

مهارت‌های مقابله‌ای ناکارآمد در طرحواره درمانی

چگونه می‌توانید از عادت‌هایی که زمانی
به شما کمک می‌کردند اما اکنون
مانع پیشرفت شما می‌شوند رهایی پیدا کنید

تألیف
ریچارد برویلنت

با پیشگفتاری از
وندی تی. بهاری

ترجمه
دکتر حسن رضایی جمالویی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد

یگانه ابراهیمی
کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی

فهرست

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه: چگونه با خودمان در مورد تغییر صحبت کنیم.....	۱۵
فصل ۱: مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز و راه‌حل عزت‌نفس.....	۲۹
فصل ۲: داستان اصلی شما: نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده.....	۴۵
فصل ۳: طرحواره‌های شما چیستند و از کجا می‌آیند؟.....	۶۳
فصل ۴: ذهنیت‌ها: شخصیت‌های داستان اصلی شما.....	۹۰
فصل ۵: همراه کردن همه‌چیز با ذهنیت بزرگسال سالم مراقبت‌کننده.....	۱۲۴
فصل ۶: گفتوگوهای ذهنیت‌ها راه جدیدی را به شما نشان می‌دهند.....	۱۴۴
فصل ۷: تبدیل‌شدن به خود جدیدتان: ذهن آگاهی و اکوسیستم رشد.....	۱۷۴
قدردانی.....	۱۹۹
پیوست.....	۲۰۱
منابع.....	۲۰۴
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۰۵
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۰۶

فصل ۱

مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز و راه‌حل عزت‌نفس

اولین تجربه از مشکلات در رفتار یا افکار و احساسات می‌تواند احساسی شبیه به گرفتار شدن و گیر افتادن باشد، احساسی که مهم نیست چگونه سعی می‌کنید آن را تغییر دهید، همان مشکلات همچنان رخ می‌دهد. این روند آن‌قدر ناامیدکننده می‌شود که منجر به احساس درماندگی یا اجتناب، بی‌تفاوتی، تلخی یا بدبینی و بدتر از آن می‌شود. این فصل را با داستان گرفتاری سه نفر شروع می‌کنیم. دیدن دیدگاه افراد دیگر در مورد گرفتاری، می‌تواند به شما کمک کند دیدگاه جدیدی نسبت به خودتان پیدا کنید. من از این داستان‌ها برای معرفی مفاهیم طرحواره نیز استفاده کرده‌ام.

با ادی، جودی و زی آشنا شوید

کار کردن زیاد معضلی است که ادی با آن روبه‌رو است. او ساعت‌های زیادی را پشت میزش می‌گذراند و در پایان روز به‌سختی استراحت می‌کند و همیشه از اینکه کارش را بیشتر یا بهتر انجام نداده احساس گناه می‌کند. عصرها، او غرق در دنیای آنلاین می‌شود یا به تماشای افراطی تلویزیون می‌پردازد که راه‌های ترجیحی او برای دور کردن ذهنش از نگرانی‌هایش هستند. او در رفتن به قرار ملاقات‌ها مشکل دارد، زیرا زمان زیادی را به‌صورت وسواس گونه صرف بررسی پروفایل آنلاین افراد، اینکه آیا با آن‌ها تماس بگیرد، چگونه باید این کار را انجام دهد و غیره می‌کند. نگرانی مانع اقدام و ارسال پیام می‌شود. هم در مورد کار و هم قرار ملاقات، ادی احساس می‌کند که باید بیشتر آماده شود تا موفق شود. گاهی سعی می‌کند آرام باشد، نگران نباشد و خودجوش باشد؛ اما این او را بیش‌ازحد عصبی و نگران می‌کند و به پیش‌بینی وسواس

گونه مشکلات و آماده شدن باز می‌گردد. هر چه بیشتر ناامید می‌شود، شب‌ها بیشتر به بررسی می‌پردازد و گسستگی را تجربه می‌کند. او شروع به شرمساری از عدم پیشرفت خودش می‌کند، از حمایت دوستان و خانواده‌اش محروم می‌شود و شروع به انزوا می‌کند.

