

۹. والدین در خانه چنان شرایط راحتی را برای شما ایجاد میکنند که تا زمانی که خانه را ترک نکرده اید با ناکامی و سختی مواجه نمی شوید. ۱۰. والدین ترسوی شما مدام درباره خطرات زندگی به شما هشدار و اخطار می دهند. حمایت افراطی دو بعد دارد. بعد اول آن دخالت گری است. به محض اینکه بچه ها بخواهند کاری را به تنهایی انجام دهند سروکله دخالت والدین پیدا میشود و ابتدا با نصیحت و سپس با ترساندن و در نهایت با انجام کار عملاً کار را از دست بچه ها می گیرند. اگرچه ممکن است والدین نیت خوبی داشته باشند، اما کارشان اشتباه است. والدین میخواهند زندگی را برای کودکان آسان تر سازند یا اینکه نگذارند کودکان اشتباه کنند، اما زمانی که والدین همه کارها را انجام میدهند به کودکان فرصت مهارت آموزی را نمیدهند. افراد از تلاش و شکست های خود مهارت یاد میگیرند. اما متأسفانه والدین با دخالت گری این فرصت را از فرزندان خود دریغ میدارند. بدون کوشش و خطا، یادگیری رخ نخواهد داد. یادگیری ماحصل کوشش و خطاست. به دلیل اینکه والدین فرصت کوشش و خطا به فرزندان شان نمی دهند، پس قاعدتاً فرزندان یاد میگیرند برای هر کاری باید از والدین شان نظر بخواهند. دوران کودکی ویلیام نمونه‌ی اعلایی از بعد دخالت گری بود. پدر ویلیام ایرادگیر بود. ویلیام: تحصیل از نظر پدرم خیلی مهم بود. اگر با تکلیف سختی در حل مسایل یا کارهای مدرسه روبه رو میشدم، خیلی کمکم میکرد. او حتی مشق های من را مینوشت و پروژه های عملی من را انجام میداد. اصلاً یادم نمی آید که خودم به تنهایی تکالیف را انجام داده باشم. همیشه پدرم تکالیف را انجام میداد. اگرچه پدر ویلیام به وی خیلی کمک میکرد اما ویلیام در دوران دبیرستان باز هم شاگرد متوسطی بود. هرچند ویلیام در دوران دبیرستان کارها و تکالیف درسی را خودش انجام میداد، اما اضطراب امتحان داشت و به خوبی نمی توانست از پس امتحانات برآید. حتی با وجود اینکه پدرش بارها و بارها تمرین ها را با او حل کرده بود، اما ویلیام سر جلسه امتحان نمی توانست عملکرد خوبی داشته باشد. اضطراب امتحان باعث اثرگذاری ناگوار بر عملکرد تحصیلی اش شد. به تدریج ویلیام باورش شد که دانش آموز ضعیفی است و بدون کمک پدرش در همین

حد نیز نمیتواند از پس امتحانات برآید. ویلیام: خودم را دانش آموز تنبل و بی عرضه ای میدانستم و به همین دلیل اجازه میدادم پدرم بیشتر تکالیف درسی ام را انجام دهد. پدر ویلیام خودش را سخت درگیر کارهای درسی پسرش کرده بود. او حتی درباره اوقات فراغت، زندگی اجتماعی ورزش و کارهای روزمره پسرش نیز نظر می داد. دامنه این نظر دادن به دخالت نیز کشیده می شد. سایه سنگین پدر ویلیام بر زندگی پسرش سنگینی میکرد. او برای ویلیام تصمیم گیری میکرد و به او خط مشی میداد. به همین دلیل توانایی عملکرد مستقلانه در ویلیام سخت آسیب دید. دومین بعد حمایت افراطی، تضعیف تلاش های کودک برای عمل مستقلانه است. والدین با انتقاد از قضاوت های کودک و نادیده انگاری تصمیم های کودک باعث تضعیف عملکرد مستقل او می شوند. مارگارت: اغلب مادرم به من میگفت: تو فقط باید به حرف های من گوش بدهی. هیچ وقت چماق نصیحت و توصیه از دستش نمی افتاد. هنوز هم احساس میکنم اگر به توصیه های مادرم گوش ندهم شکست من حتمی است. ویلیام نیز به خاطره ای اشاره کرد: یک بار به پدرم گفتم که میخواهم خودم تکالیف درسی تاریخ را انجام بدهم. یک دفعه از روی صندلی بلند شد و گفت: اگر نتوانستی تکالیف را انجام بدهی نیایی پیش من گریه کنی. خودت میدانی. پدر ویلیام آشکارا توانایی های پسرش را تضعیف میکرد. این کار برای ویلیام عذاب آور بود. برخوردهای پدر ویلیام باعث شد که با گذشت سال ها هنوز هم ویلیام به انتقاد افراد، مخصوصاً مراجع قدرت، سخت حساس شود. به هر حال والدینی که فرزندان شان را وابسته بار می آورند فرآیند تضعیف توانایی های فرزندان شان را خیلی ظریف و نامحسوس انجام میدهند. اگرچه مادر مارگارت به ندرت از دخترش ایراد میگرفت ولی در عوض خیلی مهربان و حمایتگر بود. مادر مارگارت نگران بود و به همین دلیل به محض اینکه مارگارت از کنارش دور میشد، اضطراب و نگرانی دامن او را می گرفت. مارگارت متوجه اضطراب و نگرانی مادرش میشد و خودش نیز مضطرب میگشت. مارگارت عین مادرش از دنیا و حوادث زندگی می ترسید. بسیاری از بیماران وابسته، دنیا را جایگاه امنی نمیدانند به این دلیل که یکی از والدین شان درباره اتفاقات و

حوادث زندگی خیلی نگران بوده است. در فرآیند شکل گیری تله زندگی وابستگی، مادر مارگارت این قدر درباره دنیا و خطرات دنیا به دخترش هشدار داد که تله زندگی آسیب پذیری نیز در ذهن مارگارت ریشه دواند. مادرش مدام میگفت: بیرون نرو، هوا سرد است. سرما نخوری. بیرون خطرناک است مواظب باش، هوا تاریک نشده، برگرد خانه. والدینی که فرزندانشان را وابسته بار می آورند از لحاظ محبت برای فرزندانشان کمبودی ایجاد نمیکند. اتفاقاً در مهرورزی و محبت، افراط می کنند. اما از آنجا که چنین والدینی، نگران، مضطرب یا مبتلا به بیرون هراسی هستند مهرورزی افراطی شان کار دست بچه ها می دهد. اینگونه والدین محبت شان بی طمع نیست. آنها با مهرورزی نسبت به فرزندانشان سعی میکنند یوغ بندگی را بر گردن فرزندان بیندازد تا ترکشان نکنند. با این شیوه، حس استقلال طلبی فرزندان آسیب میبینند. اینگونه والدین اغلب احساس ناامنی میکنند و برای امنیت طلبی، فرزندانشان را به خودشان وابسته می کنند. مهرورزی افراطی والدین، سد راه استقلال یابی فرزندان است. در تجارب بالینی خود به این نتیجه رسیدیم که اگر ریشه تله زندگی وابستگی، حمایت افراطی والدین باشد با سایر تله های زندگی تا حدودی متفاوت است. به عنوان مثال، بیمارانی که سخت تحت حمایت والدین شان بوده اند، اغلب خاطرات دردناک ندارند. اغلب تصاویر ذهنی آنها حاکی از امنیت زیاد و محیط بی خطر خانواده است. بسیاری از افراد وابسته دوران کودکی خوبی داشته اند و به محض اینکه محیط امن و راحت خانه را ترک کرده اند با ناملایمات، سختی ها و طردها روبه رو شده اند. بعضی اوقات این بیماران خاطرات اولیه شان را بازگو نمیکنند مخصوصاً اگر تله زندگی وابسته با تله زندگی آسیب پذیری ترکیب شود. مارگارت: یادم می آید که یک بار رفته بودیم کنار دریا. رفتم کنار ساحل که شنا کنم. ناگهان مادرم هراسان و وحشت زده، سراغم آمد و از من میخواست که شنا نکنم. به مادرم گفتم خطری ندارد و دوست دارم شنا کنم. از او خواهش کردم که به من اجازه بدهد شنا کنم. با اینکه شنا بلد بودم به اصدار مادرم از این کار صرف نظر کردم. این قدر گفت خطر دارد که یواش یواش خودم هم باورم شد. بعدش خیلی دماغ و ناراحت

شدم. این خاطره نشانگر حس کودکی و اطاعت مارگارت بود. مارگارت از اینکه مادرش سخت نگران و مراقب وی بود، احساس میکرد که آزادی عملش گرفته شده است: خیلی وقتها میخواستم یک سری کارها را خودم انجام بدهم، اما مادرم به من اجازه نمیداد دست از پا خطا کنم. به خاطر مادرم از خیلی از خواسته هایم صرف نظر کردم. اما بعدش پشیمان و ناراحت میشدم. حالم گرفته میشد. بیمارانی که در دوران کودکی سخت تحت حمایت والدین شان بوده اند در حین تصویر سازی ذهنی اغلب تصاویری از کودک آرام و راحت به ذهن شان خطور می کند. تصویر ذهنی مارگارت این بود: بچه ای کم سن و سال است که همه اطرافیانش بزرگسال هستند و او احساس خوبی دارد. تصویری که به ذهن ویلیام خطور کرد این بود: بر روی یک صندلی کوچک در کنار پدرش نشسته است و آرام و راحت است. از منفعل بودن آنهاست. به عبارتی این اغلب تصاویری که به ذهن افراد وابسته خطور میکرد حاکی افراد در تصویر ذهنی نقش افراد منفعل را بازی میکنند. اگر در این تصاویر، دخالتی صورت گیرد و درمانگر از آنها بخواهد که در این تصاویر ذهنی تلاش کنند کار جدیدی انجام بدهند، سروکله اضطراب و نگرانی پیدا می شود. به محض اینکه افراد کنند در این تصاویر فعال و جهت مند باشند، احساس بی کفایتی و وابستگی شان فعال می شود. اغلب تله های زندگی وابستگی و اطاعت با هم به وجود می آیند. اطاعت، روشی مؤثر برای تداوم وابستگی است. پدر ویلیام پسرش را مجبور به اطاعت از خواسته های خود میکرد. والدین سخت حمایت گر، اغلب به شدت کنترل گر نیز هستند. ویلیام: اغلب اوقات احساس میکنم اصلاً دوست نداشتم حسابدار شوم. این خواسته پدرم بود که حسابدار بشوم و نه علاقه من. پدرم میخواست من مثل او باشم. پدر ویلیام آرزوهای خودش را به پسرش تحمیل کرد. استعداد یا آمادگی ویلیام اصلاً مهم نبود، بلکه خواسته های پدر ویلیام در درجه اول اهمیت قرار داشتند. در اثر استبداد رأی پدر به تدریج ویلیام هویت اصلی خودش را از دست داد و هویت دنباله رو و مطیع در او شکل گرفت. این هویت دنباله رو و مطیع باعث شد که به سمت وابستگی سوق پیدا کند. خویشتن تحوّل نیافته، اغلب پیامد حمایت افراطی به شمار میرود. "خویشتن

