

در این قسمت به بخشی از تکنیک تصویر سازی ذهنی الینا اشاره میکنیم. او در یکی از جلسات درباره یکی از مهمانی های ناخوشایند و دلگیر کننده با ما حرف زد. از او خواستیم چشم هایش را ببندد و آن مهمانی کذایی را تجسم کند. الینا: من در کنار مردی ایستاده ام که با من حرف میزند. از اینکه مجبور نیستم حرف بزنم و آن مرد مدام حرف میزند، احساس راحتی میکنم. اما از طرف دیگر عصبی هستم که چرا نمیتوانم مثل او حرف بزنم. این احساس های متضاد بالاخره کار دستم میدهند. آن مرد میفهمد که من احساس خوبی ندارم. از من خدا حافظی میکند به سمت افراد دیگری میرود. بعدش از میزبان عذرخواهی کردم و از آنجا به خانه برگشتم و قول دادم که پشت دستم را داغ کنم و دیگر به مهمانی نروم. درمانگر: سعی کنید همین احساس های بد و ناخوشایند را حفظ کنید. به ذهن تان اجازه بدهید که بین این احساس های ناخوشایندی که در مهمانی تجربه کردید با تجارب دوران کودکی تان رابطه ای برقرار کند. اصلاً به ذهن تان فشار نیاورید. فقط بر احساس های خودتان تمرکز کنید و ذهنتان را رها کنید. الینا: انگار در خانه دوستم، جینا هستم. بچه ها مشغول تهیه مقدمات بازی هستند. آنها در حال یارگیری هستند. هیچ کس مرا به عنوان تیمی اش انتخاب نمی کند. من آخرین نفری هستم که انتخاب می شوم. وقتی هم که از سر ناچاری یکی از گروه ها مرا به عنوان هم تیمی انتخاب میکند، بقیه اعضای آن گروه فریادشان به اعتراض بلند می شود. انگار سر نخواستن من دعوا است. تصویری که به ذهن آدام خطوط کرد زهر بیشتری داشت و نشان میداد که آدام بیگانگی از گروه ها را بیشتر تجربه کرده است. او در یکی از جلسات درمان درباره مسافرت دوران کودکی اش حرف زد. او اشاره کرد که با هم کلاسی های خود در کنار آبشاری به سر می برند. آدام: حدود پنج نفر از بچه ها تنی به آب زدند. من هم به دنبال آن شیرجه زدم. زیر آبشار ایستادم و چند قدمی از آبشار دور شدم و به سمت کوه رفتم. آبشار بین من و بچه ها که یا در حال آب تنی بودند یا در حال تماشا، حائل شده بود. صدای بچه ها را به صورت گنگ و نامفهوم میشنیدم و چهره آنها نیز از پشت آبشار چندان واضح نبود. انگار همیشه روابطم همین گونه بوده است. هیچگاه احساس صمیمیت را

تجربه نکردم. همیشه در حالتی گنگ و نامفهوم با اطرافیانم ارتباط داشته‌ام. انگار حالت آدم غریبه‌ای را دارم که تازه به شهری ناآشنا وارد شده است. خاطرات مربوط به طرد اجتماعی اغلب دردناک هستند. ما دوست داریم که مایه تسلی خاطر این کودک طرد شده باشیم. در این تصویر سازی ها خودتان را به عنوان فردی بزرگسال تجسم کنید که مایه آرامش و راحتی کودک درون شما می شود. طرد اجتماعی، احساس تنهایی و سرد مهری را به دنبال دارد. کودک درون تان را در آن فضای سرد و نامهربان، تنها نگذارید. قبل از اینکه به تصویر سازی خاتمه دهید خودتان را به عنوان فردی بزرگسال تجسم کنید و از کودک آسیب دیده حمایت کنید. آدام: خودم را به صورت آدمی بزرگسال تجسم میکنم که شیرجه می زند توی آب. به کودکی که پشت آبشار ایستاده است میگویم که تنها نیستی و من در کنارت هستم. به او میگویم که میتواند به من تکیه کند و از من برای برقراری ارتباط سالم کمک بخواهد.

۲. موقعیت هایی را بنویسید که در زندگی روزمره خود دچار احساس آشفتگی و اضطراب می شوید. ابتدا موقعیت هایی را بنویسید که اگرچه دچار آشفتگی و اضطراب میشوید، اما از آنها فرار نمیکنید. ممکن است در این فهرست، موقعیت های زیادی قرار بگیرند مثل مهمانی رفتن، ملاقات با افراد غریبه، صحبت با جنس مخالف، صحبت در حضور جمع، غذاخوردن در حضور جمع، گرفتن حق خود، ابراز احساسات. به فهرست الینا نگاه کنید. موقعیت های اجتماعی که موجب اضطراب برانگیزی می شوند، ولی از آنها فرار نمیکنم.

۱. سلام کردن به نگهبانان اداره. ۲. تلفن زدن به مشتریان. ۳. نهار خوردن در رستوران اداره. ۴. رفتن به مکان های مذهبی و معنوی. ۵. ملاقات با همکاران. ۶. صحبت با غریبه ها. ۷. آشنا شدن با ساکنین آپارتمان.

حال جلوی هر کدام از این موارد بنویسید که چرا احساس میکنید متفاوت هستید و دیگران خوش ندارند شما را ببینند. به عنوان مثال الینا جلوی مورد اول نوشت: وقتی دستپاچه شوم حرف های ناشیانه و میزنم. نمیتوانم در حین صحبت با تلفن، آرامش خودم را حفظ کنم. نمیتوانم مثل بقیه همکارانم نظر تخصصی بدهم و مشتری را مجاب کنم.

سپس جلوی هر ستون، بدترین حالت ممکن را بنویسید. دقیقاً بنویسید اگر پیش گویی های شما درست از آب در بیایند چه اتفاقی می افتند. سپس این سناریو را تجسم کنید. از چه فاجعه ای می ترسید؟ آیا مردم شما را مسخره میکنند؟ آیا دیگران دست رد به سینه شما میزنند؟ آیا دیگران پی به حقارت و خود کم بینی شما می برند؟ آیا می ترسید که آبروی نصفه و نیمه خودتان را از دست بدهید؟

۳. موقعیت هایی را بنویسید که از آنها اجتناب میکنید. در این مرحله موقعیت هایی را ذکر کنید که در تلاش هستید از آنها فرار کنید. منظور، موقعیت ها یا فعالیت هایی است که بیشتر مواقع یا اغلب اوقات از آنها اجتناب میکنید. به فهرست موقعیت ها و فعالیت های اجتنابی الینا اشاره میکنیم:

۱. مهمانی رفتن. ۲. همراهی با مشتری برای صرف شام. ۳. قرار گذاشتن با مردها و پسرها. ۴. کمک خواستن از رئیس. ۵. آشنایی با غریبه ها. ۶. بیرون رفتن با همکاران. ۷. هدیه دادن به همکاران. زمانی که فهرست شما تکمیل شد مثل مرحله قبل جلوی هر مورد دو ستون ترسیم کنید. ستون اول مربوط به دلایل اجتناب شما از فعالیت هاست و ستون دوم مربوط به نوشتن بدترین حالت ممکن.

۴. چنانچه در موقعیت هایی دچار احساس تنهایی و تفاوت میشوید و با جبران افراطی یا حمله متقابل سعی در پنهان سازی این احساس ها دارید سعی کنید، این موقعیت ها را بنویسید. مواردی در زندگی شما وجود دارد که سعی میکنید ثابت کنید برعکس هستند. این روش، نوعی حمله به تله زندگی یا جبران افراطی است. معمولاً این کار باعث میشود که موقتاً صورت مسئله را پاک کنید، اما مشکل کماکان سر جای خود باقی است. آدام در این مرحله به چنین مواردی اشاره کرد: روش های جبران احساس حقارت (آدام)

۱. برای همرنگی و همراهی با دیگران سعی میکنم از آنها تقلید کنم. عقاید اصلی ام را بروز نمی دهم. ۲. اصلاً به دیگران اجازه نمیدهم از مشکلات من بویی ببرند. وانمود میکنم که من و خانواده ام را هیچ عیب و ایرادی نداریم.

طوری حرف میزنم و رفتار میکنم که انگار گل عیب دارد، اما من و خانواده ام هیچ عیب و ایرادی نداریم. ۳. به نامزدم یا دوستانم اجازه نمیدهم از عیب ها و مشکلات خانوادگی من با خبر شوند. ۴. لباس هایی میپوشم که دیگران دوست دارند. سلیقه خودم چندان مهم نیست. ۵. سعی میکنم با مردم داری و محبوبیت اجتماعی، دیگران را تحت تأثیر قرار بدهم. ۶. همیشه به دنبال دوستان معروف و مشهور میگردم.

ممکن است احساس حقارت خود را با موفقیت های شغلی، کمالگرایی و رسیدگی افراطی به ظاهر بپوشانید. دست زدن به راهبردهای حمله، سخت شکننده و ناتوان است. ممکن است به آسانی و هر لحظه دست تان رو شود. ما تمایل داریم که شما شخصیت استوارتر و مستحکم تری پیدا کنید. میخواهیم تجارب فعلی شما را به گونه ای سازماندهی کنیم که باورهای شما تغییر کنند. اگر این روش ها را دنبال کنید، متوجه میشوید که میتوانید از کابوس تجارب دردناک دوران کودکی تان رهایی یابید. بزرگسالان در مقایسه با کودکان و نوجوانان آمادگی بیشتری برای پذیرش تفاوت ها دارند. بزرگسالان احتمالاً کمتر از آنچه شما تصور میکنید، طردتان میکنند و مایه رنج و عذاب شما میشوند. ۵. مراحل اول تا پنجم را بنویسید. سپس ویژگی هایی را بنویسید که باعث میشوند از دیگران منزوی شوید، احساس حقارت کنید یا آسیب پذیر جلوه کنید. برای هر خصوصیت ناخوشایند خود یک صفحه اختصاص بدهید. برای هر برگه یک عنوان بگذارید مثل "بچه چاق"، "بچه احمق" سپس در هر صفحه این مراحل را دنبال کنید.