جودی از نظر دوستانش، واقعاً فردی مهربان و شایسته به نظر می‌رسد، اگرچه کمی انعطاف‌ناپذیر است و نزدیک شدن به او سخت است. او حتی می‌تواند جذاب باشد. جودی می‌داند که حالت دفاعی دارد، اما احساس می‌کند که اعتماد به مردم به نوعی دشوار است. هنگام صحبت با دوستان یا همکاران، او معمولاً کمی ناراحت است و به این فکر می‌کند که چگونه بحث را پایان دهد و فرار کند. هنگام گپ زدن، متوجه می‌شود که محتاط است و نمی‌خواهد چیزهای زیادی را به اشتراک بگذارد. او تصور می‌کند که مردم او را قضاوت می‌کنند، او را طرد می‌کنند، حتی به او می‌خندند، یا فقط برای او متأسف می‌شوند. او احساس می‌کند که اگر بیش از حد خودش را نشان دهد، مردم می‌بینند که او واقعاً «چقدر بازنده» یا «چقدر رقت‌انگیز است»؛ بنابراین او تمام تلاش خودش را می‌کند تا زندگی خوبی داشته باشد، دوستی‌ها را حفظ کند و در حرفه خودش موفق باشد. او خیلی خودش را منزوی می‌کند و گاهی اوقات به تنهایی مشروب می‌خورد. جودی به خودش گفته است که راه برون‌رفت از این وضعیت داشتن اوقات اجتماعی بیشتر و نزدیک شدن به مردم است؛ اما هر چه بیشتر تلاش می‌کند، از تلاش برای پنهان کردن خود واقعی‌اش خسته‌تر می‌شود.

زی در جامعه خودش فعال است و بسیار مشتاق به عدالت اجتماعی و رسیدگی و دفاع از مردم ستم‌دیده است. زی زمانی که جوان بوده مورد آزار و اذیت قرار گرفته و این درس را آموخته که بهتر است به مردم اعتماد نکند - این طوری امن‌تر است. زی اغلب احساس می‌کند که باید مراقب این رنجیدگی هیجانی نهفته باشد و باید با احتیاط با خودش رفتار کند، از خطرات اجتناب کند و منزوی باشد. درحالی‌که محترم و نجیب زاده است، معمولاً احساس می‌کند که باید با جریان آدم‌ها همراه شود، آنچه را که افراد می‌خواهند انجام دهد و هرگز واقعاً در مورد نیازهای خودش صحبت نکند. این باعث شده که زی احساس رنجش یا عصبانیت و نادیده گرفته شدن کند که معمولاً این را در

کنشگری‌های خود در دفاع از دیگران نشان می‌دهد تا در زندگی شخصی‌اش. زی سعی کرده با حرکت در جهت خودکفایی بیشتر، قوی‌تر بودن و مستقل‌تر بودن به خودش کمک کند. او در این کار خوب بوده، اما این کار او احساس تنهایی و آسیب‌پذیری را تغییر نداده.

مانند ادی، جودی و زی، شما نیز ممکن است بدانید که می‌خواهید تغییر کنید، اما چگونه می‌دانید چه چیزی را باید تغییر دهید؟ به عبارت دیگر مشکل چیست و راه حل چیست؟

با هر یک از مثال‌های بالا از افراد و مشکلات آن‌ها، می‌توانید رفتارهایی را مشاهده کنید که به وضوح نیاز به تغییر دارند، مانند کار بیش از حد، دور نگه داشتن افراد، منزوی شدن و عدم اعتماد به دیگران. نمی‌توان انکار کرد که این الگوهای رفتاری هر فرد را ناامید، تنها و ناراضی می‌کند. هر فردی می‌تواند بر تلاش برای تغییر رفتار خود تمرکز کند - برای مثال کمتر کار کند و به مردم نزدیک‌تر شود - اما احساسات قوی چالشی برای افراد ایجاد می‌کند که به آن‌ها می‌گوید رفتاری را که می‌خواهند متوقف کنند، ادامه دهند. «شما باید سخت‌تر کار کنید. باید خودتان را ثابت کنید تا در این دنیا ایمن بمانید!» «نزدیک شدن به مردم خیلی خوب است، اما آن‌ها به شما صدمه می‌زنند و شما نمی‌توانید به آن‌ها اعتماد کنید!» ما می‌توانیم این باورهای اصلی عمیق‌تر را محرک رفتار منفی این افراد در نظر بگیریم که سعی در تغییر آن دارند.

اغلب افراد هنگام تلاش برای تغییر یک رفتار، احساس خستگی می‌کنند، زیرا سعی می‌کنند رفتار خود را بدون توجه به باور اصلی که رفتار را هدایت می‌کند تغییر دهند. نتیجه این است که فرآیند تغییر بسیار خسته‌کننده می‌شود، زیرا برای تغییر رفتارشان، آن‌ها سعی می‌کنند خود را وادار کنند که برخلاف آنچه معتقدند واقعیت است، عمل کنند. تصور کنید که شنا بلد نیستید و هر روز کنار اعماق استخر بایستید و بگویید: «فقط باید بپریم و خوب شنا کنیم.» در باطن، مغز و بدن شما به شما می‌گویند «خطر!» و شما نمی‌توانید آن سیگنال‌ها را نادیده بگیرید. اگر هم به رفتار و هم به باور اصلی زیربنای آن نپردازید، خواهید دید که تغییر رفتار چقدر می‌تواند دشوار باشد. خوب تا اینجا، خیلی خوب است. هنگامی که رفتاری را که می‌خواهیم تغییر دهیم

و باوری که پشت آن رفتار است را شناختیم، فقط باید آن باور را بررسی کنیم و آن را تغییر دهیم تا تغییر رفتار آسان‌تر باشد، درست است؟ خب یه جورایی.