تحوّل نیافته" یا "دنباله رو" را می توان اینگونه تعریف کرد: شما بدون وجود طرف مقابل، انگار که هیچ کسی نیستید. در این گونه موارد مرزهای هویتی و ارتباطی شما مغشوش و به هم ریخته است. هم مارگارت و هم ویلیام گرفتار خانواده های خود بودند، اما سرگذشت ویلیام غم انگیزتر بود. ویلیام سخت اعتقاد داشت که به تنهایی نمی تواند از پس هیچ کاری برآید و حتی از فکر اینکه بری مدتی از خانوادهاش جدا شود، وحشت داشت. انگار ویلیام نمیتوانست مثل همسن و سال هایش بزرگ شود و زندگی مستقلی تشکیل بدهد. او کاملاً وابسته بود و بدون تأیید خانواده اش آب نمی خورد. بسیاری از افراد باید بعد از بیست سالگی به فکر جدا شدن از والدین و تشکیل زندگی مستقل بیفتند، اما افراد وابسته گرفتار والدین شان هستند. دوستان همسن و سال این افراد در مسیر جدایی از خانواده اصلی و تشکیل زندگی مستقل گام بر می دارند، اما افراد وابسته هنوز اندر خم یک کوچه گرفتارند. شرایط تصمیم گیری برای این افراد سخت و دشوار است. زیرا والدین کماکان به وابستگی ترغیب شان میکنند. والدین این افراد با اینکه فرزندانشان بزرگ شده اند، اما دست از نصیحت گری، قضاوت گری و دخالت گری بر نداشته اند و کماکان بر مسند عقل کل تکیه زده اند. معمولاً دختران بیشتر از پسران در دام این تله زندگی می افتند. در بسیاری از فرهنگ ها، دختران بیشتر از پسران مورد حمایت قرار میگیرند. اما تجارب بالینی ما نشان داد که نسبت زنان و مردان وابسته، تفاوتی ندارد.

ریشه های تحولی وابستگی در حمایت تفریطی (حمایت اندک)

حمایت کم از فرزندان یا حمایت نکردن نیز میتواند موجب شکل گیری تله زندگی وابستگی شود. فرزندانی که متوجه شده اند نمیتوانند روی ریسمان حمایت والدین همزم جمع کنند و پی برده اند که از آتش حمایت والدین آبی گرم نمی شود، در دام مستقل نمایی می افتند. چنین والدینی خیلی ضعیف و بی کفایت بوده اند یا خودشان هزاران گرفتاری داشته اند، یا بی توجه و بی مبالا بوده اند. به همین دلیل نتوانسته اند در مواقع لازم به فرزندان خود کمک کنند. فرزندان چنین والدینی ممکن است در دام دو تله زندگی بیفتند: (۱) وابستگی و (۲) محرومیت هیجانی. بچه ها خیلی

زود فهمیده اند که حامی و پشتیبان ندارند و به همین دلیل در همان گام اول خود مختاری - شکل گیری پایگاه ایمنی - شکست خورده اند. چنین بچه هایی سعی میکنند روی پای خودشان بایستند و از دیگران کمک نخواهند.

حمایت اندک والدین به عنوان ریشه تحوّل و وابستگی فرزندان

۱. والدین نتوانسته اند به شما درست کمک کنند یا راهنمایی خودشان را از شما دریغ داشته اند. ۲. مجبور بودید به تنهایی تصمیم هایی بگیرید که فراتر از شرایط سنی شما بودند. ۳. مجبور بودید در خانواده تان مثل آدم بزرگسال رفتار کنید با وجود اینکه بچه بودید. ۴. از شما انتظار میرفت که بعضی کارها را انجام بدهید، یا بعضی مطالب را بدانید در صورتی که دانستن این مطالب و توانایی انجام این کارها فراتر از عقل و درک شما بودند. کریستین به همین دلایل مشکل پیدا کرده بود. کریستین: مادرم مدام دمی به خمره میزد و مشروب نوش جان میکرد و پدرم نیز سر خود داروی آرام بخش میخورد. برای خودش یک پا دکتر شده بود، از پس که سرخود دارو خورده بود. پدر و مادرم نمی توانستند از پس مشکلات خودشان بر بیایند، مشکلات و بدبختی های من پیشکش. پدرم هیچ وقت خانه نبود. پدرم رفیق گرمابه و یار شفیق دوستان عیاشش بود. هیچ کس در زندگی کریستین نبود که او را کمک کند و در صورت لزوم وی را راهنمایی کند. مادرش که چندان قوی نبود و پدرش نیز بی توجه و بی خیال بود. کریستین از همان ابتدا به فکر افتاد که روی پای خودش بایستد و از کسی کمک نخواهد. وقتی والدین نتوانند به فرزند خود کمک کنند عذر غریبه ها خواسته است. مادر کریستین مضطرب بود و اعتماد به نفس نداشت و خودش آدم وابسته ای بود. مادر کریستین در نگهداری و مراقبت از فرزندان کوتاهی میکرد و بسیاری از اوقات از مادرش برای این کار کمک می گرفت. کریستین قربانی شرایط خانواده شد و مجبور بود که به والدینش محبت کند و از آنها مراقبت نماید، در حالی که خودش در آتش حرمان محبت و مراقبت میسوخت و می ساخت. در اثر مراقبت ها و حمایت هایی که کریستین مجبور بود از والدینش انجام دهد در اینکار خبره شد. اگرچه به ظاهر مستقل و با کفایت بود، اما این استقلال و خود مختاری

ظاهری، پوششی بود بر احساس ضعف و ناکامی درونی. کریستین مجبور بود تصمیم‌هایی بگیرد فراتر از سن خودش. این تصمیم‌گیری‌ها نیازمند تجارب و دانشی بودند که کریستن یا هیچ‌بچه دیگری در آن شرایط سنی از آن برخوردار نبودند. کریستین: همیشه احساس می‌کنم کارهایم بیش از حد توانم است. اکثر اوقات احساس می‌کنم که اصلاً خوب تصمیم نگرفته‌ام. در دوران کودکی آرزو داشتم مثل بسیاری از کودکان از بزرگ‌ترها کمک بگیرم. اما دریغ و افسوس که در زندگی‌ام چنین کسی نبود. این بچه‌ها همیشه آرزو دارند که در زندگی‌شان کسی باشد تا بتوانند به او تکیه کنند و از زیر بار مسئولیت‌های سنگین‌رهایی یابند. آرزو دارند کسی باشد تا بتوانند با او اشتراک‌مسابی کنند و نگرانی‌هایشان درباره کار و شیوه انجام کار را با او در میان بگذارند. اما دریغ و درد که چنین کسی در زندگی این افراد نیست و کماکان باید به کارهای طاقت‌فرسای خود ادامه دهند. اغلب آنها از این اشتیاق و دردمندی خبر ندارند و این دردمندی در حوزه غیرهشیار آنها فعال است. این بچه‌ها تنها از اضطراب، فشار یا خستگی مداوم آگاهند. زمانی که مسئولیت‌های زیادی را به ناچار قبول کردند و وظایف سنگینی را بر عهده گرفتند، آنگاه احساس می‌کنند که سرشان کلاه رفته است.

وابستگی و روابط صمیمی

شما می‌توانید در زندگی به افراد زیادی (از جمله والدین، برادران، خواهران، دوستان، نامزد معلمان و درمانگران) تکیه کنید. حتی ممکن است به یک بچه کم سن و سال، وابسته شوید. ممکن است شما به عنوان والد به فرزند خودتان سخت وابسته باشید. مارگارت عملاً به دختر پنج‌ساله‌اش، جیل، وابسته بود. مارگارت: گرچه عیجب و غریب است اما دختر پنج‌ساله‌ام یکی از افرادی است که به او اطمینان دارم. با جیل بسیاری از کارها را انجام می‌دهم که به تنهایی از عهده انجام آنها ناتوانم. مثل رفتن به سوپرمارکت برای خرید مایحتاج زندگی. اگرچه بودن جیل به ظاهر هیچ کمکی به من نمی‌کند، اما شاید باورتان نشود که بودن او در کنارم مایه آرامش و امنیت خاطر من است. یکی از

دلایلی که باعث شده بود مارگارت برای درمان مشکل خود مراجعه کند، همانا رفتن جیل به مهدکودک بود. رفتن جیل به مهدکودک، مارگارت را سخت دچار درماندگی و بی پناهی کرده بود.

نشانه های خطر در مراحل اولیه آشنایی با جنس مخالف

تله زندگی وابستگی باعث میشود که دست و پای شما برای شروع روابط عاطفی بسته شود. شما همین به شدت جذب کسی میشوید که تله زندگی وابستگی را در شما تشدید و تشویق کند. همین مسئله باعث می شود که نتوانید از شرایط دوران کودکی فاصله بگیرید و عملاً با انتخاب افراد خاصی به عنوان شریک زندگی، شرایط دوران کودکی تان را بازآفرینی میکنید. در این قسمت به برخی از علائم خطر در همسر یا نامزد شما اشاره میکنیم. این افراد تله زندگی شما را به کار می اندازند و شما تحت تأثیر وابستگی خود، دست به انتخابی نافرجام و دردسرآفرین می زنید.

