مربوط به تصویر سازی ذهنی را انجام دهید. سعی کنید خاطرات مربوط به بدرفتاری را به یاد بیاورید و حوادث را با جزئیات کامل بازگو کنید. .
۳. در حین تصویر سازی ذهنی، خشم خود را بر سر فردی که از شما سوء استفاده کرده است خالی کنید. با اینکار در تصویر ذهنی بر احساس عجز و بیچارگی خود، غلبه کنید. ۴. خودتان را مقصر نپندارید. شما مستحق بدرفتاری و سوء استفاده شدن نیستید. از فرد بد رفتار عذرخواهی نکنید. ۵. در عین حال که به تغییر این تله زندگی میپردازید به تدریج رابطه خود را با افراد سوء استفاده گر قطع کنید. ۶. در صورت امکان برای فردی که از شما سوء استفاده کرده است،

پیامدها و اثرات رفتارش بر زندگی فعلی تان را بازگو کنید یا برای او در این زمینه نامه بنویسید. ۷. بدرفتاری های موجود در رابطه های فعلی تان را تحمل نکنید. ۸. سعی کنید با فردی قابل اعتماد وارد رابطه ای صمیمی شوید. به کسی اعتماد کنید که از اعتماد شما سوء استفاده نمیکند. ۹. سعی کنید با افرادی رابطه برقرار کنید که قصد آسیب زدن به شما را ندارند و به حقوق شما احترام میگذارند. ۱۰. با نزدیکان خود بدرفتاری نکنید.

۱. در صورت امکان از درمانگری صاحب صلاحیت برای تغییر این تله زندگی کمک بگیرید. مخصوصاً اگر سابقه ای از بدرفتاری جنسی یا جسم داشته اید. اگر تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری شدید است از شما نمیخواهیم که به تنهایی با آن روبه رو شوید. این تله زندگی بسیار عمیق و پابرجاست و به مشکلات زیادی در روابط بین فردی دامن می زند. تغییر این تله زندگی بسیار دشوار و طاقت سوز است. برای تغییر این تله زندگی، مطالعه کتاب خودیاری کافی نیست. شاید اگر در اثر بدرفتاری های گذشته، آسیب کمتری دیده بودید، با خواندن کتاب به خودتان کمک میکردید. اما اگر تجارب بدرفتاری گذشته به شما آسیب جدی زده باشد، بایستی از درمانگر صاحب صلاحیت کمک بخواهید. در صورت امکان میتوانید به گروه های خودیاری بپیوندید. ممکن است گروه های خودیاری برای کمک به شما در دسترس باشند. علاوه بر این کتابهای خوبی برای افرادی که از بدرفتاری جان سالم به در برده اند، ممکن است در بازار نشر وجود داشته باشد. یکی از کتاب های خوبی که در این زمینه می شناسیم، کتاب شهادت بهبود یابی است که الن باس و لورا دیویس آن را نوشته اند.

۲. دوستی قابل اعتماد پیدا کنید. تمرین های مربوط به تصویر سازی ذهنی را انجام دهید. سعی کنید خاطرات مربوط به بدرفتاری را به یاد بیاورید و حوادث را با جزئیات کامل بازگو کنید. یادآوری خاطرات مربوط به بدرفتاری بسیار سخت و طاقت فرسا است. مخصوصاً زمانی که قصد تصویرسازی صحنه های بدرفتاری جسمی، کلامی و جنسی را دارید. درمانگر در این تصاویر بایستی از شما حمایت کند. این کار خیلی سخت است. عواطف ناشی از این تصویر

سازی ها، سخت دردناک و آشفته ساز هستند. درمانگر یا دوست شفیق میتوانند به شما در کنترل این احساسات و عواطف کمک کنند تا در مسیر بهبودی قرار بگیرید. شما دلایل محکمی دارید برای اینکه نخواهید این خاطرات را به یاد بیاورید. ممکن است یکی از این دلایل این باشد که چنین حوادثی را والدین شما دامن زده اند.

فرانک: خیلی برای من سخت است که بپذیریم پدرم آدم بدی بوده است. همیشه تصور میکردم پدرم برای هر کاری که با من انجام میدهد دلایل منطقی دارد. او سخت برای تأمین معاش خانواده کار میکرد. مادرم دائم ثق میزد و من هم که سخت گرفتار مشکلات خودم بودم. درمانگر: میخواستید باور کنید که پدر خوبی دارید و بسیار هم قوی است. فرانک: بله. منظورم همین است. اگر باور کنم که پدرم این همه رفتار را بدون هیچ دلیل منطقی با من انجام داده است چطور میتوانم با او زندگی کنم و دست به انتقام جویی زنم؟ فرانک نمی خواست باور کند که پدرش با او بد رفتاری داشته است، زیرا این باور باعث ناراحتی وی می شد. او اعتقاد داشت که پدرش آدم خوبی است و همین باور باعث میشود که به خودش اجازه دهد در برابر بد رفتاری های پدرش سر تسلیم فرود بیاورد و کارهای ناروای پدرش را توجیه کند. علت دیگر بیمیلی و اکراه فرانک در برابر یادآوری خاطرات را باید در احساس ها و عواطف دردناک ناشی از این خاطرات جستجو کرد. ممکن است سالها این خاطرات را به زبان نیاورده اید و خودتان را در قبال این خاطرات کاملاً دست و پا بسته یافته باشید. حمایت عاطفی باعث می شود که خودتان را متعادل نگه دارید. این فرصت باعث میشود که از این وضعیت هراسناک خارج شوید. فرانک بعد از چند ماه در فرآیند درمان به این نتیجه رسید که مایل است خاطرات مربوط به بد رفتاری ها را تجسم کند. اما یک بار که میخواست اینکار را انجام دهد، تصاویر کاملاً تکه تکه و بی انسجام به ذهنش خطور کردند. درمانگر: چشم هایتان را ببندید و خاطره ای یا تصویری از دوران کودکی تان بازگو کنید؟ فرانک: من و پدرم کنار هم ایستاده ایم. پدرم بزرگ و قوی است و من حدود هفت سال دارم. در حالی که مثل پید میلرزم کنار پدرم ایستاده ام. پدرم سر من داد میزند (صدای پدرش را تقلید میکند) من به

توی توله سگ، زندگی کردن یاد میدهم. پدرم با صدای بلند این حرف ها را می گفت. من خیلی ترسیده بودم. شلوارم را خیس کرده بودم. در ابتدا فرانک نمیتوانست این خاطرات را باور کند. میگفت شاید این خاطرات ساخته و پرداخته ذهنش باشند یا شاید همه این خاطرات نوعی توهم و خیال اندیشی باشند. فرانک با خودش در چالش بود که به واقعیت این خاطرات گردن بنهد. وقتی که احساس امنیت کنید آنگاه میپذیرید که این خاطرات واقعی بوده اند. شما همه خاطرات را به یاد خواهید آورد و درد ناشی از آنها را تجربه خواهید نمود و در اثر این تجربه به تدریج در فرآیند بهبودیابی گام بر می دارید.