اگر فردی عمیقاً در مورد چگونگی کارکرد روابط یا دنیا باوری داشته باشد، به راحتی می‌توان او را متقاعد کرد که باورش اشتباه است؟ نکته این است که آسان نیست! واقعاً سخت است. مردم اغلب تمام زندگی خود را با این باورهای قوی گذرانده‌اند و با این باورها بزرگ شده‌اند. تغییر آن‌ها از طریق استدلال یا «بررسی واقعیت» چندان آسان نیست.

به ادی، جودی و زی، مطالعات موردی ذکر شده در بالا فکر کنید. هر یک باورهای عمیقی در مورد چگونگی زنده ماندن در جهان دارند: ادی معتقد است که باید بیشتر از بقیه کار کند، جودی معتقد است که او به نحوی معیوب است و باید خودش را از قضاوت مردم در امان نگه دارد و زی در جوانی مورد آزار و اذیت قرار گرفته و تجربیات بسیار واقعی دارد که ثابت می‌کند اگر خیلی به مردم نزدیک بشود به او صدمه می‌زنند. درواقع، هر یک از آن‌ها احتمالاً تجربیاتی از دوران کودکی داشتند که مهارت‌های بقای آن‌ها را در مراحل اولیه تثبیت کرده؛ بنابراین ممکن است واقعاً متقاعد کردن آن‌ها مبنی بر اشتباه بودن باورهایشان در مورد ایمنی و بقا بسیار دشوار باشد.

طرحواره درمانی راه‌حلی برای این معضل ارائه می‌دهد. به ما این امکان را می‌دهد که به ریشه‌های کودکی باورهای عمیق متصل شویم - برای پاسخ به این سؤالات: این باورهایی که من دارم چیست؟ آن‌ها در وهله اول از کجا آمده‌اند؟ - و سپس در پاسخ ابراز شفقت می‌کنیم: *این باورها از تجربیات دوران کودکی شما، از خود کودک شما سرچشمه می‌گیرند. منطقی است که در آن زمان چنین احساسی داشتید و یاد گرفتید که چگونه به این روش مقابله کنید؛ اما آن روزها به پایان رسیده‌اند و زندگی اکنون می‌تواند متفاوت باشد.*

این کار درنهایت به دو چیز ختم می‌شود: شفقت برای خود دوران کودکی و گفت‌وگو با آن خود. در زمینه مواجهه با مهارت‌های مقابله‌ای، ابتدا باید درک و شفقت نسبت به این مسئله که چرا مهارت‌های مقابله‌ای در وهله اول ضروری بوده‌اند داشت

و سپس گفت‌وگویی با بخشی از خود که هنوز احساس آسیب‌پذیری می‌کند انجام داد تا بتوان حقیقت موقعیت را همان‌طور که اکنون وجود دارد مشاهده کرد. سپس می‌توانید تصمیم بگیرید که در جایگاه یک بزرگسال چه کاری انجام دهید تا به گونه‌ای ارزشمند زندگی کنید، به جای اینکه آنچه را که یک ترس قدیمی دوران کودکی یا غریزه سرسخت طولانی مدت به شما می‌گوید انجام دهید.

شفقت و گفت‌وگو با کودک درونی

از منظر طرحواره‌درمانی، منبع مهارت‌های مقابله‌ای و باورهای اصلی ما، تجربه دوران کودکی است، به‌ویژه اینکه ما در کودکی چگونه با نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده مقابله کرده ایم.

چرا این تجربیات دوران کودکی هنوز بر ما و رفتار ما تأثیر می‌گذارند؟ از منظر عصب روان‌شناختی^۱، اساساً، ما با آسیب ناشی از برآورده نشدن نیازهای هیجانی‌مان رابطه‌ای مداوم داریم؛ دردی که در آن زمان احساس کردیم به‌نوعی درسی برای ما می‌شود. درد در مغز ما نقش می‌بندد و به ما یادآوری می‌کند که برای جلوگیری از آسیب بیشتر باید رفتار خاصی داشته باشیم؛ بنابراین مجموع تجربیات دشوار دوران کودکی ما هنوز در حال حاضر با ما است و ما هنوز از همان مهارت‌های مقابله‌ای استفاده می‌کنیم که در آن زمان استفاده می‌کردیم.