علائم خطر در همسر یا نامزد

۱. همسران عین پدر و مادران است: قوی و حمایت گر. ۲. به نظر می رسد که همسران از مراقبت از شما لذت می برد و با شما طوری رفتار می کند که انگار بچه هستید. ۳. شما به قضاوت های نامزدتان بیشتر از قضاوت های خودتان اعتماد دارید. بنابراین او بسیاری از تصمیم ها را میگیرد. ۴. همسران زمام تمام امور زندگی را در دست میگیرد و شما در کنار او احساس میکنید در حاشیه قرار گرفته اید. ۵. همه کارهای مربوط به خانه را او میگرداند و مدیریت کاملاً بر عهده اوست. ۶. او از علایق، سلیقه ها و کفایت شما در انجام وظایف روزمره سخت انتقاد می کند. ۷. وقتی که مسئولیت ها یا کار جدیدی بر عهده میگیرید همیشه نظر او را میخواهید حتی اگر او در این حوزه هیچ تجربه، دانش و مهارتی نداشته باشد. ۸. همسران چنان بر زندگی سیطره دارد و چنان امور زندگی را در قبضه گرفته است که شما عملاً در زندگی هیچ کاره هستید. ۹. همسران از چنان اعتماد به نفسی برخوردار است که آثار هیچگونه نگرانی و آسیب پذیری در کارهایش دیده نمیشود و همیشه نشان میدهد که فردی قدرتمند و توانمند است. اگر همسر شما چند

تا از این ویژگی ها را داشته باشد پس شما کماکان در همان وضعیت وابستگی دوران کودکی به سر میبرید. ممکن است خاطرنشان سازید که همسران همه این ویژگی ها را دارد. اگر این گونه شما افزایش یافته، اما شرایط روان شناختی حاکم بر روابط شما همان شرایط دوران کودکی است. وابستگی را تا دوران بزرگسالی ادامه داده اید. شما مسئولیت ها، نگرانی ها و چالش های کمتری دارید و به نظر می رسد که از این وضعیت چندان هم بدتان نمی آید. باید به بررسی این مسئله پردازید که حضور و تداوم وابستگی چه هزینه های گزافی بر شما تحمیل کرده است. باید در قبال حفظ این وابستگی، علایق، آزادی، عزت نفس و هویت خود را فدا کنید.

تسلیم شدن در برابر تله زندگی وابستگی

حتی اگر شما همسری را برای زندگی همسری را برای زندگی مشترک انتخاب کنید که از خود مختاری شما حمایت کند، اما با این حال مشکلات و موانعی هست که بخواهید از آنها اجتناب کنید. حواستان جمع باشد که شما به سوی کسانی گرایش پیدا میکنید که تله زندگی وابستگی را در شما تقویت میکنند. در واقع شما تمایل دارید که تمام روابط خود را به الگوی زیر دست و زبردست در بیاورید. در مقیاس کوچک تر، شما به دوستان خود وابسته نیستید؟ آیا شما خودتان را به افراد غریبه وابسته نمیکنید؟ آیا شما از دیگران نظرخواهی افراطی نمیکنید؟ درمانگر: وقتی که به تنهایی برای خرید به فروشگاه میروید چه کار میکنید؟ مارگارت: اولین کاری که میکنم مدام دنبال کسی میگردم که در صورت لزوم بتواند به من کمک کند. یک بار که به فروشگاه رفته بودم زنی داشت جلوی من خرید میکرد. پیش خودم گفتم آدم خوبی است. بهتر است به او کمک کنم تا اگر نیاز به کمک پیدا کردم بتواند در فروشگاه به من کمک کند. درمانگر: در موقعیت های ناآشنا به دنبال کسی میگردید که در صورت لزوم به شما کمک کند. درست متوجه شدم؟ مارگارت: بله. میخوام مطمئن بشوم که کسی هست تا به من کمک کند. درمانگر: آیا تا به حال از این افراد کمک هم خواسته اید؟ مارگارت: نه. اصلاً. ولی همین که فکر کنم کسی هست تا در صورت لزوم از او کمک

بگیریم خیالم راحت می شود. تله زندگی وابستگی همچنین بر مسایل شغلی (انتخاب شغل، رفتارهای شغلی، رضایت شغلی، فرسودگی شغلی و امنیت شغلی) اثر می گذارد. تله زندگی وابستگی باعث می شود که از مسئولیت پذیری و ابتکار عمل در حوزه شغلی اجتناب کنید. در این قسمت به ذکر روش هایی میپردازیم که شما با دست زدن به آنها تله زندگی وابستگی را در شغل و روابط صمیمی تداوم می بخشید.

نشانه های تله زندگی وابستگی در شغل و روابط صمیمی

۱. شما همیشه به دنبال فردی قوی تر و عاقل تر هستید تا در مسایل شغلی دست شما را بگیرد. ۲. موفقیت های شغلی تان را دست کم میگیرید و عیب ها و اشتباهات شغلی تان را بزرگ نمایی میکنید. ۳. از پذیرش چالش های شغلی جدید اجتناب می کنید. ۴. تصمیم گیری ها را به همسر تان واگذار می کنید. ۵. تصمیم گیری های مالی مربوط به شغل را به همسر تان واگذار می کنید. ۶. شما انگار ستاره دنباله دار همسر یا والدین تان هستید. ۷. شما در مقایسه با همسالان تان به والدین خود خیلی وابسته هستید. ۸. از تنهایی میترسید و از تنها مسافرت رفتن خودداری می کنید. ۹. نگرانی ها و ترس ها دست از سر شما بر نمی دارند. ۱۰. در بسیاری از حوزه های زندگی که نیازمند به کارگیری مهارت های چاره گشایی هستند، عملاً هیچ کاری از دستتان بر نمی آید. ۱۱. در هیچ دوره ای از زندگی تان، تنها زندگی نکرده اید. اگر شما مثل کریستین مستقل نما باشید ممکن است تله زندگی خود را به شیوه های دیگری تقویت کنید. طوری با مسایل برخورد میکنید که انگار از همه امور سر رشته دارید و در هر کاری متخصص هستید. اصلاً نمی خواهید کم بیاورید و اذعان کنید که برخی از مسایل را نمیدانید.

نشانه های مستقل نمایی

۱. ظاهراً حاضر نیستید از دیگران راهنمایی بخواهید. باید همه کارها را بدون کمک دیگران انجام بدهید. ۲. شما برای اثبات مستقل بودن خودتان و بی نیازی از کمک دیگران، مدام چالش های جدیدی را قبول میکنید و با ترس های

خود دست و پنجه نرم میکنید اما در عین حال میدانید که هر لحظه ممکن است دست شما رو شود. ۳. همسران به شما خیلی وابسته است. همه کارها بر عهده شماست و شما تصمیم گیری می کنید. شما به آن بخشی از وجودتان که خواهان وابستگی سالم است توجه چندانی نمیکنید. وابستگی سالم شما میخواهد برای مدت کوتاهی دست از مستقل نمایی بردارید و اندکی استراحت کنید. تمرین تصویر سازی ذهنی نشان داد که وابستگی سالم کریستین برای چنین آرزویی در حسرت و ناکامی به سر میرد. کریستین: مادرم روی نشسته است و مست پاتیل است. دوست دارم مراقب او باشم و بروم توی اتاق و برای لحظه ای فارغ از تمام مشکلات، دراز بکشم.

مراحل تغییر تله زندگی وابستگی

در این قسمت به مراحل تغییر تله زندگی وابستگی اشاره می شود.

۱. ریشه های تحولی وابستگی در دوران کودکی تان را درک کنید. بی کفایتی و وابستگی کودک درون را تجربه کنید.
۲. موقعیت ها، وظایف، مسئولیت ها و تصمیم هایی را بنویسید که در زندگی روزمره برای شما چالش آفرین هستند و برای انجام این وظایف، ورود به موقعیت ها و پذیرش مسئولیت ها و اتخاذ تصمیم ها به کمک یا نظر دیگران وابسته هستید. ۳. چالش ها، تغییرات یا دل نگرانی هایی را بنویسید که به دلیل ترس از آنها اجتناب میکنید. ۴. به گونه ای نظام مند خودتان را مجبور کنید که وظایف روزمره را بدون کمک دیگران انجام بدهید و تصمیم ها را بدون کمک طلبی اتخاذ کنید. چالش هایی را که از آنها اجتناب میکنید، بر عهده بگیرید. در ابتدا از وظایف و تکالیف آسان و راحت شروع کنید. ۵. زمانی که در انجام و بر عهده گرفتن مسئولیت ها موفق شدید به خودتان امتیاز بدهید. پاداش دهی به خود را دست کم نگیرید. اگر در انجام مسئولیت ها شکست خوردید، کارها را رها نکنید و مأیوس نشوید. دست از طلب بر ندارید تا به هدف خود برسید. ۶. روابط گذشته خود را بررسی کنید و الگوهای وابستگی تکراری را مشخص سازید. علائم گرفتار شدن در تله زندگی را بنویسید تا به دام آنها نیفتید. ۷. از ارتباط با نامزد قوی،