۱. هر ویژگی و خصوصیت را دقیق تعریف کنید (مثلاً چاقی عبارت است از ۲۷ کیلو اضافه وزن). ۲. تمامی شواهدی را بنویسید که ثابت میکنند این ویژگی شما درست است. ۳. تمامی شواهدی را بنویسید که ثابت میکنند این ویژگی شما درست نیست. ۴. نظر دیگران (دوستان و اعضای خانواده) را درباره این ویژگی خود جویا شوید. ۵. شواهد عینی و مستدلی را بنویسید که از ویژگی منفی شما حمایت میکنند (در حد یک پاراگراف). خودانتقادگری شما چقدر از اعتبار لازم برخوردار است. آیا در خودانتقادگری راه افراط را می پیمایید؟ آیا شما بیش از دیگران به عیب های خود

حساسیت دارید؟ الینا به این ویژگی های ناخوشایند اشاره کرد: خوش قیافه نیستم، نمیتوانم در مهمانی به گفتگویی جالب و توجه برانگیز ادامه بدهم، موفق نیستم، در موقعیت های اجتماعی مضطربم، رفتاری سبکسرانه و دور از نزاکت دارم، در اولین آشنایی ها یا ملاقات ها تأثیر بدی روی دیگران میگذارم/ در اینجا به مراحل یک تا پنج مرحله پنجم میپردازیم که الینا برای مورد آخر (در اولین آشنایی ها و ملاقات ها تأثیر بدی روی دیگران میگذارم) در پیش گرفت: من در اولین آشنایی ها و ملاقات ها تأثیر بدی روی دیگران میگذارم.

۱. تعریف دقیق: هیچ کس در اولین آشنایی که با من دارد از من خوشش نمی آید.

۲. شواهد تأییدکننده این فکر: در مصاحبه های شغلی خوب عمل نمیکنم. در مهمانی کمتر مردی دوست دارد با من آشنا شود. همسایه ها دوست ندارند با من هم صحبت شوند. همسایه ها یا دیگران بهتر از من رفتار میکنند. در روابط اجتماعی بیشتر مایه سرگرمی و خنده دیگران هستم. افراد ناآشنا خیلی سریع علاقه اولیه شان را به من ازدست میدهند.

۳. شواهد ردکننده این فکر: دوستان زیادی پیدا کردم. دوستان باوفا و صمیمی زیادی دارم. در دانشگاه، دوستان شفیق زیادی پیدا کردم. مادر چند نفر از دوستانم مرا مثل فرزندان خود دوست داشتند.

۴. نظرخواهی از دیگران: از مادرم، خواهرم و دو نفر از دوستانم پرسیدم. همه با من تا حدودی هم عقیده بودند که من در اولین ملاقات ها و آشنایی ها تأثیر بدی روی دیگران می گذارم. خواهرم هم اشاره کرد که خیلی زود از کوره در می روم.

۵. خلاصه سازی شواهد: اگر چه دلایل زیادی نشان میدهند که من در اولین برخورد با دیگران خوب عمل میکنم اما اکثر شواهد حاکی از آن است در اولین ملاقات ها و آشنایی ها تأثیر بدی روی دیگران میگذارم و واقعاً مهارت های لازم برای تأثیرگذاری مثبت را ندارم. الینا این کار را برای سایر ویژگی های منفی اش انجام داد. او قبول کرد که

اگر چه خوش قیافه و موفق است، اما ضعف های زیادی هم دارد که به شیوه تفکر او ربطی ندارند، بلکه واقعیت دارند.

آدام به این ویژگی های ناخوشایند اشاره کرد:

به این دلایل احساس میکنم با اکثر مردم فرق دارم

۱. دوست ندارم درباره همان مسائلی حرف بزنم که دیگران به راحتی از این مسایل صحبت می کنند. ۲. آدم عجیب

و غریبی هستم. ۳. دیگران دوست ندارند با من صمیمی شوند. ۴. خیلی جدی و خشن هستم. اصلاً شوخ طبعی با طبع

من سازگار نیست. ۴. لباس پوشیدنم با اکثر مردم فرق دارد. لباس های عجیب و غریبی می پوشم. ۶. علایقی دارم که

با علاقه اکثر مردم فرق دارد. ۷. این قدر سرد مهر و بی عاطفه هستم که دیگران رغبتی برای معاشرت با من ندارند.

آدام بعد از اینکه درباره هر کدام از این ویژگی ها مراحل ۱ تا ۵ را طی کرد متوجه شد که این نقطه ضعف ها واقعی

هستند و برای رهایی از آنها باید دست به چاره اندیشی، مهارت یابی، پذیرش یا تغییر تفکر بزند:

دوست ندارم درباره همان مسائلی حرف بزنم که دیگران به راحتی از این مسایل صحبت میکنند. خیلی جدی و خشن

هستم. اصلاً شوخ طبعی با طبع من سازگار نیست. این قدر سرد و بی عاطفه هستم که دیگران رغبتی برای معاشرت با

من ندارند. در حین انجام این روش متوجه شدیم که آدام درباره تفاوت هایش با دیگران مبالغه میکند. به دلیل همین

خطای شناختی (مبالغه در تفاوت ها) تله زندگی اش تغییر نمیکرد. به عبارتی آدام با این خطای شناختی عملاً آب در

آسیاب دشمن (تله زندگی طرد اجتماعی) می ریخت. آدام همیشه تفاوت هایش را با دیگران، بزرگ نمایی میکرد و

شباهت هایش را با دیگران کوچک جلوه می داد. درمانگر: به نظرتان چی شده که نمی توانید با مدیر جدیدتان حرف

بزنید؟ آدام: آخه احساس میکنم هیچ وجه مشترکی نداریم. درمانگر: اما زمینه کاری شما یکسان است. آدام: ولی در

موارد مهم پیش او حرفی برای گفتن ندارم. درمانگر: مثلاً چه موارد مهمی؟ آدام: نوع لباس پوشیدن و ماشینش.

درمانگر: شما یک جایی از حرف هایتان اشاره کردید که مدیر جدید به فیلم های مستند علاقه دارد. مثل اینکه همان

علاقه مندی شما را دارد. درسته؟ آدام: بله. اما ثروت این مرد باعث میشود که از من فاصله بگیرد. او آدمی مال پرست و ثروت اندوز است و دوست ندارد با افرادی مثل من دمخور شود که تا آخر عمر هم که زحمت بکشم نمی توانم مثل ماشین او سوار شوم. آدام مدام چشم ذهنش را تیز کرده بود که تفاوت ها را ببیند و نه شباهت ها را. همین امر باعث می شد که تله زندگی آدام تقویت شود.

۶. اگر واقعاً مشکلات و کمبودهایی دارید که واقعی هستند، پس راهکارهایی را برای غلبه بر این مشکلات و کمبودها یا کاهش اثرات آنها پیدا کنید. به تدریج بر این مشکلات غلبه کنید. برای غلبه بر مشکلات و کمبودهای واقعی طبق برنامه ریزی گام به گام عمل کنید. بی گذار به آب نزنید و الله بختکی حرکت نکنید. سعی کنید با یادگیری مهارت های اجتماعی، کاهش وزن یا افزایش وزن، ثبت نام در کلاس های آموزشی سخنرانی به رفع مشکلات و کمبودهای واقعی خود کمک کنید. افراد معمولاً برای راحت شدن از شر نقطه ضعف ها سعی میکنند شانه از زیر بار نقطه ضعف ها خالی کنند. ممکن است از وجود این نقطه ضعف ها چنان احساس شرمساری کنیم که حتی دوست نداشته باشیم به این نقطه ضعف ها فکر کنیم تا چه رسد به اینکه برای حل و فصل آنها چاره اندیشی کنیم. الینا برای این مشکلش که گمان میکرد در اولین ملاقات ها و آشنایی ها تأثیر بدی روی دیگران می گذارد، سعی کرد روابطش را بیشتر کند و از آنها نظر بخواهد. او سعی کرد با راهکارهایی مثل نظرخواهی از دیگران، خود بازنگری رفتارهایش و ایفای نقش به رفع این مشکل پردازد. درمانگر: خوب از انجام این تمرین پنج مرحله ای به چه نتیجه ای رسیدید؟ الینا: گمان میکنم دو مشکل اصلی دارم. یک مشکل من این است که در اولین برخوردها تأثیر خوبی روی دیگران نمی گذارم. متوجه شدم که این مشکل دو دلیل عمده دارد. یکی اینکه اضطراب دارم و حرفهای جلف و سبک سرانه ای میزنم. به همین دلیل مایه سرگرمی و خنده دیگران می شوم. مشکل دوم این است که وقتی دیگران از علایق من سؤال میکنند، حاج و واج به آنها نگاه میکنم و نمیدانم چی باید بگویم. به محض اینکه الینا متوجه ساده لوحی خودش شد، توانست تا

حدودی این رفتارها را کنترل کند. او سعی کرد مایه ریشخند دیگران نشود و حداقل تا زمانی که با دیگران صمیمی نشود دست به این رفتارها نزنند. درباره مشکل دوم سعی کردیم در جلسات درمان، تکنیک ایفای نقش را انجام بدهیم. ما ابتدا در نقش کسی قرار گرفتیم که خودش را میشناسد و در جواب سؤال های دیگران به خودافشایی مناسب می پردازد. سپس الینا همین کار را انجام داد و سعی کرد درباره علایق کاری، تحصیلی، تفریحی و ورزشی اش حرف بزند. میتوان با تکنیک ایفای نقش، مهارت های اجتماعی زیادی را یاد گرفت. اگر از قبل درباره شیوه حرف زدن خود تمرین کنید، اضطراب شما در موقعیت های اجتماعی کم میشود. تکنیک تصویر سازی ذهنی نیز میتواند نقش برجسته ای در آماده سازی شما برای تعامل های اجتماعی داشته باشد. به جای اینکه قبل از ورود به موقعیت های اجتماعی ذهن خود را صرف فاجعه سازی کنید، میتوانید از تصویر سازی مقابله ای استفاده نمایید. منظور این است که مراحل تعامل اجتماعی را در ذهن خود با موفقیت تجسم کنید که مثل فردی ماهر و کارگشته در روابط اجتماعی عمل می کنید. الینا: قبل از رفتن به مهمانی برای چند دقیقه تمرین آرامش را انجام دادم. تصور کردم که در مهمانی رفتار معقول و مناسبی دارم. تجسم کردم که با لبخند وارد مهمانی میشوم با حاضرین در مهمانی سلام و علیک گرمی دارم و بعد می نشینم و سر صحبت را با اطرافیان باز میکنم.

