

مهم نیست که وضعیت مالی شما چگونه باشد و چقدر درآمد داشته باشید، شما در هر حال نگران هستید. تصور میکنید مرز باریکی بین ثروتمندی و فقر وجود دارد. شما هر لحظه احتمال میدهید که تمام سرمایه خود را بر باد بدهید و به دام فقر بیفتید. شما به دلیل وجود نگرانی و ناامنی درونی، مدام به فکر پشتوانه مالی هستید. فکر میکنید پس انداز مالی میتواند برای شما قوت قلب باشد. احساس میکنید اگر فلان قدر پول داشته باشید آنگاه خیال تان راحت می شود. زهی خیال باطل. روزه روز بر پس انداز خود می افزایید، اما نگرانی مالی دست از سر شما بر نمی دارد. چنان نگران مسایل مالی هستید که اگر اندکی پول خرج کنید، سخت دچار اضطراب می شوید. پول خرج کردن برای شما کاری بسیار دشوار است. پولی را که به هزار زحمت به دست آورده اید حاضر نیستید به راحتی آب خوردن خرج کنید. آیدا؛ گاهی اوقات این ترس، کار دستم میدهد. چند روز قبل شنیدم که یکی از مراکز خرید، حراج سالیانه دارد. خودم را به آنجا رساندم. برای ۱۰ دلار تخفیف متوجه شدم که ۳۰ دلار کرایه داده ام. نگرانی ام باعث شد که هیچی خرید نکنم و دست از پا دراز تر به خانه برگشتم. بی دلیل نگران مسایل مالی هستید، حتی زمانی که حساب پس انداز شما کافی است. با نگرانی اخبار اقتصادی را دنبال میکنید، حتی زمانی که وضعیت اقتصادی مملکت رو به راه است. نگران افراد خانواده هستید که مبادا شغل شان را از دست بدهند و بیکار شوند، حتی زمانی که احتمال وقوع چنین اتفاقی کم است. ممکن است به فکر این باشید که بیمه از کار افتادگی یا سایر بیمه ها را سفت و سخت دنبال کنید. کنترل وضعیت مالی برای شما خیلی مهم است. اعتقاد راسخ دارید که اگر حساب مالی خود را کنترل نکنید، ممکن است بی رویه پول خرج کنید و به وضعیت فلاکت باری بیفتید. در زمینه مسایل مالی بسیار محافظه کارانه عمل می کنید. در زمینه مسایل مالی، خطر پذیر نیستید و دوست دارید که به هر ترفندی که شده روز به روز بر میزان دارایی خودتان بیفزایید. جهان امروز به گونه ای است که برای هر کاری باید پول خرج کنید. اما شما اعتقاد دارید که ممکن است ناگهان تمام ثروت خود را از دست بدهید. به همین دلیل مدام برای روز مبادا پول پس انداز می کنید.

از دست دادن کنترل

این نوع ترسهای فاجعه بار بیشتر ماهیت روان شناختی دارند. به عبارتی شما از دیوانه شدن و از دست دادن کنترل تان میترسید. ترس از دیوانه شدن و ترس از دست دادن کنترل در حملات وحشت زدگی شیوع زیادی دارند.

رابرت: وقتی که دچار این ترس های عجیب و غریب میشوم تمام تلاشم این است که این ترس ها را کنترل کنم. انگار هر لحظه دارم به دنیای دیگری وارد می شوم. انگار در مسیر ورود به این دنیای وحشتناک ذهنی هیچ راه برگشتی وجود ندارد. صداهایی را میشنوم که با من حرف میزنند. همین مسئله، وحشت زدگی مرا دو چندان میکند. احساس میکنم هر لحظه کنترلم را از دست میدهم. ممکن است دست به کار دیوانه واری بزنم. ممکن است جیغ بزنم یا ناگهان شروع کنم به داد زدن. شاید شما از مبتلا شدن به بیماری و از دست دادن کنترل تان بترسید. به طور کلی اگر چه ممکن است ترس های شما متنوع باشد، اما همه ترس ها تابع همان سازوکار پیدایش ترس در حملات وحشت زدگی هستند: حس درونی ترس، شما را به سمت فاجعه سازی سوق میدهد. فاجعه سازی روند احساس های اولیه را تشدید می کند. با توجه به این چهار دسته یا حوزه ای که توضیح دادیم متوجه شدید که مرکز ثقل این ترس ها، افکار فاجعه آمیز هستند. فردی که سایه سنگین تله زندگی آسیب پذیری را بر سر خود احساس میکند، بدترین احتمال ممکن را مدنظر قرار میدهد و در مواقع مستولی شدن ترس، عین بچه ها نمیداند که باید چه کار کند. در افراد مبتلا به اختلال وحشت زدگی، افکار فاجعه آمیز باعث دامن زدن به حملات وحشت زدگی می شوند. حمله وحشت زدگی، یک یا دو دقیقه طول میکشد و خود به خود فروکش میکند، اما افکار فاجعه آمیز بیشتر دوام می آورند. این افکار بعد از حمله وحشت زدگی دست از سر شما بر نمی دارند: "چی می شود اگر همین الان قالب تهی کنم؟ چی میشود اگر دیوانه شوم؟ چی میشود اگر کنترلم را از دست بدهم؟" همان طور که قبلاً اشاره شد وجود همین افکار باعث میشوند که حمله وحشت زدگی که قاعدتاً باید یک تا دو دقیقه به طول بینجامد بیشتر حاکم باشد. تازه مشکل جدی تر نیز از راه می رسد. افکار

فاجعه آمیز بعد از اینکه حمله وحشت زدگی از بین می‌رود، تبدیل به افکار پیش‌گویانه ترس برانگیز می‌شوند. این افکار به اضطراب انتظاری منجر میشوند بدین معنی که فرد تا حمله بعدی که نمی‌داند کی رخ میدهد مدام اضطراب دارد و نگران است. شیوه مقابله فرار، نقش تعیین‌کننده‌ای در تقویت این تله زندگی دارد. افراد مبتلا به تله زندگی آسیب‌پذیری تقریباً از بسیاری از موقعیت‌ها اجتناب میکنند اجتناب شما به تدریج دامن فعالیت‌های لذت بخش را میگیرد و شما را از لذت‌های بسیاری محروم میکند. در این قسمت به برخی از ریشه‌های تحوّل این تله زندگی می‌پردازیم:

ریشه‌های تحوّل تله زندگی آسیب‌پذیری

۱. ممکن است والدین تان به همین مشکل مبتلا باشند. والدین ترسو و محتاطی داشته‌اید یا در برخی از حوزه‌های خاص مثل از دست دادن کنترل، بیماری، ورشکستگی و غیره آسیب‌پذیر بوده‌اند. ۲. والدین تان سخت مراقب شما بوده‌اند. مدام درباره خطرات احتمالی به شما هشدار می‌داده‌اند. با این هشداردهی، شما به تدریج احساس کرده‌اید که بسیار ضعیف‌تر و بی‌کفایت‌تر از آن هستید که بتوانید از عهده چالش‌های زندگی روزمره برآید. (این تله زندگی میتواند با تله زندگی وابستگی ترکیب شود). ۳. والدین تان شما را به حال خودتان رها کرده‌اند و در دوران کودکی از نظر عاطفی، جسمی، مالی، روزگار خوبی نداشته‌اید (معمولاً این تجربه میتواند باعث شکل‌گیری تله زندگی محرومیت هیجانی و یا بی‌اعتمادی/ بدرفتاری نیز شود). ۴. ممکن است در دوران کودکی سخت بیمار شده‌اید یا حادثه ناگواری برای شما پیش آمده است (مثل تصادف) که منجر به آسیب‌پذیری شما شده است. ۵. یکی از والدین را در حادثه‌ای دلخراش از دست داده‌اید و این حادثه باعث شده که دنیا را جایگاه ناامن و خطرناکی بدانید. متداول‌ترین دلیل شکل‌گیری تله زندگی آسیب‌پذیری، داشتن والدینی است که خودشان همین مشکل را دارند. براساس فرآیند الگوگیری و مدل‌سازی، این تله زندگی در ذهن شما حک شده است. رابرت: مادرم خودش یک پادکتر بود. از بس که پیش این دکتر و آن دکتر میرفت. یک روز می‌گفت سرطان دارم. یک روز میگفت دستم درد

میکند. به بهانه های مختلف به دکترها سر میزد. فکر کنم دچار حملات اضطرابی نیز می شد. گاهی اوقات یک مرتبه و بدون اینکه به ما بگوید مهمانی را ترک میکرد. دور خیلی جاها خط کشیده بود. اصلاً آنجاها نمی رفت. از جاهای شلوغ اصلاً خوشش نمی آمد. مدام به ما درباره همه چیز هشدار می داد: "هوا سرده سرما نخوری، تصادف نکنی، مواظب کیفیت باش." اگر کوچک ترین نشانه ای از بیماری در ما وجود داشت، کشان کشان ما را به دکتر می برد. دکتر میگفت با این حساسیتی که داری خدا آخر و عاقبت بچه هایت را به خیر کند. درمانگر: یک بخشی از افکار شما مربوط به احتمال دیوانه شدن است. مادران همچنین افکاری داشت؟ رابرت: آره. به نظرم داشت. مادرم خیلی خرافاتی بود. مدام میگفت که سر زبان مردم نیفتید. از چشم زخم می ترسید. مدام میگفت چشم نخورید. با این حرفش روی اعصاب ما راه می رفت و شخم می زد. این نمونه ای از انتقال مستقیم تله زندگی از مادر به فرزند است. شما به دلیل همانندسازی با والدتان یاد میگیرید که دنیا جایگاه خطرناکی است و به همین دلیل مدام احساس خطر می کنید. یکی دیگر از ریشه های تحولی شکل گیری این تله زندگی، حمایت افراطی والدین است. والدینی که خودشان گرفتار تله زندگی آسیب پذیری هستند به دلیل ترس هایشان، سخت بچه ها را حمایت و محافظت میکنند. برای چنین والدینی هر مکان و هر حرکتی از سوی بچه ها خطرناک است. به همین دلیل مدام به بچه ها درباره احتمال آسیب دیدگی، هشدار میدهند. رابرت: مادرم فکر میکرد که همه جا آلوده است مدام کارش آب کشی و ضد عفونی بود مدام به من میگفت که مواظب نوع غذایی باشم که میخورم. دائم میگفت با کسی در غذا خوردن شریک نشوم چون احتمال دارد که بیماری های طرف مقابل به من منتقل شوند. براساس هشدارهای مداوم مادر بالاخره رابرت تسلیم شد و پذیرفت که اولاً توان رویارویی با خطرات را ندارد و ثانیاً قبول کرد که ضعیف تر از آن است که بتواند روی پای خودش بایستد و ثالثاً خودش را به حمایت و مراقبت مادر وابسته کرد. رابرت تقریباً از روز برایش روشن تر بود که بدون حمایت مادر حتماً اتفاق بدی برای او رخ خواهد داد.