مستقل و سخت حمایتگر، خودداری کنید، ولو اینکه این فرد در شما کشش و جذابیت زیادی ایجاد کند. ۸. اگر نامزد شما براساس اصل مساوات و احترام متقابل با شما رفتار میکند و به شما فرصت مسئولیت پذیری و نظردهی میدهد، این فرصت ها را از دست ندهید. ۹. اگر همسر یا رئیس یا همکاران به شما کمک لازم را نمیکنند، زبان به شکایت باز نکنید. اصرار نورزید که از جانب این افراد راهنمایی بگیرید یا توقع نداشته باشید خیال شما را جمع کنند. ۱۰. در حوزه شغلی به تدریج چالش ها یا مسئولیت های جدیدی بپذیرید، و به تدریج آنها را انجام دهید. ۱۱. اگر شما در زمره افراد مستقل نما هستید، از نیازتان برای کمک خواهی آگاه باشید. از دیگران کمک بگیرید. مسئولیت های فراتر از توان را نپذیرید. از اضطراب خود به عنوان علامت استفاده کنید تا بدانید که چقدر باید مسئولیت بر عهده بگیرید. ۱. ریشه های تحولی وابستگی در دوران کودکی تان را درک کنید. بی کفایتی و وابستگی کودک درون را تجربه کنید. شما باید در ابتدا پی ببرید که کجا و چگونه و چه کسانی باعث شکل گیری این تله زندگی در شما شده اند. آیا مادران به دلیل ترس ها و نگرانی هایش اجازه نمی داده است شما کارهایتان را خودتان انجام دهید؟ یا پدرتان وقتی شما کارها را بدون اجازه او انجام میدادید شما را به باد انتقاد و سرزنش می گرفت؟ شاید شما کوچک ترین فرزند خانواده بوده اید و در پرتو حمایت دیگر اعضای خانواده، لوس و نر بار آمده اید؟ کدام یک از این حوادث یا اتفاقات دیگر باعث شده اند مسیر زندگی شما به سمت وابستگی سوق پیدا کند؟ از تمرین تصویر سازی ذهنی برای بررسی خاطرات دوره کودکی تان استفاده کنید. به خاطر داشته باشید بهترین فرصت برای انجام تصویر سازی ذهنی زمانی است که احساس کردید در زندگی فعلی تان سخت در گیر تله زندگی وابستگی شده اید. مکان آرامی را پیدا کنید تا بتوانید احساس های خودتان را بهتر تجربه کنید. مارگارت: همراه آنتونی رفته بودم مرکز خرید تا بتوانم به تدریج بر این ترس لعنتی غلبه کنم. قرار شد که آنتونی روی نیمکت بنشیند و منتظرم باشد تا من بروم از داروخانه دارو بخرم. رفتم داروخانه و وقتی برگشتم، دیدم آنتونی نیست. ناگهان و حشت کردم و عین بچه های گم شده دنبال آنتونی

میگشتم. در همین حین دیدم پشت یک ستون ایستاده و از خنده روده بر شده است. تمام آن لحظاتی که من دیوانه وار فریاد می زدم و کمک می طلبیدم به من میخندیده است. از نظر او این حرکات من مضحک و خنده دار است. واقعاً اگر از دستم برمی آمد آنتونی را خفه میکردم. درمانگر: چشم هایتان را ببندید و همان لحظه را در ذهنتان تجسم کنید. مارگارت: باشه (چشم هایش را میبندد) آنتونی پشت ستون ایستاده و مرا مسخره می کند. درمانگر: چه احساسی دارید؟ مارگارت: از آنتونی متنفرم. اما در عین حال از بودن در کنار او احساس آرامش خاطر دارم. همیشه متأسفانه همین دو احساس به ظاهر متضاد را تجربه میکنم. درمانگر: حال همین احساس هایی را که الان دارید به گذشته زندگی تان ربط بدهید. کار خاصی نمی خواهد انجام بدهید. فقط ذهن خود را آرام بگذارید تا ببینم که خاطره ای به یاد شما می آید که همین احساس ها را در شما دامن زده باشد. مارگارت: (چند لحظه صبر می کند). آره. یادم می آید که پشت پنجره ایستاده ام. مادر و پدرم شب هنگام از خانه بیرون می روند و مرا با پرستارم تنها میگذارند. زار میزنم که مرا با خودشان ببرند. التماس میکنم که مرا با خودشان ببرند پرستارم سعی میکند مرا از پشت پنجره جدا کند. پدرم بی توجه به داد و فریادهای من بیرون می رود و مادرم در آخرین لحظه نگاهی به من میکند که حاکی از دلسوزی و نگرانی است. این تصویر ذهنی نشان میدهد که چگونه تله های زندگی دلبستگی و رها شدگی دست در دست یکدیگر زندگی را به کام فرد تلخ و زهرآگین میکنند. خاطرات سرنوشت ساز میتوانند به عنوان موضوع تمرین های تصویر سازی قرار بگیرند. ویلیام به یکی از رویاهایش اشاره کرد که ته رنگی از وابستگی داشت. ویلیام همچنین گفت از اینکه به جدایی از کارول فکر کند، سخت و حشت زده میشود. او در حین تصویر سازی ذهنی درباره جدایی از کارول به یکی از اتفاقات گذشته زندگی اش اشاره کرد. ویلیام: من با والدینم از پله ها بالا می رفتم. یک دستم در دست پدر و دست دیگرم در دست مادرم بود. ناگهان در همان چند پله اول دست های مرا رها کردند و خودشان از پله ها به سرعت برق و باد بالا رفتند و گفتند خودت بیا بالا. وحشت کردم. انگار هر لحظه بر تعداد پله ها افزوده میشد و من

باید به تنهایی این همه پله را بالا می رفتم. هرگاه چنین تصاویر رنج زایی به ذهن تان خطور کرد، سعی کنید احساس های همان لحظه را تجربه کنید: احساس های مربوط به کودکی که چنین واقعه ای را پشت سر گذاشته است. تصور نکنید که بزرگ شده اید. این کودک آسیب دیده، حی و حاضر در درون شما وحشت زده و هراسان است. سعی کنید این کودک را آرام کنید. به تشویق او پردازید و از وی برای انجام کارهایش حمایت کنید. کودک وابسته درون شما نیاز به کمک، حمایت و دلگرمی دارد. دقیقاً همان چیزهایی که شما از آنها محروم بوده اید. در حال حاضر باید سعی کنید والدی مهربان، حمایتگر، دلگرم ساز و تشویق کننده برای کودک درون وابسته و هراسان باشید. یاد بگیرید از تلاش های خودتان برای مستقل شدن حمایت کنید.

۲. موقعیت ها، وظایف، مسئولیت ها و تصمیم هایی را بنویسید که در زندگی روزمره برای شما چالش آفرین هستند و برای انجام این وظایف ورود به موقعیت ها، پذیرش مسئولیت ها و اتخاذ تصمیم ها به کمک یا نظر دیگران وابسته هستید. میزان وابستگی خود را مشخص کنید. اینکار به شما کمک میکند تا دیدی واقع بینانه تر نسبت به خودتان و وضعیت زندگی تان پیدا کنید. در این قسمت به روشهایی اشاره میکنیم که باعث وابستگی و یلیم به والدینش میشود. روشهایی که باعث شد من به والدینم وابسته شوم

۱. برای من شغل پیدا کرده اند. ۲. برای من اتومبیل خریده اند. ۳. لباس هایم را میسویند و اتو میکشند. ۴. برای من برنامه ریزی مالی می کنند. ۵. برای مسافرت های من برنامه ریزی میکنند. ۶. برای گذران اوقات فراغتم برنامه ریزی می کنند. ۷. برای من خانه ای فراهم ساخته اند. این فهرست همان چیزی است که شما باید بدون کمک افراطی دیگران از پس انجام آنها برآیید. اینها وظایف زندگی شما هستند که تقریباً هر فردی میتواند آنها را انجام میدهد.

۳. چالش ها، تغییرات و یا دل نگرانی هایی را بنویسید که به دلیل ترس از آنها اجتناب می کنید. مسئولیت ها و چالش هایی را بنویسید که از آنها فرار میکنید. بعضی از این چالش ها نسبتاً آسان و برخی دیگر سخت و دشوار هستند. در این قسمت به فهرست چالش گریزی های مارگارت اشاره شده است.

مسئولیت گریزی های من

۱. برخورد جسارتمندانه با آنتونی. ۲. سوار مترو شدن ۳. به تنهایی خرید رفتن. ۴. تنها ماندن در خانه. ۵. رانندگی در اتوبان. ۶. رفتن به سینما با آنتونی. ۷. مهمانی رفتن با آنتونی. ۸. بیرون رفتن با دوستان برای صرف شام. ۹. ملاقات با وکیل برای کسب اطلاع از قوانین طلاق. ۱۰. صحبت با آنتونی درباره رفتن پیش مشاور و روان شناس.

سعی کنید برای تهیه این فهرست به همه حوزه های زندگی تان نظری بیندازید. مارگارت زمانی که برای اولین بار برای درمان مراجعه کرد بیکار بود. او از چالش های شغلی اش گریزان بود. در طی درمان با کمک خود مارگارت، مشکل شغلی او را حل و فصل کردیم. فهرست چالش گریزی های شما باید به غیر از مسایل شغلی، سایر حوزه های زندگی را نیز در بر بگیرد. اگر یادتان باشد ویلیام علی رغم اینکه نمی خواست حسابدار شود اما به دلیل اصرار و لجبازی های پدرش مجبور شد به این شغل تن بدهد. پدرش به پرسش ها و تردیدهای وی هیچگونه اعتنایی نمیکرد. ویلیام یاد گرفت که اضطرابش را تحمل کند و خودش از پس مشکلات بر بیاید. اگرچه ویلیام در ابتدا پیش بینی میکرد که اصلاً نمی تواند از پس تصمیم گیری مستقل و تحمل اضطراب برآید، اما تجربه به او ثابت کرد که توانایی هر دوی این کارها را دارد. پس از گذشت یک سال ویلیام به تدریج مسیر شغلی خود را عوض کرد و از زیر سیطره پدرش رها شد. او در جای دیگری مشغول به کار شد. ویلیام خیلی تلاش کرد تا در این مسیر موفق شود و بالاخره آرام آرام اعتماد به نفس و جسارتمندی بیشتری پیدا کرد.