۷. در اهمیت عیب و ایرادهایی که نتوانسته اید تغییر بدهید، تجدید نظر کنید. منظور این است که دیدگاه خودتان را درباره عیب و نقص های تغییر ناپذیر، عوض کنید. گروه های الکلی بی نام از این عبارت زیاد استفاده میکنند: پروردگارا به من توان بده تا آنچه را که میتوانم، تغییر بدهم و به من شجاعتی بده تا آنچه را که نمیتوانم تغییر بدهم بپذیرم. پروردگارا درکی به من عطا کن تا تفاوت بین اینها را بفهمم. برخی از مشکلات را میتوانید تغییر دهید و در برابر برخی از مشکلات باید گردن تسلیم فرود آرید و آنها را بپذیرید. تغییر خویشتن و پذیرش خویشتن را فراموش نکنید. باید بین این دو در زندگی خود، تعادلی مطلوب بیافرینید. ممکن است نقطه ضعف هایی داشته باشید که هیچ

گاه نتوانید آنها را تغییر دهید. ممکن است خیلی قدتان کوتاه باشد یا خیلی بلند. یا اصلاً نتوانید برخی از ویژگی های رفتاری تان را عوض کنید. با این حال این نکته را فراموش نکنید افرادی که در دام تله زندگی طرد اجتماعی افتاده اند در اهمیت نقطه ضعف های خود را اغراق میکنند. به این مسئله دقت کنید که نقطه ضعف ها و ویژگی های مثبت و کارآمد شما در نگاهی جامع نگر و عاقلانه چگونه به نظر میرسند؟ نقاط ضعف و قوت خود را بنویسید. یکبار دیگر به ارزیابی منصفانه و درست این نقاط ضعف و قوت پردازید. به این سؤال ها جواب بدهید: آیا در اهمیت ضعف های خودم اغراق میکنم؟ آیا ارزش نقاط قوتم را کم میکنم؟ آیا از نظر دیگران نیز من همین نقاط ضعف و قوت را دارم؟ با پاسخ دهی به این سؤال ها، نقاط ضعف شما در ذهن تان جایگاه خودشان را پیدا میکنند و سعی نمیکند همه چیز را از منظر این نقاط ضعف ارزیابی کنید. شما به دلیل حاکمیت بی چون و چرای تله زندگی طرد اجتماعی، هر چیزی را که میخواهید ارزیابی کنید آن را از منشور نقاط ضعف خود میگذرانید. به همین دلیل حتی موفقیت ها و دستاوردهایتان را یا بی ارزش میکنید یا از داشتن آنها خوشحال نمی شوید. قصدمان این است که شیوه تفکر شما درباره خودتان متعادل و معقول باشد. الینا متوجه شد که اگرچه در موقعیت های اجتماعی آدمی دستپاچه و نگران به نظر میرسد اما باهوش، جذاب و حساس نیز هست. آدام پی برد که اگرچه نقص هایی دارد، اما تفاوت هایش او را در نظر دیگران فردی جذاب و مهربان نشان میدهد. ما تجارب بالینی زیادی با اینگونه بیماران داشته ایم. این بیماران سخت دچار عذاب هستند، زیرا عیب ها و نقص هایشان مانع از آن میشوند که خودشان را بپذیرند و دوست داشته باشند. شما که در دام این تله زندگی افتاده اید احتمالاً هنوز اعتقاد دارید که بزرگسالان به همان شکلی که بچه ها همسن و سال تان شما را مسخره کرده اند دست به تمسخر شما میزنند. اصلاً اینگونه نیست. بزرگسالان در مقایسه با کودکان، انعطاف پذیری و سعه صدر بیشتری دارند. بزرگسالان، تفاوت ها را بیشتر درک میکنند. تنها کودکان یا بزرگسالان نابالغ، تفاوت ها را درک نمی کنند. الینا: وقتی در مهمانی هستم دقیقاً همان احساسی را دارم که در سن هفت یا هشت سالگی

پشت زمین بازی داشتم. زنگ تفریح مدرسه از دست بچه ها قرار میکردم و پشت زمین والیبال مدرسه می نشستم. بچه ها گروه گروه به سمت من می آمدند و تا میتوانستند مرا دست می انداختند. مدام درباره چاقی و خیلی من نظر می دادند. صدایشان عذاب آور بود. در هر صورت ممکن است شما عیب و ایرادهایی داشته باشید که خواهان تغییر آنها نباشید. شاید برخی از این عیب و ایرادها جزو وجودتان شده باشند. آدام از خرید لباس لذت می برد. او دوست داشت لباس های خارج از مد و نامتعارف بپوشد. همین امر بر احساس بیگانگی و تفاوت او بیشتر دامن میزد. ادم حاضر نبود که این شیوه لباس پوشیدنش را عوض کند. الینا همین مشکل را درباره نحوه آرایشش داشت. او اصلاً خوش نداشت آرایش کند. در صورتی که میدانست آرایشی در حد معقول او را جذاب تر میکرد. با این وجود حاضر نبود آرایش کند. اینکه شما چقدر بخواهید در رفتار و شیوه تفکرتان تغییر ایجاد کنید بستگی به تصمیم شما دارد. اما باید از پیامدهای تغییر ندادن رفتارها و شیوه تفکرتان آگاه باشید. تظاهر نکنید رفتارها و افکاری را که نمی خواهید عوض کنید، ارزشمندند زیرا اینگونه رفتارها و افکارتان پیامدهای چندان مطلوبی به دنبال ندارند. یکی از چالش برانگیزترین کارها در زندگی تعادل آفرینی بین میان مایگی (معمولی بودن) و بلند پایگی (خاص بودن) است. اگر این تعادل را از دست بدهیم حس هویت خودمان را از دست میدهیم و روابط اجتماعی مان تحت تأثیر قرار میگیرد.

۸. برای هر کدام از عیب ها و نقص های خود، کارت آموزشی تهیه کنید. هر وقت تله زندگی تان دست به کار شد و افکار منفی نگرانه و فاجعه آمیز را در ذهن شما به راه انداخت، کارت آموزشی را مطالعه کنید. با این کار پادزهری در مقابل سم پاشی های تله زندگی تان (افکار منفی نگرانه و مقایسه آمیز) ایجاد میکنید. در کارت آموزشی به اغراق آمیز جلوه دادن نقاط ضعف تان دقت کنید. علاوه بر این باید به نقاط قوت خود نیز اشاره کنید. در این کارت آموزشی باید به راهکارهای برطرف سازی نقاط ضعف خودتان نیز نیم نگاهی داشته باشید. در ادامه به کارت های آموزشی

الینا و آدام میپردازیم. الینا برای این مشکل خود، کارت آموزشی تهیه کرد: در موقعیت های اجتماعی، عصبی و مضطربم. کارت آموزشی مربوط به تله زندگی طرد اجتماعی (الینا)

میدانم که الان مضطربم. انگار که همه به من نگاه میکنند. احساس میکنم که زبانم بند است و نمی توانم با کسی حرف بزنم. اما همه این احساس ها و افکار ناشی از این است که تله زندگی ام دوباره دست به کار شده است. اگر خوب به اطراف نگاه کنم متوجه می شوم که آدم ها این قدر بیکار نیستند که مرا نگاه کنند. حتی برخی که به من نگاه میکنند منظورشان تحقیر و تمسخر من نیست. اگر به تدریج حرف زدن را شروع کنم بعد از مدتی آرامش پیدا میکنم. اگر هم اندکی مضطرب و عصبی باشم چندان ایرادی ندارد. به جز من کسان دیگری هم در این جمع همین مشکل را دارند. موقعیت های اجتماعی میتواند هر کسی را دچار اندکی اضطراب کند. این مقدار اضطراب برای عملکرد مناسب اجتماعی لازم است. بهتر است از تکنیک آرامش استفاده کنم و آنگاه برای صحبت با فردی مناسب اقدام نمایم. آدام برای این مشکل خود کارت آموزشی تهیه کرد: این قدر سرد و بی عاطفه هستم که دیگران رغبتی برای معاشرت با من ندارند. کارت آموزش مربوط به تله زندگی طرد اجتماعی (آدام)

به محض اینکه دیگران را میبینم ذهنم شروع میکند به جستجوی تفاوت ها. احساس میکنم در جمع، غریب و تنها هستم. خودم را کنار میکشم و تنها و گوشه گیر می شوم. اما تمام این افکار احساس ها و رفتارها به دلیل دست به کار شدن تله زندگی در من ایجاد میشوند. به واقع درباره احساس متفاوت بودنم مبالغه میکنم. اگر اندکی رفتار مهربانانه در پیش بگیرم به تدریج نیز برای آشنایی با من رغبت پیدا خواهند کرد. کسانی هستند که به من شباهت داشته باشند. نباید فرصت آشنایی با دیگران را از خودم دریغ کنم. کارت آموزشی می تواند به شما کمک کند تا تله زندگی تان را خنثی کنید و ذهن شما را در مسیر درست هدایت میکند.

۹. از موقعیت های کاری و اجتماعی که اجتناب میکنید، سلسله مراتبی تهیه کنید. سعی کنید به تدریج به این موقعیت ها وارد شوید. مرحله نهم، حساس ترین مرحله برای تغییر است. معمولاً تله زندگی تان دست به کار می شود تا این مرحله را ماست مالی کنید یا از خیر انجام آن بگذرید. در مقابل این وسوسه های تله زندگی، مقاومت کنید. عوامل زیادی باعث تداوم و بقای حاکمیت تله زندگی بر ذهن، احساس و رفتار شما می شوند، اما در بین این عوامل، اجتناب، ام الفساد محسوب میشود تا وقتی فرار را بر قرار ترجیح بدهید، تله - زندگی تان هیچگونه تغییری نمی کند.

