



کتاب کار  
درمان مبتنی بر پذیرش و  
تعهد در افسردگی و شرم

غلبه بر افکار نقص شرم و افزایش بهزیستی  
با استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

## فهرست

۷.....	فصل ۱: طرحوارهٔ نقص و شرم.....
۱۸.....	فصل ۲: ارزیابی.....
۳۰.....	فصل ۳: رفتارهای مقابله‌ای با نقص و شرم.....
۳۸.....	فصل ۴: از اجتناب تا پذیرش.....
۴۹.....	فصل ۵: توجه‌آگاهی.....
۶۲.....	فصل ۶: ارزش‌ها.....
۷۸.....	فصل ۷: ناهم‌آمیزی.....
۹۷.....	فصل ۸: اجتناب و رویارویی.....
۱۰۴.....	فصل ۹: مواجهه با شرمساری و غم.....
۱۱۶.....	فصل ۱۰: شفقت‌ورزی به خود.....
۱۲۶.....	فصل ۱۱: پیشگیری از عود.....
۱۳۷.....	ضمیمه ۱: کاربرگ‌ها.....
۱۵۱.....	ضمیمه ۲: مقیاس‌ها.....
۱۵۹.....	ضمیمه ۳: شیوه‌نامه ترکیبی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و طرحواره درمانی در درمان افسردگی..
۱۶۱.....	منابع.....
۱۶۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۶۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

## فصل ۱

# طر حوارهٔ نقص و شرم

اگر این کتاب را می‌خوانید، احتمال زیادی وجود دارد که احساس نقص و افسردگی، بخشی از زندگی شما بوده است.

شما با افکاری دست‌وپنجه نرم کرده‌اید که به نوعی نشان‌دهنده نقص و شرم در شماست یا ارزش احترام دیگران را ندارید و تا کنون هیچ‌کس به شما اهمیت نداده است. ممکن است به نظر برسد در پشت نقابی بی‌روح و بی‌عاطفه زندگی کرده‌اید و ظاهر این نقاب، خشن و دردسرساز است و باعث کاهش انرژی، انگیزه و میل شما شده است. در پشت این نقاب، شما جهان را از زندان متحرک خود به دور از تجربه عشق، تحسین و ارتباط تجربه می‌کنید، درحالی‌که سایر افراد که زندگی «معمولی» دارند، در این زمینه‌ها راحت و طبیعی به نظر می‌رسند. این فشار با ماهیت ناراحت‌کننده و منزوی‌کننده‌اش، به شما الهام بخشیده تا تلاش کنید و خود را از شر آن رها کنید. برای مدتی ممکن بود همه چیز آن‌گونه که می‌خواستید و به دنبال آن بودید به نظر برسد - شروع یک رابطه، یافتن شغل جدید یا رسیدن به موفقیت. اما در نهایت فقط زمان لازم بود تا درد، طرد و شکست یک‌بار دیگر به یاد شما بیاورد که چرا از ابتدا نقاب بر چهره زدید؟ هر بار که شما زوج خوشحالی را می‌بینید یا در مورد موقعیت کاری رو به رشد آنها می‌شنوید یا در مورد اینکه «همه گاهی احساس غم می‌کنند» یا جمله «شما باید فقط مثبت باشید» می‌شنوید، به یاد می‌آورید چگونه از یک تجربه طبیعی «انسانی» محروم شده‌اید. شاید این مسئله به جایی رسیده باشد که احساس کنید هیچ‌کس از ته دل شما را دوست ندارد. چنانچه این مسئله در مورد شما صحت دارد، شاید تا کنون از داشتن احساس «طبیعی بودن» دست برداشته‌اید و احساس عدم رضایت و افسردگی می‌کنید. اما شاید به این دلیل این کتاب را می‌خوانید که بخشی از شما می‌خواهد خود را از زیر فشار خردکننده افسردگی رها کند. ممکن است شما به این علت این کتاب را انتخاب کرده‌اید که تصمیم گرفته‌اید به افسردگی خود از منظر دیگری پردازید و سفر خود را به سوی یک زندگی همراه با پذیرش و توانمندی آغاز کنید تا بتوانید تصمیماتی بگیرید که متناسب با نوع زندگی‌ای باشد که برای آن ارزش قائل هستید. اگر به نقطه‌ای رسیده‌اید که دیگر مخفی شدن پشت نقاب سنگین افسردگی و نقص شما را راضی نمی‌کند، باید بگویم این کتاب برای شما نوشته شده است.