والدین آیدا از تصادفی وحشتناک و دلخراشی جان سالم به در برده بودند. به همین دلیل فکر می کردند که ممکن است برای فرزندشان هر لحظه اتفاق ناگواری رخ بدهد. امنیت از زندگی آیدا رخت بر بسته بود. او دنیا را جایگاه خطرناکی میدید و اعتقاد داشت که هیچکس در این دنیا آسوده نیست و آرامش ندارد. او مدام انتظار میکشید که هر لحظه، اتفاق ناگواری خواهد افتاد. أبدا اعتقاد داشت که اگر بخواهد بلایی نازل شود منتظر اجازه هیچ کس نمیشود. بلا نازل میگردد. تله زندگی آسیب پذیری میتواند به سایر تله های زندگی گره بخورد. اگر والدین با شما بدرفتاری کرده شما احترام نگذاشته باشند یا شما را به حال خودتان رها کرده باشند، قطعاً شما آسیب پذیر خواهید شد. در اثر چنین رفتارهایی، احساس امنیت شما آسیب خواهد دید. شما دائم نگران هستید که مبادا دوباره اتفاق بدی برای شما رخ بدهد.

علائم خطر در روابط عاطفی

شما بیشتر جذب کسانی میشوید که از شما سخت حمایت و مراقبت میکنند. با انتخاب چنین فردی به عنوان شریک زندگی عملاً به تقویت تله زندگی آسیب پذیری دست می زنید. معیارهای انتخاب همسر، تحت نفوذ و سیطره تله زندگی هستند. در این قسمت به علائم خطری می پردازیم که ممکن است در راه انتخاب همسر به آنها توجه نکرده اید. اگر مجرد هستید بایستی شش دانگ حواس تان به این علائم خطر باشد.

علائم خطر در روابط عاطفی

۱. تمایل دارید فردی را برای زندگی انتخاب کنید که به شدت از شما در برابر خطرات و بیماری ها محافظت و حمایت کند. همسر شما بسیار قوی است و در عوض شما سخت ضعیف و نیازمند هستید. ۲. تمام فکر و ذکر شما این است که همسرتان شجاع باشد، از نظر مالی پیشرفت کند و هیچ آسیب جسمی نیند. سخت دوست دارید که همسرتان پله های موفقیت را طی کند. همواره آماده اید که از همسرتان حمایت کنید. ۳. به دنبال کسی هستید که مشتاق شنیدن

حرف های شما درباره ترس ها باشد و مدام شما را خاطر جمع کند که اتفاق ناگواری برای شما پیش نخواهد آمد. در واقع دنبال کسی هستید که دلواپس و نگران مشکلات شما باشد. دوست دارید خودتان را پیش او لوس کنید و سخت حامی شما باشد. کسی را میخواهید که در کنار او احساس امنیت خاطر کنید.

نشانه های تله زندگی آسیب پذیری

۱. از آنجا که درباره ترس های خود اغراق میکنید اغلب اوقات در زندگی روزمره خود اضطراب دارید. احتمالاً دچار اضطراب فراگیر هستید. ۲. نگران سلامتی و بیماری هستید: (الف) مدام یک پای ثابت آزمایشگاه ها و مطب های پزشکی هستید، (ب) به دلیل اطمینان طلبی، حوصله افراد خانواده را سر می برید و (ج) نمی توانید از زندگی خود لذت ببرید. ۳. از آنجایی که تجربه حملات وحشت زدگی دارید، نسبت به احساس های بدنی و بیماری های احتمالی دچار اشتغال ذهنی هستید. ۴. درباره ورشکستگی مالی، نگرانی نامعقول دارید. همین نگرانی باعث میشود که خسیس و پول پرست شوید. نمیتوانید در زمینه مسایل مالی دست به خطر بزنید. در زمینه مسایل مالی تابع این ضرب المثل هستید: آهسته برو آهسته بیا تا گاو شاخت نزنه. ۵. دست به هر کاری میزنید تا جان خود را از خطرات در امان نگه دارید. مسافرت نمی روید بی خیال بسیاری از مکان ها به دلیل خطرزایی میشوند. زندگی تان محدود و کسالت بار می شود. ۶. هر جا که احتمال بدهید خطر وجود دارد عطایش را به لقایش می بخشید. ممکن است سوار مترو نشوید یا با آسانسور کاری نداشته باشید زیرا احتمال دارد برای شما اتفاق بدی پیش بیاید. ۷. از همسران میخواهید که از شما مراقبت کند. مدام دوست دارید همسران به شما اطمینان خاطر بدهید. همسران مثل فردی ایمنی بخش مجبور است همیشه همراه شما باشد. از این رو کاملاً به او وابسته میشوید، هر چند ممکن است از این وابستگی متنفر باشید.

۸. در واقع اضطراب مزمن ممکن است شما را مستعد ابتلا به انواع و اقسام بیماری های روان تنی مثل آسم، زخم معده، میگرن کند. ۹. به دلیل اینکه ذهن شما در چنبره بی رحم ترس ها گرفتار شده است، زندگی اجتماعی شما و فعالیت

هایتان محدود میشوند. کارهای زیادی که دیگران به راحتی آب خوردن انجام میدهند برای شما ناممکن سخت و طاقت فرسا جلوه می کند. ۱۰. از آنجا که همسر و اعضای خانواده تان مجبورند برای کاهش ترس هایتان با شما راه بیایند و مراعات حال شما را بکنند سربار آنها هستید. ۱۱. احتمالاً ترسهایتان را به بچه های خود منتقل می کنید.

۱۲. ممکن است برای گریز از ترس هایتان دست به دامن شگردهای زیادی شوید. ممکن است دامنه این شگردها شما را به دام اختلال وسواسی اجباری یا تفکر خرافی بیندازد. ۱۳. برای کاهش اضطراب مزمن خود به مصرف خودسرانه داروها، باده گساری یا پرخوری پناه میبرید. فرار یکی از جدی ترین خطرات تله زندگی آسیب پذیری است. شما بی خیال بسیاری از فعالیت هایتان می شوید و همین رویه به کیفیت زندگی تان آسیب میزند. همین شیوه باعث میشود حوصله همسر و اعضای خانواده تان سر بیاید و کاسه صبرشان لبریز شود. تله زندگی آسیب پذیری بر دست و پای شما غل و زنجیر می اندازد. آیدا: بعضی اوقات احساس میکنم که انگار در زندان زندگی میکنم. بیرون از این زندان لذت های زیادی هست که من متأسفانه از آنها بی نصیبم. شما این قدر اضطراب دارید که لذت بردن از زندگی برای شما دشوار است. اضطراب دشمن قسم خورده و دیرین شادکامی است. آیدا: با کلی ذوق و شوق رفتیم مدرسه پسرمان برای تماشای کنسرت موسیقی. پسر در کنسرت ویلون می نواخت. خیلی خوشحال بودم و سر از پا نمیشناختم. تازه معنی خوشحالی را فهمیدم. متوجه شدم که اضطراب مانع خوشحالی و شادکامی من است. اگر دست از شگردهای گریز و فرار بردارید، آنگاه میتوانید با زندگی آشتی کنید. رابرت در محیط کارش خیلی عذاب میکشید، زیرا از خطر پذیری میترسید. خطرپذیری لازمه موفقیت است. کار رابرت، برنامه نویسی بود. رابرت: کارم واقعاً خسته کننده و کسالت بار است. گاهی فکر میکنم که این کار در شأن من نیست. می توانستم شغل بهتری داشته باشم. بیدار شدن، رفتن به اداره و برگشتن به خانه و تکرار هر روزه این روند برای من واقعاً خسته کننده است.