این بخش کودک درونی ماست. همه ما یک کودک درونی داریم که از بدو تولد با ما بوده و هیجانات، باورها و خاطراتی را در خود جای داده است که قبل از اینکه ضمیر ناخودآگاه ما بتواند آنچه را که در حال وقوع است پردازش کند ایجاد شده‌اند. وقتی در مورد کودک درون صحبت می‌کنیم، در مورد تصویری از خود کودکی که صحبت می‌کنیم که به ما کمک می‌کند تا با نیازهای اولیه برآورده نشده آگاهانه‌تر ارتباط برقرار کنیم.

تصور یک تصویر از کودک درونمان تکنیکی کاربردی و مؤثر برای درک نیازهایمان است زیرا ما با تصویری از یک شخص ارتباط برقرار می‌کنیم. با تصور

کردن کودک درون خود، به خود یادآوری می‌کنیم که نیازهای هیجانی ما مربوط به آن دوره‌اند، ساده‌اند و مبتنی بر مراقبت دیگران‌اند و به معنای واقعی کلمه کودکانه‌اند. کودکان مانند بزرگسالان خودمختاری یا استقلال ندارند، بنابراین باید کاملاً با وابستگی کامل به مراقبان خود تکیه کنند.

به همین دلیل است که شفقت و گفت‌وگو برای تحول شخصی ضروری است. وقتی با خودمان شفقت می‌شویم، با کودک درونمان که نیاز دارد بداند کسی با اقتدار و قدرت از او مراقبت می‌کند، گفت‌وگو می‌کنیم. این پویایی کودک-بزرگسال، هسته اصلی نحوه کمک طرحواره‌درمانی به غلبه بر مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز است.

چه احساسات سختی را از دوران کودکی خود به یاد می‌آورید؟ این احساسات سخت احتمالاً به شما درباره برخی نیازهای برآورده نشده شما می‌گویند و اینکه چگونه احساس می‌کردید «باید به تنهایی این نیازها را برآورده کنید»، درحالی‌که هیچ بزرگسالی مایل یا قادر به کمک به شما نبوده است. انجام این کار به تنهایی در آن زمان به معنای تلاش برای دوام آوردن در دنیای بزرگسالان و زندگی بر اساس قوانین بزرگسالان بوده است، صرف‌نظر از اینکه آن‌ها منصف بوده‌اند یا نبوده‌اند. انجام این کار به تنهایی به معنای تلاش برای مدیریت اوضاع بدون تأیید یا حمایت والدین بوده است؛ بنابراین در رویکرد طرحواره‌درمانی، ما درنهایت می‌بینیم که کودک درون چه چیزی را پشت سر گذاشته، به کودک درون اعتبار می‌دهیم و برای اینکه چگونه از پس آن برآمده، شفقت نشان می‌دهیم؛ و سپس به آن کودک درونی می‌گوییم: «بین، تو الان بالغ شده‌ای و باید قوانین جدیدی وضع کنی!»

آیا شب‌ها واقعاً احساس ترس و تنهایی می‌کردید (طرحواره ره‌اشدگی)؟^۱ ممکن است راهی برای تحمل احساس تنهایی و ترس پیدا کرده باشید، زیرا واقعاً حق انتخابی نداشتید، اما اکنون در جایگاه یک بزرگسال، شاید مواقعی پیش بیاید که به شدت احساس تنهایی و ترس کنید و ندانید که چرا.

آیا احساس می‌کردید که باید کارها را به تنهایی انجام دهید و در غیر این صورت

احساس شرمندگی می‌کردید (طرحواره معیارهای سخت‌گیرانه)^۱؟ ممکن است بدون حمایت یا راهنمایی کافی از جانب یک بزرگسال، روزهای خود را پشت سر گذاشته باشید؛ بنابراین خطر اشتباه کردن زیاد بوده، زیرا هیچ‌کس نبوده که شما را نجات دهد. شما در موقعیتی بودید که سعی می‌کردید کارهایی را انجام دهید که آماده یا قادر به انجام آن نبودید، زیرا به اندازه کافی بزرگ نشده بودید. اکنون در جایگاه یک بزرگسال، شاید هنوز احساس می‌کنید که هنگام انجام کار، احتمال خطر بالاست و در آن زیاده‌روی می‌کنید.