این کتاب متفاوت است و به شما تکنیک‌های «توجه‌آگاهی» (توانایی توجه بدون قضاوت به تجارب) و آنچه در درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش به نام «ناهم‌آمیزی»<sup>۱</sup> (توانایی جداسازی خود از افکار و شناسایی افکار خود از لحاظ موجودیت) شناخته شده است را آموزش دهد. این احتمال وجود دارد افکاری که افسردگی و احساس نقص شما از آن ریشه گرفته، مقاوم و طاقت‌فرساست. «توجه آگاهی» و «ناهم‌آمیزی» به شما کمک می‌کند یاد بگیرید به افکارتان از زاویه متفاوتی نگاه کنید، به طوری که، ماهیت طاقت‌فرسای آن را کاهش دهید و فضا را برای متفاوت رفتار کردن باز کنید.

این کتاب همچنین به شما کمک می‌کند ارزش‌های خود را بشناسید و بر اساس آنچه در واقع برای شما مهم است رفتار کنید نه بر اساس بایدها و نبایدهایی که نقص و افسردگی برای شما تعیین می‌کند. همچنین از طریق یک مداخله روان‌شناختی شما را راهنمایی می‌کند تا به کاهش افسردگی، ترس، شرم و خشمی دست پیدا کنید که در حال حاضر رفتار شما را کنترل و محدود می‌کند. در نهایت، گام‌های در به کارگیری درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش و رفتار بر اساس ارزش‌ها به شما آموزش می‌دهد چگونه یک مشاهده‌گر خویشتن واقعی را جایگزین رفتارهای دفاعی خود آسیب‌رسان کنید.

در فصول بعدی طریقه استفاده از توجه‌آگاهی، ناهم‌آمیزی و مواجهه به‌عنوان راهی در برابر افسردگی - که شما را وادار به رنج کشیدن کرده است - را خواهید آموخت. با رفتارهای منطبق بر ارزش‌های خود می‌توانید کنترل زندگی را به دست بگیرید و خود را در برابر چالش‌های احتمالی آینده قدرتمند کنید.

قبل از آنکه یاد بگیرید چگونه با علائم افسردگی خود مقابله کنید، لازم است ابتدا بدانید چرا افسردگی در شما بروز کرده است که برای پاسخ به این سؤال، لازم است بدانید چگونه یکی از ویژگی‌های اساسی رشد و پیشرفت در شما پیش‌نویسی ایجاد کرده که هر جنبه از ادراک شما را تغییر رنگ داده است. حتی شاید بدون دانستن آن شما عینکی دودی به چشم زده‌اید که دیدتان را نسبت به دیگران و جهان اطراف، تغییر داده است.

## طرحواره‌ها

دقیقاً مانند بازیگران فیلم‌های سینمایی و نمایشی، هریک از ما نمایش زندگی خود را بر اساس پیش‌نویس‌های مختلف اجرا می‌کنیم. از سال‌های اولیه آغاز زندگی، ما پیش‌نویس‌های شخصی خود را بر اساس روابط و تجربیاتی ایجاد می‌کنیم که از جهان اطرافمان به دست آورده‌ایم. با پر کردن صفحات خالی و متعدد شخصیت خود، ما درگیر کشف علت و معلول می‌شویم و بازخوردهایی که از والدین، همسالان و افراد دیگر دریافت می‌کنیم را بر اساس ریشه‌های بنیادینی تعبیر و تفسیر می‌کنیم که در

طول زندگی، ما را در مسیر رشد هدایت می‌کنند. تجارب مثبت اغلب منجر به ایجاد پیش‌نویس مبنی بر اطمینان و اعتماد به نفس می‌شود و حوادث منفی یا آسیب‌زا می‌تواند به درک شخصی از خود و روابطمان با دیگران آسیب رساند. در هر صورت پیش‌نویس‌ها چه مثبت باشند چه منفی، پایگاه رفتارها، روابط، دلبستگی‌ها و انگیزه‌های ما می‌شوند.