۴. به گونه ای نظام مند خودتان را مجبور کنید که وظایف روزمره را بدون کمک دیگران انجام بدهید و تصمیم ها را بدون کمک طلبی اتخاذ کنید. چالش هایی را که از آنها اجتناب میکنید، بر عهده بگیرید. در ابتدا از وظایف و تکالیف آسان و راحت شروع کنید. میتوانید با استفاده از فهرست اول روش های وابستگی به والدین و دوم مسئولیت گریزی ها برای کم کردن سایه وابستگی از سرتان، برنامه ریزی کنید. ابتدا هر کدام از موارد این فهرست را براساس میزان دشوار درجه بندی کنید. از این مقیاس استفاده کنید.

مقیاس دشواری: ۰ خیلی آسان ۲ اندکی دشوار ۴ نسبتاً دشوار ۶ خیلی دشوار ۸ ناممکن

ابتدا با موارد ساده شروع کنید. مطمئن شوید موردی را که انتخاب کرده اید، آسان است و میتوانید آن را به طور کامل انجام بدهید. از آنجایی که دست زدن به کارهایی که شما تا به حال از آنها اجتناب میکردید، سخت است پس باید هم در انتخاب مورد دقت کنید و هم برای انجام آن برنامه ریزی کنید. هدف ما از این همه تأکید بر انتخاب درست و برنامه ریزی و آمادگی این است که شما برای انجام اینکار سنت شکنانه آماده باشید. مارگارت اولین موردی را که انتخاب کرد این بود که به تنهایی به فروشگاه برود. مارگارت تصمیم گرفت به مغازه خواروبارفروشی برود. ما زمان زیادی با مارگارت صرف کردیم تا او بتواند سناریوهای مختلف را کنترل کند. به عنوان مثال اگر دچار حملات وحشت زدگی شد، از تکنیک تنفس عمیق استفاده کند تا نشانه های جسمانی حملات وحشت زدگی تا حدودی قابل کنترل شوند. اگر افکار فاجعه سازانه، ذهن او را مشغول کردند، به چالش با آنها پردازد. اگر میل داشت از فروشگاه بیرون برود، به خودش بگوید که باید به این شرایط تن بدهد تا سایه سنگین این مشکل از سرش کم شود. هر احتمال را با کمک مارگارت بررسی کردیم و برای آن تدبیری اندیشیدیم. ممکن است شما به عنوان مثال چند مورد را در میزان دشواری نمره چهار داده اید. اگر اینگونه است بایستی تمام این موارد را انجام دهید. گول این موضوع را نخورید که چون یکی از مواردی که میزان دشواری اش چهار بود با موفقیت انجام دادم، پس دیگر لزومی برای انجام موارد

دیگر با همین سطح دشواری وجود ندارد. نکته دیگر اینکه ممکن است در حین انجام تمرین موارد دیگری با همان سطح دشواری به فهرست خود اضافه کنید. اشکالی ندارد. حتماً اینکار را انجام دهید. هدف از انجام اینکار، تسلط افزایی شماست قبل از اینکه مورد سخت تری را انتخاب کنید. میخواهیم شما به شیوه ای نظام مند به تسلط و کفایت دست یابید. قصدمان این است که شما احساس کنید بر زندگی تان کنترل دارید.

۵. زمانی که در انجام و بر عهده گرفتن مسئولیت ها موفق شدید به خودتان امتیاز بدهید. پاداش دهی به خود را دست کم نگیرید. اگر در انجام مسئولیت ها شکست خوردید، کارها را رها نکنید و مأیوس نشوید. دست از طلب برندارید تا به هدف خود برسید. ممکن است اعتقادی به پاداش دادن به خودتان نداشته باشید. فراموش نکنید که پاداش دهی به خود در انگیزه افزایی و احترام به خویشتن، اهمیت بسزایی دارد. شما دست به کاری زده اید که شاید سال های سال از آن ابا داشته اید و اینکار را با کوشش و عادت به انجام رسانده اید. پس شما لایق این هستید که به خودتان به خاطر این کار پاداش بدهید. مارگارت زمانی که اولین بار توانست به تنهایی برای خرید به مغازه خواروبار فروشی برود، احساس خودش را این چنین بیان کرد: مارگارت: احساس میکنم کار چندان مهمی انجام نداده ام. مگر شاخ غول را شکسته ام که به خودم جایزه بدهم؟ این کاری است که همه مردم انجام میدهند. درمانگر: چند درصد از مردم به اختلال وحشت زدگی مبتلا هستند و با مشکل شما، یعنی با ترس از سگته قلبی، دست و پنجه نرم میکنند؟ مارگارت: نمی دانم. درصدشان باید کم باشد. درمانگر: برای افرادی مثل شما که ترس و وحشت زدگی بر رفتار، فکر و تصمیم های آنها سایه انداخته است، رفتن به مغازه، به تنهایی و بدون همراهی فرد دیگری، کار بسیار مهم و پر زحمتی است. درباره میزان توانمندی و قابلیت خود برای انجام یک مورد از فهرست هایی که تکمیل کرده اید، اندکی واقع بینانه تر قضاوت کنید. از موفقیت ها و شکست های خود تجربه کسب کنید. موفقیت ها و شکست ها را معیار قضاوت قرار ندهید. خودتان را با افراد سالم مقایسه نکنید. اگر ذهن شما پس از انجام موفقیت آمیز یک مورد، دست

به تحقیر شما زد، سعی کنید با پاداش دهی به خود و افکار مقابله ای، پادزهری در برابر افکار خود تحقیر گرانه ایجاد کنید. یادتان باشد که ریشه این خود تحقیر گری به والدین منتقد و عیب جوی شما بر میگردد. با پاداش دهی به خود و مهرورزی نسبت به خودتان به تدریج اعتماد به نفس پیدا میکنید. اگر در راه رسیدن به هدفی مرتکب اشتباهی شدید، اشکالی ندارد. با پاداش دهی به خود به توانمندی بیشتر میرسید.

۶. روابط گذشته خود را بررسی کنید و الگوهای وابستگی تکراری را مشخص سازید. علائم گرفتار شدن در تله زندگی را بنویسید تا به دام آنها نیفتید. تمام روابط خود با دوستان، والدین، معلمان، همسر، فرزندان را بررسی کنید. هدف از این کار این است که علائم وابستگی را بهتر بشناسید تا بتوانید در همین روابط تغییری ایجاد کنید و اینکه بتوانید در آینده در دام چنین روابطی گرفتار نشوید. به عبارتی این کار هم جنبه درمانی دارد و هم جنبه پیشگیرانه. پس از تهیه این فهرست به این سؤال ها جواب بدهید: به چه دلیل به آن فرد وابسته شدید؟ طرف مقابل چگونه به وابستگی بیشتر شما دامن میزد؟ خودتان چگونه این وابستگی را تشویق میکردید؟ مارگارت در این گام چنین فهرستی را مشخص کرد:

علائم تله زندگی وابستگی (مارگارت)

۱. به جای رفتار کردن مثل یک آدم بالغ و عاقل، مثل بچه ها رفتار میکردم. ۲. به رفتار طرف مقابل اهمیت نمیدادم تحت هر شرایطی رابطه ام را حفظ میکردم. ۳. مدام به طرف مقابل نزدیک میشدم و از هر بهانه ای برای رابطه استفاده میکردم. ۴. به دنبال افرادی میگشتم که قوی و با اعتماد به نفس باشند تا از من مراقبت کنند. ۵. به جای اینکه برای خودم زندگی کنم به خاطر دیگران زندگی میکردم. ۶. اصلاً تصمیم نمیگیرم. تصمیم گیری را به اطرافیان واگذار می کردم. ۷. اصلاً کاری به سرمایه گذاری مالی و مدیریت مالی نداشتم. ۸. اصلاً در راه رسیدن به اهداف، به خودم سختی نمیدادم. فلسفه ام این بود که شد شد، نشد نشد. ابتدا با دقت این فهرست را تهیه کنید. پس از اینکار می توانید در راه

اصلاح و تغییر این الگوهای رفتاری مشکل آفرین گام بردارید. مارگارت با حمایت ما و پشتکار خودش توانست در برخی از روابطش تغییراتی ایجاد کند و از این رهگذر اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد. این پدیده باز هم اهمیت و اثرگذاری یک رابطه سالم را در بهبود مشکل به ما گوشزد کرد. به مارگارت آموزش دادیم که بهتر است تغییر را از رابطه با ما شروع کند. منظور این است که به مارگارت یاد دادیم که برخورد جسارتمندانه را با ما انجام بدهد. پس از اینکه مارگارت به نیاز خود مختاری و اهمیت آن واقف شد دیگر نتوانست از موضع و تصمیم خود منصرف شود. او بی برد که سال های سال به دلیل حاکمیت بی چون و چرای تله زندگی اش از یکی از نیازهای هیجانی اساسی اش - خود مختاری - غافل مانده است. شما هم اگر این مراحل را درست پیش بیاورید به تصمیم گیری راسخ تری دست می یابید. رفتارهایی که باعث ارضای نیاز خود مختاری شما میشوند احساس رضایت خاطر و آرامش در شما ایجاد میکنند. این آرامش خاطر می تواند درماندگی ناشی از وابستگی را تعدیل و بی اثر سازد. مارگارت اشاره کرد: از وقتی که نیاز بیمارگونه ام به آنتونی کمتر شده است، احساس خیلی خوبی دارم.