آیا احساس می‌کردید که نمی‌توانید کارها را «به‌درستی» انجام دهید (طرحواره شکست)^۲؟ ممکن است مراقبانی داشته‌اید که در درک این موضوع که کودکان باید انجام کارها را بیاموزند و بسته به سن‌شان از نظر عصبی برای انجام برخی کارها آماده نیستند، چندان خوب نبوده‌اند؛ بنابراین آن‌ها خواسته‌های ناعادلانه‌ای از فرزندان خود داشته‌اند که می‌تواند باعث شود کودکان احساس کنند که در انجام کارها بد هستند؛ و این احساس می‌تواند تا بزرگسالی باقی بماند.

آیا احساس می‌کردید که باید از والدین یا خواهر و برادر خود مراقبت کنید و آن‌ها را در اولویت قرار دهید (طرحواره ایثار)^۳؟ اغلب کودکان به‌طور ناعادلانه در نقش مراقبت از خواهر و برادر یا حتی والدین قرار می‌گیرند. این موقعیت، تمرکز کودک را از مفاهیم رشدی از جمله بازی، یادگیری و تجربه هیجانات، دور می‌کند. در عوض، یک کودک مراقب باید نگران رفاه دیگران باشد و از داشتن نیازهای خود احساس گناه کند. این احساس گناه در مورد نیازهای خود می‌تواند در نقش یک طرحواره در بزرگسالی باقی بماند.

طرحواره‌ها از احساس درماندگی کودک در زمانی که بزرگسالان کوتاهی می‌کنند، به وجود می‌آیند. این درد طرحواره از نظر عصبی تا بزرگسالی با ما باقی می‌ماند و ما هنوز منتظریم تا یک بزرگسال وارد عمل شود و از ما مراقبت کند و همچنان در تلاشیم تا بدون ابزار مناسب با مشکلات مقابله کنیم؛ اما در جایگاه بزرگسال، ما

1- Unrelenting standards schema

2- Failure schema

3- Self-sacrifice schema

می‌توانیم مراقبت‌هایی را که در طول سال‌ها کمبودشان را داشته‌ایم، با ایجاد شفقت و گفت‌وگو برای خودمان فراهم کنیم. در جایگاه بزرگسال، ما این قدرت را داریم که به‌طور کامل نیازهای برآورده نشده خود را برطرف کنیم.

توجه داشته باشید که من نمی‌گویم همه در کودکی آسیب‌دیده‌اند؛ اما همه طرحواره‌هایی دارند. نیازهای هیجانی هیچ فردی صد در صد مواقع به‌طور کامل برآورده نشده است و طرحواره‌ها در حوزه نیازهایی شکل می‌گیرند که اصلاً یا به‌طور کامل به آن‌ها توجه نشده است. این نوعی شکل‌دهی به شخصیت فردی ما است و به ما کمک می‌کند شخصیت خود را توسعه دهیم و به آن چیزی که هستیم همراه با نقاط قوت، استعدادها، و عیب‌هایمان تبدیل شویم.

طرحواره درمانگران طرحواره‌ها را صرفاً به‌منزله مشکلاتی که باید حذف شوند تلقی نمی‌کنند، بلکه آن‌ها را به‌منزله بهترین راه‌حلی که در آن زمان می‌توانستید پیدا کنید مورد احترام قرار می‌دهند. این طرحواره‌ها شما را به جایی که اکنون هستید رسانده‌اند و به شما کمک کرده‌اند زنده بمانید؛ اما این نیز مهم است که بپذیرید مهارت‌های مقابله‌ای شما ممکن است آن‌قدر «مسلط» شده باشند که به یاد نیاورید داشتن نیازهای هیجانی یا برآورده کردن آن‌ها چگونه است. آن‌ها «هنجار جدید» شما می‌شوند که منجر به گیر افتادن، عدم رضایت، گسستگی، مشکل در رابطه، تنهایی، عصبانیت و حتی اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان می‌شوند. مسئله این است که ما واقعاً نمی‌خواهیم مهارت‌های مقابله‌ای عادت‌گونه را کنار بگذاریم، زیرا بدون آن‌ها احساس برهنگی و آسیب‌پذیری می‌کنیم، بنابراین در یک چرخه معیوب گیر می‌افتیم.