در طی گسترش و بسط پیش‌نویس، شما در معرض یک رویداد منفی آسیب‌زا قرار گرفتید که سبب ایجاد احساس دوست‌داشتنی نبودن، شکست یا طرد شدن در شما شد. تصور کنید در صورتی که از آن رویداد منفی به‌عنوان الگویی در روابط آینده استفاده نمی‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد. طبق گفته روان‌شناسی به نام جفری یانگ (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳)، این‌گونه است که افراد دچار طرحواره می‌شوند. **طرحواره‌ها** احساسات و باورهای بنیادین قدرتمندی هستند که شما بدون هیچ‌پرسی آنها را پذیرفته و با آنها زندگی می‌کنید. طرحواره‌های شما بنا به تعریف نقش محوری در هدایت شما در جهان و کمک به درک آن دارند، به این معنا که طرحواره‌ها همچون قانونی جهانی نانوشته عمل می‌کنند. از آنجا که طرحواره‌ها رفتار شما را هدایت می‌کنند، نیاز به نشانه‌های محیطی دارند تا بتوانند نقش خود را ایفا کنند-نوعی محرک در محیط شما که آن را فعال می‌کند. در این لحظات، طرحواره شما کنترل قدرتمندی را به همراه دارد و در شما ترس‌های بی‌شمار، هیجانات منفی، افکار ناکارآمد و احساس نقص به وجود می‌آورد.

از آنجاکه این هیجانات باعث می‌شوند شما به درک و شناختی از جهان برسید، طرحواره‌هایی که ایجاد می‌کنید اغلب در سراسر بزرگسالی شما باقی می‌مانند. طرحواره شما می‌داند چگونه برای بقای خود بجنگد، حتی اگر درمان گسترده و همه‌جانبه‌ای داشته باشید و موفقیت‌هایی باور نکردنی در زندگی به دست آورید. طرحواره‌ها توانایی هدایت رفتار، افکار و روابط شما را به گونه‌ای دارند که در نهایت منجر به تأیید اعتبار خود می‌شوند. گرچه برخی اوقات طرحواره تأثیرپذیری اندکی دارد، اما کاربرد گسترده آن قدرتمند و فوق‌العاده سرسخت است. طرحواره‌ها همچنین نقش مهمی در ایجاد علائم افسردگی دارند (مک کین و همکاران، ۲۰۰۵). طرحواره خاصی که شما دارید «طرحواره نقص و شرم» است.

## طرحواره نقص و شرم

طرحواره نقص و شرم باوری مرکزی است که باعث می‌شود به نوعی از درون احساس نقص کنید. این طرح‌واره سبب می‌شود احساس کنید در صورتی که افراد با شما صمیمی شوند و نقص‌های قابل توجهی در شما ببینند، شما را پس می‌زنند و از شما کناره می‌گیرند. احساس نقص و شرم شما ممکن است به درک شما از نقص‌های اختصاصی (مانند خودخواهی، عصبانیت، تمایلات جنسی غیرقابل

قبول) یا نقص‌های آشکار (به شکل ظاهر نامطلوب یا روابط اجتماعی ناشیانه) وابسته باشد. به دلیل طرحواره نقص و شرم، شما ممکن است به هر نوع انتقاد، سرزنش، مقایسه یا طرد از سوی اطرافیان حساسیت بالایی نشان دهید. حتی ممکن است احساس کنید در صورتی که اطرافیان خود واقعی شما را ببینند، شما را حقیر و دوست‌ناداشتنی تلقی کنند. از طریق هموار کردن مسیر شکست یا دوست‌داشتنی نبودن، طرحواره شما مانع از ایجاد روابط رضایت‌بخش یا پایدار می‌شود.