درمانگر: تا به حال به این فکر نیفتاده اید که کار بهتری پیدا کنید؟ رابرت: خودم هم این فکر به ذهنم رسیده است. از آنجا که حقوق خوبی میگیرم و خیالم از بابت مسایل مالی راحت است به این شرایط تن داده ام. نمی دانم اگر این کار را رها کنم به کار بهتری دست پیدا میکنم یا نه. اگر کسی بود که از بابت این تصمیم گیری خیالم را جمع میکرد راحت تر تصمیم میگرفتم. زمانی که به دنبال تصمیم گیری برای خطر پذیری هستید به تنها عواملی که فکرتان را میکنند، امنیت شغلی و امنیت خودتان است. حاضرید برای حفظ امنیت شغلی و امنیت خودتان به هر شرایطی تن بدهید و پیه آن را به تن خود بمالید. شما زندگی را از چشم انداز خطرآفرینی و مشکل زایی نگاه میکنید. انگار نمی توانید زندگی را فرآیندی تلقی کنید که چالش زا و نیز همراه با لذت و آرامش باشد. تله زندگی آسیب پذیری زندگی اجتماعی را نیز بی نصیب نمیگذارد. اطمینان طلبی مداوم شما از اطرافیان، عرصه را بر آنها تنگ خواهد کرد. افراد خانواده از اینکه مدام باید به شما اطمینان خاطر بدهند و خاطر را جمع تان کنند، حوصله شان سر می رود. همان طور که قبلاً اشاره کردیم ما این شیوه را در بسیاری از بیماران مبتلا به تله زندگی آسیب پذیری مشاهده کرده ایم. از آنجایی که اطمینان طلبی شما پایانی ندارد بنابراین هیچگاه خاطرتان جمع نمی شود شما در حسرت اطمینان خاطر کامل از خطرات احتمالی، باید بسوزید و بسازید. همچنین تله زندگی باعث میشود که وقت و انرژی شما هدر برود. تمام فکر و ذکر شما رفتن به دکتر برای اطمینان از سلامتی خود یا نصب دزدگیر و کارهایی از این دست برای اطمینان از امنیت مالی و جانی است. با وجود اینکه تمام نکات امنیتی و بهداشتی را رعایت کرده اید اگر دچار حملات وحشت زدگی یا علائمی از بیماری های روان تنی بشوید، سخت کلافه و سردرگم میشوید. شایان ذکر است که نمیتوانید به دلیل ترس بسیاری از کارهای شخصی را انجام دهید. از این رو زندگی اطرافیان خود را تحت تأثیر قرار می دهید. آنها نیز به تبع شما زندگی شان را محدود میکنند. گاهی تله زندگی وابستگی نیز با تله زندگی آسیب پذیری همراه می شود. اگر فردی را به عنوان شریک زندگی انتخاب کنید که مدام از شما حمایت کند هیچگاه به مشکلات خود

پی نخواهید برد. احساس آسیب پذیری، شما را سردرگم و کلافه می کند. به همین دلیل سخت به کمک همسران نیاز پیدا میکنید. چنین وضعیتی هم شما و هم همسران را درگیر آشفته و خسته میسازد. والتر: اگر به حرف آیدا گوش ندهم و نخواهم طبق میل او عمل کنم به شدت عصبانی میشود. دو دل شده ام. از یک سو میخواهم حمایتش کنم و از سوی دیگر بلا تکلیفم که این حمایت بی دریغ تا کی ادامه می یابد. هر کاری که می خواهد انجام بدهد من باید مثل محافظ همراه او باشم. شما مستعد پذیرش افکار خرافی هستید. شما ممکن است دست به آیین مندی های خرافی برای محافظت از خطر بزنید. آیدا: قبل از خواب تشریفات و آیین هایی دارم. باید هر چیزی را پنج بار چک کنم. درب آپارتمان، اجاق گاز، تخت بچه ها، شیر گاز. درمانگر: به نظر کلافه کننده است. حالا چی شده که همه چیز را باید پنج بار چک کنید؟ آیدا: اگر هر چیزی را پنج بار چک نکنم آرام و قرار ندارم. درمانگر: اگر نتوانید همه چیز را طبق میل دلخواه و پنج بار چک کنید چی میشود؟ آیدا: اتفاقی نمی افتد. میروم بخوابم. اما خواب جن میشود و من بسم الله. نگرانم. تا همه چیز را پنج بار چک نکنم آرام و قرار ندارم و خواب به چشمانم نمی آید.

رفتارهایی مثل شمردن، چک کردن، شستن، آب کشیدن را که نمونه هایی از اختلال وسواسی - اجباری محسوب میشوند می توان بر این اساس درک کرد: ترس باعث دست زدن افراد به انجام اعمالی خرافی میشود تا از رهگذر این اعمال، احساس امنیت خاطر فراهم شود. زندگی در ذات خود سخت است، شما با این کارها سختی زندگی را مضاعف میکنید. به عبارتی جهان بر مردمان سختگیر، سخت خواهد گرفت. احتمال اینکه کسی در اثر حمله وحشت زدگی حافظه اش را از دست بدهد تقریباً صفر است. تا جایی که اطلاعات علمی نشان میدهد، هیچ گزارشی در این مورد منتشر نشده است. براساس پژوهش های وسیعی که درباره حملات وحشت زدگی صورت گرفته است تا به حال کسی در اثر حمله وحشت زدگی، نمرده و کنترلش را از دست نداده است. چنین حوادثی در حملات وحشت زدگی رخ نمیدهد، مشکل از آنجا ناشی میشود که شما سخت میترسید که چنین اتفاقی بیفتد. احتمال مردن، دیوانه شدن و از

دست دادن کنترل وجود دارد، اما احتمال وقوع این حوادث در افراد مبتلا به حملات وحشت زدگی و افراد سالم فرقی ندارد. مبالغه سازی در چنین وقایع عجیبی، در گرایش شما به فاجعه سازی نهفته است. سرنخ ماجرا در دست تفکر فاجعه آمیز شماست. شما بدترین احتمال ممکن را از کم وقوع ترین حوادث احتمالی تخمین می زنید. در واقع احتمال وقوع بدترین واقعه فاجعه، خیلی کمتر از آن چیزی است که شما تصور میکنید. اگرچه رفتارهای اجباری و خرافی، موقتاً باعث آرامش شما میشوند، اما باور مهم و کلیدی شما (دنیا جایگاه خطرناکی است) با هیچ اطلاعات متناقضی روبه رو نمیشود. پس این باور، هیچگاه تغییر نمیکند. شما با ادامه این روبه هیچگاه پی نمیرید که اگر احتیاط معقول را هم رعایت کنید، جهان جایگاه امنی خواهد بود. در این قسمت به مراحل تغییر تله زندگی آسیب پذیری می پردازیم: مراحل تغییر تله زندگی آسیب پذیری

۱. ریشه های تحوّل تله زندگی تان را درک کنید. ۲. فهرستی از ترس های خود تهیه کنید. ۳. موقعیت های ترس برانگیز را طبق سلسله مراتب نظم بدهید. ۴. افراد صمیمی زندگی تان مثل همسر، فرزند و اعضای خانواده را ملاقات کنید و از آنها (بخواهید برای برخورد جدی و اساسی با ترس هایتان به شما کمک کنند. ۵. احتمال وقوع حوادث ترس برانگیز را بررسی کنید. ۶. برای هر کدام از ترس های خودف کارت آموزشی تهیه کنید. ۷. با کودک درون حرف بزنید. برای کودک درون والدی توانمند و شجاع باشید. ۸. تمرین های آرامش را انجام دهید. ۹. با استفاده از تکنیک تصویر سازی ذهنی بر علیه ترس ها موضع بگیرید. ۱۰. در زندگی واقعی بر ترس هایتان غلبه کنید. ۱۱. برای هر کدام از این مراحل که با موفقیت پشت سر گذاشتید به خودتان پاداش بدهید.

۱. ریشه های تحوّل تله زندگی تان را درک کنید.

برای درک بهتر ریشه های تحوّل دخیل در شکل گیری این تله زندگی به این سؤال ها جواب بدهید: آیا والدین شما به ترس های افراطی و مرضی مبتلا بوده اند؟ آیا بیش از حد از شما حمایت میکردند؟ آیا شما را به حال خود رها

کرده بودند؟ بر اثر تجارب خانوادگی در چه حوزه ای (بیماری، مسافرت، پول، از دست دادن کنترل) آسیب پذیر هستید؟ معمولاً ریشه تحولی این تله زندگی کاملاً واضح است. شما ممکن است قبل از شروع درمان به این عوامل پی برده اید. بینش یابی از این عوامل بی نهایت مهم است. اگرچه بینش یافتن به عوامل دخیل این تله زندگی در مقایسه با بینش یابی از عوامل مؤثر در شکل گیری سایر تله های زندگی، اثر درمانی کمتری دارد. اما نباید به صرف این اثرگذاری کمتر، از این مرحله به سادگی گذشت. بینش یابی، جایگاه خوبی برای شروع درمان است، اما نباید هدف نهایی درمان محسوب شود. بینش یابی برای تغییر لازم است، اما کافی نیست.

۲. فهرستی از ترس های خود تهیه کنید. با دیدگاه عینی تری به ترس های خود بنگرید. به رفتارهای تسلیمی (مراقبت افراطی از خویشان) و شگردهای فراری و اجتنابی (موقعیت گریزی) دقت کنید تا به ترس های خود پی ببرید. جدولی پنج ستونی تهیه کنید. در ستون اول، موقعیت های ترس برانگیز را بنویسید مثل مترو، شب، پول خرج کردن، مکان های الوده و کثیف. در ستون دوم، میزان ترس خود را بنویسید (براساس ۰ تا ۱۰۰) صفر به معنای نبود ترس است و ۱۰۰ به معنای بیشترین حد ممکن. سپس در ستون سوم، میزان تمایل خود به اجتناب و فرار از این موقعیت را ذکر کنید. ستون چهارم مربوط به خود حمایتگری های افراطی است که برای کاهش ترس ها انجام میدهند. و بالاخره در ستون پنجم باید بنویسید که چگونه اعضای خانواده را وادار میکنید که از شما به شدت حمایت کنند.

۳. موقعیت های ترس برانگیز را طبق سلسله مراتب، نظم بدهید. در این گام باید ترس های خود را بر اساس میزان دشواری مرتب کنید. میتوانید برای راحت شدن کار هر کدام از ترس های خود را به چند قسمت تقسیم کنید. آنگاه این ترس ها را براساس اضطراب برانگیزی در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ جای دهید. سرانجام ترس ها را از اسان به سخت تنظیم کنید. در این قسمت به مقیاس بندی آیدا اشاره میکنیم تا بتوانید از آن به عنوان الگو استفاده کنید.

دست تان برای جزیی نگرى در هر موقعیت ترس برانگیز، باز است. دقت کنید با اینکار، ابهت ترس های خود را می شکنید. به یاد داشته باشید که بایستی مواردی را بنویسید که قابلیت اجرایی داشته باشند. تدوین این سلسله مراتب باعث میشود که هر دو مشکل خود (فرارها و حمایت های افراطی) را به تدریج کنار بگذارید. آنگاه میتوانید به تدریج بر این مشکلات غلبه کنید بایستی خود را با این موقعیت ها رودررو سازید.