داشتن نیازهای هیجانی برآورده نشده به چه معناست

ادی با والدینی با پیشرفت بالا بزرگ شد؛ مادرش مدیر مراقبت‌های بهداشتی و پدرش یک وکیل شرکتی بود. والدین او به دلیل مشغله کاری بسیار، ادی را تحت مراقبت پرستاران کودک قرار داده بودند و او اکثر روزها را بعد از مدرسه به تنهایی سپری می‌کرد. از آنجایی که ادی آمریکایی آفریقایی تبار بود، از همان ابتدا از والدینش آموخت که

برای رسیدن به موفقیت، باید در همه‌چیز بهترین باشد تا بر نژادپرستی نهادی غلبه کند. والدین او معتقد بودند که با تعیین استانداردهای بالا برای ادی بدون ابراز محبت زیاد به او، عشق خود را به ادی نشان می‌دهند. این ترکیب استانداردهای بالا و سردی هیجانی از سوی والدین، باعث شد ادی به این نتیجه برسد که تنها زمانی دوست‌داشتنی است که عملکرد خوبی داشته باشد. نژادپرستی که او با بزرگتر شدن با آن روبرو شد، فقط آنچه را که والدینش به او گفته بودند تقویت کرد.

تمرکز والدین ادی بر عملکرد بود. والدینش از اینکه او می‌تواند دنیای سخت و ناعادلانه‌ای را که در انتظارش بود اداره کند، مطمئن بودند. قطعاً می‌توان عشق را در این رویکرد دید. درواقع، زندگی بزرگسالی و موفقیت شغلی ادی ادای احترام به رویکرد والدینش است؛ اما در زندگی بزرگسالی ادی، می‌توانیم شواهدی از کمبودهای او در دوران کودکی را ببینیم. در دوران کودکی ادی، مهربانی، تشویق محبت‌آمیز، یا بخشش کمی را تجربه کرده بود. یکی از نیازهای هیجانی اصلی او این بود که بداند اگر اشتباه می‌کند یا سرعت کمی در یادگیری دارد، اشکالی ندارد و هنوز هم دوستش دارند. او هرگز در این مورد کاملاً مطمئن نبود، بنابراین هرگز احساس خود ارزشمندی^۱ را در خودش احساس نکرد مگر با اثبات عملکردش. سؤال اصلی برای ادی این است: چگونه می‌توان عشق را بدون معامله آن با عملکرد، تجربه کرد؟

در مورد جودی، در دوران رشد، بیشتر توجهی که به او می‌شد از طرف مادرش بود، زیرا پدرش کناره‌گیر بود و خودش را مشغول کار یا سرگرمی می‌کرد و بیشتر غایب بود. متأسفانه مادر جودی معتقد بود که سختگیری بهترین شکل عشق ورزی به فرزندش است تا او را برای رویارویی با دنیا آماده کند. اگر جودی مرتکب اشتباه می‌شد یا نیاز داشت که به او آموزش دهند که چگونه کاری را انجام دهد، مادرش فریاد می‌زد یا از لحنی خشمگین و بی‌حوصله استفاده می‌کرد. این باعث شد جودی باور کند که حتماً مشکلی در او وجود دارد. آیا او باید چیزهای بیشتری بداند یا فقط در انجام کارها بهتر باشد؟ چرا او بهتر و تواناتر نبود؟

متأسفانه، جودی یک احساس خود ارزشمندی ضعیف را از دوران کودکی به

زندگی بزرگسالی خود حمل کرد. از آنجایی که پدرش عمدتاً از نظر هیجانی غایب بود و مادرش از لحنی خشمگین و گاهی تحقیرآمیز در برابر او استفاده می‌کرد، جودی پیغام مکرری مبنی بر اینکه مشکلی در او وجود دارد دریافت کرد. چگونه می‌توانم این اشتباهات را انجام دهم؟ چرا مادرم این قدر نسبت به من بی‌حوصله است؟ چرا پدرم با من صحبت نمی‌کند؟ من باید کار اشتباهی انجام داده باشم، یا شاید خود من اشتباه باشم.

البته، هیچ تضمینی وجود نداشت که در صورت ابراز هرگونه احساسات، والدینش گوش شنوایی برای او باشند؛ بنابراین، جودی نیز غریزه‌ای قوی پیدا کرد تا آن قسمت ظاهراً معیوب خود را پنهان نگه دارد تا از خودش محافظت کند.

جودی در کودکی نیاز داشت بداند بدون توجه به اینکه چقدر خوب عمل می‌کند (در محدوده‌های واقع‌بینانه) پذیرفته می‌شود و دوستش خواهند داشت. در عوض، پیام مکرری مبنی بر اینکه او «کارها را اشتباه انجام می‌دهد» - که به نوعی او اشتباه است - دریافت کرد که این موجب شد نیاز او به عشق بی‌قید و شرط برآورده نشود. جودی در جایگاه یک بزرگسال، یک باور درونی پنهان دارد مبنی بر اینکه او ناقص و شکست خورده است. با اینکه در زندگی شایستگی بسیاری دارد اما یک قدرت انزوای شدید او را از نشان دادن بخش‌هایی از وجودش که نگران است با آشکار کردنشان ضعیف تلقی شود، منصرف می‌کند.