اصطلاح «طرحواره» توسط روان‌شناس جفری یانگ (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳) ایجاد شد. وی به این موضوع اشاره کرد که وقتی شخص در معرض حوادث مهم و اغلب آسیب‌زا قرار می‌گیرد، تمایل دارد به اصل و ریشه خود برگردد. یانگ ۵ حوزه را شناسایی کرد که افراد تمایل به حفظ باورهای بنیادین خود دارند و باعث کنترل ادراک، افکار و هیجانات آنها در مورد موقعیت‌هایی می‌شود که در آن قرار دارند، اما از این روش درمان تنها در یک مورد - عدم ارتباط و طردشدگی - استفاده می‌شود. افرادی که در این حوزه طرحواره دارند بر این باورند که نیاز آنها به ثبات، امنیت و عشق و تعلق برآورده نخواهد شد. آنها به طور کلی از روابط اجتناب می‌کنند و تسلیم روابطی می‌شوند که احساس نقص و شرم آنها را تأیید می‌کند (و اغلب مورد سوءاستفاده و آسیب قرار می‌گیرند) یا از یک رابطه به رابطه دیگر جست می‌زنند تا مطمئن شوند کسی خود واقعی آنها را نمی‌بیند. آنها همچنین خود را درگیر مبارزه با افسردگی می‌یابند.

مانند سایر طرحواره‌ها، طرحواره نقص و شرم معمولاً هنگامی فعال می‌شود که فرد در دوران کودکی با واقعه آسیب‌زا مواجه شده باشد (به طور معمول وقایعی با مضامین قوی طرد یا انتقاد)؛ خواه از طریق یک رویداد منفرد یا در طول زمان باشد. ویژگی نقص و شرم یک باور قدرتمند ایجاد می‌کند که می‌تواند مانع از ایجاد روابط پر بار و غنی شود. هنگامی که این احساسات نقص و شرم درونی شوند، طرحواره شما افکار منفی و مزمنی در مورد خودتان، روابطتان و دنیای اطرافتان به وجود می‌آورد. به نظر می‌رسد طرحواره نقص و شرم تأثیر فراوانی بر زندگی شما خواهد گذاشت، اما شما در این مبارزه تنها نیستید. داستان لیلی را در نظر بگیرید:

### لیلی

لیلی زنی ۳۲ ساله است که در اغلب اوقات زندگی از افسردگی و اضطراب فلج‌کننده‌ای رنج می‌برد. اگر شما او را در حالی که در ملاً عام در رفت و آمد است می‌دیدید، ممکن بود فکر کنید او فردی بسیار خجالتی و درون‌گراست. او تمایلی به ایجاد ارتباط چشمی ندارد و تن صدای او به سختی از حالت نجواگونه فراتر می‌رود. لیلی با دو نفر هم‌خانه است که به ندرت با آنها هم‌صحبت می‌شود و بیشتر اوقات بیداریش خود را در اتاق پنهان می‌کند. لیلی دو سال در

دانشکده تحصیل کرد، اما سرانجام انصراف داد؛ او هنگام صحبت با افراد احساس شرم و خودانتقادگری داشت و معاشرت با افراد برایش بسیار استرس‌آور بود. او در عوض تصمیم گرفت به‌عنوان تکنسین آزمایشگاه مشغول به کار شود و به مدت ۶ ماه نمونه‌های خونی را بررسی می‌کرد و از ارتباطات اجتماعی با جهان خارج، خود را پنهان می‌کرد.

او در طول دوره بزرگسالی دو رابطه طولانی مدت داشت، که هر دوی آنها افراد مضطرب و بیش‌انتقادگری بودند که بالاخره لیلی تصمیم گرفت به آن روابط پایان دهد و درانزوا به سر برد. لیلی در ۵ سال اخیر تحت درمان قرار گرفت و از داروی «زولوفت» به مدت یک‌سال استفاده کرد تا افسردگی‌اش تعدیل شود. اکنون که درمان به بهبود او در انجام برخی از فعالیت‌های روزمره و اهداف کاری‌اش کمک کرده، افسردگی و اجتناب او از تعاملات اجتماعی همچنان ادامه دارد و هر روز مشکل جدیدی مانع از غلبه بر سایر مشکلات می‌شود.

لیلی با مادر مجردش بزرگ شد که هم به مدرسه می‌رفت و نیز هم‌زمان در دو جا کار می‌کرد تا بتواند سقفی را روی سر لیلی و برادر کوچکش حفظ کند. مادر لیلی به ندرت در خانه بود و زمان‌های کمی نیز که در خانه بود به ندرت با عشق و توجه با لیلی برخورد می‌کرد؛ او مدام به فرزندانش یادآوری می‌کرد «بچه‌هایی که درس نمی‌خوانند و تکالیف خود را انجام نمی‌دهند در نهایت خیابانی می‌شوند».