۳. در حین تصویر سازی ذهنی خشم خود را بر سر فردی که از شما سوء استفاده کرده است، خالی کنید. با این کار در تصویر ذهنی بر احساس عجز و بیچارگی خود غلبه کنید. با افرادی که از شما سوء استفاده کرده اند برخورد کنید. خودتان را در تصویر ذهنی، قوی تر، بزرگتر و قدرتمندتر از آن فرد تجسم کنید. در این صورت میتوانید خشم خود را بروز دهید. درماندگی دوران کودکی را کنار بگذارید. در حین بروز خشم به بالش یا دفتر تلفن، محکم مشت بزنید. درمانگر: در این تصویر چی میبینید؟ فرانک: من در آشپزخانه هستم. پدرم برادر کوچک ترم را کتک میزند و کنترلش را از دست داده است. مادرم کنار پنجره ایستاده است و فریاد میزند. درمانگر: سعی کنید همین تصویر را در ذهن تان نگه دارید؟ فرانک: چشم. درمانگر: حالا به طرف پدرتان برگردید و به او بگویید که کارش اشتباه است. فرانک: نمی توانم خیلی خطرناک است به نظر میرسد که فرانک خودش را روی صندلی جمع و جور میکند. درمانگر: قابل درک است که به اندازه کافی برای این برخورد توان ندارید. سعی کنید در این تصویر ذهنی خودتان را مثل یک فرد بزرگسال مثل همین سن و سالی که الان دارید تجسم کنید. فرانک: باشه. درمانگر: حالا به پدرتان بگویید که کارش اشتباه است. در حالی که با او حرف میزنید میتوانید به صندلی مشت بزنید.

فرانک : باشه. سعی میکنم. بین پدرم و برادر کوچک ترم قرار میگیرم و پدرم را به سمت دیوار هل دادم. به صورت پدرم نگاه میکنم. به نظر میرسد که عصبانی و برافروخته است به صندلی مشت میزند. به او میگویم: هی مرد گنده، خجالت نمیکشی که یک بچه پنج ساله را کتک می زنی. خیلی پستی که از این کار لذت میبری. تو موجود پست و رذلی هستی. از قیافه ات متنفرم به صندلی مشت میزند. اگر یک بار دیگر دست روی برادرم بلند کنی، چنان می زنمت که تا به حال این طوری کتک نخورده باشی. درمانگر : الان چه احساسی دارید؟ فرانک (با تبسم): خوبه. احساس بهتری دارم. این تمرین میتواند شما را توانمند سازد. به شما کمک میکند تا از زیر یوغ فرد بدرفتار رها شوید. اگرچه از زمانی که مورد سوء استفاده قرار گرفته اید سال ها گذشته است اما شما در برخی شرایط عیناً مثل کودکی وحشت زده رفتار میکنید: ترسو، بی پناه، ناتوان و اسیر دست فرد بدرفتار. میخواهیم شما مثل فردی بزرگسال رفتار کنید که از حقوق خودش دفاع میکند نه مثل کودکی که خودش را لایق بدرفتاری می داند.

۴. خودتان را مقصر نپندارید. شما مستحق بدرفتاری و سوء استفاده شدن نیستید. از فرد بدرفتار عذرخواهی نکنید. شما گناهکار نبوده اید. شما کودکی ضعیف و درمانده بودید و در آن شرایط که تسلیم شدید چاره ای جز این نداشتید. بایستی درک این مسئله کاملاً برای شما روشن شود. هیچ بچه ای نباید مورد سوء استفاده اطرافیان قرار بگیرد. ماریان : میدانستم که نباید وارد روابط عاطفی شوم. این کار باعث میشد که احساس کنم آدم کثیفی هستم. اما به هر حال این احساس دست از سر من بر نمی داشت. همه مرا برای سوء استفاده میخواستند. من به چه دردی میخورم؟

درمانگر: اینکه شما خودتان را این گونه به باد انتقاد میگیرید، واقعاً ناراحت کننده است. به نظر میرسد که این احساس را پدرتان به شما داده است. نظرتان چیست؟ مهم نیست که چه احساسی داشته باشید، بدرفتاری به خاطر بد بودن شما رخ نمیدهد. این تنها نوعی بهانه جویی و دلیل تراشی است. افراد سوء استفاده گر همیشه قربانیان خود را تحقیر میکنند. از احساس بی ارزشی و ضعف خود، آگاه شوید و کودک آسیب پذیر خود را پیدا کنید و یا این

کودک رنجیده خاطر و آزرده دل، همدلی و مهربانی کنید. درمانگر: خودتان را در تصویر ذهنی مثل فردی بزرگسال تجسم کنید که به این کودک رنجیده خاطر کمک می کند. ماریان: (آه) ماریان کوچولو کنار ناپدری اش دراز کشیده است. هیچ برق امیدی در چشمان بی فروغش دیده نمی شود. ماریان را از روی تخت بلند میکنم. او را در بغل میگیرم. سرش را روی شانه ام میگذارم و به آرامی او را تکان میدهم و از اتاق دور میشوم. از دست والدی که شما را حمایت و مراقبت نکرده است عصبانی شوید. عصبانیت ما حاصل راهبردهای تصویر سازی است. با اینکار خشم و عصبانیت را از خودتان دور کنید. اگر به گونه ای در تصویر سازی ذهنی، خشمگین میشوید که باعث خود آسیب رسانی میشود (مثل پر خوری، اعتیاد، افسردگی، بی معنایی)، بایستی برای حل و فصل آن تدبیری بیندیشید. قرار است از خشم برای قوی تر شدن خودتان استفاده کنید و نه تضعیف خودتان.

۵. در عین حال که به تغییر زندگی تان میپردازید، به تدریج رابطه خود را با افراد سوء استفاده گر قطع کنید. در تجارب بالینی خود به این نتیجه رسیدیم وقتی که بیماران ارتباط خود را با افراد سوء استفاده گر قطع میکنند به پیشرفت و بهبودی بیشتری دست می یابند. برخی از بیماران موقتاً رابطه شان را قطع میکنند و برخی نیز برای همیشه عطای رابطه را به لقای آن می بخشند. تصمیم نهایی به عهده شماست. همچنین گفتن یا نگفتن دلایل قطع رابطه نیز بر عهده خود شماست. اما حداقل برای مدتی در مراحل شروع بهبودی بهتر است رابطه قطع شود. داشتن رابطه با این افراد یکی از آبخورهای تقویت و ماندگاری تله زندگی مان محسوب می شود. این افراد با ادامه ارتباطشان، به شما پیام های غلط انداز میدهند: شما فردی درمانده، بیچاره، مظلوم، گناهکار و بی ارزشی هستید. فرانک: یک شب برای صرف شام من و ژاکلین پیش والدینم رفتیم. دور میز نشسته بودیم که یک دفعه دستم به لیوان آب خورد و لباس هایم خیس شد. پدرم دوباره مرا به باد انتقاد گرفت و مرا فردی بی عرضه و ناتوان خطاب کرد. بعدش هم مرا مسخره کرد احساس کردم چقدر بدبختم.

درمانگر: بعدش چه کار کردید؟ فرانک: هیچی. خفه خون گرفتم. تا آخر شام لام تا کام حرف نزد.

بهبودی در محیط زهر آگین (منظور محیطی است که با نیازهای هیجانی اساسی در تعارض باشد)، سخت و دشوار است.

۶. در صورت امکان برای فردی که از شما سوء استفاده کرده است، پیامد و اثرات رفتارش بر زندگی فعلی تان را

بازگو کنید یا برای او در این زمینه، نتمه بنویسید. این تمرین نیز برای توانمندسازی شماست. وقتی که با فرد سوء استفاده

گر روبه رو میشوید بخشی از ذهن شما مثل یک کودک، ناتوان است و قادر به دفاع از خودش نیست. بخشی از ذهن

شما هنوز هم می ترسد اما با این شرایط سنی نایستی مثل کودک رها شده و رنجیده خاطر عمل کنید. بایستی جلوی

فردی که به شما صدمه زده است بایستید. فرانک: روز یکشنبه این کار را کردم. پدرم را به آپارتمانم دعوت کردم.