در دوران بزرگسالی پی میبریم که احتمال طرد شدنمان در مقایسه با دوران کودکی خیلی کمتر است. افراد بزرگسال انعطاف پذیری بیشتری دارند، اما شما کماکان بر این تفکر خود اصرار می ورزید که دیگران به محض دیدن تفاوت ها، شما را طرد می کنند. اگرچه بزرگ شده اید، اما انگار ذهن شما گرفتار همان ذهن دوران کودکی است. شما از تغییرات جهان، خودتان و دیگران چندان آگاه نیستید. شما تجارب فعلی را از چشم انداز ذهنیت کودکانه، درک و تفسیر میکنید. اگر کماکان از موقعیتهای فرار کنید متوجه نمیشوید که دیگران چقدر شما را قبول دارند. به عبارتی با فرار از موقعیت های فعلی، فرصت تغییر را از دست میدهید. به خوبی میدانیم که انجام این مرحله برای شما طاقت فرسا و سخت است. سعی میکنیم تا جای ممکن این مرحله را ساده تر کنیم. شما به دلیل اضطراب زیاد، سعی میکنید از موقعیت های اجتماعی فرار کنید. تقریباً دست به هر کاری میزنید تا دچار اضطراب نشوید. اگر تله زندگی طرد اجتماعی در ذهن شما نقش بسته باشد، اضطراب زیادی تجربه می کنید. ممکن است دامنه اجتناب به تقریباً همه موقعیت های اجتماعی نفوذ پیدا کرده باشد. تله زندگی طرد اجتماعی نمیگذارد آب خوش از گلوی شما پایین برود. هر چند کماکان به زندگی خود ادامه میدهید، اما رضایت چندانی از زندگی ندارید. به فهرستی که در مرحله سوم تهیه کردید، نگاهی بیندازید. آن فهرست را براساس میزان دشواری، طبق مقیاس زیر، نمره گذاری کنید.

مقیاس دشواری: ۰ خیلی راحت ۲ کمی سخت ۴ نسبتاً سخت ۵ خیلی سخت ۸ ناممکن

از آسان ترین موقعیت یا فعالیت شروع کنید. سعی کنید چندین بار با یک موقعیت یا فعالیت اجتنابی روبه رو شوید تا کاملاً تسلط پیدا کنید. الینا از آسان ترین موقعیت یا فعالیت (بیرون رفتن با همکاران) شروع کرد چندین بار در هر ماه به مدت پنج ماه به اینکار پرداخت. الینا سپس به موقعیت ها یا فعالیت های مشکل تر پرداخت و زمانی که به موارد با سطح دشواری چهار رسید، کاملاً دستش آمده بود که باید چه کار کند. از شما نیز می خواهیم که همین شیوه را دنبال کنید. اگر در حین پرداختن به یک سطح دشواری موارد مشکل سازی پیش آمد که از قبل در فهرست شما گنجانده نشده بودند، خیلی نگران نشوید. این موارد جدید را نیز در همان سلسله مراتب قرار بدهید. اگر پیش بینی می کنید که در حین اجرای رویارویی با مشکل روبه رو شوید، برای حل و فصل آن دست به چاره گشایی بزنید. با استفاده از تمرین تصویر سازی مقابله ای، سناریوی ذهنی خوبی از انجام موفقیت آمیز این مشکلات بسازید. گام به گام پیش بروید. عجله نکنید. به موفقیت های خود در پشت سر گذاشتن مراحل ارزش و بها بدهید تا پشتکار شما بیشتر شود. شروع اولین مرحله سخت است. به خودتان این فرصت را بدهید تا رشد اجتماعی شما تسهیل گردد. تله زندگی طرد اجتماعی، رشد اجتماعی شما را متوقف ساخته است. ممکن است از این فرصت ها لذت ببرید.

۱۰. وقتی که در جمع به سر میبرید سعی کنید آغازگر مکالمه با دیگران باشید. زمانی که در جمع هستید اگر چه برای شما دشوار است، اما سعی کنید با اطرافیان خود سر صحبت را باز کنید. از لاک خودتان خارج شوید و اندکی تغییر در الگوهای مکالمه ای خودتان ایجاد نمایید. الگوی مکالمه شما اینگونه است که کم حرف میزنید، جواب سؤال های دیگران را خیلی کوتاه می دهید و معمولاً خودتان آغازگر مکالمه نیستید. در این روند، تغییراتی ایجاد کنید. در جمع بیشتر مشغول نشخوار فکری هستید و مدام به این موضوع فکر می کنید که دیگران در حال ایراد گرفتن از شما هستند. اندکی از این حال و هوای ذهنی خارج شوید و با برقراری ارتباط با اطرافیان در این راه قدم بگذارید. بسیاری از افراد خودشان را گول میزنند به ظاهر وارد روابط اجتماعی می شوند، اما در همان جمع گوشه گیر و منزوی هستند. الینا و

ادام زمانی که به این مرحله رسیدند پذیرفتند که با تعداد مشخصی از افراد سر صحبت را باز کنند. از شما می‌خواهیم که همین کار را انجام بدهید. با هدف گزینی، اضطرابتان کم می‌شود. شاید از این پدیده تعجب کنید که هدف گزینی باعث کاهش اضطراب می‌شود. اما واقعیت همین است. وقتی که هدف گزینی میکنید، میتوانید پیشگویی های نادقیق و ابهام برانگیز را به پیش بینی های دقیق و شفاف تبدیل کنید. خود این امر باعث کاهش اضطراب میشود و از طرفی پیش بینی ها برخلاف پیشگویی ها، قابل آزمون هستند. به عبارتی شما با تبدیل پیشگویی به پیش بینی عملاً به دنبال اثبات نادرستی پیش گویی های خود هستید. مشکل شما این است که در میزان اضطراب برانگیزی موقعیت ها و رفتارهای اجتنابی دچار اغراق میشوید و میزان تحمل اضطراب را در خودتان پایین برآورد می کنید. الینا: واقعیت این است که روابط اجتماعی به آن بدی هم که فکر میکردم نیست. در حین استراحت در محل کار با دو نفر هم صحبت شدم. اتفاق بدی نیفتاد. از قضا با یکی از آنها بیشتر دمخور شدم. با این موفقیت اعتماد به نفس بیشتری برای روابط بعدی پیدا کردم. سعی کنید در جمع با برخی از افراد دوست شوید. سپس دامنه دوستی خود را گسترش دهید. این راهکار میتواند عصای دست شما برای غلبه بر تله زندگی طرد اجتماعی باشد. سنگ بزرگ برداشتن علامت نزدن است. سعی نکنید یک مرتبه و یک شبه به جمع های بزرگ بپیوندید. اینکار برای شما سخت و ناممکن جلوه میکند. شما در جمع، معذب و ناراحت هستید زیرا فکر میکنید همه اعضای آن جمع، چهار چشمی مواظب شما هستند که دست از پا خطا کنید و آبروی شما را ببرند. بنابراین با هدف گزینی های کوچک تر میتوانید بر این احساس بازدارنده غلبه کنید.

۱۱. سعی کنید در گروه ها، شخصیت اصلی خودتان را بروز دهید و نقش بازی نکنید. اجتناب میتواند به شکل های بسیار ظریف و زیرکانه ای بروز کند. شما سعی میکنید نقش بازی کنید و ویژگی های درونی تان را از معرض نگاه عیب جوی دیگران در امان نگه دارید. اگرچه شما ممکن است وارد جمع شوید، اما سعی میکنید نقص هایتان بر ملا

نشود. یا سعی میکنید با کسانی رابطه برقرار کنید که از قماش خودتان هستند یا اینکه برعکس سعی میکنید با منزلت طلبی اجتماعی و موفقیت گرایی تحصیلی و مال پرستی از دست این تله زندگی رها شوید، اما زهی خیال باطل. این راهکار عملاً باعث تقویت تله زندگی تان میشوند. شما برای این کارها، هزینه گزافی می پردازید. مرادهای اجتماعی برای شما با تنش و سختی همراه می شود. سعی کنید تا جای ممکن با دیگران صادقانه برخورد کنید. حرف ما این نیست که به شیوه ای نامتعارف و نامعمول، خودافشایی کنید. دست از پنهان کاری بردارید. یکی از بیماران درباره ننگ داشتن رازهای خانوادگی و شخصی حرف جالبی زد: ننگ داشتن راز مساوی است با تنهایی و گوشه گیری. افراد نزدیک و دور را در نگرانی های خود سهیم کنید. مشکلات خودتان را با دیگران در میان بگذارید. این تنها روشی است که از رهگذر آن میتوانید عیب ها و ایرادهای خودتان را بپذیرد. پذیرش عیب ها و ایرادها، کم نعمتی نیست. خودتان را از این نعمت بی نصیب نکنید.

