

فهرست مطالب

۴	پیشگفتاری بر ترجمه فارسی
۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل ۱: تله‌های زندگی
۲۶	فصل ۲: در کدام تله زندگی گرفتار شده‌اید؟
۳۶	فصل ۳: درک تله‌های زندگی
۴۹	فصل ۴: تسلیم، فرار و حمله
۵۷	فصل ۵: چگونگی تغییر تله‌های زندگی
۷۴	فصل ۶: تله زندگی رهاشدگی
۱۰۰	فصل ۷: تله زندگی بی‌اعتمادی و بدرفتاری
۱۲۹	فصل ۸: تله زندگی محرومیت هیجانی
۱۵۱	فصل ۹: تله زندگی طرد اجتماعی
۱۸۲	فصل ۱۰: تله زندگی وابستگی
۲۱۸	فصل ۱۱: تله زندگی آسیب‌پذیری
۲۴۵	فصل ۱۲: تله زندگی نقص / شرم
۲۸۴	فصل ۱۳: تله زندگی شکست
۳۰۷	فصل ۱۴: تله زندگی اطاعت
۳۴۹	فصل ۱۵: تله زندگی معیارهای سخت‌گیرانه
۳۷۲	فصل ۱۶: تله زندگی استحقاق
۴۰۳	فصل ۱۷: فلسفه تغییر
۴۱۵	منابع

تله‌های زندگی

- آیا اکثراً جذب افرادی می‌شوید که بی‌مهر و بی‌عاطفه هستند؟ آیا احساس می‌کنید که نزدیک‌ترین افراد زندگی‌تان به شما توجه کافی ندارند؟
- آیا احساس می‌کنید انسان بی‌ارزشی هستید؟ آیا احساس می‌کنید به دلیل بی‌ارزشی‌تان، اطرافیان، شما را نمی‌پذیرند و دوست‌تان ندارند؟
- آیا خواسته‌های دیگران را بر نیازهای خودتان ترجیح می‌دهید؟ آیا در راه فداکاری برای دیگران چنان راه افراط می‌پیمایید که به خواسته‌های خودتان، سلام نرسید؟ آیا نیازهای واقعی‌تان را نمی‌شناسید؟
- آیا نگران هستید که مبدا اتفاقات ناگواری برای شما پیش بیاید؟ آیا یک درد خفیف ممکن است شما را به وادی وحشت بیندازد که مبدا دچار بیماری علاج‌ناپذیری شده‌اید؟
- آیا متوجه شده‌اید که علی‌رغم برخورداری از تحسین و تشویق اجتماعی باز هم احساس نارضایتی و بی‌کفایتی می‌کنید؟

چنین الگوهایی را "تله‌های زندگی" می‌نامیم. در این کتاب به یازده تله زندگی شایع می‌پردازیم و راه‌های شناسایی، پی بردن به علل شکل‌گیری و راهبردهای تغییر آنها را در اختیار شما قرار می‌دهیم. ردیابی تله زندگی را می‌توان در رفتار اطرافیان با ما در دوران کودکی مان جستجو کنیم. ما در دوران کودکی به شیوه‌های مختلف آسیب دیده‌ایم: "طرد، انتقاد، حمایت افراطی، بدرفتاری، بی‌توجهی یا محرومیت." در اثر این تجارب اولیه، تله‌های زندگی بخشی از وجودمان شده‌اند. بعد از طی دوران کودکی و ترک خانه پدری، با ایجاد موقعیت‌ها یا انتخاب افراد به بازآفرینی همان شرایط تلخ اولیه دوران کودکی می‌پردازیم. به عبارتی، در حال حاضر دیگران ما را کنترل می‌کنند، با ما بدرفتاری می‌کنند یا به نیازهای ما توجه نمی‌کنند و از این‌رو تله‌های زندگی دست از سر ما برنمی‌دارند و تداوم می‌یابند. شاید به دلیل همین تداوم تله‌های زندگی است که در دست‌یابی به اهداف زندگی با ناکامی و شکست روبه‌رو می‌شویم.