۴. افراد صمیمی زندگی تان (مثل همسر، فرزند و اعضای خانواده) را ملاقات کنید و از آنها بخواهید برای برخورد جدی و اساسی با ترس هایتان به شما کمک کنند. طرح و نقشه اجرایی خود را برای غلبه بر ترس ها با اطرافیان در میان بگذارید. به آنها بگویید که قرار است بر آسیب پذیری های خود فایق آید. از دوستان صمد و اعضای خانواده بخواهید که شما را در انجام این کار مهم یاری کنند. حتی میتوانید از آنها بخواهید که به تدریج دست از حمایت های خودشان بردارند تا شما پی ببرید که بدون کمک افراطی دیگران نیز میتوانید فعالیت های عادی زندگی را انجام بدهید. دیگران را تشویق کنید که از احساس آسیب پذیری خودشان با شما حرف بزنند. منظور کسانی است که قبلاً مشکل شما را داشته اند و در حال حاضر توانسته اند شرّ مشکل را از سر خود کم کنند. والتر: تازه متوجه شدم که چقدر خوب و لذت بخش است که آدم نخواهد همیشه ادای افراد قوی و شجاع را در پیاورد. من در درون کلی ترس و اضطراب داشتم، اما وانمود میکردم که سر نترسی دارم. الان دلم میخواهد درباره ترس ها و نگرانی هایم با آیدا حرف بزنم بدون اینکه عصبی بشوم. دلم میخواهد مشکلات محیط کار را با آیدا در میان بگذارم و با همکاری یکدیگر برای حل و فصل این مشکلات، راه چاره ای پیدا کنیم. بیشتر زوج ها نمی توانند دست از حمایت افراطی از یکدیگر بردارند، به دلیل اینکه زوج ها در تعامل چرخه ای، یکدیگر را وادار به این نقش ها میکنند. اما حمایت افراطی و نگرانی مداوم درباره همسر، کاری سخت و طاقت فرسا میشود که بالاخره روزی کاسه صبر آنها لبریز میگردد. البته منظور از دست کشیدن از حمایت افراطی این نیست که ناآگاه زیر پای همسرتان را خالی کنید بلکه منظور این است

که حمایت افراطی خود را به حد طبیعی برسانید. به دلیل حاکمیت بی چون و چرای تله زندگی، شما در انتخاب همسر به سمت کسانی گرایش دارید که تله زندگی تان را تقویت کنند. علاوه بر این پس از انتخاب چنین فردی، وادارش میکنید که از شما سخت حمایت کند و مراقبتان باشد. اگر خواهان غلبه بر تله زندگی هستید بایستی همسران را مجاب کنید که دست از حمایت افراطی بردارد.

۵. احتمال وقوع حوادث ترس برانگیز را بررسی کنید. افرادی که در دام تله زندگی آسیب پذیری افتاده اند در احتمال وقوع حوادث ترسناک اغراق میکنند. درمانگر: چقدر احتمال دارد که در اثر چک نکردن قفل در آپارتمان، دزد اموال شما را ببرد؟ آیدا: نمیدانم احتمالش خیلی کم است. درمانگر: فکر میکنید چقدر احتمال دارد که در اثر چک نکردن پنج باره قفل در آپارتمان، دزد به خانه شما بزند؟ منظورم درصد احتمال است؟ آیدا: نمی توانم درصد واقعی بگویم. فقط حس میکنم که اگر من پنج بار قفل در را چک نکنم این احتمال زیاد است. خنده دار است، اما باید این کار را بکنم. شما برای قضاوت درباره احتمال وقوع حوادث ترسناک به حس شهودی خود متکی هستید. به همین دلیل میزان احتمال خطر را خیلی بالا برآورد می کنید. مشکل از همین جا آب میخورد، زیرا شهود شما به شدت زیر نفوذ و سیطره تله زندگی است. برای رهایی از شر این شهود ترس برانگیز و اضطراب را باید احتمال وقوع حوادث را دقیق تر ارزیابی کنید. بایستی برای ارزیابی دقیق تر، از دیگران نظرخواهی کنید، درباره نگرانی مطالعه کنید و به جمع آوری اطلاعات دقیق تر پردازید. هر چقدر ارزیابی شما از موقعیت دقیق تر باشد، اضطراب شما کمتر میشود.

برای هر کدام از موقعیت های ترس برانگیز جدولی را تکمیل کنید. در ستون اول، موقعیت ترس برانگیز را بنویسید. در ستون دوم، بنویسید براساس شهود خود احتمال وقوع حادثه را چقدر تخمین میزنید. در ستون سوم پس از اینکه از دیگران اطلاعات گرفتید و مطالبی را مطالعه کردید، آنگاه درصد احتمال وقوع حادثه را بنویسید. از کسانی اطلاعات بگیرید که تله زندگی آسیب پذیری ندارند. اگر از افرادی شبیه به خودتان سؤال کنید، فکر شما مدام تأیید می شود.

راه عوض کردن تفکر این است که از کسانی اطلاعات بگیریم که طرز فکرشان با ما فرق میکند. در واقع، تخمین ۲۵ درصد نیز برای رابرت خیلی ترس برانگیز بود. نکته جالب توجه این است که احتمال از دست دادن کنترل ذهن در حین حمله وحشت زدگی تقریباً صفر است. دلیلش نیز این است که هم شواهد پزشکی و هم تجارب بالینی چنین پیش بینی را تأیید نمیکنند. پژوهش های زیادی درباره افراد مبتلا به اختلال وحشت زدگی انجام شده است. نتایج این پژوهش ها تا به حال نشان نداده است که حتی یک نفر در حین حمله وحشت زدگی، دیوانه شود. همچنین پژوهش ها نشان نداده اند که در حین حمله وحشت زدگی، فرد مبتلا به این اختلال، بمیرد یا کنترلش را از دست بدهد. چنین اتفاقاتی در حین حمله وحشت زدگی رخ نمیدهند، اما فقط شما میرسید که مبادا چنین حادثه ای رخ بدهد. به شیوه ای دیگر نیز میتوان این ترس را بررسی کرد. میزان مرگ و میر، دیوانه شدن یا از دست دادن کنترل در بین افراد مبتلا به اختلال وحشت زدگی و افراد سالم هیچ تفاوتی ندارد. حمله وحشت زدگی باعث احتمال بیشتر این وقایع نمی شود. اغراق سازی شما ریشه در گرایشتان به فاجعه سازی دارد. شما بدترین و فاجعه بارترین پیامد ممکن را در نظر میگیرید. در واقع، احتمال وقایع فاجعه بار در حین حمله وحشت زدگی، بسیار پایین است.

۶. برای هر کدام از ترس های خود، کارت آموزشی تهیه کنید.

کارت آموزشی را تدوین کنید تا یادتان نرود که در برابر افکاری که تله زندگی در ذهن شما پدید می آورد، روشی برای مقابله در دست داشته باشید. کارت آموزشی به شما یادآوری میکند که دست از فاجعه سازی بردارید و کمتر به دامن امن اجتناب و حمایت گری افراطی از خویشتن پناه ببرید. در این قسمت به کارت آموزشی آیدا اشاره میشود که برای سوار شدن به آسانسور نوشته بود. کارت آموزشی مربوط به تله زندگی آسیب پذیری:

به خوبی میدانم اگر بخواهم الآن سوار آسانسور شوم، ترس از آتش سوزی یا گیر افتادن در آسانسور مرا از این کار دور می کند. اگرچه میترسم اما احتمال وقوع چنین حوادثی خیلی کمتر از آن چیزی است که من تصور میکنم. ترس من به دلیل فعال شدن تله زندگی آسیب پذیری است. همین تله زندگی باعث میشود که در ترس خود مبالغه کنم. با وجود اینکه میترسم، اما به هر طریقی که شده خودم را مجبور میکنم تا از آسانسور استفاده کنم و افکارم را به محک تجربه بگذارم. تجربه بهترین معیار ارزیابی افکار است. خوش بودگر محک تجربه آید به میان یا سیه روی شوند افکار فاجعه آمیز من. میدانم که اگر سوار آسانسور شوم، دوست دارم طبقه ها را بشمارم و با اینکارم احساس امنیت کنم. این احساس امنیت، کاذب است. باید بدون دست زدن به این فعالیت ها احساس امنیت کنم. اگرچه همین الآن افکاری در ذهنم راه می افتند و میخواهند من به این کار ادامه ندهم، اما این کار را رها میکنم. هرگاه احساس کردید تله زندگی فعال شده است کارت آموزشی را مطالعه کنید. با این شیوه در برابر تمایل به فاجعه سازی ایستادگی میکنید. با استفاده از این کارت به تدریج بهتر میتوانید احتمال وقوع حوادث را تخمین بزنید. با موقعیت ها روبه رو میشوید، آرام آرام از اضطراب شما کم میشود و احساس امنیت می کنید.

۷. با کودک درون تان حرف بزنید. برای کودک درون، والدی توانمند و شجاع باشید.

احساس هایی را که تجربه میکنید از همین کودک درون نشأت می گیرند. شما باید آن بخش از ذهن تان که نقش والد را بر عهده دارد چنان قوی کنید که به حمایت از این کودک ترسو و آسیب پذیر بپردازد. برای این کار میتوانید از تکنیک های تصویر سازی ذهنی استفاده کنید. درمانگر: میتوانید خاطره یا تصویری از دوران کودکی به یاد بیاورید که دچار احساس آسیب پذیری و ترس شده باشید؟ به ذهن تان فشار بیاورید. فقط چشم های خود را ببندید و سعی کنید خاطره ای را به یاد بیاورید که چنین احساسی داشته اید.