۱۲. دست از تلاش برای جبران افراطی حوزه های نادلپذیر، ناخوشایند و نامحبوب بردارید. به خودتان فرصت بدهید تا متوجه شوید که دیگران شما را به خاطر آنچه هستید دوست دارند و نه آنچه می خواهید بشوید. ممکن است برخی از مردم شما را به خاطر ثروت و منزلت تان دوست داشته اما بدانید که چنین احترام و دوست داشتنی از سر صداقت نیست. به خودتان سخت بگیرید تا در انظار مردم فردی قابل احترام باشید. دست از اینکار بردارید، آنگاه پی میبرید که آرامش واقعی در پذیرش عیب ها و ایرادهاست. آدام: از اینکه مدام تلاش میکردم آدم محبوب و جذابی باشم سخت در عذاب بودم. همیشه مجبور بودم دروغ بگویم. در حال حاضر اصلاً حاضر نیستم برای توجه طلبی دست به این کارها بزنم. الینا نیز درباره شکست هایش در زندگی نیز همین مشکل را داشت. الینا از شکست ها و ناکامی های کاری اش سخت شرمسار بود. او مدام در تلاش بود تا به دیگران ثابت کند که باهوش و زرنگ است. به محض اینکه در روابط اجتماعی اش صحبت از کار به میان می آمد، الینا دچار تنش و ناراحتی میشد و چه بسا روابطش تحت تأثیر

همین مسئله قرار میگرفت. الینا: تقریباً استاد لاف زنی هستم. اگر صحبت از کار به میان می آمد، سعی میکردم با دروغگویی و لاف زنی به دیگران ثابت کنم که در حوزه کاری خیلی موفق هستم. در همان حین با دو تا مشکل روبه رو میشوم. اولین مشکل این بود که می دانستم دروغ میگویم و مشکل دوم این بود که می ترسیدم مبادا دستم رو شود و دیگران پی ببرند که من چنان که میگویم آدم موفق در حوزه کاری نیستم. اگرچه روش حمله به تله زندگی هزینه های سنگینی بر شما متحمل خواهد کرد، اما با این حال رفتارهای به بازگویی موفقیت ها و فخر فروشی ندارند منظورمان این نیست که با خودافشایی عیب ها و ایرادها خودتان را خوار و خفیف کنید، به منظورمان این است که به تدریج دست از برتری طلبی بیمارگونه بردارید. بیرون آمدن از لاک تله زندگی طرد اجتماعی، نیازمند سفری پرمشقت از تنهایی و بی یابوری به سمت روابطی سالم و انسانی است. به این سفر از دید مثبت نگاه کنید. این سفر مزایای زیادی به دنبال خواهد داشت. الینا هم اکنون در پی این سفر دراز و پردردسر توانسته است روابط عاطفی خود را آغاز کند، از مهمانی رفتن و مهمانی دادن لذت ببرد و خواهان فعالیت های جمعی است. آدام نیز پاداش تلاش های خود را با یافتن دوستان صمیمی و یکرنگ گرفته است. پاداش نهایی این سفر، رضایتمندی از زندگی اجتماعی است. میتوانید لذت با جمع بودن را تجربه کنید. در حال حاضر به دلیل حاکمیت تله زندگی طرد اجتماعی از این موهبت بی نصیب هستید. چرا این روش را امتحان نمیکنید؟

۱۰) به تنهایی نمی توانم گلیم خودم را از آب بیرون بکشم

تله زندگی وابستگی

مارگارت: بیست و هشت سال داشت و با مردی فحاش و بد دهن ازدواج کرده بود. وقتی که مارگارت برای اولین بار به کلینیک ما مراجعه کرد، وحشت و هراس در چشمان او موج میزد. چنان وحشتی بر او مستولی شده بود که ما را وسوسه میکرد از او مراقبت کنیم و مواظب او باشیم. وقتی به او اشاره کردیم که مضطرب و هراسناک است، گفت

حتی فکر کردن به مشکلاتش نیز او را سخت دچار اضطراب می‌کند از ما تقاضا کرد که اندکی به او فرصت دهیم تا آرامش پیدا کند. پس از چند دقیقه که مارگارت آرام تر شد، اشاره کرد که در بد مخمصه ای گیر افتاده است. او می‌ترسید که رابطه با همسرش را پایان بدهد. از تنهایی به شدت می‌ترسید. شوهرش، آنتونی، بسیار بددهن بود. دو سال شوهرش بیکار بود و مارگارت را مقصر بیکاری خودش قلمداد می‌کرد. در واقع مارگارت فقط مقصر بیکاری آنتونی نبود، بلکه او بز بلاگردان زندگی شوهرش بود زیرا تمام تقصیرها به گردن او بود. مارگارت دچار اختلال بیرون‌هراسی شده بود. او دچار حملات وحشت زدگی می‌شد. به محض اینکه از خانه بیرون میرفت این حملات دامنش را می‌گرفت. به همین دلیل سعی می‌کرد از بیرون رفتن تا حد امکان اجتناب کند. به عبارت بهتر این بیماری مارگارت را خانه نشین کرده بود. او به منظور حل و فصل مشکلات زناشویی اش و اختلال بیرون‌هراسی برای درمان مراجعه کرده بود. می‌توانید تصور کنید این بیماری عرصه را بر مارگارت تنگ کرده بود: از یک سو، عملکردهای زندگی او را تحت تأثیر قرار داده بود و از سوی دیگر رضایتمندی او را از اوقات فراغت، سخت کاهش داده بود. فعالیت هایی که قبلاً برای مارگارت لذت بخش بودند در اثر این بیماری به کارهایی سخت و طاقت فرسا تبدیل شده بودند. مارگارت: آنتونی از دست من به شدت عصبانی است. او گفت که از سر کار به خانه برنمی‌گردد. با من قرار گذاشت که در رستوران همدیگر را ببینیم. حرفش درست بود. با این همه ترافیک لازم نبود دنبال من بیاید. اما مشکل این است که من به تنهایی نمیتوانستم سوار مترو شوم. درمانگر: از چی می‌ترسید؟ مارگارت: اگر اتفاق بدی برای من بیفتد و کسی نباشد که از من مراقبت کند چه خاکی توی سرم بریزم؟ درمانگر: ممکن است چه اتفاقی برای شما بیفتد؟ مارگارت: چه اتفاقی ممکن است برای من بیفتد؟ حمله وحشت زدگی چنان شدید بشود که در خیابان غش کنم. اگر آنتونی خانه را ترک می‌کرد، مارگارت نیز همراهش میرفت. بعضی اوقات این همراهی مارگارت مایه دردسر میشد. اگر هم نمیتوانست همراه آنتونی بیرون برود، مدام با آنتونی تماس می‌گرفت. تلفن به قول مارگارت، رگک حیات او در زندگی اش بود.

اگرچه آنتونی مدام مارگارت را به دلیل وابستگی سرزنش میکرد، اما طنز تلخ قضیه زمانی است که مارگارت با هر بدبختی شده بعضی از کارها را بدون کمک آنتونی و مستقل انجام میدهد. آنتونی در چنین مواقعی با طعنه، کنایه و انتقاد، مارگارت را از انجام کار مستقلانه، دلسرد میکند. با اینکار مارگارت به این نتیجه میرسد که انگار آنتونی دلش نمی خواهد مارگارت مستقل شود و روی پای خودش بایستد. ویلیام: سی و چهار سال داشت و چنان به والدینش وابسته بود که نمی توانست به تنهایی گلیم خود را از آب بکشد. زمانی که ویلیام برای اولین بار به ما مراجعه کرد به نظر هراسان و وحشت زده میرسید. به نظر میرسید ویلیام از جمله مردان خجالتی و کم رو باشد. قیافه و طرز برخورد او به گونه ای بود که ما را بر آن می داشت تا مراقب او باشیم. بعد از گذشت چند دقیقه آرامش بیشتری پیدا کرد. ویلیام با اینکه سی و چهار سال داشت کماکان با والدینش زندگی میکرد. او بعد از قبولی در دانشگاه یک سال بیشتر نتوانست دوری والدینش را تحمل کند. از آن دانشگاه به یکی از دانشگاه های نزدیک خانه والدینش انتقالی گرفت. ویلیام در زمینه شغل، جا پای پدرش گذاشته بود. حرفه پدرش حسابداری بود. او نیز همان شغل حسابداری را پذیرفته بود. او درباره کارش سخت نگران و مضطرب بود. اگرچه تا به حال با چند نفر آشنا شده بود تا بتواند زندگی مشترک را شروع کند، اما از تعهد پذیری، سخت گریزان بود. با یکی از این دختران به نام کارول چند صبحی نیز رفت و آمد داشت، اما نمی توانست تصمیم بگیرد که کارول همسر مناسبی است یا خیر. او در بلاتکلیفی و بی تصمیمی دست و پا می زد. ویلیام: مدام ذهنم با این سؤال ها درگیر است. نکند اشتباه کنم؟ اگر انتخاب بدی داشته باشم چی میشود؟ اگر بعداً فردی بهتر از او پیدا شود چه کار کنم؟ از کجا بفهمم که این همان زن ایده آل من است؟ نکند بعدها از انتخابم پشیمان شوم؟ تا حالا با یکدیگر مشکلی نداشته ایم. جزو بحثی هم نداشته ایم. اما اگر بعداً نتوانم مرد رویاهای کارول باشم، چی می شود؟ کارول دوست دارد بچه دار شود. اگر من نتوانم نقش پدری ام را خوب ایفا کنم بعدش چی می شود؟ من خودم نمیتوانم از خودم مراقبت کنم. هنوز بند نافم به والدینم بسته است. بعضی اوقات این نگرانی

ها چنان آسایش و آرامش مرا سلب میکند که فکر میکنم بهتر است رابطه را قطع کنم و از شر این هی نگرانی خلاص شوم. ویلیام حدود دو سال بود که با کارول آشنا شده بود و سعی میکرد افکارش را سروسامان بدهد و به تصمیمی قطعی برسد. ویلیام به این دلیل برای درمان مراجعه کرده بود که کارول برای او اولتیماتوم داده بود که یا باید سریع تصمیم بگیرد یا اینکه رابطه را قطع کند. به دنبال این اخطار ذهن ویلیام انگار قفل کرده بود. خدا میداند اگر کارول به ویلیام اخطار نداده بود تا چه زمانی این ماجرای بلا تکلیفی ادامه داشت. کریستین: بیست و چهار سال داشت و چنان ادعای مستقل بودن داشت که هیچ کمکی از دیگران نمی گرفت، حتی در مواقعی که واقعاً نیاز به کمک داشت. کریستین در اولین جلسه درمان اصلاً هیچگونه اضطرابی نداشت و برعکس در نگاه اول به نظر میرسید که فرد بسیار توانمند و مستقلی است. از شیوه برخوردش معلوم بود که ظاهری توانمند و با اعتماد به نفس دارد. کریستین از اینکه مستقل بود به خودش می بالید. او فردی توانمند بود. او به ما گفت: من برای انجام کارهایم به کمک هیچ بنی بشری احتیاج ندارم. او تنها زندگی میکرد و میتوانست تا حدودی گلیم خودش را از آب بکشد. کریستین توانسته بود با سعی و تلاش زیاد به دانشگاه راه یابد. سال قبل به عنوان مددکار اجتماعی مرکز ترک اعتیاد کار میکرد. او بدون ترس و دلهره به شهرهای مجاور میرفت و برای درمان افراد معتاد به کارهای شجاعانه ای دست میزد. هشت ماه قبل از اینکه برای درمان به کلینیک ما مراجعه کرد در حین اسکی پای او شکسته بود و هنوز برای راه رفتن مجبور بود از عصا استفاده کند. در یک کلام کریستین سر نترسی داشت. او بعد از حادثه شکستن پا مجبور شد موقتاً به منزل والدینش برگردد زیرا خیلی از کارهایش را نمی توانست به تنهایی انجام دهد. به دلیل شکستن پایش، کارهای مراقبتی مثل حمام رفتن و لباس پوشیدن را به کمک دو خواهر کوچک تر و والدینش انجام میداد. آنها سخت مراقب کریستین بودند. افراد خانواده اش با هزار مکافات و با استفاده از چرب زبانی بالاخره کریستین را راضی کردند برای حل و فصل مشکلاتش به درمان روی بیاورد. کریستین: اصولاً آدمهایی را که از من خیلی مراقبت کنند، دوست ندارم. خوشم