۷. از ارتباط با نامزد قوی، مستقل و سخت حمایت گر، خودداری کنید، ولو اینکه این فرد در شما کشش و جذابیت زیادی ایجاد کند. کاملاً واقفیم که اینکار بسیار سخت و طاقت سوز است. تله زندگی وابستگی باعث می شود که چنین افرادی از نظر شما عالی و خوب باشند و آنها را برای زندگی مشترک انتخاب کنید. بنابراین اندکی تأمل کنید و پس از درک ریشه های این جذابیت در تصمیم خود تجدید نظر نمایید. به خاطر داشته باشید که شما جذب کسی میشوید که قوی، حمایت گر و سلطه گر است. شما احتمالاً در معیارهای انتخاب همسر به دنبال کسی هستید که اعتماد به نفس زیادی داشته باشد و از قدرت تصمیم گیری عالی برخوردار باشد. اما به احتمال زیاد اینگونه افراد شما را به سمت نقش وابسته سوق میدهند. آنتونی و مارگارت که اوایل با هم آشنا شده بودند فکر میکردند که هیچکس دیگری در دنیا نمی تواند مناسب حال آنها باشد. به این دلیل این قدر برای یکدیگر جذاب بودند که هر کدام از آنها تله

زندگی طرف مقابل را فعال کرده بود. در طول فرآیند درمان، مارگارت جرأت پیدا کرد رفتار جسارت‌مندانهای با آنتونی در پیش بگیرد و از خواسته‌هایش به سادگی نگذرد. طولی نکشید که مارگارت ترس از دست دادن را کاهش داد به نحوی که می‌توانست به نیازهای خودش احترام بگذارد. مارگارت: به آنتونی اخطار دادم که یا راه و رسم خود را عوض کند یا اینکه برای همیشه او را ترک می‌کنم. دیگر اجازه نمی‌دهم هر طوری دلش خواست با من رفتار کند. تنها زندگی کردن صد برابر شرف دارد به زندگی با مردی که به احساس‌ها، نیازها و خواسته‌های من پیش‌تری ارزش قائل نمیشود. آنتونی وقتی متوجه شد که شمه پر زور است و اگر بخواهد بر رفتارهای قبلی‌اش پافشاری کند، دیر یا زود مارگارت را از دست می‌دهد، قبول کرد که برای حل مشکل به روان‌شناس مراجعه کند. بسیاری از افراد خودشیفته، مثل آنتونی، زمانی به ترک رابطه تهدید شوند، معمولاً انگیزه بیشتری برای تغییر پیدا می‌کنند. در فرآیند درمان به آنتونی و مارگارت کمک کردیم تا الگوهای ارتباطی‌شان را تغییر دهند به نحوی که رضایت‌مندی هر دو نفر از رابطه بیشتر شود. اینکه آنها بخواهند به زندگی مشترک ادامه یا از هم جدا شوند، تصمیمی است که به خودشان ربط دارد. اما مهم این است که در فرآیند درمان به مارگارت کمک کنیم از تله زندگی وابستگی‌رها شود و به آنتونی کمک کنیم تا به تله زندگی خود پی ببرد، از تأثیر رفتارش بر دیگران آگاه شود و برای تغییر انگیزه پیدا کند. اگر به این اهداف دست پیدا کنیم که بسیار عالی است. اما یادتان باشد که شما یا ما به عنوان درمانگر، همیشه در درمان تا این اندازه دهند موفق نمی‌شویم.

۸. اگر نامزد شما براساس اصل مساوات و احترام متقابل با شما رفتار میکند و به شما فرصت مسئولیت‌پذیری و نظردهی می‌دهد، این فرصت را از دست ندهید. ممکن است این افراد خیلی از نظر شما جذاب نباشند یا اینکه در طی گذشت زمان، میل خود را به ارتباط با چنین فردی از دست بدهید یا رغبت شما برای ادامه رابطه کم شود. در برابر وسوسه پایان بخشی به رابطه، ایستادگی کنید. متوجه شدیم علت اینکه ویلیام کشش خیلی کمی نسبت به رابطه با کارول

داشت از اینجا نشأت میگرفت که کارول به وابستگی ویلیام مجال بروز نمی داد. اگر چنین ارتباطی دارید ارزش آن را دارد که رابطه را علی رغم میل به پایان بخشیدن به آن ادامه دهید. پس از آن که توانستید کشش های اولیه خود برای ختم رابطه را مهار کنید، آنگاه اعتماد به نفس بیشتری برای ادامه این رابطه سالم پیدا می کنید. اگر نامزدتان دوست دارد شما روی پای خودتان بایستید سعی کنید از این فرصت نهایت استفاده را بکنید تا بتوانید تله زندگی وابستگی را از سر راه خودتان بردارید. شما در رابطه با چنین فردی دوست دارید بلافاصله به بهانه های مختلف رابطه را قطع کنید. زمانی که ویلیام اولین بار کارول را دید، نه یک دل بلکه صد دل، عاشق او شد. اما ویلیام خیلی زود متوجه شد که کارول اصلاً اجازه نمیدهد ویلیام در نقش کودک و خودش در نقش بزرگسال قرار بگیرد. کارول دوست داشت ویلیام قوی و با اعتماد به نفس باشد. کارول نیز دوست داشت ویلیام همسرش باشد نه فرزندش. کارول اصلاً کارهای ویلیام را به عهده نمی گرفت. همین برخورد درست کارول باعث شد که ویلیام از رابطه خسته شود. ویلیام به ما گفت که کارول فرد مناسبی برای ازدواج نیست چون به تدریج علاقه اولیه اش را از دست داده است. ما به ویلیام گوشزد کردیم که این کاهش علاقه اولیه اتفاقاً نشانه خوبی است و به ادامه رابطه با کارول تشویقش کردیم. ویلیام به تدریج برخی از مسئولیت ها را قبول کرد: به آپارتمان جدیدش اسباب کشی کرد، کار بهتری پیدا کرد، در پروژه ها سرمایه گذاری مالی کرد، برای اوقات فراغتش برنامه ریزی کرد. به محض اینکه ویلیام توانست این مسئولیت ها را بپذیرد و با نقش جدیدش کنار بیاید باز هم به کارول علاقه پیدا کرد.

۹. اگر همسر یا رئیس یا همکاران به شما کمک لازم را نمیکند زبان به شکایت باز نکنید. اصرار نورزید که از جانب این افراد راهنمایی بگیرید یا توقع نداشته باشید که خیال شما را جمع کنند. دست زدن به این راهکار برای افراد وابسته مستحق بسیار مؤثر است. شما بهتر است قبول کنید که دیگران مسئول مراقبت از شما نیستند. دیگران از شما انتظار معقولی دارند که خودتان مراقبت اوضاع و احوال تان باشید. بنابراین ممکن است به محض اینکه با مشکل روبه رو

شوید تمایل پیدا کنید از کسی کمک بخواهید و احتمالاً شانه از زیر بار حل مشکل خالی میکنید. قصد ما این است که شما مسئولیت پذیر باشید و بتوانید برای مشکلات چاره اندیشی کنید. اگر اندکی به خودتان سخت بگیرید و راحت طلبی و آسایش خواهی را کنار بگذارید مطمئناً میتوانید به بهترین نحو مشکلات را حل کنید. اگر پس از سعی و کوشش نتوانسته اید مشکل را حل کنید آنگاه از دیگران کمک بگیرید. ویلیام: برنامه نرم افزار جدید را روی کامپیوتر شرکت نصب کردیم. گاهی اوقات پیش پدرم میرفتم و از او سؤال می کردم. هیچگاه سعی نکردم از دفترچه راهنمای نرم افزار جدید استفاده کنم. پدرم هم عصبانی میشد با دلخوری جواب سؤال های مرا می داد. اما زمانی که روی پای خودم ایستادم و با کمک دفترچه راهنما توانستم برخی از مشکلات را حل کنم، متوجه شدم که سؤال ها یا مشکلات چندان هم سخت نبوده اند که برای حل شان مجبور باشم از پدرم کمک بگیرم. در حال حاضر به ندرت از پدرم کمک میخواهم و خودم سعی میکنم با ترک آسایش و راحت طلبی مشکلات برنامه نرم افزاری را تا حدودی حل کنم. وقتی که خودتان سعی میکنید کارها را سروسامان بدهید ممکن است وسوسه شوید تا از درستی تصمیم و روش خود اطمینان پیدا کنید. اطمینان طلبی مثل دارویی است که اضطراب شما را موقتاً کم می کند. بهتر است از مصرف داروی به ظاهر آرام بخش، دست بردارید. شما باید بتوانید اضطراب خود را تحمل کنید تا به تدریج اعتماد به نفستان بیشتر شود. آنگاه ضرورتی برای استفاده از این راهکار به ظاهر مؤثر، اما در واقع دردسر ساز ندارید. اگر به این روش ادامه دهید زمانی فرا میرسد که کارها را به تنهایی و با کمترین اضطراب ممکن انجام میدهید.

۱۰. در حوزه شغلی به تدریج چالش ها یا مسئولیت های جدیدی را بپذیرید و به تدریج آنها را انجام دهید. سعی کنید در برنامه ای منظم و اصولی مهارت های شغلی خودتان را افزایش دهید. سنگ بزرگ برداشتن نشانه نزدن است. سعی نکنید یکباره مسئولیت های زیادی بر عهده بگیرید. مهم این است که ثابت قدم باشید و دست از تلاش منظم و تدریجی برندارید. از رویکرد تدریجی برای غلبه بر ترس های خود استفاده کنید. همان طور که قبلاً توضیح دادیم ابتدا مسئولیت

گریزی ها و چالش پرهیزی های خودتان را بنویسید. سپس این موارد را بر اساس درجه دشواری مرتب کنید. آنگاه از موردی که میزان دشواری کمتری دارد کار را شروع کنید. عجله نکنید. وسوسه نشوید که بلافاصله مراحل را طی کنید. روی یک مورد تمرکز کنید و این قدر آن را تکرار کنید تا کاملاً بر آن مسلط شوید. سپس به مواردی بپردازید که مشکل سازتر هستند. اگر در حین غلبه بر یکی از چالشها متوجه شدید که در همین سطح دشواری، موارد دیگری نیز به فهرست شما اضافه شدند، تعجب نکنید. سعی کنید موارد جدید را هم طبق همان روش در پیش بگیرید.