متوجه شدم که بهتر است این کار را رودر رو انجام بدهم. به محض اینکه پدرم آمد و هنوز عرقش خشک نشده بود

که شروع کردم. به پدرم گفتم که با من و برادرم بدرفتاری کرده است و رفتارش نشان میدهد که آدمی زورگو، قلدر

و بزدل است و به خاطر رفتارهایش از او متنفرم. گفتم دیگر نمیخواهم ریخت تو را بینم. به او گفتم که ضعیف و

خودخواه است و علی رغم سنش، رفتاری بچه گانه با ما داشته است. به او گفتم لیاقت من خیلی بیشتر از رفتارهای او

بود. هر چه دل تنگم میخواست به او گفتم. درمانگر: بعدش چه احساسی داشتید؟ فرانک: خلاص شدم. هیچ وقت

در زندگی ام چنین احساس خوبی نداشتم. به رفتارهای فرد بدرفتار اشاره کنید. واضح و صریح اثرات رفتارهای او را

به زبان بیاورید. بعد از اینکار آرامش پیدا میکنید. توی روی او بایستید و بگویید: تو با من اینکار را کردی، اصلاً به تو

اجازه تکرار چنین کاری را نمی دهم و از دست شما کفری شده ام. ماریان با ناپدری اش رابطه زیادی نداشت، اما

برای وی نامه نوشت: پدر، در سن کودکی من از نیاز طبیعی ام به عشق و محبت سوء استفاده کردید. مخصوصاً که

من در آن سن خیلی ضعیف و آسیب پذیر بودم. پدرم مرده بود و مادرم در چنبره اعتیاد گرفتار شده بود و من هیچ

پشت و پناهی نداشتم. شما را دوست داشتم و این موضوع بیشتر به من ضربه زد. اولش با من خوب بودید. به من محبت

میکردید و من تشنه محبت بودم. سخت بود که باور کنم محبت های شما دروغین بود اما تلخی آن را باید باور میکردم. شما از من سوء استفاده کردید. اگر واقعاً مرا دوست میداشتید آن کار را با من نمی کردید. از شما متنفرم. شما به احساس دوست داشتن من ضربه زدید. با کارهایی که کردید لذت روابط را از من گرفتید. با زندگی من بازی کردید. شما باعث شدید که از خودم نفرت پیدا کنم. دوست ندارم اصلاً ریخت شما را بینم. چه بخواهید نامه را بفرستید چه از اینکار منصرف شوید، با این حال نوشتن نامه راه خوبی برای کاهش اثرات بد رفتاری های گذشته بر ذهن شماست. با اینکار بینش شما از واقعیت زندگی تان بیشتر میشود. نوشتن نامه باعث میشود که از دام خود سرزنشگری خلاص شوید. نوشتن نامه در حکم تمرینی برای برخورد های چهره به چهره بعدی با فرد خطا کار است. در متن این نامه به کارهای اشتباه آن فرد اشاره کنید. علاوه بر این به اثرات کارهای او بر احساس ها و آرزوهای خود پردازید. ماریان حرف های دلش را به مادرش زد. مادر ماریان هنوز هم دست از اعتیاد خود برنداشته است. ماریان: به مادرم گفتم که اعتیاد او از سر خود خواهی بوده است و به شدت مرا دچار آسیب کرده است. با اعتیاد او به این نتیجه رسیدم که اصلاً مادری ندارم. من سن و سالی نداشتم که مرا از لحاظ احساسی به حال خود رها کردید و من مجبور بودم که از خودم مراقبت کنم. به دلیل غفلت شما، شوهرت از این سهل انگاری سوء استفاده کرد و به من آسیب زد. درمانگر: وقتی این حرف را به مادرتان زدید چه احساسی داشتید؟ ماریان: آشفته شده بودم، اما بعدش حس خوبی داشتم. البته مادرم یک معذرت خواهی معمولی کرد و بعدش هم زد زیر همه قضایا. به او گفتم که هر چقدر منکر این حرف ها بشود، فایده ای ندارد. اما با این حال حرف ها را گفتم و از اتاق بیرون آمدم. نگذاشتم که انکار او روی من اثر بگذارد. الآن نمیدانم کی میخواهم با او تماس بگیرم. برای در میان گذاشتن احساس ها و افکار خود به فرد بد رفتار از کسی کمک بگیرد که بتواند شما را برای این کار آماده سازد. این مسئله اهمیت خاصی دارد زیرا بسیاری از افراد بد رفتار، منکر مسئولیت و نقش خودشان می شوند. تجارب بالینی ما نشان میدهد که اغلب اوقات زمانی که اثرات بد رفتاری دامن گیر فرزند

شده باشد، والدین از دیوار حاشا بالا میروند. باید خودتان را برای مقابله با این پیشامد آماده کنید. نکته مهم این است که شما واقعیت ها را بیان کردید. موفقیت شما به واکنش فرد بدرفتار بستگی ندارد. به عبارتی موفقیت شما با بیان احساس ها و شیوه گفتن حرف دلتان بستگی دارد و نه اثر پذیری طرف مقابل.

۷. بدرفتاری های موجود در روابط فعلی تان را تحمل نکنید. هسته ها ما در سیر درمان با تمایل شما برای برقراری و تداوم رابطه با افراد بدرفتار مبارزه میکنیم. ماریان: من قبل از بیست سالگی تمام وقتم را در رابطه با مردان روانی، پست، معتاد، کلاش و دروغگو سپری می کردم. به روابط فعلی خود دقت کنید. روش هایی را بنویسید که باعث میشوند دیگران از شما سوء استفاده کنند مثل آسیب زدن، فریب خوردن، تحقیر شدن، سرزنش شدن. همه این روش ها باید کنار گذاشته شوند. تا زمانی که با این روش ها به تقویت تله زندگی تان میپردازید، نمیتوان انتظار بهبودی داشت. از همین لحظه شروع کنید. اجازه ندهید هیچکس با شما بدرفتاری کند. اگر فردی که با شما بدرفتاری میکند نامزد همسر یا دوست صمیمی شما باشد کار سخت می شود. می توانید از حقوق خودتان دفاع کنید تا به طرف مقابل این فرصت را بدهید که روابط خودش با شما را تغییر دهد. خشمستان را بازگو کنید و با اینکار به حمایت خودتان بر می خیزید. از دست خودتان عصبانی نشوید. با این افراد جسارتمندانه برخورد کنید. شرایط را کنترل کنید. منکر احساس های خودتان نشوید. اگر طرف مقابل نخواست الگوی روابطش را تغییر بدهد، باید رابطه را قطع کنید. نیک واقفیم که اینکار برای شما سخت است. اما باز هم تأکید میکنیم که تصمیم هایی باید در جریان درمان و با کمک درمانگر اتخاذ شوند و براساس این تصمیم ها عمل گردد. شما برای چنین تصمیم هایی باید حمایت شوید.

۸. سعی کنید با فردی قابل اعتماد وارد رابطه ای صمیمی شوید. به کسی اعتماد کنید که از اعتماد شما سوء استفاده نمیکند. ممکن است اعتماد کردن به دیگران برای شما سخت باشد، حتی زمانی که دیگران خیرخواه شما هستند و نیت بدی ندارند. از قضا همین روش شما (اعتماد نکردن) باعث شده است که تله زندگی دست از سر شما بردارد.