زی در محیطی شلوغ بزرگ شد. زی کوچک‌ترین فرزند از چهار فرزند بود؛ والدین زی نسبت به ابراز هیجانات و تحسین به فرزندان خود سختگیر و محافظه‌کار بودند و مراقبت از فرزندان‌شان را با پرتوقعی در مورد نمرات آنها نشان می‌دادند. با این حال، علیرغم تمرکز بر عملکرد درسی فرزندان، والدین زی تا حد زیادی فرزندان خود را به حال خود رها کردند. زی از سوی یکی از خواهران بزرگ‌ترش مورد حمایت و توجه قرار می‌گرفت، اما اغلب توسط خواهر و برادرهای دیگرش نادیده گرفته می‌شد یا با او بدرفتاری می‌شد. زی معتقد بود بهترین رویکرد برای زندگی این است که جلب توجه نکند تا از هرگونه بدرفتاری جلوگیری کند. زی همچنین به این باور رسید که اگر از جلب توجه اجتناب کند، عزت نفس او محافظت می‌شود. این

موضوع این امر را برای او سخت می‌کرد که بداند چگونه هنگام مواجهه با تعارض و افرادی که مرزهای او را زیر پا می‌گذارند (که گاهی برای همه اجتناب‌ناپذیر است)، از خودش دفاع کند. این تمایلات، زی را هنگامی که در حال بزرگ شدن بود، در برابر قلدری آسیب‌پذیر می‌کرد که این باور را بیشتر تقویت کرد که «اگر به مردم نزدیک شوید، به شما آسیب می‌زنند.»

زی با این باور اصلی بزرگ شد که افراد ذاتاً آسیب‌رسان هستند و اگر او به افراد اجازه نزدیک شدن بدهد، به شدت آسیب خواهد دید و اینکه بهتر است «جلب‌توجه نکند» تا آسیب نبیند. زی، مانند همه کودکان، نیازی اساسی به احساس امنیت و محافظت داشت که نیازهای بدیهی هستند، نیاز به اعتماد به اینکه والدینش سلامتی و رفاه او را در نظر دارند و به او اهمیت می‌دهند و نیاز به اعتماد به اینکه خواهر و برادرهایش نیز اساساً صمیمی و مهربان هستند.

در حین اینکه این داستان‌ها را می‌خوانیم، به رفتارهایی نگاه می‌کنیم که هر فرد می‌خواهد آن‌ها را تغییر دهد و اینکه چگونه این رفتارها با باورهای اصلی فرد مرتبط هستند که به نوبه خود از تجربه نیازهای برآورده نشده فرد در دوران کودکی ناشی می‌شوند. نکته اینجاست: کودکان بسیار خردسال باهوش هستند و به‌صورت شهودی می‌دانند که از نظر هیجانی به چه چیزی نیاز دارند. به طور مثال آن‌ها برای حفظ رابطه با مراقبان بیسکوییتی را که مراقبان به آن‌ها می‌دهند می‌گیرند، اما اغلب نمی‌توانند در این مورد که باید روابط خود را با مراقبان خود حفظ کنند، کار زیادی انجام دهند؛ بنابراین، بخشی از فرآیند مقابله با محدودیتی که تجربه می‌کنند - یعنی زمانی که آنچه را که نیاز دارند از مراقبان دریافت نمی‌کنند - این است که این مسئله را رها کنند، آن را فراموش کنند، آن را نادیده بگیرند، یا از آن فاصله بگیرند.

به همین ترتیب، با بازگشت به موقعیت‌هایی که شامل نیازهای هیجانی برآورده نشده‌تان هستند، آن کار ناتمام بین خودتان و مراقبانی که به نوعی شما را ناامید کرده‌اند خواه قصد این کار را داشته‌اند یا خیر، را دوباره آغاز می‌کنید. شما این سؤال را از خودتان می‌پرسید: «به چه چیزی نیاز داشتم و کدام انتظار منطقی و منصفانه بود که از من دریغ شد؟»

رویکرد طرحواره درمانی از شفقت برای کودک درون و گفت‌وگو با کودک درون استفاده می‌کند تا به شما کمک کند به سراغ آن کار ناتمام خود بروید و بتوانید نیازهای خود را تأیید کنید و خود را برای برآورده کردن آن نیازها آماده کنید. به این ترتیب می‌توانید به منبع رفتاری که می‌خواهید تغییر دهید دسترسی پیدا کنید.

ما می‌توانیم این کار ناتمام را به صورت یک نمایشنامه، یا قطعه‌ای از یک گفت‌وگو که ادی، جودی و زی با کودک درونی‌شان دارند، قاب‌بندی کنیم.