تله‌های زندگی، چگونگی تفکر، احساس، رفتار و نحوه ارتباط با دیگران را تعیین می‌کنند. این تله‌ها به احساس‌های شدیدی مثل عصبانیت، غمگینی و اضطراب دامن می‌زنند. حتی زمانی که در زندگی اوضاع بر وفق مراد است (جایگاه اجتماعی خوب، ازدواج شادکام، روابط خوب با دیگران و موفقیت شغلی) باز هم ممکن است قادر به لذت بردن از زندگی نباشیم.

دیوید: سی و نه سال داشت و در اداره بورس کار می‌کرد. او در کارش موفق بود ولی در دام بکی از تله‌های زندگی (محرومیت هیجانی) دست و پا می‌زد.

دیوید با تنهایی دست و پنجه نرم می‌کرد. او دچار احساس خلأ و غناباختگی شده بود. احساس می‌کرد که در چاه عمیقی گرفتار شده است و سخت بی‌قرار است تا زنی بتواند زندگی پوچ او را معنا ببخشد و غنی سازد. هرچند دیوید نمی‌دانست که این آرزو، محال است و تنهایی، سرنوشت و تقدیر اوست. دیوید در دوران کودکی اش نیز با همین احساس تنهایی دست و پا می‌کرد. او هیچ‌گاه متوجه نشد که پدر و مادرش، سرد و بی‌مهر بوده‌اند. والدینش نیازهای عاطفی دیوید را برآورده نکرده بودند. به تدریج تله زندگی محرومیت هیجانی در ذهنش نقش بست و در دوران بزرگسالی نیز همان تجارب تلخ دوران کودکی برایش رقم می‌خورد.

دیوید سال‌ها به این الگوی ارتباطی در درمان پیرامون می‌داد. او نمی‌توانست روند درمان خود را با یک درمانگر به انتها برساند، بلکه پس از گذشت چند جلسه، درمان را نیمه‌کاره رها می‌کرد و به سراغ درمانگر دیگری می‌رفت. اگرچه در ابتدا امید آن‌ها برای درمانگران او را دلگرم می‌کرد، اما پس از گذشت چند جلسه، ناامید و دلسرد می‌شد. در واقع هر هیچ‌وقت با درمانگرانش رابطه درست و انسانی برقرار نمی‌کرد، بلکه دائم برای توجیه خودش به منظور خاتمه درمان به دنبال عیب‌جویی از درمانگران بود. هر شکست درمانی به تدریج این اعتقاد در او راسخ‌تر می‌شد که راه‌گزینی از مشکلاتش ندارد و تنهایی، سرنوشت نهایی اوست.

اگرچه بسیاری از درمانگران دیوید، خونگرم و صمیمی بودند، اما مشکل اصلی جای دیگری بود. مسئله این بود که دیوید همیشه برای صمیمیت‌گزینی توجیه پیدا می‌کرد. هرچند حمایت عاطفی درمانگر از بیمار حائز اهمیت است، اما این شرط نمی‌تواند گره از مشکلات بیمار باز کند. درمانگران دیوید، مراعات او را می‌کردند و از تکنیک‌های رویاروسازی با الگوی خود آسیب‌رسان استفاده نمی‌کردند یا اگر هم این‌کار را می‌کردند از قدرت لازم برای تغییر دیوید برخوردار نبود. دیوید اگر می‌خواست از دام معیوب محرومیت هیجانی رها شود بایستی از عیب‌جویی زنان دست برمی‌داشت و با جدیت به مبارزه با مشکلاتش (صمیمیت‌گزینی و عیب‌جویی) می‌پرداخت.