روابط خود را عینی و واقعی ارزیابی کنید و نه از منظر تله زندگی. سعی کنید روابط صمیمی خود را با اعضای خانواده، دوستان، نامزد، همسران یا فرزندان مجداً ارزیابی کنید. افراد دوروبر خودتان را اینگونه ارزیابی کنید: از یک سو ذکر تمام دلایلی که نشان میدهند این افراد بدرفتار نیستند و از سوی دیگر ذکر تمام دلایلی که نشان میدهند که این افراد بدرفتارند. اگر بعد از نوشتن این دلایل و سبک و سنگین کردن آنها به این نتیجه رسیدید که دلیل محکمی برای بی اعتمادی وجود ندارد، سعی کنید به آن فرد اعتماد کنید. به تدریج حالت دفاعی خود را کم کنید. سعی کنید صمیمی شوید و به افراد شایسته و لایق اعتماد کنید. بیماران اغلب پس از انجام این تمرین تعجب میکنند که چگونه براساس شواهدی اندک، بسیاری از افراد را لایق اعتماد نمیدانسته اند. این پدیده درباره فرانک نیز رخ داد. فرانک: بعد از انجام این تمرین متوجه شدم که چطور تنها به دلیل یک اتفاق ساده، رابطه من با ژاکلین تحت تأثیر قرار گرفته بود. تصمیم گرفتم یک فرصت دیگر به ژاکلین بدهم. وقتی بیرون می رفتم کنترلش نمی کردم. او را سرزنش نمی کردم (مکث) فقط نگران بودم که مبادا اشتباه کنم. برخی اوقات واقعاً از این کار وحشت میکردم. اما به هر سختی که بود این کار را انجام دادم. درمانگر: چه تأثیری روی روابط شما داشت؟ فرانک: خیلی خوب بود. بعد از این کار حس کردم که دائم گوش به زنگ نیستم و عصبانی نمیشوم. این کار من روی ژاکلین نیز تأثیر گذاشت. شادتر و راحت تر بود. هنوز هم گاهی اوقات خیلی اذیت میشوم و نزدیک است که کنترل اوضاع از دستم خارج شود. یک روز ژاکلین داشت با همکارش تلفنی حرف میزد و میخندید. واقعاً اذیت شدم. میخواستیم یواشکی گوشی اتاق را بردارم به حرف هایشان گوش بدهم و دنبال مدارک و دلایل برای بی وفایی او بگردم. اما جلوی خودم را گرفتم. اولش حالم بد شد، اما بعدش احساس خوبی داشتم. چند روز گذشته خیلی به من سخت گذشت. می توانید در زندگی با افراد قابل اعتماد رابطه برقرار کنید، مگر اینکه افراد بدرفتار را دور و بر خودتان جمع کرده باشید. رابطه درمانی، مکان امنی برای شروع روابط توأم با اعتماد است. میتوانید یاد بگیرید به فضای امن کلینیک اعتماد کنید.

۹. سعی کنید با افرادی رابطه برقرار کنید که قصد آسیب زدن به شما را ندارند و به حقوق شما احترام میگذارند.

نامزد و دوستان صمیمی فعلی و گذشته خود را ارزیابی کنید و ببینید که کدام یک از آنها با شما بدرفتاری کرده اند یا میکنند. اگر متوجه شدید که در برخی از این روابط با شما بدرفتاری میشود از درمانگرتان برای قطع این روابط کمک بگیرید. حفظ رابطه با نامزد یا همسر بدرفتار به تمام معنا آسیب رسان است. سعی کنید برای انتخاب شریک زندگی آینده، علائم خطر را بشناسید. اگر به نشانه های خطر دقت کنید، میتوانید تا حدودی اطمینان خاطر پیدا کنید که فرد قابل اعتمادی پیدا کرده اید. حتی اگر جذابیت جسمی و جنسی طرف مقابل کم باشد، اما با این حال با فردی زندگی مشترک را شروع کرده اید که به حقوق شما احترام میگذارد و به شما آسیب نمیزند. بزرگترین مانع ماریان این بود که نمی توانست بر صمیمیت گریزی خود در روابط غلبه کند. ماریان اعتقاد داشت که مردها قابل اعتماد نیستند. ماریان: ترجیح میدهم که تنها باشم تا اینکه رابطه مشکل ساز دیگری را تجربه کنم. درمانگر: پس شما اعتقاد ندارید که مرد خوب هم پیدا می شود. ماریان: نه. البته بستگی به رفتار مردها دارد. آنها به دنبال سود جویی و سوء استفاده هستند و بعدش هم مثل یک تکه آشغال فرد را دور می اندازند. آنها نقش آدم مراقب و دلسوز را بازی میکنند تا به خواسته هایشان برسند. درمانگر: از تُو صدايت برمی آید که حسابی عصبانی هستید؟ ماریان: چرا نباشم؟ زندگی ام تحت تأثیر این روابط قرار گرفت و برای من کلی دردسر درست کرد. ماریان اعتقاد داشت که اصلاً امیدی برای روابط سالم ندارد. با این منطق چندان بعید نبود که از هر رابطه ای فرار می کند. این کار ماریان نمونه ای از سبک مقابله ای فرار است. اگرچه واقعیت این است که افراد زیادی هستند که مهربان تر از اعضای خانواده شما رفتار می کنند اما مشکل این است که شما انتظار دارید همه مثل اعضای خانواده تان با شما رفتار کنند. این فکر شما به دلیل

تعمیم پذیری زیادش، چندان گره گشا نیست. روابط جدید را به تدریج شروع کنید. در روابط جدید بر حقوق خود پافشاری کنید و نگذارید روند رابطه از کنترل شما خارج شود. در رابطه برای خودتان ارزش قائل شوید. اگر این کارها را بکنید آنگاه دیگران نیز همینگونه با شما رفتار خواهند کرد.

۱۰. با نزدیکان خود بدرفتاری نکنید. بلاهایی که دیگران در دوران کودکی به سر شما آورده اند، شما به سر همسر، فرزندان و زیردستان خود نیاورید. برای بدرفتاری هیچ عذر و بهانه ای پذیرفته نیست. بدرفتارهای گذشته را دست آویز و بهانه بدرفتاری های فعلی قرار ندهید. فرانک: در رابطه با ژاکلین به این نکته پی بردم که اگر به ژاکلین آسیب زنم و کاری در این باره نکنم، باز هم حرف های نیش و کنایه دار و بد خلقی های من نوعی بدرفتاری حساب میشوند. اگر شما نسبت به فردی که دوستش دارید بدرفتاری کنید از همین حالا دست به کار شوید: دست از این رفتارها بردارید. اگر به تنهایی از پس اینکار برنمی آید، کمک بگیرید. این فرآیند شما را در چرخه پایان ناپذیر احساس گناه و قول مجدد گرفتار می کند. توقف این چرخه معیوب به شما کمک میکند. از افرادی که شما به آنها صدمه زده اید دلجویی و معذرت خواهی کنید. به آنها بگویید پی به رفتار بدتان برده اید و بخواهید شما را ببخشند. مهم این است که شما به اشتباه خود پی برده اید و به دنبال تغییر هستید. به فکر کودک درون خود باشید. تغییر بدرفتاری با دیگران یکی از بهترین شیوه ها برای جلوگیری از بدرفتاری است. راه رهایی از تله زندگی بی اعتمادی و بدرفتاری، راهی طولانی و سخت است. به همین دلیل غلبه بر این تله زندگی کاری ارزشمند و قابل ستایش است. طی کردن این مسیر باعث میشود به خواسته خود برسید: "دوست داشتن و دوست داشته شدن" تمام زندگی تان را درگیر این کار نکنید. برای خلاص شدن از شر این تله زندگی از افراد صاحب صلاحیت کمک بگیرید. به دلیل بدرفتاری هایی که در دوره کودکی با شما شده است این تله زندگی شکل گرفته است. نباید از کمک طلبی شرمسار باشید. با یادآوری حرف ها و کارهای والدین یا افراد بدرفتار، این امکان را به خودتان بدهید که روابط انسانی و حمایت گر را تجربه کنید.

۸. "هیچ کس مرا دوست ندارد"

تله زندگی محرومیت هیجانی

جفری: بیست و نه سال داشت و زنان همیشه او را سرخورده و ناامید میکردند.