نمی آید که دیگران بخواهند به من کمک کنند. از این کارشان ناراحت می‌شوم. واقعیتش این است که نباید آشفته بشوم. این یک کار انسانی است که وقتی مشکل پیدا می‌کنم دیگران به یاری من بشتابند. اما نمیدانم چرا از اینکه نیازمند جلوه کنم این قدر آشفته می‌شوم. حالا که به آپارتمان خودم برگشتم دوستانم می‌خواهند به من کمک کنند تا دوران نقاهت را راحت تر پشت سر بگذارم. اما خودم از کارهای آنها بدم می‌آید. جالبه که خودم در مواقعی که دیگران نیاز به کمک داشته باشند به آنها کمک می‌کنم. نمیدانم چرا نمی‌توانم کمک دیگران را بپذیرم؟

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی وابستگی

اگر در دام تله زندگی وابستگی افتاده باشید به نظر میرسد که زندگی برای شما طاقت فرسا است و احساس می‌کنید که توان هیچ کاری را ندارید. باور دارید که آدم بی عرضه ای هستید و نمی‌توانید گلیم خودتان را از آب بکشید. به همین دلیل دست نیاز به سوی اطرافیان دراز می‌کنید. احتمالاً اعتقاد دارید که اگر دیگران کمکشان را از شما دریغ کنند، نمیتوانید زنده بمانید. مرکز ثقل تجربه وابستگی این است که شما در مقابل پذیرش مسئولیت های خود سخت در مبارزه هستید و از پذیرش این مسئولیت ها اکراه دارید. به سادگی از زیر بار کارها و مسئولیت ها شانه خالی می‌کنید. اینکار به تدریج در ذهن شما اثر می‌گذارد و شما را به این باور راسخ میرساند که در انجام کارهای خود ضعف دارید. تصویری که از خودتان در ذهن شما نقش میندود مثل تصویر کودک خردسالی است که ناگهان وارد دنیای بزرگسالان شده است و برای انجام هر کاری مجبور است با گریه کردن از مادرش کمک بطلبد. دقیقاً مثل رفتار یک کودک خردسال. چطور بچه‌هایی که در پارک یا مراکز خرید گم میشوند، دست به گریه می‌زنند و فقط پیدا کردن والدین شان میتواند آنها را آرام کند، شما نیز انگار بدون کمک و حضور اطرافیان خود سردرگم و اشفته هستید. افکار معمول و متداول شما مدام حس بی کفایتی را در شما دامن می‌زنند: این کار خیلی سخت است، من از پس اینکار بر نمی‌آیم، شکست می‌خورم، اصلاً نمی‌توانم این مسئولیت ها را قبول کنم. برخی از افکار شما نیز ترس از رها شدگی را در شما

پدید می آورند. میترسید که مبادا افرادی را از دست بدهید که سخت به آنها وابسته اید: بدون این فرد چه خاکی به سرم بریزم؟ چطور بدون راهنمایی این فرد تصمیم گیری کنم؟ این افکار معمولاً احساس درماندگی و وحشت را به دنبال دارند. به عنوان مثال مارگارت میگفت: بسیاری از کارها را به تنهایی نمیتوانم انجام بدهم. حتماً باید کسی به من کمک کند. شما سخت به کمک و هم فکری دیگران نیاز دارید. اگر مجبور شوید کاری را به تنهایی انجام بدهید، انگار فلج می شوید و ذهن شما هیچ راه حلی پیش روی شما قرار نمیدهد. تنها راه حل ذهن شما این است که از دیگران کمک بگیرید. انگار همه راه ها به کمک طلبی ختم می شوند. برای اینکه مطمئن شوید فردی را که به او وابسته شده اید شما را تنها نخواهد گذاشت، دست به هزاران راه حل و دوز و کلک بیندازید. از آنجا که هر کاری در نظر شما طاقت فرسا و سخت جلوه میکند، بنابراین خودتان را برای کاهش این سختی به دیگران وابسته می کنید. شما اغلب به قضاوت هایتان اعتماد ندارید. احساس میکنید اکثر قضاوت های شما نادرست هستند. مشکل در اعتماد به قضاوت هایتان، ویژگی اصلی وابستگی است. شما در انجام کارها یا تصمیم گیری، بسیار مردد و دودل هستید.

ویلیام: آرزو دارم بتوانم افکارم را درباره زندگی با کارول سروسامان بدهم. هی این پا و آن پا میکنم. مردد هستم. انگار باورم شده است که نمیتوانم درست تصمیم بگیرم. وقتی میخواهید تصمیم بگیرید از دیگران نظرخواهی میکنید. مشکل شما این نیست که نظرخواهی میکنید، بلکه مشکل این است که نظر افراد زیادی را جویا می شوید. دوست دارید دیگران به جای شما تصمیم بگیرند. با هر نظری که دیگران میدهند، ذهن شما آشفته تر و گیج تر می شود. بالاخره این آشفتگی، کار شما را به خستگی میکشاند. اگر با هزار مکافات بتوانید به تصمیمی برسید باز هم درباره درستی آن تصمیم از دیگران نظر می خواهید. همچنین ممکن است برای اطمینان از تصمیم گیری درست، دست کمک به سوی کسی دراز کنید که به او خیلی اعتماد دارید. این فرد ممکن است درمانگر باشد. بیماران وابسته در شروع درمان همیشه سعی میکنند توپ تصمیم گیری را در زمین ما بیندازند. خیلی سخت است که به آنها کمک

نکنیم، زیرا آنها با ترفندهای زیادی ما را مجاب میکنند برای آنها تصمیم بگیریم. دیدن تردید، دودلی و سردرگمی این بیماران ممکن است درمانگران را ترغیب کند که با تصمیم گیری برای آنها، قال قضیه را بکنند. ما سخت در مقابل این وسوسه کمک کردن، مقاومت میکنیم زیرا به خوبی میدانیم که کمک ما به آنها نمی تواند مشکل شان را حل کند. اینکار وابستگی شان را بیشتر تقویت می کند. در حالی که هدف نهایی درمان مستقل شدن آنهاست. افراد وابسته، تغییر را دوست ندارند. آنها سخت مایلند که شرایط به همان روال سابق ادامه یابد. مارگارت: وقتی برای اولین بار آنتونی را در دانشکده دیدم دوست داشتم به او بگویم که کاش دوران دانشجویی تمام نمیشد. اما آنتونی دوست داشت که سریعاً دوران دانشجویی تمام شود و بتواند وارد مرحله جدیدی از زندگی اش بشود، ولی من دوست داشتم این دوران خوش تمام نشود. درمانگر: در پایان دوران دانشجویی ممکن بود چه چیزی را از دست بدهید؟ مارگارت: احساس امنیت را از دست میدادم. در دوران دانشجویی همه چیز مشخص است و ما خیلی با سختی مواجه نمی شویم. دوران دانشجویی چالش چندانی نداشت. شاید از همین نداشتن چالش، خوشم می آمد. نبود چالش برای من حس امنیت را به دنبال دارد. به دلیل اینکه به قضاوت هایتان اعتماد ندارید، بنابراین از تغییر شرایط میترسید. اگر شرایط تغییر کند اعتماد به نفس شما به یاری تان نمی شتابد زیرا باید به قضاوت هایتان اعتماد داشته باشید که متأسفانه از آن برخوردار نیستید. در موقعیت های آشنا میدانید نظر دیگران چیست و اطلاعاتی درباره آنها دارید. همین مسایل به شما کمک میکند که در موقعیت های آشنا و تکراری، راحت تر وارد عمل شوید. اما به محض اینکه با شرایط جدیدی روبه رو میشوید اگر کسی باشد که شما را راهنمایی کند و برای شما تصمیم بگیرد که چه بهتر و اگر نباشد باید به قضاوت های خودتان اعتماد کنید. همین مسئله شیوه برخورد شما با موقعیت های جدید را سخت تحت تأثیر قرار میدهد. ما دوست داریم به شما بگوییم که حس بی کفایتی بیشتر ساخته و پرداخته ذهن شماست، اما متأسفانه همیشه اینگونه نیست. از آنجا که افراد وابسته از پذیرش و انجام مسئولیت های دوران بزرگسالی شانه خالی کرده اند و افراد