وقتی دیوید برای حل و فصل مشکلاتش به ما مراجعه کرد، علاوه بر جنبه‌های همدلانه، بُعد چالش و رویاروسازی را نیز به درمان اضافه کردیم. هر زمان که تله زندگی اش در رفتار، احساس و شیوه تفکر او نمود پیدا می‌کرد، او را با این مسئله روبه‌رو می‌کردیم. نکته مهم این بود که به دیوید نشان بدهیم که با

مشکل وی (ناراحتی از نداشتن رابطه‌ای صمیمی و دیرپا) صادقانه همدل هستیم و این مشکل را به الگوهای ارتباطی ناخوشایند وی با والدینش ربط می‌دهیم. با این حال هر وقت می‌خواست دلیل تراشی کند به او گوشزد می‌کردیم که دوباره در دام تله زندگی‌اش گیر کرده است. عیب‌جویی راهی برای صمیمیت‌گریزی است. بعد از یک‌سال از گذشت درمان (رویاروسازی همدلانه یا متعادل‌سازی رویاروسازی و همدلی) بالاخره توانستیم تغییرات خوبی در زندگی وی ایجاد کنیم. دیوید در حال حاضر با خانمی که خونگرم و دوست‌داشتنی است، دوران نامزدی را پشت سر می‌گذارد.

دیوید: درمانگران قبلی واقعاً با من همدلی می‌کردند و من شناخت خیلی خوبی از درمان کودکی‌ام به دست آوردم. اما هیچ‌کدام از آنها مرا واقعاً وادار به تغییر نمی‌کردند. کنار گذاشتن الگوهای خدیمی خانوادگی، کار ساده‌ای نبود. روش درمان شما متفاوت بود.

بالاخره مسئولیت برقراری روابط را پذیرفتم. نمی‌خواستم در ارتباط با نامزد فعلی‌ام شکست بخورم. چنین ضرورتی را احساس کردم. اگرچه می‌دانستم که نامزدم آدم بی‌عیب و نقصی نیست، اما تصمیم گرفتم که او را رها نکنم. بالاخره مجبور شدم بین دو راهی تنهایی یا ارتباط با افراد معمولی، یکی را قبول کنم.

رهایی از تله زندگی نیازمند این است که همواره با مشکلات خود رویارو شوید. قصد داریم به شما یاد بدهیم که چگونه در تله‌های زندگی، گیر می‌کنید و سبب آن‌ها را بشناسید و بر آنها مسلط شوید، کماکان جلوی پای شما سبز می‌شود و ناغافل درمی‌یابید که در دام افتاده‌اید.

آیدا: چهل و دو سال داشت و در خیمه‌ها از استعداد شگرفی برخوردار بود، اما زمین‌گیر شده بود، به این دلیل که نگرانی‌ها و ترس‌های زیادی تجربه می‌کرد. اگرچه برای کاهش اضطرابش داروی آرام‌بخش استفاده می‌کرد، اما در تله زندگی آسیب‌پذیری گرفتار شده بود.

درواقع آیدا اصلاً زندگی نمی‌کرد. او دست از پا خطا نمی‌کرد چون به شدت از همه چیز می‌ترسید. زندگی او مملو از نگرانی‌های پرخطر بود. او ترجیح می‌داد برای حفظ امنیت خود از خانه بیرون نیاید.

آیدا: هرچند می‌دانم کارهای زیادی دارم که انجام بدهم. با اینکه می‌دانم از دیدن دوستان، رفتن به تئاتر و رستوران لذت می‌برم، اما انجام این کارهای عادی برای من خیلی سخت و دشوار است. من هیچ‌گونه سرکرمی و تفریحی ندارم. اکثراً نگرانم که مبادا برای من اتفاقات ناگواری پیش بیاید.

آیدا خیلی نگران بود. نگران بود که مبادا تصادف کند، پل‌ها فرو بریزند، اموالش دزدیده شود، به بیماری ایدز مبتلا گردد و بی‌پول و مفلس شود. با این‌همه نگرانی، پس زیاد هم نباید تعجب‌انگیز باشد که از خانه بیرون رفتن برایش لذت‌بخش نباشد (برای کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه به فصل یازدهم مراجعه کنید).