زمانی که جفری را برای اولین بار دیدیم به دو نکته کاملاً واضح پی بردیم. اول اینکه بسیار خوش تیپ بود و دوم اینکه سرد مهر و رسمی بود. ویژگی سرد مهری و کناره گیری او باعث شد که برقراری رابطه اولیه با او کمی سخت باشد. او روی صندلی نشست و دلیل آمدن خود به کلینیک را بازگو کرد. او از سن نوجوانی روابط عاطفی متعددی داشت، اما هیچ کدام از این روابط بیشتر از شش ماه طول نکشیده بودند. همیشه الگوی حاکم بر این روابط یکسان بود. در ابتدای هر رابطه اندکی هیجان زده و امیدوار بود و فکر میکرد که این رابطه همان کعبه آمال و آرزوهای اوست. علی رغم این شور و هیجان اولیه، پس از ناامیدی و سرخوردگی، رابطه را قطع می کرد. جفری ناامیدی و درماندگی اش را اینگونه ابراز کرد: جفری: باز هم این اتفاق در رابطه با الین رخ داد. فکر میکردم که این رابطه با بقیه روابطم فرق دارد. در ابتدا همه چیز عالی بود. اما مثل بقیه روابط بعد از گذشت مدتی، احساس کردم که این رابطه برای من خسته کننده و دردسر ساز است. الین مرا عصبانی می کرد. درمانگر: الین چه کار میکرد که شما عصبانی میشدید؟ جفری: عمداً مرا عصبانی می کرد. زود جواب تلفن های مرا نمی داد. با مردهای دیگر در مهمانی ها حرف میزد. بیشتر اوقاتش را با دوستانش و همکارانش سپری می کرد. برای جشن تولد من کادوی در خور شأن من نمی خرید. از همه مهم تر اینکه بعد از مدتی جذابیت خودش را برای من از دست داد. من الین را دوست داشتم اما او به اندازه کافی مرا دوست نداشت. نیاز داشتم که پیش از این مرا دوست داشته باشد. جفری در شروع روابط عاشقانه، بسیار پرشور و احساساتی می نمود، اما به تدریج سرخوردگی وی شروع میشد تا جایی که مجبور میشد سریع رابطه

را تمام کند. دیوید: بیست و هفت سال داشت و عاشق کسانی میشد که از همان ابتدا بوی خیری از آنها نمی آمد. دیوید گرفتاری اش را اینگونه ابراز کرد: دیوید: من دیوانه وار عاشق کسی می شوم که بنا به دلایلی نمی تواند پاسخگوی عشق من باشد. این مسئله همیشه اتفاق می افتد. مثل همین مورد آخری (دیوید با انگشتان دستش به تعداد این روابط اشاره میکند). آنا، که متأهل بود. جسیکا و ملینا هر دو نامزد داشتند. جودیت که در شهر بسیار دوری زندگی میکرد و ژاکلین هم به تازگی رابطه اش را از دست داده بود، اصلاً آمادگی رابطه ای جدید را نداشت.

افراد مورد علاقه دیوید ویژگی های خاصی داشتند. دیوید جذب زنانی میشد که سرد مهر و دلگسل بودند: "وقتی با زنان صمیمی و مهربان آشنا میشوم بلافاصله علاقه ام را از دست میدهم." درواقع می توان گفت که زنان مورد علاقه دیوید افرادی خودشیفته، پرتوقع و خودخواه بودند که دایم در روابط میخواستند از طرف مقابل سودجویی کنند، در حالی که خودشان نمیتوانستند مهر و عاطفه ای نثار طرف مقابل کنند. اگرچه ارتباط با دیوید برای آنها رضایت بخش بود. چون دیوید خیلی مرتب و دقیق بود، اما آنها به ندرت خودشان را پایبند و متعهد به رابطه با دیوید میکردند و وارد رابطه صمیمی با او نمی شدند. دیوید در روابط عاطفی آب خوش از گلویش پایین نمیرفت، زیرا روابطش افت و خیز زیادی داشت. او ناکامی و خشم زیادی تجربه میکرد و به تدریج طرف مقابل از رابطه با دیوید بیزار و پشیمان می شد و رابطه را تمام میکرد. بعد از این دیوید در دام افسردگی و ناامیدی می افتاد و دواي این احساس ناامیدی و افسردگی شروع رابطه ای دیگر بود. الیزابت: بیست و چهار سال داشت. به همسرش و اطرافیان محبت میکرد، اما همسرش نمی توانست این محبت را جواب دهد. الیزابت و گراهام، پنج سال قبل ازدواج کرده بودند و یک پسر داشتند. الیزابت مادری مهربان و صمیمی بود. مهربانی و صمیمیت مادر از حد فزون بود، به نحوی که پسرشان لوس بار آمده بود. شنیدن صدای گریه پسرشان برای الیزابت رنج آور بود به همین دلیل برای برآورده سازی کوچکترین خواسته های پسرش عجله می کرد.

الیزابت: قبل از اینکه فرزندم به دنیا بیاید شغل من مددکاری اجتماعی بود. کارم را به خاطر پسرم رها کردم. زندگی من در کنار پسرم میگذرد. زمانی که با پسرم هستم خیلی لذت میبرم اما نمیدانم چرا از رابطه با همسرم خیلی خوشحال و راضی نیستم. همسرم مردی نجوش، نجسب و سردمهر است. انگار با کوه یخ ارتباط دارم. قبل از ازدواج نیز همسرم همین ویژگی ها را داشت. با این امید ازدواج کردم که تغییر میکند، اما نشد که نشد. تازه بدتر هم شده است.

گراهام مدیر یک شرکت بزرگ بود. ساعت های متمادی کار میکرد و مجبور بود مسافرت های کاری زیادی برود. الیزابت بسیاری از شب ها و تعطیلات آخر هفته مجبور بود که با فرزندشان به تنهایی سر کنند: حتی زمانی که گراهام خانه است نیز رابطه مان تعریف چندانی ندارد. او سخت مشغول کارهای شرکت است و به نظر میرسد اصلاً علاقه ای به گذراندن وقت با من ندارد. به خاطر سفرهای شغلی گراهام به تدریج الیزابت به او مشکوک شده بود و فکر میکرد نکند پای یک زن دیگر در میان باشد. الیزابت همیشه عصبانی بود. خیلی کم پیش میآمد که الیزابت و گراهام با هم باشند. الیزابت مدام مشغول سرزنش گری و عیب جویی از گراهام بود. الیزابت خشم و عیب جویی را برای نزدیک تر شدن با گراهام به کار می گرفت، اما طنز تلخ روزگار این بود که گراهام از او دور می شد. جفری، دیوید و الیزابت هر سه به دلیل تله زندگی محرومیت هیجانی دچار مخمصه شده اند. اگر در این تله زندگی افتاده اید در ذهن شما باوری تزلزل ناپذیر و جزمی شکل گرفته است: هیچ کس مرا دوست ندارد.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی محرومیت هیجانی

تجارب که منجر به شکل گیری تله زندگی محرومیت هیجانی میشوند در مقایسه با تجاربی که به شکل گیری سایر تله های زندگی دامن میزنند، گنگتر و مبهم تر هستند. سخت بتوان رد پای این تله را در افکار پیدا کرد. دلیل آن را میتوان به این موضوع نسبت داد که این تله زندگی، زمانی در ذهن نقش بسته است که شما هنوز قدرت تکلم نداشته اید. محرومیت هیجانی به این احساس شما دامن میزند که تا ابد تنها می مانید و به نیازهای خود دست نمی یابید و