آیدا: یادم می آید یک روز به همراه مادرم و پدرم رفته بودیم خرید. من غرق تماشای ویتترین مغازه ها شدم و ناگهان احساس کردم که دستم در دست مادرم نیست. گم شده بودم. فکر کنم حدود شش سال داشتم. ترس و وحشت سراپای وجودم را گرفته بود و مثل دیوانه ها بین مردم میگشتم و گریه میکردم. بعد از مدتی مادرم و پدرم مرا پیدا کردند. با دیدن آنها یک لحظه خوشحال شدم. اما آنها با توییخ و تهدید باعث شدند ترس من دو چندان شود. مادرم مدام میگفت اگر تو را دزدیده بودند چه کار باید میکردیم؟ اگر اصلا پیدا نمی شدی باید چه خاکی توی سرمان می ریختیم؟ نگاه غضب آلود پدرم نیز ترس و وحشت مرا دو چندان کرده بود. یک لحظه پیش خودم فکر کردم کاشکی مرا پیدا نمی کردند. درمانگر: چه احساسی داشتید؟ آیدا: ترس وحشت و درماندگی. زمانی که توانستید در این تصویر ذهنی، احساس آسیب پذیری را به خوبی درک کنید، آنگاه میتوانید خودتان را به عنوان فردی بزرگسال وارد تصویر ذهنی کنید و به کودک وحشت زده، آرامش خاطر بدهید. در این تصویر ذهنی تلاش کنید کودک وحشت زده احساس آرامش کند. آیدا: به عنوان آیدای عاقل و بالغ وارد تصویر ذهنی می شوم. کنار آیدای کوچولو مینشینم. سر او را به سینه ام میگذارم. سعی میکنم با نوازش موهای او و با دلداری دادن به او، موجب آرامش خاطرش شوم. با او حرف می زنم و به او قول میدهم که در چنین مواقعی میتواند به کمک من اعتماد کند. بعد از مدتی، آرامش خاطر پیدا می کند. هر زمان که تله زندگی تان فعال شد به عنوان بزرگسال عاقل و بالغ وارد تصویر ذهنی بشوید. به خودتان دلداری بدهید که خطری شما را تهدید نمی کند. به کودک درون خود اطمینان خاطر بدهید که در چنین مواقعی پشتیبان او هستید و برای او پایگاهی امن به شمار میروید.

۸. تمرین های آرامش را انجام بدهید.

تکنیک های آرامش هم میتوانند بر ذهن شما اثر بگذارند و هم بر جسم شما تکنیک های آرامش علاوه بر اینکه واکنش های بدنی اضطراب را کاهش میدهند، فاجعه سازی ذهنی را نیز بی اثر میکنند. در این قسمت به شیوه انجام

یکی از تکنیک های ساده آرامش میپردازیم. یکی از این شیوه ها، تنفس دیافراگمی است. معمولاً در هنگام تجربه احساس های ناخوشایند مثل اضطراب، عمل دم و بازدم سریع انجام می شود. همین نفس نفس زدن باعث به هم خوردن تعادل اکسیژن و دی اکسید کربن خون میگردد. در حمله وحشت زدگی عملاً این تعادل به هم می خورد. شما با تنفس دیافراگمی این تعادل را دوباره برقرار می کنید. برای تنفس عمیق باید این موارد را رعایت کنید:

عمل دم را از بینی و عمل بازدم را از دهان انجام دهید. در حین دم باید دهان بسته باشد. عمل بازدم را به آرامی انجام دهید. در یک دقیقه نباید بیشتر از ۸ بار تنفس کنید. (البته به یاد داشته باشید که در ابتدای شروع این روش، انجام چنین کاری برای شما سخت است. در اثر تمرین مداوم به این مهم دست پیدا میکنید). در حین دم و بازدم، باید قفسه سینه شما حرکت کند. در حین عمل بازدم کلمه ای را زیر لب بازگو کنید که برای شما آرامش بخش است. با انجام اینکار انگار به بدن و ذهن خود یاد میدهید که با شنیدن این کلمه، احساس آرامش کند. هرگاه احساس کردید که تله زندگی آسیب پذیری فعال شده است، با استفاده از روش آرامش عملاً به آن رودست بزنید. رابرت: ابتدا که از این روش استفاده میکردم اندکی عصبی میشدم. طول کشید تا توانستم با این روش هماهنگ شوم. نمی توانستم ذهنم را متمرکز کنم. انگار ذهنم در حین انجام این روش، کارش شروع میشد و به هر کجا سرک می کشید. درمانگر: الان چی؟ رابرت: الان خیلی راحت تر شدم. جالبه که خیلی هم کمک کرده تا ترسم را کم کنم.

۹. با استفاده از تکنیک تصویر سازی ذهنی بر علیه ترس ها موضع بگیرید. تکنیک های تصویر سازی ذهنی نقش برجسته ای در فعال شدن تله زندگی بازی می کنند. شما نه تنها در سطح فکر دست به فاجعه سازی می زنید، بلکه تصاویر ذهنی شما نیز ته رنگی از فاجعه سازی دارند. گاه چنان این تصاویر واضح و روشن هستند که شما را سخت می ترسانند. از شما میخواهیم که تکنیک تصویر سازی مقابله ای را به کار بگیرید. به جای اینکه بدترین وقایع را تصور کنید، روند تصویر سازی را به سمتی ببرید که حاکی از مقابله شما با مشکلات است. در تصویر سازی مقابله ای

تجسم کنید که بدون حمایت دیگران توانسته اید بر ترس ها غلبه کنید. به یاد داشته باشید که منظور از تصویرسازی مقابله ای، این نیست که در ذهن خود به مثبت اندیشی پردازید، بلکه منظورمان این است که تصویری واقع بینانه در ذهن خود شکل بدهید که شما با سختی بر ترس هایتان غلبه میکنید. میتوانید ترس های خود را به صورت سلسله مراتبی بنویسید. از ساده ترین ترس شروع کنید. ساده ترین ترس را تجسم کنید و پس از اینکه دچار علائم اضطراب شدید، تکنیک آرامش را به کار بگیرید. سپس از اینکه میزان اضطراب برانگیزی ساده ترین ترس کم شد، به ترس بعدی پردازید. به این روش در روان شناسی، حساسیت زدایی منظم گفته می شود. درمانگر: چه موقعیتی را تصور میکنید؟ آیدا: توی آسانسور ایستاده ام. والتر هم کنار من است. البته آیدای بزرگسال هم هست. با بودن در کنار آنها احساس آرامش میکنم. میخواهم طبقه ها را بشمارم اما دست به این کار نمی زنم. همین که چنین تصمیمی میگیرم، موجی از اضطراب مرا فرا میگیرد. اما خیلی زود فروکش میکند. احساس خوبی دارم. احساس قدرت و آرامش میکنم. آسانسور پایین میرسد و درها باز می شوند. سوار میشویم. به آرامی می ایستم و تمرین آرامش را انجام میدهم. از آسانسور پیاده می شویم. پنج طبقه را با آسانسور رفتیم و برگشتیم. احساس خوبی دارم. با استفاده از این شیوه به تدریج میتوانید بر ترس های خود غلبه کنید. قبلاً در موقعیت های ترس برانگیز، ذهن شما مملو از تصاویر فاجعه بار و ناخوشایند می شد. در حال حاضر به دلیل به کارگیری این روش ها در کنار تصاویر ناخوشایند تصاویر خوشایند آرامش بخش نیز به ذهن تان خطور میکنند.

۱۰. در زندگی واقعی بر ترس هایتان غلبه کنید. تا به حال شما توانسته اید به دستاوردهای مهمی دست یابید اما اوج موفقیت شما در این است که رفتار تان تغییر کند. توانمندترین روش برای تغییر تله زندگی، تغییر رفتار است. شما طبق عادت به فرار یا تسلیم روی می آورید. رفتارهای تسلیمی و فرار دقیقاً مثل این هستند که شما می خواهید درختی را خشک کنید، اما هر روز آب میدهید و به آن رسیدگی می کنید. اگر دوست دارید درخت (تمثیلی از تله زندگی) را

خشک کنید، نباید به آن آب (تمثیلی از رفتارهای فراری و تسلیمی) بدهید. هر چقدر بیشتر با موقعیت‌ها روبه‌رو شوید توانمندی و تسلط شما بیشتر می‌شود. به دنبال این تسلط احساس امنیت بیشتری تجربه خواهید کرد. برای غلبه بر ترس‌های واقعی زندگیتان باز هم از روش سلسله‌مراتبی استفاده کنید. از ترس‌های ساده شروع کنید تا زمانی که بر این ترس ساده غلبه نکرده‌اید به ترس‌های دیگر نپردازید. برای روبه‌رو شدن با ترس‌ها می‌توانید از تکنیک‌های آرامش، کارت مقابله‌ای و حمایت از کودک درون استفاده کنید.

۱۱. برای هر کدام از این مراحل که پشت سر گذاشته‌اید به خودتان پاداش بدهید. پاداش دهی به خود را دست‌کم نگیرید. پاداش دهی به خود باعث انگیزه‌افزایی و امیدآفرینی می‌شود. به دلیل پشت سر گذاشتن هر تمرین موفقیت‌آمیز به خودتان تبریک بگویید. با اینکار به کودک درون اعتبار و ارزش قائل می‌شوید که با ترس‌هایش روبه‌رو شده است. شما سزاوار تحسین و تعریف هستید. به یاد داشته باشید که طی کردن این مراحل کار چندان آسانی نبود. به خودتان متذکر شوید که چقدر از این ترس‌ها در اثر به کارگیری این تکنیک‌ها، جنبه‌مبالغه‌آمیزشان را از دست دادند. پاداش واقعی غلبه بر تله زندگی آسیب‌پذیری، دست‌یابی به چشم‌اندازی سالم در زندگی است. شما فرصت‌های زیادی را از دست دادید که در حال حاضر به دلیل این چشم‌انداز وسیع، غصه آنها را نمی‌خورید و در پی فرصت‌شناسی هستید. بعد از اینکه آیدا و رابرت توانستند این مراحل را پشت سر بگذارند، زندگی‌شان خیلی تغییر کرد. رابرت: فکر کنم عاملی که باعث شد انگیزه زیادی برای غلبه بر این تله زندگی پیدا کنم، همانا فرصت‌هایی بود که از کف دادم. خودم را به دلیل این ترس‌ها از بسیاری از مواهب محروم کرده بودم و زندگی‌ام زیر سیطره ترس و اضطراب، محدود شده بود. تازه لذت‌رهایی از ترس را درک کردم. اگر به تنهایی نمی‌توانید بر تله زندگی خود غلبه کنید از فردی صاحب صلاحیت کمک بگیرید. تله زندگی آسیب‌پذیری، عرصه را بر شما تنگ می‌کند. لذت سفر برای رهایی از تله زندگی آسیب‌پذیری، بازگشت به زندگی واقعی است.