۱۱. اگر شما در زمره افراد مستقل نما هستید، از نیازتان برای کمک خواهی آگاه باشید. از دیگران کمک بگیرید. مسئولیت های فراتر از توان را نپذیرید. از اضطراب خود به عنوان علامت استفاده کنید تا بدانید که چقدر باید مسئولیت بر عهده بگیرید. بسیاری از متخصصین حوزه روان درمانی اعتقاد دارند که رابطه سالم عامل بهبودی مشکلات است. این اعتقاد درباره کریستین درست از آب درآمد. رابطه درمانی ما با کریستین عامل مهمی در کاهش مشکلات او بود. کریستین حاضر نبود دست نیاز به سوی کسی دراز کند. ما اولین افرادی بودیم که کریستین حاضر شد برای چاره جویی کمک بگیرد. او در رابطه با ما از لاک دفاعی مستقل نمایی بیرون آمد و حرف های آن بخش از ذهنش را که سخت آسیب دیده بود با ما در میان گذاشت. منظور از این بخش آسیب دیده، همان کودک درونی است که سالها صدای او را کسی نشنیده بود حتی خود کریستین. او به سختی این راه را پیمود و در اوایل اضطراب زیادی داشت. اما بعد از اینکه اعتمادش به ما جلب شد دست به خطر پذیری زد و به ما تکیه کرد. ما هم سعی کردیم در بستر رابطه ای سالم و امن از او حمایت کنیم. تمرین های تصویرسازی به کریستین کمک کردند تا بتواند بین بخش های سالم و آسیب پذیر ذهنش، رابطه ای سالم برقرار کند. درمانگر: چه تصویری میبینید؟ کریستین: در این تصویر ذهنی حدود هشت سال دارم. در اتاق خودم مشغول اتو کردن لباس هایم هستم. مادرم روی کاناپه لم داده است و نیم ساعت است که به یک سریال بی ارزش نگاه می کند. من باید لباس هایم را اتو کنم چون یک روز در مدرسه لباس هایم چروک

و نامرتب بودند و بچه ها تا میتوانستند مرا دست انداختند و مسخره ام کردند. درمانگر: خودتان را به صورت یک فرد بزرگسال سالم و عاقل تجسم کنید. سعی کنید به آن بچه هشت ساله کمک کنید. کریستین: کار سختی است.

درمانگر: آره کار سختی است. اما شما تلاش کنید که این کار را انجام بدهید. کریستین: (با اندکی مکث) به او میگویم بیا اینجا تا به تو کمک کنم. تو به تنهایی از پس این کار برنمی آیی. متأسفم از اینکه هر کاری را باید خودت انجام بدهی و هیچ پشت و پناهی نداری. اما غصه نخور، من به شما کمک میکنم. هر وقت به مشکلی برخوردی بیا پیش من تا با هم مشکل را حل کنیم. تازه فقط برای حل مشکلات لازم نیست پیش من بیایی. هر وقت دلت تنگ شد میتوانی پیش من بیایی تا با هم حرف بزنیم. کریستین به تدریج به خودش اجازه داد تا از دیگران کمک بخواهد. اگر در زندگی شما کسی هست که می توانید به او اعتماد کنید، مطمئن باشید که ارزش آن را دارد که از او کمک بخواهید.

در انتخاب همسر دقت کنید. افراد دست و پا چلفتی را به عنوان همسر انتخاب نکنید چون تله زندگی وابستگی و شیوه مستقل نمایی شما را تقویت میکنند. در انتخاب دوست نیز دقت کنید. کسانی را به عنوان دوست بپذیرید که اگر نیاز به کمک آنها پیدا کردید از کمک ورزی دریغ نکنند. کریستین سعی کرد در ملاک های انتخاب همسر تجدید نظر کند. او به دلیل شیوه مستقل نمایی اش به سمت مردانی جذب می شد که اغلب معتاد و نیازمند کمک بودند. یکی از راهکارهای اساسی برای تغییر تله زندگی تان تغییر در ملاک های انتخاب همسر است. یکی دیگر از روش های مؤثر و گره گشا برای رهایی از مستقل نمایی این است که به کنترل پذیری مسئولیت های خود دقت کنید. بایستی در مسئولیت پذیری دقیق تر عمل کنید. سعی نکنید زیر بار مسئولیت های زیاد بروید. از اضطراب به عنوان علامت پذیرش مسئولیت ها استفاده کنید. اگر اضطراب شما زیاد است پس به احتمال زیاد در پذیرش مسئولیت ها راه افراط را پیموده اید. به عنوان مثال کریستین در رابطه با دوستش اضطراب زیادی داشت. پس از بررسی دقیق متوجه شد که بیش از حد خودش را درگیر مسایل زندگی دوستش کرده است و عملاً به جای دوستی مشاور او شده است. او سعی

کرد اشتغال خاطرش را درباره این موضوع کم کند. راه حلی که پیدا کرد این بود که به زندگی خودش بیشتر برسد و در برابر کمک طلبی های دوستش مقاومت کند. کریستین دستاوردهای خودش در درمان را اینگونه بیان کرد: کریستین: احساس میکنم با کمک روش هایی که یاد گرفتم زندگی ام تعادل پیدا کرده است. به دیگران اجازه میدهم از من حمایت کنند همچنان که من از آنها حمایت میکنم. قبلاً اصلاً چنین تجربه ای نداشتم. احساس آرامش بیشتری پیدا کرده ام. انگار از جنگ با خودم دست کشیده ام.

سخن پایانی

رهایی از تله زندگی وابستگی مثل سفر از دوران کودکی به روزگار بزرگسالی است. باید بر ترس های خود غلبه کنید و الگوهای اجتنابی خود را وارد مرحله سنت شکنی کنید تا از این رهگذر به عملکرد مستقل و لازم دست یابید. به دیگران اجازه بدهید از شما مراقبت کنند. همچنین یاد بگیرید از خودتان مراقبت کنید. بایستی به تدریج این باور در ذهن شما شکل بگیرد که میتوانید کارهای روزمره زندگی تان را بدون کمک دیگران سروسامان بدهید.

۱۱) "حادثه در کمین است" تله زندگی آسیب پذیری

رابرت: سی و یک سال داشت و از حملات اضطرابی شدید (وحشت زدگی) رنج می برد. زمانی که رابرت به کلینیک ما آمد کاملاً آشفته بود. آشفتگی او چنان بود که نمی توانست آرامش خود را حفظ کند و حرف بزند.

رابرت: واقعاً کلافه شده ام. به توصیه و اصدار دکتر به اینجا مراجعه کردم. دکترها سر در نمی آورند که مشکل من چیست. دائم کلمه اضطراب را تحویل من میدهند. هی مدام میگویند مشکل تو عصبی است و باید به روان شناس مراجعه کنید (با لحن تحقیرآمیز) درمانگر: نظر خود شما چیست؟ رابرت: به نظرم ریشه مشکل من جسمی است. ولی هیچ متخصصی نتوانسته است علت مشکل من را پیدا کند. رابرت دچار حملات وحشت زدگی شده بود. رابرت: ناگهان حمله شروع می شود. دست خودم نیست. انگار دارم قبض روح می شوم. قلبم تند تند میزند. نفس کم می

آورم. گیج می شوم. همه چیز غیر واقعی و گنگ به نظر میرسد. درمانگر: در همان لحظه چه احساسی دارید؟ وقتی دچار حمله اضطرابی میشوید به چی فکر میکنید؟ رابرت: احساس میکنم هر لحظه روانی می شوم. انگار دارم دیوانه میشوم و مثل این است که عقلم را از دست می دهم. برخی اوقات این فکر به ذهن رابرت خطور میکرد که دچار تومور مغزی یا مشکل قلبی شده است. رابرت: مدت ها هر وقت دچار این حالت میشدم به اورژانس بیمارستان مراجعه میکردم، مشتری پروپاقرص بخش مراقبت های ویژه (ICU) بودم. تمام فکر و ذکرم این بود که دچار حمله قلبی یا تومور مغزی شده ام. فکر میکردم که دارم میمیرم. درمانگر: منظورتان این است که الآن اعتقاد ندارید که مشکل شما به دلیل ابتلا به تومور مغزی و حمله قلبی است؟ رابرت: راستش هنوز برخی اوقات این فکرها به ذهنم خطور میکنند. فکرهای مزخرف زیادی توی ذهنم می چرخد. از اینکه فکر کنم علت مشکل من تومور مغزی است، بدجور میترسم. مدام خودم را دلداری میدهم که روزی مشکل من حل می شود. فقط نتوانستم خودم را از چنگال این فکر رها کنم که در اثر این بیماری عقلم را از دست میدهم. درمانگر: منظورتان چیست که عقلتان را از دست میدهید؟ رابرت: منظورم این است که نکند در اثر این بیماری ناگهان دست به رفتارهای دیوانه وار بزنم. مثل جیغ زدن در جمع. یا در اثر این بیماری دچار توهم شوم و تا ابد خوب نشوم. وقتی از رابرت پرسیدیم که آیا تا به حال مرتکب چنین رفتارهایی شده است، پاسخ داد که تا به حال دست به چنین رفتارهایی نزده است. او میترسید که مبادا روزی دست به چنین رفتارهایی بزند. آیدا: چهل و دو سال داشت و ترس های متعدد او زندگی زناشویی شان را کاملاً فلج کرده بود.

آیدا با همسرش، والتر، برای درمان مراجعه کرد. همسرش اعتقاد داشت که آیدا دچار ترس افراطی از همه چیز شده است. والتر: آیدا نمیتواند در اثر این ترس ها دست از پا خطا کند. نمیتوانیم برای تعطیلات به مسافرت برویم چون آیدا از مسافرت با هواپیما میترسد. نمیتوانیم به شهرهای ساحلی برویم چون آیدا از آب میترسد. نمی توانیم با اتومبیل رانندگی کنیم چون آیدا از تصادف میترسد. نمیتوانیم به منزل برخی از دوستانمان برویم چون آیدا از سوار شدن در

آسانسور میترسد. بدتر از همه اینکه نمیتوانیم پول خرج کنیم چون آیدا از ورشکستگی مالی به شدت میترسد. زندگی با او مثل حبس در زندان همراه با اعمال شاقه است. آخرش کار دستم میدهم. ممکن است دیوانه بشوم. آخر چقدر مراعات حالش را بکنم؟ خسته شدم! آیدا قبول دارد که ترس های زندگی، او را فلج کرده اند، اما حاضر نیست دست به کاری بزند تا این ترس ها کم شوند. آیدا: ترجیح میدهم تمام وقت را توی خانه سرگرم باشم. نمیتوانم دست به کارهایی بزنم که والتر دوست دارد. آخر چه لذتی میبرم از مسافرتی که مدام نگران سقوط هواپیما باشم؟ از گردش چه لذتی میبرم که مدام نگرانم مبادا دزدها جیبمان را بزنند؛ به دلیل همین نگرانی ها کلاً قید هر کاری را می زنم. اگرچه آیدا در آغاز ابتلا به این ترس ها، فکر میکرد که گذشت زمان مرهمی بر این مشکل خواهد گذاشت، اما متأسفانه با گذشت زمان، دامنه این ترس ها فراگیرتر شد و بالطبع زندگی زناشویی او سخت تحت تاثیر تعارض ها واقع شد.