هیچکس شما را درک نخواهد کرد. محرومیت هیجانی مثل این است که در زندگی به دنبال گمشده ای می گردید. نوعی احساس پوچی و معنا باختگی دامن گیر شما می شود. شاید بهترین تصویر برای درک محرومیت هیجانی این باشد که ببینیم کودکی که والدینش از او غافل هستند چه احساسی دارد: حس تنهایی، محرومیت و بی پناهی. حسی از غم و دلتنگی و اینکه بر پیشانی سرنوشت شما مهر تنهایی و بی پناهی زده شده است. زمانی که جفری را اولین بار دیدیم واقعاً نمیتوانست بگوید که چه عاملی باعث آشفتگی اش شده است. در ابتدا گفت: "حس میکنم تنها هستم"، "احساس بی مهری و دل گسلی میکنم" بعداً اشاره کرد که حس عمیق تنهایی و بی پناهی را تجربه کرده است به گونه ای که حتی برای خلاصی از این وضعیت به فکر خودکشی افتاده است. جفری: در روابطم هیچ احساسی ندارم. با هیچ بنی بشری صمیمی نیستم. دنیا از نظر جفری، یک برهوت بود. تنها زمانی میتوانست از این جهنم تنهایی فرار کند که در ابتدای رابطه بود. همان طور که قبلاً هم اشاره کردیم این گریزها موقتی و کوتاه مدت بودند. برخی از افرادی که این تله زندگی را دارند، بسیار پر توقع می شوند. این تله زندگی، کیفیتی سیری ناپذیر دارد. میزان محبتی که از اطرافیان میگیرید اصلاً اهمیت ندارد. به نظر میرسد که این میزان محبت دریافتی، هیچگاه شما را راضی نمی کند. از خودتان سؤال کنید: آیا دیگران مرا آدم نیازمند و پر توقعی میشناسند؟ یا اینکه خواسته های من از دیگران زیاد است؟ جفری نمونه ای از این افراد است. الین برای تولد جفری سنگ تمام گذاشت. با این حال زمانی که جفری کادویش را باز کرد توی ذوقش خورد و فکر کرد: کادویی که من به او داده بودم خیلی گران تر بود.

الیزابت نیز گرفتار شدن در این تله زندگی را با شغل خود نشان میداد: حوزه شغلی که بایستی به نیازهای دیگران رسیدگی میکرد. او مددکار اجتماعی بود. شاید شما هم یکی از حرفه های یاورانه را انتخاب کرده باشید. عشق ورزی و محبت به دیگران ممکن است روشی باشد برای جبران نیازهای ناکامل خودتان. بر همین اساس ممکن است برای برآورده سازی نیازهای دوستانتان از جان مایه می گذارید. الیزابت گفت: الیزابت: من سنگ صبور دیگران هستم.

گوش شنوای مشکلات دیگران هستم. تا جایی که از دستم برمی آید به دیگران کمک میکنم، اما خودم مشکلاتم را به هیچ کس نمیگویم. واقعاً داشتم فکر میکردم چرا باید پیش شما بیایم. من که مشکلات دیگران را حل میکنم چرا در حل مشکلات زندگی خودم این قدر در مانده ام. حس عمیق و مزمن سرخوردگی از دیگران نیز ممکن است یکی دیگر از نشانه های محرومیت هیجانی باشد. دیگران دست شما را توی پوست گردو می گذارند. ما درباره یک بار ناامیدی و سرخوردگی از رابطه با دیگران اشاره نمیکنیم، بلکه منظور ما الگویی دیرپا و سابقه دار از این دست تجارب است. اگر به این نتیجه رسیدید که دیگران در تمام روابط؛ شما را از لحاظ احساسی دست کم میگیرند نشانگر این است که در این تله گرفتار شده اید.

ریشه های تحولی محرومیت هیجانی

ریشه تحولی مهمی را که منجر به شکل گیری محرومیت هیجانی میشود باید در فردی جستجو کرد که مسئول محبت مادرانه به کودک است: فردی که مسئول اصلی محبت عاطفی به کودک است. هر چند در برخی از خانواده ها این نقش مادرانه بر عهده مرد است اما در فرهنگ ما این نقش بر عهده زن است. اگرچه نقش پدر نیز مهم است، اما در سال های ابتدایی زندگی کودک، معمولاً مادر محور اصلی دنیای روان شناختی کودک را تشکیل میدهد. اهمیت رابطه اولیه به این دلیل است که بعدها فرد همین الگوی ارتباطی را در زندگی تکرار می کند. در زندگی افراد صمیمی ترین روابطشان رنگ و بویی از تجارب اولیه با مادر را دارد. اگر کودک کمتر از حد معمول از مادر محبت و عشق دریافت کند، آنگاه سروکله محرومیت هیجانی تله زندگی محرومیت هیجانی اشاره شده است. اگر به جدول بعدی نگاه کنید که به ریشه های تحولی تله زندگی محرومین هیجانی اشاره شده است، آنگاه به ابعاد و مؤلفه های محبت بیشتر پی میبرید. به جای کلمه مادر میتوانید نام فردی را بگذارید که نقش مادرانه را در زندگی شما داشته است.

ریشه های تحولی محرومیت هیجانی

۱. مادر نامهربان و سرد مهر است. کودک را به اندازه کافی بغل نمیکنند و او را در آغوش نمیگیرند. ۲. کودک احساس نمیکند از سوی افراد مهم زندگی اش دوست داشته شده و ارزشمند است. ۳. مادر به اندازه کافی برای کودک وقت نمیگذارد و به او توجه نمی کند. ۴. مادر اصلاً از نیازهای کودکش آگاه نیست. برای مادر همدلی با دنیای کودک سخت است. واقعاً نمی تواند با کودک ارتباط برقرار کند. ۵. مادر نمی تواند کودک را آرام کند. بنابراین کودک نمیتواند خودش را آرام کند یا تسکین دهی دیگران را بپذیرد. ۶. والدین، کودک را راهنمایی نکرده اند یا حس جهت مندی را در او تقویت نکرده اند. والد، فرد مستقل و قدرتمندی نبوده است که کودک به او پناه ببرد. جفری از محرومیت هیجانی شدید رنج میبرد. او کاملاً در دوران کودکی نادیده گرفته شده بود. زمانی که هنوز مادر جفری به حمایت نیاز داشت، ازدواج کرد و بلافاصله باردار شد. مادر جفری در سن ۱۷ سالگی باردار شد. پدر جفری در مقایسه با مادرش خیلی سن و سال دارتر بود و از قضا مادر جفری زن دومش حساب می شد. نکته بارزتر اینکه پدر جفری به همسرش شک داشت و جفری را فرزند خودش نمی دانست. مادر جفری امیدوار بود که وقتی پسرش به دنیا بیاید همسرش دست از مخالفت جویی می. دانست بردارد و نقش همسری همدل و مهربان را بر عهده بگیرد. اما ای بسا آرزو که خاک شده. این آرزوی مادر ناکام ماند. جفری: بعد از تولد من تغییری در علاقه پدرم نسبت به مادرم رخ نداد. مادرم خیلی زود پی برد که من طعمه مناسبی برای جلب محبت پدرم نیستم. بعدش مادرم علاقه اش را به من از دست داد. او انتظار داشت بعد از تولد من زندگی اش به وضعیت یک زندگی معمولی برگردد، اما زمانی که دید این راهکار بی اثر مانده است سر و گوشش جنجید و با مردی پولدار قرار و مدار گذاشت. مادرم واقعاً مرا نمیخواست و من بیشتر برای او دردسر بودم تا مایه آرامش و نشاط. اغلب از زبان بیمارانی که محرومیت هیجانی دارند چنین جملاتی را می شنویم: نمی دانم چرا او مرا به دنیا آورد، پدر و مادرم نباید مرا بزرگ میکردند. جفری از زمانی که