تنبیه لیلی به‌عنوان فرزند بزرگ‌تر به خاطر کسب نمره پایین یا گم کردن وسایل در مدرسه که به طور مکرر اتفاق می‌افتاد، هشدار اخطار آمیزی برای برادر کوچک‌ترش بود. برخی اوقات مجازات‌های او شامل ضرب و شتم، زندانی شدن در اتاق یا ندادن غذا به مدت یک روز بود تا لیلی «تجربه بی‌خانمان بودن» را درک کند. همان‌طور که لیلی انگیزه و قصد موفقیت داشت، همیشه به نظر می‌رسید باحفظ تمرکز طولانی مدت بر روی وظایفش، دست‌وپنجه نرم می‌کند. از آنجاکه او محور رؤیاهای روزانه‌اش می‌شد، وسایل مهمی را که برای مدرسه نیاز داشت فراموش می‌کرد یا از روی بی‌دقتی اشتباهاتی در انجام تکالیفش انجام می‌داد و هر زمان که یکی از این اتفاقات رخ می‌داد، لیلی تنبیه می‌شد.

از زمانی که لیلی دبیرستان را شروع کرد، متقاعد شد که مادرش هرگز عشقی به او نشان نخواهد داد. برادرش نمرات بالایی در درس‌ها می‌گرفت که او هرگز خوابش را هم نمی‌دید و مشکلاتش همچنان باقی بود. سرانجام معلمان متوجه تلاش لیلی پشت حالت خجالتی و ترسو بودنش شدند و او را به مشاور مدرسه معرفی کردند. لیلی مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد که معیارهای ADHD (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی) دارد. لیلی در سال اول دبیرستان دارودرمانی را شروع کرد و درحالی‌که نمرات او پیشرفت قابل توجهی نشان داد، اما در طرحوارهٔ

نقص و شرم خود تثبیت شده بود. او همچنان از بیشتر مراودات اجتماعی خصوصاً با مادرش اجتناب می‌کرد و تلاش خود را متمرکز بر یافتن راهی برای فرار از زخم دردناک شرم می‌کرد که همه جا همراهش بود. در نهایت لیلی در ۱۷ سالگی شهر کوچک خود واقع در «مید وست» را ترک کرد تا در کالجی واقع در سواحل غربی ثبت نام کند. درحالی‌که او سرانجام از شر خانواده‌اش خلاص شده بود، طحوازهٔ نقص و شرم در او ریشه دوانده و رشد کرده بود. او متقاعد شده بود که آسیب‌های گذشته تأثیر ماندگاری بر درک او از جهان و روابط پیرامونش گذاشته است.

همان‌طور که در داستان لیلی می‌بینید، هنگامی که طحوازهٔ نقص و شرم ایجاد می‌شود، ما دست به رفتارهای مقابله‌ای می‌زنیم-مانند اجتناب از سایر افراد و قضاوت‌های آنها، یا اجتناب از تجربیات خاص، زیرا اطمینان داریم که به نوعی در مقابل آنها کوتاه می‌آییم یا شکست می‌خوریم. با داشتن طحوازهٔ نقص و شرم که به طور کامل شکل گرفته و با بیشتر زدن‌های مداوم شرم، ناامنی و افسردگی، تنها روش ممکن برای کنار آمدن با آن پنهان شدن پشت نقابی خشک و بی‌روح است، نقابی که تا به امروز به پوشیدن آن را ادامه می‌دهید.

داستان بعدی ما در رابطه با مونیکا و تجربه‌های او با افسردگی است. همان‌طور که روایت داستان را می‌خوانید، ملاحظه کنید چگونه گسترش طحوازه نقص و شرم می‌تواند فرد را با دیگران بسیار متفاوت کند.