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی آسیب پذیری

احساس اولیه ای که به تله زندگی آسیب پذیری ربط دارد، اضطراب است. هر لحظه احساس میکنید که فاجعه ای در راه است و فکر میکنید در اثر بروز حوادث فاجعه بار راهکارهای متداول و معقول شما نمی توانند در این موقعیت ها گره گشا شوند. این تله زندگی از دو جهت عرصه را بر شما تنگ می کنند. از یک سو احتمال بروز خطر را بالا میبرد و از سوی دیگر ظرفیت و توان مقابله را در شما کم می کند. افراد ترس های زیادی تجربه میکنند که محتوای این ترس ها بستگی به تله زندگی آسیب پذیری دارد. در این قسمت به چهار حوزه مختلف می پردازیم که اکثراً افراد گرفتار تله زندگی آسیب پذیری از آنها رنج می برند. ممکن است ترس های شما به بیشتر از یک حوزه سرایت کرده باشد. حوزه های آسیب پذیری: ۱. سلامتی و بیماری ۲. خطر ۳. فقر ۴. از دست دادن کنترل

سلامتی و بیماری: اگر با این نوع آسیب پذیری اشتغال ذهنی دارید، احتمالاً دچار خود بیمارانگاری شده اید. شما مدام نگران سلامتی خود هستید. این نگرانی شاید برخی اوقات به وسواس درباره سلامتی نیز تبدیل شود. علی رغم اینکه پزشکان به شما درباره سلامتی تان اطمینان خاطر میدهند، اما شما مطمئن هستید که دچار بیماری های علاج ناپذیر مثل سرطان MS یا بیماری های مرگبار دیگری شده اید. بیشتر افرادی که دچار حملات وحشت زدگی میشوند در این حوزه از آسیب پذیری مشکل دارند. شما مدام وضعیت جسمی خود را بررسی میکنید تا به وجود علائم بیماری پی ببرید. نسبت به بدن خود سخت حساس هستید. هر احساس عجیب و بی ربطی را که در بدن خود تجربه کنید، بالقوه می تواند آغازگر حمله وحشت زدگی باشد. ممکن است چنین احساسی، گذرا باشد، اما شما نمی توانید بی خیال آن شوید. فعالیت ها، احساس ها و شرایطی که مردم به سادگی از کنار آنها میگذرند برای شما ممکن است سرآغاز حمله وحشت زدگی باشد. عواملی مثل گرما، سرما، ورزش، عصبانیت، مصرف دارو، رابطه جنسی و رفتن به کوه میتواند در حکم ماشه چکان حمله وحشت زدگی عمل کنند.

رابرت: دیروز توی قطار نشسته بودم و داشتم روزنامه میخواندم ناگهان حمله عصبی شروع شد. درمانگر: چه قسمتی از روزنامه را مطالعه میکردید؟ رابرت: یادم نیست. درمانگر: زمانی که حمله شروع شد به چی فکر میکردید؟ رابرت: آهان یادم آمد. داشتم قسمت سلامتی و بهداشت روزنامه را مطالعه میکردم. مطلبی نوشته بود درباره پارکینسون. نگاه کردم دیدم لبه روزنامه در اثر لرزش دست من در حال تکان خوردن است. ناگهان به ذهنم رسید اگر دچار پارکینسون بشوم چی میشود؟ تمام فکرهای افراد مبتلا به حملات وحشت زدگی با این سؤال کلیدی شروع می شوند: "چی می شود اگر؟" شما سخت گوش به زنگ احتمال وجود هر علامتی دال بر بیماری هستید. سخت به دنبال افزایش اطلاعات پزشکی خود هستید یا ممکن است از آن طرف بام افتاده باشید، یعنی کاملاً از نام بردن بیماری ها و شنیدن یا مطالعه اخبار پزشکی خودداری ورزید. شما از اینکه بیمار شوید به شدت می ترسید. ممکن است این ترس چنان شما را در

چنبیره خود بگیرد که حتی به پزشک هم مراجعه نکنید. اما شما از این روش ها هیچ طرفی بر نمی بندید، زیرا ذهن شما مدام مشغول موضوع بیماری است. ممکن است در قالب پیشگیری، اصلاً دست به فعالیت های منجر به حملات وحشت زدگی نزنید. زمانی که رابرت به ما مراجعه کرد به عبارتی از همه فعالیت هایی که فکر میکرد منجر به حملات وحشت زدگی میشوند، دست شسته بود. او از اینکه دچار حمله وحشت زدگی شود، اضطراب داشت. موضوعی که روانشناسان به آن اضطراب انتظاری میگویند. او حتی دست از تنیس کشیده بود اگرچه به بازی تنیس علاقه زیادی داشت، اما حاضر بود که برای جلوگیری از حملات وحشت زدگی با روی علایقش بگذارد. اگرچه رابرت توانسته بود با این تدابیر پیشگیرانه تا حدودی خودش را از خطر حملات وحشت زدگی در امان نگه دارد، اما زندگی اش سخت آسیب دیده بود. ممکن است شما هم در چنگال این تله زندگی افتاده باشید. اگر اینگونه باشد، از نظر جسمی خودتان را سخت شکننده و آسیب پذیر می دانید. شاید در دوران کودکی زیاد بیمار میشده اید و در حال حاضر ترس شدیدی از بیماری دارید. ممکن است زمانی که در سن کودکی بودید، والدین تان بیمار بوده اند و شما در حال حاضر سخت از بیمار شدن میترسید.

خطر: اگر در این زمینه آسیب پذیر باشید مدام نگران هستید که مبدا امنیت خودتان و نزدیکان تان به خطر بیفتد. شما دنیا را جای ناامن و خطرناکی میدانید. والتر: آیدا طرفدار پر و پا قرص صفحه حوادث روزنامه ها است. خواندن این وقایع طوری روی او اثر گذاشته است که شب ها اصلاً از خانه بیرون نمی رود. اگر وسیله ای را داخل اتومبیل جا گذاشته باشد محال است به پارکینگ برود. آیدا: پارکینگ تاریک است. فضای آن یادآور محل جنایات و اتفاقات ناگواری است که در فیلم ها دیده ام یا در روزنامه ها خوانده ام. والتر: برای اینکه خطری خانه را ما تهدید نکند دزدگیر گران قیمتی خریده ایم. اما فایده ای نداشته است زیرا مدام نگران است که دزدها به خانه ما دستبرد بزنند. آیدا: دزد اگر بخواهد دزدی کند هیچ چیز جلودارش نیست. میتواند دزدگیر را از کار ببندازد. بارها به والتر گفته ام

که پشت پنجره های آپارتمان را نرده بگذارد ولی به خرجش نرفته است. والتر: خنده داره. همسایه های ما آدمهای سالمی هستند نیازی به نرده گذاشتن پشت پنجره ها نداریم. زمانی که میزان خطر را بیش برآورد میکنید، آرامش و آسایش از زندگی شما رخت برخواهد بست. در این قبیل موارد شما همیشه مواظب و مراقب هستید که مبادا خطری امنیت شما را تهدید کند. هر لحظه احساس میکنید کسی به شما حمله می کند. از حوادث ناگواری مثل تصادف رانندگی و سقوط هواپیما میترسید. این حوادث پیش بینی ناپذیر و کنترل ناپذیر هستند. بنابراین چاره کار را در این دیده اید که عطای مسافرت رفتن را به لقای آن ببخشید. مثل آیدا انگار صورت مسئله را پاک کرده اید. از وقوع حوادث طبیعی مثل زلزله و سیل هم به شدت میترسید. هر چند میتوانید براساس منطق، میزان وقوع این حوادث را تخمین بزنید، اما پای عقل و استدلال شما در مواقع اضطراب سخت می لنگد. والتر: آیدا در زمان جنگ خلیج فارس، روزها هم از خانه بیرون نمی رفت چون فکر میکرد که تروریست ها به ما حمله میکنند. آیدا: آنها گفته بودند که به نیویورک حمله میکنند. والتر: بین این همه شهر فقط به نیویورک حمله میکردند و بین این همه آدم فقط ما کشته میشدیم. بدجوری از دست ترس های آیدا حوصله ام را سر رفته است. این تله زندگی، سخت ملال آور و خسته کننده است. مدام گوش به زنگ هستید و عقیده راسخ دارید که اگر شش دانگ حواس تان جمع نباشد اتفاق ناگواری برای شما میافتد.

فقر: کودکانی که در دهه ۱۹۳۰ به دنیا آمدند و زندگی خود را آغاز کردند به دلیل رکود اقتصادی بزرگ به اصطلاح میگویند دچار ذهنیت افسرده ساز شده اند. اگر شما در حوزه فقر، آسیب پذیر باشید نگرانی مالی یک آن، ذهن شما را راحت نمی گذارد. به گونه ای غیر واقع بینانه میترسید که مبادا ورشکست و آواره خیابان ها شوید. آیدا: می دانم که خیلی نگران مسایل مالی هستم. روز به روز بنیه ام کم میشود و توانم را زودتر از دست میدهم. به همین دلیل نگرانم که مبادا نتوانم گلیم خودم را از آب بکشم.