یادش میآمد به خاطر داشت که هیچ کس مراقب او نبود. جفری: خیلی از اوقات مادرم در کنارم نبود. البته بودن یا نبودنش هم فرق نمیکرد. هر وقت چیزی از مادرم میخواستم میگفت: ساکت! برو بخواب. یک چرت بزن. بعدش هم کار خودش را انجام می داد، انگار نه انگار من آنجا بودم. محرومیت هیجانی الیزابت اندکی ظریف تر بود. مادر الیزابت خیلی مسئولیت پذیر بود و فرزندش را اصلاً فراموش نمی کرد هر چند مثل مادر جفری خودش شایسته بود. مادر الیزابت به جای اینکه فرزندش را فردی مستقل با نیازهای مشخص تلقی کند، وی را وسیله برآورده سازی آرزوهای ناکام خود می دید. او الیزابت را ابزاری در جهت تحقق نیازها و آرزوهایی میدید که خودش نتوانسته بود به این آرزوها دست یابد. مادر الیزابت همیشه در آتش فقر سوخته بود و طعم ثروت را نچشیده بود. مادر الیزابت آرزو داشت دخترش با مردی پولدار ازدواج کند. الیزابت: مادرم به من یاد داد که جذاب و زیبا باشم. زیبایی و جذابیت را فدای عشق و تبادل صمیمیت میکرد. به من یاد داد که چطور حرف بزنم. مرا به خرید میبرد و مثل یک عروسک به سر و وضع من میرسید. وقتی خرید می رفتیم اگر کس دیگری همراه ما بود، من از قلم می افتادم. انگار مادرم هر زمان فرد جدیدی میدید، من نادیده گرفته میشدم. همان طور که دیدید الیزابت برای تحقق آرزوهای مادرش تلاش کرد با مردی پولدار ازدواج کرد. الیزابت همسر مردی پولدار و منزلت دار بود. شوهر الیزابت انتظار داشت که همسرش در مهمانی ها زیبا و جذاب باشد. زمانی که به مهمانی میرفتند شوهر الیزابت وی را فراموش میکرد و سرگرم صحبت با دیگران می شد. چقدر رفتار شوهر الیزابت شبیه رفتار مادر الیزابت بود. دیوید که عاشق عشق های ناکام می شد به ظاهر مادر خوبی داشت. مادر دیوید تلاش میکرد که آب در دل پسرش تکان نخورد. برای او سنگ تمام میگذاشت: بهترین لباس، بهترین مدرسه، بهترین تفریحات. اما با همه این تلاش ها، انگار مادرش سرد و نجوش بود. گو اینکه همه این کارها سرپوشی بود برای بی عاطفگی و سردمهری درونی. مادر دیوید و کیلی موفق بود. شغل و کالت اهمیت زیادی دارد، مخصوصاً اگر وکیل زن باشد. بنابراین بخش اعظم هوش و حواس مادر دیوید معطوف به کارش بود. در

خانه نیز خودخواه و کناره گیر بود. اگرچه مادر دیوید نمیخواست به این نکته اقرار کند، اما در دلش دیوید را در دسر می دانست. او اعتقاد داشت که دیوید کودکی پرتوقع است که باعث شده در شغل و کالت پیشرفت لازم را نداشته باشد. او نمی توانست زنی مهربان و صمیمی باشد. مادر دیوید حتی نسبت به کسانی که بیشتر از فرزندش به آنها ارزشی قائل میشد نیز به سختی عشق و علاقه نشان می داد. در باطن مادر دیوید از اینکه پسرش نمی توانست جواب محبت های بی دریغ او را بدهد وی را سرزنش می کرد. مادر دیوید اصلاً متوجه این موضوع نبود که محبت هایی که به پسرش میکند همه ابزاری بودند و هیچ کدام از دل برنخاسته بودند. دیوید در فضایی عاری از محبت مادرانه بزرگ شد. دیوید سوگ از دست دادن محبت مادرانه را در لوای خشم نشان میداد. این نمونه ای از سبک مقابله ای، حمله متقابل است که در فصل چهارم به توصیف آن پرداختیم. دیوید به ظاهر لوس، خودخواه و بهانه گیر بود. اما دیوید در سن بزرگسالی و در شرایطی فعلی، تله زندگی محرومیت هیجانی را با عاشق شدن افراد دسترس ناپذیر نشان میداد. او از یک رابطه به رابطه ای دیگر پناه میبرد در صورتی که تمام این روابط محکوم به شکست بودند. جالب اینکه هر زنی که دیوید را ناکام تر میساخت سوز عشق دیوید را جانگدازتر میکرد و دیوید به دنبال رابطه بیشتر با او بود. هیچ رابطه ای ختم به خیر نمیشد و با دلی شکسته و قلبی پر درد، رابطه ها تمام می شدند. دیوید: اگر قبل از شروع درمان نظر من را درباره این کار [درمان] جويا می شدید میگفتم که هیچ نظری در این باره ندارم. مثل اینکه سرنوشت من این است که عاشق کسانی بشوم که نمیتوانند جواب عشق و محبت مرا بدهند. اگرچه مادر دیوید باعث شکل گیری محرومیت هیجانی در وی شده بود، اما دیوید از برخی جهات خوش شانس بود. دیوید پدری عاشق و دوست داشتنی داشت. اگر نوع ارتباط با پدرش نبود، احتمال داشت دیوید بیشتر از این آسیب ببیند. عشقی که دیوید از طرف پدرش دریافت میکرد تا حدودی جبران مافات کرد و آسیب های ناشی از رابطه با مادر را تحت الشعاع قرار داد. به همین دلیل تله زندگی وی دامنه نفوذ کمتری یافت. دیوید اگرچه نمیتوانست با افراد جنس مخالف رابطه ای سالم و پایدار

برقرار کند، اما قادر بود که روابط سالمی با همکاران و دوستان تشکیل بدهد. تله زندگی دیوید در زندگی بزرگسالی اش همه چیز را زیر سیطره خود نگرفته بود. او همه را افرادی محروم ساز و نمک شناس تلقی نمی کرد، تنها باور داشت زنانی که عاشقشان میشود این ویژگی را دارند. دیوید از روابطش با بسیاری از مردم خرسند بود. او دوستان خوبی داشت و با آنها درباره گرفتاری های عشقی اش درد دل میکرد. سرگذشت دیوید نشانگر اهمیت نقش پدر در زندگی اولیه کودکان است. اگر کودکی از طرف مادرش با محرومیت مواجه شود، اما پدر این کمبود را جبران کند؛ محبت پدر میتواند تا حدودی نقطه روشنی در زندگی تاریک کودک محسوب شود. محبت پدر میتواند به طور محدود و جزیی محرومیت هیجانی کودک را جبران کند. اگر کودک خوش اقبال باشد، پدر میتواند مهرورزی را به کودک یاد بدهد. اثرات بی مهری مادر شاید از طریق محبت و ورزی پدر تا اندازه ای بهبود یابد. به عنوان مثال دیوید گفت: پدرم به من کمک کرد که به دنیا امیدوار باشم. علاوه بر این کودکانی که این محرومیت هیجانی را از طرف پدر تجربه کرده اند، اما مادر نقش مهرورزی خود را به خوبی ایفا کرده است؛ احتمال دارد این محرومیت هیجانی را در بزرگسالی به سبک و سیاق خاصی و در روابط مشخصی نشان بدهند. به عنوان مثال دخترانی که با این الگو بزرگ شده اند، ممکن است این تله زندگی را در روابط عاشقانه با مرد ها نشان بدهند، اما سایر روابطشان از تأثیر این تله زندگی مصون مانده باشد. گاهی اوقات شناسایی بیمارانی که در این تله زندگی افتاده اند، اندکی طول میکشد. برخلاف بسیاری از تله های زندگی که رفتار والدین فعالانه به کودک آسیب میزند، محرومیت هیجانی به دلیل نبود رفتارهای مادرانه خاصی شکل نمیگیرد. رفتارهای والدین مثل عیب جویی و انتقاد گری به تله زندگی نقص / شرم دامن میزند یا سلطه گری والدین باعث شکل گیری تله زندگی اطاعت می شود. این بچه ها می توانند رفتارهای والدین را به یاد بیاورند. اما در محرومیت هیجانی همیشه اینگونه نیست. محرومیت هیجانی مثل این است که کودک چیزی را گم کرده باشد، چیزی که هیچگاه آن را نشناخته است. بنابراین شناسایی تله زندگی محرومیت هیجانی ممکن است