۱۲) من بی ارزشم

تله زندگی نقص / شرم

آلیس: سی سال داشت و احساس میکرد که اصلاً لیاقت عشق و محبت ندارد. زمانی که در اولین جلسه درمان، آلیس را دیدم سخت مضطرب و هراسان به نظر می رسید. پر واضح بود که از حرف زدن درباره مشکلاتش احساس خوبی نداشت. سعی کردیم او را آرام کنیم و پس از مدتی علت مراجعه اش را جویا شدیم. او گفت که از افسردگی رنج میبرد. آلیس: خودم را خیلی دست کم می گیرم. همیشه این فکر عذابم میدهد که چرا باید دیگران طالب رابطه با من باشند. این پسر متیو، چند ماهی است که سخت به دنبال من است. او مدام به من ابراز علاقه میکند، اما من فکر میکنم لایق چنین عشق و محبتی نیستم. مدام این فکر به ذهنم خطور می کند که مرا سر کار گذاشته است و دیر یا زود دست به سرم می کند. یک روز به او زنگ زدم و برایش غزل خدا حافظی را خواندم و گوشی را قطع کردم. از قبل پیش بینی ام این بود که دیگر نمی خواهد ریخت مرا ببیند اما در کمال تعجب زنگ زد و اصدار کرد که رابطه را قطع نکنم. درمانگر: به نظر میرسد برای شما خیلی سخت است که قبول کنید در ذهن و زندگی دوست تان، جایگاه بلند مرتبه ای دارید. درسته؟ در حین صحبت با آلیس به این نتیجه رسیدیم که آلیس نیز چندان بی میل به ادامه رابطه و ازدواج نیست. چند هفته قبل متیو رسماً از من خواستگاری کرد. او پسر خوبی است. اگر با او ازدواج نکنم واقعاً احمقم. اما آلیس به دلایلی از ازدواج میترسد. با ذهن منطقی اش نمی تواند این ترس را درک کند. به گفته خودش از دست دادن چنین موقعیتی با عقل جور در نمی آید اما مثل اینکه بخشی از ذهن آلیس سخت خواهان به هم زدن رابطه است. آلیس: شاید روابط خیلی خوبی نداشته باشم. قبل از متیو یک نفر دیگر به من ابراز علاقه کرده بود. میدانم که اون فرد بهترین مرد دنیا نبود. از عواطف من سوء استفاده می کرد. مدام میخواست مرا زیر سیطره خود بگیرد. درمانگر: برعکس رفتارهای متیو. درسته؟ آلیس: آره. با هم فرق دارند. می ترسم که به کسی اجازه بدهم تا با من

صمیمی شود. هرچه متیو بر خواسته اش پافشاری می کند، ترس من نیز بیشتر می شود. آلیس به دلیل بحران صمیمیت برای درمان مراجعه کرده است. الیوت: چهل و سه سال داشت و به همراه همسرش برای حل و فصل مشکلات زناشویی شان به روان شناس مراجعه کرده است. در نگاه اول به نظر میرسید که الیوت سخت خویشتن دار است، در طی جلسه متوجه شدیم که زیر این خویشتن داری مستحکم نوعی خشم ابراز نشده نهفته است. الیوت به همراه همسرش برای درمان مراجعه کرده بود تا بتواند مشکلات ارتباطی شان را حل و فصل کند. الیوت و ماریا هفت سال قبل ازدواج کرده بودند و یک فرزند داشتند. اخیراً ماریا متوجه شده بود که سروگوش الیوت می جنبند. به دنبال این ماجرا، ماریا تهدید کرد که رابطه زناشویی شان را به هم خواهد زد مگر اینکه الیوت برای درمان به روان شناس مراجعه کند. در اولین جلسه درمان، الیوت اشاره کرد: واقعاً نیازی ندارم که برای درمان و مشاوره مراجعه کنم. به نظر من مشکل از ماریاست و او باید برای درمان خدمت شما بیاید. به ظاهر از ما انتظار داشت که به او کمک کنیم تا مشکل ماریا حل شود. در طی جلسه، الیوت، همسرش و ما را به توپ انتقادهای خود بست. برقراری رابطه با او کار سختی بود. او با شیوه حرف زدن و حرکات غیر کلامی اش بین خودش با ما فاصله ایجاد میکرد. پس از اینکه مختصری درباره روش درمانی با او حرف زدیم اشاره کرد: این روش خیلی ساده انگارانه و احمقانه است. به نظر شما با این روش ها تمام مشکلات ما حل میشود؟ من که چشمم آب نمیخورد. می دانستم که قصد امتحان ما را دارد. بنابراین شک و تردید او را با سؤال جواب دادیم: منظورتان این است که به اثرمندی این روش اعتقاد ندارید؟ میخواست ببیند که آیا او را تحقیر میکنیم و دوست داشت ما را امتحان کند و ببیند که آیا وارد حالت دفاعی میشویم. وقتی متوجه شد که تیرش به سنگ خورده است، رفتارش احترام آمیز شد. اگرچه از دست رفتارهای الیوت کلافه و عصبانی بودیم، اما کماکان با او همدلی کردیم. می دانستیم که الیوت در درون از ما میترسد و هراسان است که مبادا ما این موضوع را بفهمیم

تجارب منجر به شکل گیری تله زندگی نقص / شرم

بیشترین احساسی که با تله زندگی نقص / شرم همراه میشود شرمساری است. شرمساری همان احساسی است که به محض برملا شدن عیب ها و ایرادها، بروز پیدا میکند. بنابراین از آنجا که حس شرمساری سخت دردناک و تحمل ناپذیر است، دست به هر کاری میزنید تا احساس شرمساری نکنید. یکی از راهکارهایی که افراد برای شرم گریزی انجام میدهند همانا پنهان سازی عیب ها و نقص ها است. احساس میکنید که منبع این نقص / شرم درون شماست. این منبع چندان برای دیگران قابل مشاهده نیست و ماهیت درونی و خصوصی دارد. شما احساس میکنید لیاقت عشق و محبت کسی را ندارید. برعکس تله زندگی طرد اجتماعی که بیشتر مربوط به ویژگی های ظاهری است، عیب و ایرادهایی که در تله زندگی نقص / شرم ادراک میکنید مربوط به حالت های درونی است. شناسایی افرادی که دچار تله زندگی طرد اجتماعی شده اند، راحت و آسان است، اما افرادی که درگیر تله زندگی نقص / شرم هستند به سادگی قابل تشخیص نیستند. اگرچه تله زندگی نقص / شرم شیوع زیادی دارد، اما شناسایی و تشخیص آن کار سختی است به این دلیل که از یک سو عیب ها و ایرادها درونی هستند و از سوی دیگر شما نیز تمام تلاشتان بر این است که این عیب ها و ایرادها بر ملا نشود. تقریباً این تله زندگی در نیمی از بیماران ما وجود دارد و یکی از تله های زندگی اصلی به شمار می رود. اگرچه مشکلات ظاهری بیماران خیلی با یکدیگر فرق دارند اما در نیمی از بیماران، مخرج مشترک مشکلاتشان تله زندگی نقص / شرم است. هر کدام از بیماران برای مقابله با این مشکل دست به دامن شیوه های متفاوتی می شوند. برخی اعتماد نفس خود را از دست میدهند و به ظاهر نا امن هستند (تسلیم). برخی ظاهری طبیعی و موجه دارند (فرار) و برخی چنان رفتار میکنند که انگار اصلاً دچار این تله زندگی نیستند. و ظاهری بسیار عالی قوی و آسیب ناپذیر دارند. (حملة) آلیس تسلیم تله زندگی نقص / شرم شده بود. او احساس میکرد که عیب و ایرادهایش ذاتی است.

آلیس : همیشه در عمق وجودم احساس میکنم دست به کار اشتباهی زده ام. همیشه احساس میکنم کسانی که مرا دوست دارند از سر چهل و نادانی دست به این کار می زنند. به دلیل اینکه مرا نمیشناسند، دوستم دارند. درمانگر: وقتی به این موضوع فکر میکنید که کسی شما را دوست دارد چه احساسی پیدا میکنید؟ آلیس : احساس حقارت میکنم.

آلیس احساس میکرد که راز سر به مهری دارد که اگر دیگران از آن مطلع شوند دست رد به سینه اش می زنند. او نمیتوانست این راز خود را بر ملا سازد. آلیس سخت اعتقاد داشت که این مشکل درونی، قابل تغییر نیست و بهتر آن است که با این مشکل بسوزد و بسازد. او اعتقاد داشت که بهترین راه حل این مشکل همانا راز پوشی و پنهان سازی است. به همین دلیل دوست نداشت با کسی صمیمی شود زیرا لازمه صمیمیت، خودافشایی است. آلیس باورهای راسخ و تزلزل ناپذیری داشت مبنی بر اینکه هیچ کس دوستش ندارد، هیچکس به فکر او نیست و هیچکس برای او ارزشی قائل نمیشود. اگرچه شواهدی در زندگی آلیس نشان میداد که اطرافیانش دوستش دارند و خواهان رابطه با او هستند اما آلیس به این شواهد پیشیزی ارزش قائل نمی شد. آلیس : به متیو گفتم که نمیخواهم به جشن عروسی برادرش بروم. درمانگر : چی شد که این حرف را زدید؟ به نظرم چندان هم بی میل نبود که سری به آن جشن بزنید. آلیس : بله. دلم میخواست اما میدانستم که تعارف متیو الکی و سر کاری بوده است. درمانگر: مگر خودش از شما دعوت نکرد؟ آلیس : اما تعارفش ظاهری و ریایی بود. از سر عشق و علاقه نبود. انگار انجام وظیفه بود. آلیس شواهد حاکی از دوست نداشتن و طرد شدن را بزرگ نمایی می کرد. حتی این رفتارها را با خود ما هم در جلسه درمان داشت. او حرف های ما را بدخواهانه تفسیر میکند و رفتار همدلانه و احترام آمیز ما را نوعی ترحم می نگریست.