دیگری به جای آنها تصمیم گرفته اند، اغلب از مهارت ها و توانمندی های لازم برخوردار نیستند. چالش گریزی و تصمیم گریزی واقعاً ضعف در مهارت ها و قضاوت ها را به دنبال داشته است. با این حال برخی از افراد وابسته، نیاز داغ بی کفایتی شان را بیشتر می کنند. آنها در میزان بی کفایتی شان اغراق میکنند و درباره خودشان بیش از حد شک و تردید دارند. وقتی شما به توصیه های دیگران بیش از حد عمل میکنید و یا وقتی که طبق نقشه دیگران عمل می کنید، تسلیم تله زندگی تان شده اید. افرادی که برای شما تصمیم میگیرند باعث میشوند به تدریج اعتقاد پیدا کنید که آدم بی کفایت و نالایقی هستید. اگر بتوانید روی پای خودتان بایستید، میتوانید به مهارت های خود پروبال بدهید و از پس کارها برآیید. وابستگی مثل فرضیه ای است که آن را هیچگاه آزمون نکرده اید و آن را در بست پذیرفته اید. باید دست به امتحان و فرضیه آزمایی بزنید تا ببینید که واقعاً مهارت های لازم برای انجام کارهای روزمره را ندارید یا اینکه باورتان شده است که فاقد این مهارت ها هستید. فرار از مسایل و چالش ها نیز شیوه دیگری برای تقویت تله زندگی وابستگی است. شما از انجام وظایف و مسئولیت های به زعم خودتان سخت و طاقت فرسا، فرار میکنید. اجتناب از انجام یکسری وظایف خاص در بین افراد وابسته، رواج زیادی دارد. شما از این مسایل یا کارها اجتناب میکنید: رانندگی، تصمیم گیری، پذیرش مسئولیت جدید، یادگیری مهارت مدیریت مالی. از جدایی خیلی می ترسید. مخصوصاً جدا شدن از کسی که به او وابسته اید. تنها مسافرت نمی روید، تنها غذا نمیخورید، تنها سینما نمیروید و به تنهایی تفریح نمی روید. همه این کارها باعث میشود که روز به روز بیشتر متقاعد شوید که از پس هیچ کاری به تنهایی برنمی آیید. مارگارت میگفت: همه کارهای حساب و کتاب مالی با آنتونی است، من هیچ وقت توانایی مدیریت مالی نداشته ام و ندارم. ویلیام گفت: اصلاً نمیتوانم به شغل دیگری فکر کنم. هیچ رئیس یا مدیر عاملی نمی تواند مثل پدرم با ملایمت با من رفتار کند. اگر رئیس بخواهد با من خشن رفتار کند، دست و پایم را گم میکنم و نمی توانم دست از پا خطا کنم. آنگاه همه می فهمند که من بی ارزش و نالایق هستم.

وابستگی و خشم

اگرچه شما از تغییر، وحشت دارید و سخت در مقابل تغییر، مقاومت میکنید و این مقاومت، حس امنیت را برای شما به دنبال خواهد داشت، اما باز هم احساس میکنید که در تله افتاده اید. این جنبه منفی تله زندگی وابستگی است. بهایی که در قبال این تله میپردازید، همین است. افراد وابسته برای اینکه وابستگی شان را حفظ کنند دست به کارهایی میزنند که در نوع خودش جالب است: زیر چتر سلطه و حمایت دیگران قرار میگیرند، به دیگران اجازه میدهند از ایشان سوء استفاده کنند، خودشان را از خیلی مواهب محروم میکنند. با استفاده از هزاران شگرد سعی می کنند فردی را که به او وابسته شده اند در کنار خودشان نگه دارند. احتمالاً شما در رابطه با اعضای خانواده، دوستان، نامزد یا فرزندان نقش ادمی مطیع و زیردست را پذیرفته اید. بی تردید ایفای نقش زیردست و مطیع باعث خشم شما میشود (اگرچه شما ممکن است از این خشم آگاه نباشید). اگرچه سخت مایل هستید از فردی که به او وابسته شده اید اطمینان و امنیت بگیرید، اما از دست او سخت دلخور هستید و معمولاً جرأت ندارید خشم خود را به طور سالم بروز دهید چون این کار ممکن است آن فرد را رنجیده خاطر کند و باعث دوری او از شما شود. همان پدیده ای که شما به شدت از آن می ترسید. جنبه تاریک تله زندگی وابستگی این است که دست و ذهن شما در نقش یک فرد وابسته، بسته شده است. درمانگر: چشم هایتان را ببندید و سعی کنید از ازدواج خود تصویری در ذهن تان بسازید؟ مارگارت: از ازدواجم اصلاً راضی نیستم. انگار یک جای تاریک و وحشتناک گیر افتادم. آنتونی مدام سر من فریاد می زند. انگار دنیا روی سرم خراب شده است. از آنتونی متنفرم. دیگر طاقتم طاق شده است. درمانگر: شما در این تصویر ذهنی شما چه کار میکنید؟ مارگارت: از آنتونی معذرت میخواهم و قول میدهم که دیگر اصلاً دست به این کارها نزنم. زمانی که مارگارت از دست آنتونی عصبانی بود و سعی میکرد خودش را کنترل کند، حمله های وحشت زدگی دامنش را

میگرفت. آزادی در بیان نیازها و هیجان های سالم یکی از نیازهای هیجانی اساسی بشر است. شما به دلیل شکل گیری تله زندگی وابستگی از این نیاز طبیعی محروم شده اید و بهای گزافی نیز در قبال این محرومیت پرداخته اید و میپردازید. برخی از افراد وابسته نیز بی پروا و بی ملاحظه خشم خود را ابراز میکنند. ما این افراد را "وابسته مستحق" می نامیم. برخی از افراد وابسته احساس میکنند حق دارند که به دیگران وابسته شوند و مسئولیت های خود را روی دوش دیگران بیندازند. کارول، همسر ویلیام، در یکی از جلسات زوج درمانی به این نکته درباره ویلیام اشاره کرد (ویلیام از کارول خواسته بود که در برخی از جلسات درمان شرکت کند). کارول: دیروز ویلیام انگار از دنده چپ بلند شده بود. بد خلق و ایراد گیر شده بود. زمانی که در آشپزخانه مشغول تهیه شام بودم مدام ایرادهای آشپزی مرا گوشزد میکرد. انگار اولین بار بود که غذا درست میکردم. درمانگر: رو به ویلیام دیروز اتفاقی افتاده بود؟ ویلیام: از دکتر که برگشتم حال خوب نبود. واقعاً از دست کارول عصبانی بودم که با من نیامد که به دکتر برویم. کارول گفت خودت برو. من کلی کار دارم. از دست این کارش حرصم گرفته بود. کارول: من امتحان داشتم. نمی توانستم همراه شما بیایم. تازه کاری نبود که نیاز به همراهی من داشته باشد. ویلیام: امتحان تو مهم تر بود یا دکتر رفتن من. ممکن است شما هم زمان در دام تله زندگی وابستگی و استحقاق گرفتار باشید. اگر این مورد درباره شما صدق کند در صورت اجابت نشدن خواسته هایتان، عصبانی میشوید و با دیگران بداخلاقی میکنید. با انجام رفتارهای آزاردهنده یا خشم برانگیز دیگران را تنبیه میکنید و حق آنها را کف دستشان میگذارید که چرا نیازهای شما را برآورده نساخته اند.

وابستگی و اضطراب

حمله های وحشت زدگی و بیرون هراسی در بین افراد وابسته شیوع زیادی دارد. در خیلی از موارد بیرون هراسی، نمایشی از تله زندگی وابستگی است. ویژگی اصلی افراد خود مختار این است که توانایی خطرپذیری را دارند و میتوانند مستقل عمل کنند. بیرون هراسی دقیقاً ضد این حالت است. وقتی قرار است مارگارت خودش به تنهایی

کارهایش را انجام دهد، احساس ناامیدی و درماندگی گریبان گیرش میشود. او اصلاً به توانایی خود در تدبیراندیشی و چاره یابی برای اتفاقات و حوادث اعتماد ندارد. در عوض سعی میکند دست به کارهای مخاطره آمیز نزد و امنیت خودش را به خطر نیندازد. رفتار مارگارت مثل بچه هاست. بچه ها به دلیل ویژگی های سنی شان فکر میکنند به تنهایی نمیتوانند کاری انجام بدهند و تنها آرزوی آنها این است که در کنار والد قدرتمندی زندگی کنند. مارگارت مثل بچه ها از خیلی چیزها میترسید. مارگارت از مرگ، دیوانه شدن، فقر، فلاکت و بی خانمانی میترسید. این همه ترس باید هم باعث درماندگی شود. به محض اینکه مارگارت دچار حمله های وحشت زدگی می شود، اعتقاد پیدا میکند که دچار سکت قلبی شده یا حافظه اش را از دست داده است. مارگارت مثل بسیاری از افراد مبتلا به بیرون هراسی، مشکلش در حوزه نیاز به استقلال است. اگر شما در دام تله زندگی وابستگی افتاده باشید ممکن است اضطراب شما به حد حملات وحشت زدگی نرسند اما بدون شک اضطراب دارید. همه تغییرات طبیعی زندگی، حتی تغییرات مثبت، از نظر شما طاقت فرسا به نظر میرسند. ارتقای شغلی، تولد فرزند، فارغ التحصیلی و ازدواج که تغییرات به ظاهر مثبتی به شمار میروند برای شما مایه رنج و اضطراب هستند. هر مسئولیت جدید و هر تغییری، اضطراب شما را شعله ور می کند. از قضا کسانی دور و بر شما هستند که با اطمینان دادن و دلگرمی یا با انصراف خاطر موقت شما از موضوع باعث میشوند اضطراب شما برای مدت کوتاهی کاهش یابد. اما همین افراد باعث میشوند مشکل شما هیچگاه برطرف نشود. همچنین شما ممکن است به همراه اضطراب، حالت مزمنی از افسردگی را برای سال ها همراه خودتان داشته باشید. قلباً به دلیل وابستگی تان به دیگران ممکن است از خودتان متنفر باشید. ویلیام میگفت: احساس میکنم آدمی به درد نخور و نالایقی هستم. عزت نفس پایین مؤلفه اصلی و رنج آور تله زندگی وابستگی به شمار میرود.