سخت باشد، مگر اینکه غفلت در دوران کودکی را سخت تجربه کرده باشید. جستجوی برخی از تجارب محروم ساز دوران کودکی شاید بتواند سرنخی به شما از وجود این مشکل بدهد. ممکن است بعد از خود پرسشگری به وجود این تله زندگی پی ببرید: آیا با مادرم رابطه ای صمیمی داشتم؟ آیا مادرم مرا درک میکرد؟ آیا مادرم مرا دوست داشت؟ آیا من مادرم را دوست داشتم؟ آیا مادرم دلسوز و مهربان بود؟ آیا میتوانستم حرف دلم را به او بگویم؟ آیا مادرم به نیازهای من پاسخ میداد؟ در روند درمان، افرادی که دچار تله زندگی محرومیت هیجانی هستند، میگویند: "بله من دوران کودکی عادی داشتم"، "مادرم همیشه کنارم بود". دیوید در شروع درمان گفت: مادرم همه کار برای من کرد، تمام خواسته های من را برآورده کرد. اگرچه زمانی که به توصیف دقیق روابط گذشته و فعلی خودشان می پردازند، واقعیت حکایت از چیز دیگری میکند: الگویی آشفته ساز و نارضایت بخش از روابط. فرد احساس میکند دیگران آن طور که باید و شاید دوستش ندارند. شاید فردی نسبت به محرومیت، سخت حساس باشد یا سال ها درگیر خشم بوده باشد. اگر چنین شرایطی وجود داشته باشد (حساسیت نسبت به محرومیت و خشم مزمن)، در درک ریشه های تحولی تله زندگی میتواند عصای دست درمانگر باشد، مخصوصاً در برابر کسانی که منکر وجود محرومیت هیجانی هستند. اگرچه محرومیت هیجانی یکی از شایع ترین تله های زندگی است، اما اغلب شناسایی آن بسیار سخت است.

روابط عاطفی و عاشقانه

در فرهنگ ما روابط عاشقانه را معمولاً روابط کاملاً صمیمی تلقی میکنند. به همین دلیل برخی از افرادی که سخت درگیر تله زندگی محرومیت هیجانی هستند از برقراری روابط عاشقانه اجتناب میکنند یا اینکه خیلی زود از این روابط خارج میشوند. این کار نمونه اعلائی سبک مقابله ای فرار است. اگر چه شما مشتاق روابط عاشقانه هستید و میل ندارید تنها باشید، احتمالاً رد پای محرومیت هیجانی را می توان در همین روابط دنبال کرد. شاید شما هم مثل جفری زمانی که طرف مقابل بخواهد با شما صمیمی شود، رابطه را قطع میکنید و به راحتی برای اینکار خود، دلیل تراشی کنید. یا

مثل دیوید با انتخاب افراد قدرشناس و دسترس ناپذیر، خودتان را از خطرات صمیمیت خواهی مصون بدارید یا مثل الیزابت، فرد سرشناسی را به عنوان همسر انتخاب کنید، اما معتاد به کار، نجوش و خود محور باشد. روش شما چندان مهم نیست چون همه راه ها به رم ختم میشود: شما باز هم احساس میکنید از محبت و صمیمیت محروم شده اید. همیشه در بر همین پاشنه می چرخد: شرایط دوره کودکی در دوران بزرگسالی نیز تکرار می شوند. در انتخاب همسر دقت کنید. جدول بعدی برخی از علائم خطر در روابط عاطفی و آشنایی اولیه را نشان میدهد. این علائم حاکی از آن هستند که شما در معرض تکرار الگوی ناکام ساز قرار گرفته اید: طرف مقابل احتمال دارد شما را باز هم مثل روابط گذشته تان دچار محرومیت هیجانی کند.

علائم خطر در شروع روابط و مرحله آشنایی

۱. به حرف های من گوش نمیدهد. ۲. دائم حرف میزند. ۳. در عشق ورزی با من راحت نیست. ۴. پر مشغله است. وقت کمی برای من می گذارد. ۵. نجوش، بی مهر و درون گراست. ۶. شما بیشتر از او مایل به برقراری رابطه صمیمانه هستید. ۷. وقتی به او سخت نیاز دارید در کنار شما نیست. ۸. کمتر در کنار شماست، اما ذهن شما کاملاً مشغول اوست. ۹. احساس های شما را درک نمی کند. ۱۰. بیشتر شما نیازهای او را برآورده میکنید تا اینکه او نیازهای شما را برآورده سازد. اگر چند تا از این علائم وجود داشته باشند، شما کشش و جذابیت زیادی برای شروع رابطه دارید. در چنین مواقعی تله زندگی شما با تمام توان فعال شده است. نیک می دانیم که پذیرفتن این حرف برای شما خیلی سخت است: تمام شور و اشتیاق شما این است که به سمت ایجاد و تداوم چنین روابطی کشیده شوید. این اتفاق برای دیوید رخ میداد. در طی درمان، دیوید با کریستین آشنا شد. کریستین زنی زیبا و خوش اندام بود. دیوید یکی از هزاران خاطرخواه کریستین بود. دست یابی به وصال کریستین محال مینمود و دیوید میدانست که تلاش او مشت بر سندان کوفتن است، اما نمیتوانست جلوی تمایل خودش را بگیرد. تله زندگی دیوید برای حفظ خودش می جنگید. ما در

طول این رابطه، شاهد رنج روزافزون و تقلای بی ثمر دیوید برای حفظ رابطه با کریستین بودیم، اما کار به جواب ندادن تماس های تلفنی کشیده شد و باز هم دیوید ماند و درد فراق و بر محرومیت. حتی اگر شما همسری انتخاب کنید که به شما از نظر عاطفی کمک کند، باز هم این تله زندگی موانعی را پیش پای شما میگذارد تا از بهبود و رضایتمندی بیشتر رابطه شما جلوگیری کند.

نشانه های تله زندگی محرومیت هیجانی در روابط

۱. نیازهای خودتان را به شریک زندگی تان نمیگویید و بعد از اینکه نیازهایتان برآورده نشدند، احساس ناامیدی و سرخوردگی میکنید. ۲. احساس های خود را به شریک زندگی تان بازگو نمیکنید و بعد از اینکه درک نشدید، احساس سرخوردگی و ناامیدی می کنید. ۳. همیشه خودتان را قوی و بی نیاز نشان میدهید و بنابراین همسرتان پی به نیازهای شما نمی برد. ۴. احساس ناکامی و محرومیت میکنید اما لام تا کام حرف نمیزنید. بنابراین کینه جویی شما گل می کند. ۵. عصبانی و پرتوقع هستی. ۶. دائم شریک زندگی تان را به دلیل توجه ناکافی سرزنش میکنید. ۷. سرد، نجوش، نامهربان و دست نیافتنی می شوید. ممکن است احساس محرومیت خود را با کارشکنی در روابط تقویت کنید. ممکن است نسبت به علائم بی توجهی، سخت حساس باشید. ممکن است انتظار داشته باشید همسرتان ذهن شما را بخواند، فکرها و نیازهای شما را حدس بزند و به گونه ای سحرآمیز، خواسته های شما را برآورده سازد. بعداً به این نکته می پردازیم که برخی از افراد ممکن است با پرتوقعی در روابط بر ضد این تله زندگی حرکت کنند. احتمالاً نیازهایتان را به اطرافیان نمیگویید. از دیگران تقاضا نمیکنید به نیازهای شما را پاسخ دهند و اگر خواسته های شما جواب نگیرند، سخت عصبانی، آزرده خاطر و کناره گیر خواهید شد.