### مونیکا

مونیکا زنی ۲۵ ساله است که از ۱۲ سالگی از افسردگی و سوء‌مصرف مواد رنج می‌برد. در تضاد کامل با لیلی، مونیکا ظاهری کاملاً با اعتمادبه‌نفس و شوخ دارد. او به طور جدی به دنبال تعاملات جدید است و هرآنچه که به ذهنش می‌رسد به سرعت عنوان می‌کند. او روزها به‌عنوان عکاس در وب‌سایت سرگرمی بزرگسالان کار می‌کرد و غروب هر روز در کلوب‌ها و باشگاه‌ها به نوشیدن می‌پرداخت و سر قرار می‌رفت زیرا بدون این کار، به دلیل افکار غیرقابل کنترل نمی‌توانست بخوابد. مونیکا به طور معمول افرادی را که به‌صورت آنلاین ملاقات می‌کرد به خانه می‌آورد. به گفته خودش، به خصوص «در صورتی که رفتار آنها سخت‌گیرانه» بود یعنی رفتاری خشن و تهاجمی- چه کلامی و چه فیزیکی-داشتند. مونیکا با هر فرد بیشتر از دو بار وقت نمی‌گذاشت چون با به دست گرفتن ابتکار عمل و کنار گذاشتن شریک خود، احساس قدرت می‌کرد.

هنگامی که سفر هیجانی مونیکا آغاز شد، او کمتر از ۱۳ سال داشت و در سال دوم راهنمایی بود. او تک فرزند بود و در محله‌ای از طبقه متوسط به بالا با پدر و مادرش که هر دو سخت‌کوش



و فعال بودند زندگی می‌کرد. کودکی مونیکا پر از تابستان‌های مهیج و دورهم جمع شدن‌های خانوادگی بود. از آنجاکه خانه آنها بسیار بزرگ و جادار بود و استخر بزرگی نیز داشت، اغلب محل تجمع مهمانی‌ها و دیدارهای خانوادگی بود. در یک روز گرم تابستان، خانواده مونیکا مجدداً میزبان مهمانی‌های سالانه بود. یکی از حاضران جوان‌ترین برادر مادر یعنی دایی «ری» بود که پس از پیدا کردن کار جدید حضور منظمی در خانه آنها پیدا کرد و به دلیل ناراحتی‌های مکرری که مونیکا به خاطر حضور او پیدا می‌کرد، لحظات ناخوشایندی در رشد و تحول او به حساب آمد. وقتی صحبت از دایی «ری» می‌شد، مونیکا همیشه احساس می‌کرد به کسی نیاز دارد که در حضور او مراقبش باشد. چون او تمایل داشت خیره به مونیکا نگاه کند و همین امر باعث ایجاد ناراحتی در او می‌شد.

با کمال تعجب، به نظر می‌رسید هنگامی که «ری» بقیه اعضای خانواده را با شوخی‌های بی‌ادبانه یا اظهار نظرهای پرخاشگرانه مورد لطف قرار می‌داد، فریادهای شادی، خنده و تحسین همگان برانگیخته می‌شد.

در طی این جشن خاص، مونیکا درگیر کارهای معمول تغییر استخر و نورپردازی ورودی سالن بود، درست هنگامی که داشت کار را به اتمام می‌رساند، صدای آرام ضربه به در را شنید و نجوای آرام دایی «ری» از دیواره‌های نازک خانه شنیده شد. «هی مونیکا، فکر کنم ساعت را روی سینک جا گذاشتم، دارم میام که آن را بردارم». وقتی که فهمید به خاطر عجله‌اش در از پشت قفل نکرده، تمام ستون فقرات مونیکا به لرزه درآمد. لحظه‌ای که متوجه این موضوع شد «ری» در را باز کرد و سپس پشت سرش در را قفل کرد، مونیکا عجیب‌ترین احساس خارج شدن روح از بدنش را داشت و سپس از دور مشاهده کرد که از نظر جنسی آسیب دیده است. درحالی‌که فقط یک یا دو دقیقه گذشته بود، از نظر مونیکا گویی که یک عمر گذشته باشد. دفعه بعد باز هم این اتفاق افتاد، مونیکا پس از پایان آشپزی خانوادگی همراه با تمام بزرگسالانی که از انجام آن لذت می‌بردند، تنها در حال شنا بود و آخرین بار هنگامی بود که مونیکا نیمه‌شب از خواب بیدار شد و خود را در حمام دید. هنگامی که تابستان تمام شد و استخر بسته شد، مونیکا درهم‌شکسته شده بود.