مستقل نمایی

کریستین، مددکار اجتماعی، نمونه بارزی از مستقل نمایی بود. او در دام تله زندگی وابستگی افتاده بود، اما سعی میکرد با تقلای زیاد و سخت کوشی به قله های پیشرفت ها برسد و خودش را مستقل و بی نیاز نشان بدهد. او در واقع فرد بی کفایتی بود، ولی سعی میکرد با مستقل نمایی و ردّ کمک دیگران، این بی کفایتی را جبران کند. او باید مدام به خودش و دیگران ثابت میکرد که میتواند روی پای خودش بایستد. کریستین از وابستگی پنهان رنج میبرد. اگرچه کریستین تا حدی با کفایت به نظر می آمد و اعتماد به نفس بالای او یکی از ویژگی های منحصر به فردش به شمار می رفت، اما از درون سخت مضطرب و نگران بود. میترسید که مبدا نتواند مثل افراد لایق و با کفایت عمل کند. به محض اینکه ارتقای شغلی پیدا میکرد، میترسید که مبدا نتواند شغلش را حفظ کند. وقتی دوستانش او را به عنوان رهبر و تصمیم گیرنده گروه انتخاب میکردند خیلی خوب از پس این نقش ها بر می آمد، اما با اضطراب و دلهره زیاد. جالب اینکه دوستانش به دلیل اینکه کریستین خوب از پس کارهای مدیریتی بر می آمد اغلب وی را به عنوان تصمیم گیرنده انتخاب میکردند. ترس های کریستین از برملا شدن بی کفایتی اش باعث میشدند که او تلاشش را برای دست یابی به استقلال، بیشتر کند. به همین دلیل همیشه سعی می کرد در هر کاری نفر اول باشد و حرف اول را بزند. اما هیچگاه به موفقیت هایش بها و ارزش نمیداد و اعتقاد داشت فردی احمق و دست و پا چلفتی است. اشتباهاتش را برجسته میکرد و در اهمیت این اشتباهات سخت دچار اغراق و بزرگنمایی میشد. کریستین برای جبران احساس وابستگی اش چنان رفتار میکرد که انگار به کمک دیگران هیچ نیازی ندارد. کریستین خیلی مستقل بود. معلوم نبود که چقدر احساس اضطراب می کند. تمام تلاشش این بود که خودش به تنهایی و بدون کمک دیگران از پس کارهایش برباید. این گرایش باعث شده بود که به قول معروف از آن طرف بام بیفتد: او از هیچ کس کمک نمیگرفت، حتی در مواقعی که واقعاً به کمک دیگران نیاز داشت. چنین افرادی را مستقل نما می گویند. چنین

رفتارهایی دال بر وجود تله زندگی وابستگی است. افراد مستقل نما از هیچکس کمک نمی طلبند و کمک طلبی را نوعی ننگ و عار تلقی میکنند. از منظر افراد مستقل نما، انگار دست نیاز دراز کردن پیش دیگران مثل این است که می خواهند از آبروی خود بگذرند. به هیچ عنوان از دیگران مشورت نمیگیرند و کمک خواهی را نوعی ضعف و آسیب پذیری شدید می دانند. کریستین: اگر از کسی کمک بخواهم کاملاً به او وابسته میشوم. بعد از اینکه تصادف کردم و پایم شکست خیلی برای من وحشتناک بود که از والدینم و خواهرانم برای انجام کارهایم کمک بخواهم. اگر شما آدم مستقل نمایی هستید و حتی نخواهید احساس وابستگی خود را بپذیرید، باز هم در اصل از دام این تله زندگی رهایی پیدا نکرده اید. شما به ظاهر نشان میدهید که وابسته نیستید، اما یا از درون احساس وابستگی دست از سر شما برنمی دارد و یا اینکه هر لحظه میترسید دیگران به وابستگی شما پی ببرند. به همین دلیل، اضطراب مدام، شما را رنج میدهد.

ریشه های تحولی تله زندگی وابستگی

اگر والدین در حمایت از شما راه افراط و تفریط را در پیش بگیرند، شما احتمالاً در دام این تله زندگی می افتید. والدینی که از فرزندان خود خیلی حمایت میکنند، کودکانشان را وابسته نگه می دارند. این والدین جلوی رفتارهای مستقلانه بچه ها را میگیرند و به تشویق رفتارهای وابسته گونه میپردازند. سخت بر رفتار بچه ها نظارت میکنند و به بچه ها آزادی عمل نمیدهند و اصلاً روی خوشی به مستقل شدن بچه ها نشان نمیدهند. والدینی که از فرزندانشان کمتر حمایت میکنند یا به اندازه کافی از آنها مراقبت نمیکنند نیز بچه ها را در معرض خطر شکل گیری تله زندگی وابستگی قرار میدهند. فرزندان چنین والدینی باید از همان کودکی کارهایی فراتر از سن خود انجام بدهند و انجام همین کار به تدریج بچه ها را در تصور غلط مستقل شدن می اندازد، در حالی که نیازهای طبیعی وابستگی این بچه ها ارضا نشده است. ما در ابتدای تولد کاملاً به والدین مان وابسته ایم. وقتی والدین نیازهای جسمانی ما (مثل غذا، لباس، سرپناه) را

برآورده میکنند به تدریج احساس امنیت میکنیم. براساس این پایگاه ایمنی می توانیم با مشکلات و چالش های بعدی زندگی دست و پنجه نرم کنیم. فرآیند استقلال یابی از دو مرحله تحوّل می گذرد:

مراحل استقلال یابی: ۱. برقراری پایگاه ایمنی ۲. حرکت از این پایگاه ایمنی به سمت خود مختاری.

اگر هر کدام از این دو مرحله از دست بروند ممکن است در ذهن فرد تله زندگی وابستگی نقش ببندد. اگر پایگاه ایمنی نداشته باشید پس به احتمال زیاد برای شما خیلی سخت است که به سمت خود مختاری حرکت کنید. همیشه اشتیاق دارید که در حالت وابستگی بمانید. به عنوان مثال کریستین میگفت: من احساس میکنم که مثل بچه ها رفتار میکنم اگرچه سنم بالا رفته است، اما انگار شخصیت همان شخصیت بچگی است. اگر هم احساس لیاقت و با کفایتی میکنید این احساس واقعی نیست و هر لحظه منتظرید که این لیاقت ساختگی و تصنعی از هم بپاشید. والدین علاوه بر اینکه باید برای فرزندان خود پایگاه ایمنی ایجاد کنند باید به تدریج به فرزندان اجازه بدهند که به سمت خود مختاری گام بردارند. والدین نباید در کمک کردن به بچه هایشان دچار افراط و تفریط شوند تا بچه ها به سلامتی از این مرحله بگذرند. تعادل در کمک به بچه ها، مسیر رشد آنها را به سمت خود مختاری تسهیل میکند. اگر والدین از کمک زیاد خودداری کنند و بگذارند فرزندان در حد سن خود با چالش هایی دست و پنجه نرم کنند از شکل گیری تله زندگی وابستگی در ذهن فرزندان اجتناب کرده اند. اگر والدین در حد معمول به بچه ها کمک کنند نیز مسیر رشد آنها هموار خواهد شد. اما والدین بیش از حد حمایت گر و والدین بی توجه باعث میشوند سر راه رشد فرزندان، سنگ بزرگ وابستگی انداخته شود. مطلوب ترین حالت ممکن این است که والدین به فرزندان آزادی بدهند تا دنیا را بشناسند و هر وقت فرزندان کمک خواستند از والدین شان کمک بگیرند. اگر والدین بتوانند در مواقع لزوم به فرزندان کمک کنند این اطمینان خاطر را در فرزندان ایجاد میکنند که به توانایی های خودشان برای موفق شدن اعتماد پیدا کنند. والدین با حمایت و ایجاد محیطی امن اعتماد به نفس ما را رشد می دهند. این اعتماد به نفس

سالم می تواند پایه ای برای تصمیم گیری، خطرپذیری و مسئولیت پذیری فراهم کند. والدینی که نتوانسته اند نیازهای طبیعی وابستگی (نیازهای مربوط به مرحله برقراری پایگاه ایمنی) را به خوبی برآورده سازند یا والدینی که رفتارهای استقلال طلبانه طبیعی فرزندانشان (نیازهای مربوط به مرحله گذر از پایگاه ایمنی به سمت خود مختاری) را سرکوب کرده اند، باعث شکل گیری تله زندگی وابستگی میشوند. از زمانی که کودکان شروع به ایستادن و راه رفتن میکنند نیاز به استقلال طلبی مجال بروز پیدا میکند. اگر والدین تحمل این رفتارهای استقلال طلبانه را داشته باشند فرزندانشان را به مسیر وابستگی بیمارگونه هدایت می کنند.

ریشه های تحولی حمایت افراطی

ریشه تحولی شایع وابستگی فرزندان را میتوان در حمایت افراطی والدین جستجو کرد. هم مارگارت و هم ویلیام، والدینی سخت حمایت گر داشتند.

حمایت های افراطی والدین به عنوان ریشه تحولی وابستگی فرزندان

۱. والدین سخت حمایت گرند و خیلی به سن شما توجه نمیکنند. شما در هر سنی که باشید آنها با شما چنان رفتار میکنند که انگار بچه ای کم سن و سال هستید. ۲. والدین به جای شما تصمیم میگیرند. ۳. والدین مراقب تمام جزئیات زندگی شما هستند. در مراقبت از شما چنان افراط میکنند که شما هیچ گاه یاد نمیگیرید از خودتان مواظبت کنید.
۴. والدین تکالیف درسی شما را انجام میدهند. ۵. والدین به شما هیچگونه مسئولیتی نمیدهند یا چنان با شما رفتار میکنند که آب در دلتان تکان نمی خورد و اصلاً به زحمت نمی افتید. ۶. به ندرت از والدین خود جدا میشوید و هیچگاه حس نمیکنید آدم مستقلی هستید. ۷. والدین عقاید و نظرات شما را مسخره میکنند و توانایی شما را برای انجام وظایف و تکالیف روزمره به مسخره میگیرند و انتقاد می کنند. ۸. زمانی که شما وظایف جدیدی بر عهده میگیرید، والدین با نصیحت و امر و نهی زیاد، موی دماغ شما می شوند.