درمانگر: به نظر میرسد حسابی کلافه هستید. موافقید زمان جلسه بعد را دو روز زودتر تنظیم کنیم؟ آلیس : منظورتان این است که از دست من خسته شدید؟ آیا واقعاً موجود قابل ترحمی هستم؛ هر طور خودتان صلاح میدانید برای من مهم نیست. درمانگر: نه منظورم این نبود. چون دیدم اوضاع و احوال عاطفی تان چندان مناسب نیست به نظرم رسید

اگر زودتر همدیگر را ببینیم شاید بهتر باشد. آلیس به شدت خود تنبیه گر بود. بارها از او این جملات را شنیدیم: من آدم خوبی نیستم، آدم نفهم و بی شعوری هستم، بی لیاقتم، به درد هیچ کاری نمیخورم، هیچ ارزشی ندارم. در آغاز جلسات اول درمان تمام فکر و ذکر آلیس این بود که خودش را تحقیر کند. زمانی که دامنه خودانتقادگری به خودبیزاری می رسید، آلیس لحظات سخت و دردناکی را تجربه میکرد. در این لحظات خودش را آدم مزخرف و بی خاصیتی تلقی میکرد. تله زندگی نقص / شرم باعث شده بود که آلیس در روابطش بسیار شکننده و آسیب پذیر جلوه کند. او نمی توانست از خودش حمایت یا دفاع کند. الیوت درست نقطه مقابل آلیس بود. ویژگی او آسیب ناپذیری بود. او به راهکار حمله برای کنار آمدن با تله زندگی نقص / شرم پناه برده بود. او چنان به دژ مستحکم خوب نمایی پناه برده بود که اکثر مردم اصلاً به مخیله شان راه نمی دادند که الیوت در روابطش مشکل داشته باشد و از احساس شرمساری درونی رنج ببرد. حتی این امر به خود الیوت نیز القا شده بود که انگار مشکلی ندارد و از حس شرمساری نیز بی خبر بود. الیوت نمونه‌ی افرادی که خودشیفته‌ی ای است که سخت شکننده و آسیب پذیر هستند. فرد خودشیفته از همدلی بویی نبرده است و دیگران را عامل مشکلات خود تلقی میکند و بر این باور است که همیشه حق به جانب اوست. اینگونه افراد در درون احساس میکنند کسی به آنها احترام نگذاشته و یا دوست شان ندارد و برای پوشش این احساس های دردناک، رو به حق به جانبی و خودشیفتگی می آورند. انگار این افراد از آدم و عالم طلبکارند. به دنیا میگویند: انتظارات من زیاد است و رفتارم از همه بهتر است. به چنان رفتارهایی دست میزنم که هیچ کس جرأت نکند به من بگوید بالای چشمم ابروست و یا جرأت کند مرا نادیده بگیرد. رفتار مقابله ای الیوت نمونه ای از سبک مقابله ای حمله است که در فصل چهارم به توصیف آن پرداختیم. برای اطلاع بیشتر درباره خودشیفتگی و شیوه درمان آن به فصل ۱۶ مراجعه کنید. افراد خودشیفته به هر قیمتی که شده خود محوری خودشان را حفظ میکنند. اگرچه الیوت زندگی زناشویی خود را در مخاطره می دید، اما حاضر نبود قبول کند مشکل دارد و دست به رفتار اشتباهی زده است.

الیوت ترجیح میداد همه چیز را از دست بدهد ولی در معرض آسیب پذیری قرار نگیرد. این مقاومت سرسختانه و لجبازانه افراد خودشیفته، سنگ بزرگی پیش پای درمان است. افراد خودشیفته تغییر نمیکنند مگر اینکه به بن بست برسند. تهدید به ترک رابطه، گاهی اوقات تنها اهرمی است که افراد خودشیفته، مثل الیوت را وادار میکند که سر در برابر تغییر شرایط و مشکلات فرود بیاورند. ماریا: چقدر از رابطه با الیوت صدمه دیدم و عذاب کشیدم. اصلاً برای الیوت مهم نبود. بارها و بارها اشک ریختم و ناله کردم تا آن زن را رها کند تا زندگی مان از هم نپاشد. به خرجش نرفت که نرفت. اما زمانی که متوجه شد اوضاع قمر در عقرب است و واقعاً می خواهم ترکش کنم، قبول کرد که برای مشاوره مراجعه کند. الیوت و ماریا هر دو از تله زندگی نقص / شرم رنج میبردند. ماریا تسلیم این تله زندگی شده بود، اما الیوت از سبک مقابله ای حمله استفاده میکرد. الیوت ماریا را طرد میکرد و ماریا نیز قربانی بی چون و چرای این طرد شدگی بود. هر دوی آنها در زندگی خانوادگی شان طرد شده بودند و در حال حاضر شرایط گذشته را بازآفرینی می کردند. اگر شما نیز گرفتار تله زندگی نقص / شرم شده اید احتمالاً جایی مابین دو طیف افراط و تفریط (الیوت و ماریا) جای گرفته اید. ممکن است در برخی موارد آسیب پذیر باشید و نه همه موقعیت ها. در تجارب بالینی خود بیماران زیادی داشته ایم که این تله زندگی امانشان را بریده است. آنها مشتاقانه پیش ما می آیند که مشکلاتشان را حل و فصل کنند اما به محض اینکه موضوعات خاصی را برای حل و فصل بر می گزینیم طفره می روند. این موضوعات برای آنها شرم برانگیز و مایه خجالت هستند. خیلی کم پیش می آید که بیماری برای درک علل نقص ها و ایرادهای خود به ما مراجعه کند. اکثر این بیماران نقابی بر چهره دارند و از بروز حس آسیب پذیری خودداری میکنند، زیرا به محض بروز آسیب پذیری ها دچار خود بیخاری و شرمساری میشوند. افرادی که دچار این تله زندگی شده اند، سعی میکنند خودشان را از حس شرمساری بی خبر نگه دارند. این ناآگاهی از حس شرم درونی باعث می شود که این افراد به دام مشکلات ارتباطی و افسردگی یفتند. معمولاً افسردگی و مشکلات ارتباطی باعث

میشوند که این افراد برای درمان مراجعه کنند. شاید شما دچار ناشادی مزمن و مبهم شوید اما نمیتوانید به علت آن پی ببرید. شاید متوجه نیستید که افسردگی شما تابعی از دیدگاه منفی شما نسبت به خودتان است. احساس بی ارزشی و خشم نسبت به خودتان بخشی از افسردگی محسوب می شود. احساس میکنید که به تمام زندگی شما زهر افسردگی پاشیده اند. ته رنگ زندگی شما افسردگی پنهان و خفیف است. اگر سبک مقابله ای اصلی شما فرار باشد، احتمالاً دچار اعتیاد یا رفتارهای اجبارگونه (وسواسی) شده اید. میگساری مصرف بی رویه و خودسرانه داروها، اعتیاد به کار و پرخوری، همگی روش هایی هستند که با پناه بردن به آنها بر درد و رنج بی ارزشی تان سرپوش میگذارید.

ریشه های تحوّلی تلّه زندگی نقص شرم

۱. یکی از اعضای خانواده تان سخت انتقادگر و بددهن بوده است یا شدیداً شما را مؤاخذه می کرده است. رفتارها، گفتارها و ظاهر شما یک آن از ترکش انتقادها و تنبیه ها در امان نبوده اند. ۲. والدین مدام شما را ناامید و سرخورده میکرده اند. ۳. از طرف پدر یا مادر و یا هر دوی آنها طرد شده اید و والدین محبت شان را از شما دریغ کرده اند. ۴. یکی از اعضای خانواده از نظر جسمی، جنسی یا عاطفی با شما بدرفتاری کرده است. ۵. در خانواده تمام اشتباهات به گردن شما انداخته شده است. ۶. والدین دائم به شما میگفته اند که بی ارزش و نالایق هستید و به درد هیچ کاری نمیخورید. ۷. بارها نامنصفانه با برادران و خواهران خود مقایسه شده اید و والدین آنها را به شما ترجیح داده اند. ۸. یکی از والدین عطای زندگی زناشویی را به لقای آن بخشیده است و شما خودتان را مقصری دانید و سرزنش می کنید. اگر در دوران کودکی احساس کنید که به شما احترام گذاشته نمیشود یا کسی شما را دوست ندارد تلّه زندگی نقص / شرم در ذهن شما نقش میندازد. ممکن است بارها و بارها یکی از والدین یا هر دوی آنها شما را طرد کنند یا به شما ایراد بگیرند. الیس: یک بار کتابی مطالعه میکردم که در آن نوشته شده بود هدف زندگی زنان عشق ورزی و صمیمیت افزایی است. این موضوع هیچ وقت از ذهنم پاک نشد تا اینکه متوجه شدم عشق ورزی و صمیمیت افزایی