یک شب پس از یک شام اجباری در خانه جدید دایی ری، او تمام تمرکزش را جمع کرد و با والدینش در مورد تمام تعرض‌هایی که به او شده صحبت کرد. در طی ۳۰ دقیقه باقیمانده مسیر، سکوت برقرار شد تا به خانه رسیدند. مونیکا همان‌طور که از پله‌ها بالا می‌رفت احساس گیجی و شرم داشت، او به سختی می‌توانست صدای درگیری بین پدر و مادرش را بشنود. او به رختخواب رفت و خود را زیر پتو جمع کرد و در این هنگام صدای مادرش را شنید که به آرامی در را باز کرد

«عزیزم می‌دانم که دایی ری گاهی اوقات کمی بی‌ادب و گستاخ است، اما او منظور بدی ندارد، هر اتفاقی که ممکن است رخ داده فقط کمی سوءتعبیر است». او ادامه داد «از این به بعد، لازم نیست اگر احساس ناراحتی می‌کنی با او وقت بگذرانی».

والدین مونیکا هرگز موضوع را مطرح نکردند و هرگز مونیکا را مجبور نکردند در میز شام یا هر مهمانی دور استخر شرکت کند، و ری هرگز برای تعطیلی آخر هفته‌ها دعوت نشد - اما هیچ اقدامی نیز علیه او انجام ندادند. به مونیکا نیز هرگز فرصتی برای درمان داده نشد و سرانجام او از دورهمی‌های خانوادگی پرهیز کرد.

با شروع دبیرستان، مونیکا ترجیح داد وقت خود را با گروه جدیدی از دوستان که عنوان اخراجی‌ها را داشتند سپری کند. او شروع به پوشیدن لباس‌هایی کرد که اغلب بیشتر جلب توجه می‌کرد و مرتباً با افراد قطع ارتباط می‌کرد تا احساسات شدیدش را خفه کند. بدرفتاری دایی «ری» و طردشدگی از سوی والدین، مونیکا را با احساس عمیقی از نقص و شرم مواجه کرد. در آن زمان طرحواره نقص و شرم در او ریشه دوانده بود. او اغلب فکر می‌کرد من سزاوار تعرض جنسی هستم، والدینم برای مراقبت از من هیچ‌کاری انجام ندادند، پس فکر می‌کنند من بی‌ارزشم. مونیکا شروع به ایجاد رابطه گاه‌وبیگاه با پسران گروه کرد و در این روابط اغلب مورد بدرفتاری قرار می‌گرفت. از نظر مونیکا منطقی بود که گاهی از آنها سیلی بخورد. با هر رابطه جدید، افکار او همیشه او را به این نتیجه می‌رساند که او شکست خورده است و قادر به پیدا کردن عشق زندگی نیست. کم‌کم او متوجه شد که از طریق استفاده از الکل و مواد می‌تواند خود را از شر طرحواره نقص و شرم رها کند. بدون استفاده از الکل، مونیکا طردشده و غیردوست‌داشتنی بود، اما با کمک الکل، او قادر بود که خود را کرخت کند تا از نقص خود احساس شرم نکند.

در حالی که سبک مونیکا به‌طور قابل توجهی با سبک لیلی در ارائه نقص و شرم در تضاد است، خودآسیب‌رسانی و کنار زدن از روی بی‌توجهی نشانه کمتری از افسردگی نیست. مشخصه طرحواره نقص و شرم در شما چیست؟ بیشتر اوقات چه افکار و احساسات مشابهی با لیلی و مونیکا دارید؟

### چگونه نقص و شرم به افسردگی شما خوراک می‌دهد

لحظه‌ای بدترین فروشنده دوره‌گرد ممکن را تصور کنید. این فروشنده هر روز در خانه شما را می‌زند تا وحشتناک‌ترین و منفی‌ترین افکار را به شما بفروشد. و به این طریق هربار با طرحواره نقص و شرم خود مواجه می‌شوید. این اتفاق توسط یکی از اسم‌هایی رخ می‌دهد که با شنیدن آن معده شما آشوب می‌شود. امروز چندبار در منزل شما کوبیده شده است؟ اما وقتی طرحواره نقص و شرم حضور خود را