همسر آیدا از دست او خیلی عصبانی بود. همسرش می‌خواست به دنبال کارهای شخصی و خانوادگی برود، اما آیدا به او وابسته بود و می‌ترسید که اگر تنها بماند اتفاق بدی برایش رخ خواهد داد. بنابراین همسرش از انجام خیلی از کارها محروم شده بود. آیدا به دلیل ترس افراطی‌اش نمی‌گذاشت همسرش کارهای اداری، شخصی و خانوادگی را انجام دهد.

والدین آیدا در جنگ جهانی دوم، مصیبت‌های جانگدازی را پشت‌سر گذاشته بودند و به دلیل ترس‌های زیادی که داشتند آیدا را زیر چتر حمایت بیمارگونه خود گرفته بودند. آنها نمی‌گذاشتند آب در دل آیدا تکان بخورد و همواره او را از خطرات احتمالی (اما غیرممکن) آگاه می‌کردند و به او هشدار می‌دادند که مواظب سلامتی و رفاه خودش باشد. اگرچه این احتمال برای هر کسی وجود دارد که سرما بخورد، در آب غرق شود، در مترو گیر بیفتد یا اتومبیلش دچار آتش‌سوزی شود، اما والدین آیدا می‌خواستند با هشداردهی به فرزندشان، اطمینان خاطر کامل کسب کنند که برای او اتفاق ناگواری رخ نخواهد داد. به دلیل همین هشداردهی‌های والدین، زیاد هم تعصب برانگیز نیست که اضطراب دست از سر آیدا برنمی‌داشت. سعی کردیم به او اطمینان بدهیم که دنیا جای امن و سالمی است، اما علی‌رغم اینکه همه چیز در زندگی آیدا روبه‌راه بود، اضطراب امانش را بریده بود.

قبل از اینکه برای درمان به ما مراجعه کند در یک دوره سه ساله، چندین داروی ضدافسردگی را امتحان کرده بود (دارودرمانی یکی از گزینه‌های درمان اضطراب است). اخیراً روان‌پزشک او داروی لورازپام برای او تجویز کرده بود. او داروهای خود را مرتب مصرف می‌کرد و اندکی بهتر شده بود و احساس بهتری داشت. اضطرابش اندکی کمتر شده بود و از زندگی‌اش بیشتر لذت می‌برد. اگرچه دارو در کاهش اضطراب به او کمک کرده بود، اما امکان از خانه بیرون نمی‌آمد. شوهرش از این وضع چندان راضی نبود و می‌گفت دارو فقط به او که جگر درد که در خانه بماند.

مشکل جدی‌تر دیگر این بود که آیدا برای کاهش اضطراب به دارو وابسته شده بود:

آیدا: دلم نمی‌خواهد تا آخر عمر به مصرف دارو ادامه بدهم. از فکر کنار گذاشتن دارو، لرزه به اندامم می‌افتد. نمی‌خواهم دوباره در دام نگرانی‌ها و دلواپسی‌هایم بی‌فتم.

حتی وقتی آیدا به خوبی با شرایط استرس‌زا کنار می‌آمد، همه موفقیتش را به دارو نسبت می‌داد. دارو نمی‌توانست او را وادار به انجام کارهای روزمره کند (به همین دلیل زمانی که دارو کنار گذاشته شود، مخصوصاً داروهای ضد اضطراب، ممکن است بیماری باز گردد).

آیدا در حل و فصل تله زندگی‌اش پیشرفت خوبی داشت. در طول یک سال، زندگی‌اش تغییر کرد و به تدریج توانست اضطراب خود را به حد عادی برساند. او توانست به مسافرت برود، دوستانش را ببیند و سینما برود. در نهایت نیز تصمیم گرفت کار پاره‌وقتی پیدا کند که نیاز بود هر روز از خانه بیرون بیاید. در قسمتی از فرآیند درمان به آیدا کمک کردیم تا بتواند اتفاقات ناگوار را درست‌تر تخمین بزند. بارها با او بر سر تخمین مبالغه‌آمیز خطر و اتفاقات ناگوار، چالش کردیم. او ضعف‌ها و آسیب‌پذیری‌های