اصلاً در وجود من نیست. احساس شرم / نقص، احساسی فراگیر و جهانشمول است. این احساس ممکن است به صورت های مختلفی بروز پیدا کند. مثلاً احساس میکنید لیاقت عشق کسی را ندارید، یا آن قدر بی لیاقت هستید که حتی والدین تان نیز شما را دوست ندارند تا چه رسد به دیگران یا وجودتان هیچ ارزشی ندارد. تقریباً مطمئن هستید که حق با والدین شماست و هیچگاه به انتقادهای و عیب جویی های آنها با دیده شک و تردید نگاه نکرده اید. شما از سوی والدین طرد میشوید، به شما محبت نمیکند یا شما را دست کم میگیرند و شما احساس میکنید خلاق هر چه لایق. اصلاً اعتقاد دارید که وجود شما برآورنده همین طردها و بی اعتنایی ها است. در دوران کودکی، خودتان را به دلیل رفتارهای والدین سرزنش میکردید. تمام سرنوشت ناخوشایند و غم انگیز خود را به بی لیاقتی و کمبودهای خودتان ربط میدهید. به همین دلیل شاید از رفتار دیگران عصبانی نیستید، بلکه از رفتارهای خودتان شرمسار و ناراحت می شوید. مسبب اصلی تله زندگی آلیس، انتقادهای بی رحمانه و نامنصفانه پدرش بود. پدر آلیس استاد مسلم انتقادگری و عیب جویی بود. وجود چنین پدری بی شک فرزندی سرخورده، نامید، درمانده و بی ارزش را پرورش خواهد داد. آلیس: هیچ وقت نتوانستم رضایت پدرم را جلب کنم. هر کاری که میکردم از نظر پدرم اشتباه بود. سر میز شام هر وقت حرف نمی زدم پدرم به خاطر کم رویی و کم حرفی مرا سرزنش میکرد. هر وقت هم که حرف میزدم می گفت مرده شور ریخت را ببرد با این حرف های صد من یک گازت. آلیس انتقادهای پدرش را پذیرفت و در نتیجه خودش را از چشم انداز نگرش پدرش ارزیابی میکرد. آلیس: دائم به این موضوع فکر میکنم که چرا متیو خواهان ازدواج با من است؟ من که خام و بی تجربه و بی ارزشم. من اصلاً موجودی نیستم که باعث شوم کسی به من علاقه مند شود. شخصیت جذاب و دلربایی هم که ندارم. درمانگر: وقتی که این حرف را به خودتان میزنید تن صدای تان شبیه صدای کیست؟ آلیس: شبیه صدای نامزد قبلی ام، اریک که خیلی انتقادگر بود. درمانگر: دیگه چه کسی؟ آلیس: بعد از مکث کوتاهی صدای پدرم. شما هم مثل آلیس صدای والدین عیب جو و ایراد پرورتان را ملکه ذهن

تان می‌کنید و این صدا جزیی از خودگویی های شما می شود. به عبارتی صدای والدین عیب جو همان تله ای است که گرفتارش شده اید. صدایی که مدام در ذهن تان از شما انتقاد میکند، شما را مؤاخذه میکند و دست رد به سینه تان می‌زند. ممکن است حس شرمساری در دوران کودکی، شما را احاطه کند و بر شما سیطره بیندازد. هر زمان که در معرض برملا شدن عیب ها و نقص های خود قرار گرفته اید، حس شرمساری به سراغ شما آمده است. حس شرمساری فقط مربوط به مسایل ظاهری و پیش پا افتاده نبوده است، بلکه شخصیت و هویت شما را عمیقاً درگیر کرده است.

آلیس : یادم می آید که یک روز کامل در خانه ماندم و درباره مسایل سیاسی روز مطالعه کردم تا بتوانم سر میز شام درباره مسایل سیاسی روز مملکت نظر بدهم و رضایت پدرم را جلب کنم. اما به محض اینکه خواستم حرف بزنم پدرم گفت: فقط مانده که تو یکی درباره مسایل سیاسی حرف بزنی. بین کار مملکت به کجا رسیده که تو هم نظریه پرداز شده ای. درمانگر : آن لحظه چه احساسی داشتید؟ آلیس : خجالت کشیدم. شرمسار شدم. درمانگر: مثل اینکه نتوانسته بودید به خواسته اصلی تان برسید؟ آلیس : هدفم چی بود؟ درمانگر: اینکه پدرتان دوست تان داشته باشد و از این کار شما تعریف و تمجید کند. این سؤال کماکان باقی است که چرا پدر آلیس با فرزندش این قدر طرد کننده و بی مهر رفتار کرده است. یکی از احتمالات قوی این است که پدر آلیس نیز گرفتار تله زندگی نقص / شرم بوده است. با این حال سبک مقابله ای اش، حمله بود. پدر آلیس با کم ارزش سازی دخترش و قدرت طلبی، احساس شرم و ضعف درونی اش را میپوشاند. آلیس، سپر بلا یا به عبارتی بُز بلاگردان مشکلات پدرش شده بود. شاید پدر آلیس نقص / شرم درونی اش را در رفتارهای دخترش میدید و به همین دلیل او را سخت سرزنش می کرد. بسیاری از موارد والدین خودشان گرفتار نقص / شرم هستند و سعی میکنند این مشکل خود را به عنوان میراث به فرزندانشان منتقل کنند. به این شکل تله زندگی از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود. والدین ایرادگیر و تنبیه گر معمولاً در ذهن فرزندانشان تله زندگی نقص / شرم را شکل میدهند. این والدین از لحاظ جنسی، جسمی و عاطفی ممکن است از

فرزندانشان سوء استفاده کنند. نقص / شرم و بدرفتاری اغلب دوشادوش یکدیگر حرکت میکنند. هر چند این احتمال وجود دارد کودکی که با وی بدرفتاری شده است، احساس کند رفتار دیگران نامنصفانه بوده و دچار تله زندگی نقص / شرم نشود. اما این اتفاق به ندرت رخ میدهد. در بیشتر موارد کودکان میپذیرند که خلاق هر چه لایق و بعدها نیز احساس گناه و شرمساری یقه آنها را رها نمی کند. شه معده و لاشه و کودکان راه های مختلفی برای جبران احساس های نقص / شرم در چنته دارند. ممکن است افراد با پنهان شدن در پشت تله های زندگی استحقاق و معیارهای سختگیرانه، خودشان را از احساس بی ارزشی در امان نگه دارند. بسیاری از افراد که سخت مورد بی مهری و انتقاد دیگران قرار گرفته اند، با برتری طلبی در برخی حوزه ها سعی میکنند احساس بی ارزشی شان را جبران کنند. این افراد اصلاً حاضر نیستند دست از معیارهای سختگیرانه شان بردارند و عاشق سینه چاک موفقیت طلبی و منزلت جویی هستند. آنها ممکن است استاد بلامنازع فخر فروشی و تکبرورزی باشند. این افراد سعی میکنند با مال پرستی و شهرت طلبی حس بی ارزشی درونی شان را جبران کنند. الیوت نمونه بارزی از اینگونه افراد به شمار میرود. او رستورانی شیک و مجلل داشت که بسیاری از ستاره های سینما و اشخاص سرشناس به آنجا رفت و آمد داشتند. او هر شب با افتخار و غرور در اطراف میزها قدم میزد و از اینکه میدید این همه ستاره و افراد مشهور با او آشنا هستند و از مدیریت وی تعریف میکنند، سر از پا نمیشناخت. او در جلسه درمان مدام به این افتخارات خود اشاره می کرد و فخر می فروخت. اما مشکل این بود که حس بی ارزشی امانش را بریده بود و این شهرت طلبی و افتخار جویی تنها مسکنی موقتی برای درد درونی او تلقی می شدند. الیوت : تا به حال در رستوران فقط یک نفر جرات کرده که توی روی من بایستد. یکی از ستارگان معروف سینما طوری با من رفتار کرد که انگار گارسون آنجا هستم. انگار نه انگار من رئیس آن رستوران مشهور هستم. من هم تصمیم گرفتم که حقش را کف دستش بگذارم. یک میز خیلی معمولی و دم در ورودی رستوران برای او تعیین کردم. اما طوری به من نگاه کرد که نگاهش سرشار از خفت و سرزنش بود. انگار

فهمیده بود که ظاهر پر طمطراق من، پرکاهی است که میتوان به سادگی آن را بر باد داد. درمانگر: آن لحظه چه احساسی داشتید؟ الیوت: احساس کردم مثل اینکه میتواند جلوی زیاده خواهی و خودخواهی من را بگیرد. کفرم در آمده بود انگار از اینکه ضایعش کرده بودم هیچ تأثیری نپذیرفته بود. حس اینکه ممکن است تمام آبروی چندین و چند ساله بر باد فنا برود، یک آن دامن الیوت را رها نمی کرد. شکنندگی و نقطه ضعف افراد خودشیفته همین است. ماسکی که بر چهره زده اند که هدفش پوشاندن احساس بی ارزشی است، ممکن است هر لحظه از چهره فرد بیفتد و بلافاصله بی ارزشی درونی فرد برملا شود. والدین الیوت خیلی ایرادگیر بودند و پسرشان را مدام تحقیر می کردند. مشکل از آنجا دردناک میشد که برادر بزرگتر الیوت، سوگلی خانواده بود. برادر بزرگتر الیوت شمع خانواده بود و والدین مثل پروانه دور او می چرخیدند. الیوت: برادرم مشکلی شده بود برای من. او از من باهوش تر بود. میتوانست با خود شیرینی و چرب زبانی توجه پدر و مادرم را به خودش جلب کند. برادرم هیچ احترامی به من نمی گذاشت. او به من خیلی ایراد میگرفت و پدر و مادرم نیز از اینکه برادرم مرا دست می انداخت میخندیدند. تمام امکانات خانه در اختیار او بود. اما من به او ثابت کردم که میتوانم موفق شوم. او با همه ادعایش، الآن آرزو میکند ای کاش یک صدم ثروت مرا داشت. اغلب مقایسه شدن خواهر و برادرها با یکدیگر میتواند آبخور احساس بی ارزشی و عامل شکل گیری تله زندگی نقص / شرم باشد. علاوه بر والدین، باید به نقش بچه های بزرگ تر نیز اشاره کرد. بچه های بزرگ تر معمولاً سعی میکنند با خواهرها و برادرهای کوچک تر از خودشان رفتاری تحقیرآمیز و رئیس مأبانه داشته باشند. همین رفتارها در شکل گیری تله زندگی نقص / شرم کم اهمیت نیستند. انگار تحقیر شدن ته رنگ دوران کودکی الیوت بود. مشکلات و کمبودهای الیوت در دوران کودکی بارها و بارها مایه خنده و مضحکه شده بود. الیوت: یادم می آید که یک روز پدرم میخواست من و برادرم را برد دیدن مسابقه فوتبال.