در مورد ادی، نمایشنامه او ممکن است چیزی شبیه به این باشد: «اشکالی ندارد والدینت را دوست داشته باشی و به آن‌ها احترام بگذاری، از کارهایی که برای تو انجام داده‌اند سپاسگزار باشی و بپذیری که آن‌ها به روش‌های خاصی نسبت به تو کوتاهی کرده‌اند. تو به عشق و محبت بیشتری از جانب آن‌ها نیاز داشتی. این بدان معنا نیست که تو لیاقتش را نداشتی. به این معنی است که آن‌ها کوتاهی کرده‌اند. تو به خاطر همین چیزی که هستی، لیاقت عشق را داری.»

در مورد جودی، نمایشنامه او ممکن است به این صورت باشد: «می‌دانم که فکر می‌کنی والدینت تمام تلاش خود را برای تو انجام دادند و دوست دارند و من مطمئن هستم که این درست است؛ اما هیچ‌کس کامل نیست و آن‌ها نیز به دلیل تکیه بر برخی روش‌های غلط فرزند پروری، تو را دست کم گرفتند و باعث شدند احساس بدی نسبت به خودت داشته باشی. باید به تو نشان می‌دادند که بچه خوبی بودی، باهوش و توانا بودی، سخت‌کوش بودی و فقط به خاطر خودت دوست می‌داشتند.»

در نهایت، نمایشنامه زی ممکن است به این شرح باشد: «تو لیاقت این را داشتی که در خانواده‌ای بزرگ شوی که به تو توجه کافی داشته باشند تا هرگز نگران امنیت خودت نباشی. در جایگاه یک کودک، فقط باید روی بچه بودن تمرکز می‌کردی. تو نباید نگران امنیت خودت می‌بودی یا نگران اینکه آیا کسی در زمان نیاز در کنار تو خواهد بود یا خیر؛ و زمانی که مورد آزار و اذیت قرار گرفتی، به کسی نیاز داشتی که به تو بگوید تقصیر تو نیست و تو سزاوار امنیت هستی. تو به کسی نیاز داشتی که از تو در برابر قلدرها دفاع کند یا به تو کمک کند تا در مقابل آن‌ها بایستی زیرا اهمیت داری. اکنون که بالغ شده‌ای، می‌توانی با بی‌عدالتی گذشته کنار بیایی و به خودت کمک

کنی تا بفهمی که همه‌چیز در حال حاضر متفاوت است و اینکه تو قوه تشخیص خوبی داری تا افرادی را بشناسی و دوست داشته باشی که به تو اهمیت می‌دهند و به تو آسیب نمی‌رسانند.»

برآورده کردن نیازهایتان و ایجاد عزت‌نفس واقعی

گفت‌وگوی شفقت آمیز با خودتان - همان چیزی که ادی، جودی و زی آن را انجام دادند- راهی برای ایجاد عزت‌نفس^۱ است که بر نیاز به مهارت‌های مقابله‌ای ناسازگار غلبه می‌کند. ایجاد عزت‌نفس با ایجاد اعتبار، حمایت و مراقبتی که در دوران کودکی به‌خوبی تجربه نکرده‌اید شروع می‌شود. این به معنای بی‌نیازی از دیگران نیست؛ به معنای کاملاً تنها بودن نیست. این به معنای ایجاد یک رابطه جدید با خودتان است - توانایی دیدن و گفت‌وگو با کودک درونتان تا نه‌تنها بتواند به شما بگوید به چه چیزی نیاز دارد، بلکه به شما بگوید چه چیزهایی خوشحال‌کننده است، چه چیزی باعث خوشحالی او می‌شود و چگونه خلاق باشید - تا بتوانید بزرگسالی سالم و با اعتمادبه‌نفس باشید و کارهایی را که واقعاً می‌خواهید انجام دهید.

این همان چیزی است که طرحواره‌درمانگران آن را ذهنیت بزرگسال سالم مراقبت‌کننده می‌نامند. توجه داشته باشید که این به معنای طرد کردن خود کودکان نیست. به‌رحال بسیاری از مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز ما ناشی از نپذیرفتن درد و آسیب‌پذیری دوران کودکی است. می‌تواند عجیب باشد، اما درواقع با پرداختن به آسیب‌پذیری دوران کودکی است که یاد می‌گیرید چگونه از کودک درونی خود مراقبت کنید - در این مرحله، روش‌های مقابله‌ای کودکی را رها می‌کنید؛ آن‌ها دیگر ضروری نیستند. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نسبت به احساسات عمیق خود حساس‌تر می‌شوید و به توانایی تان در رسیدگی به آن نیازها اطمینان بیشتری پیدا می‌کنید تا بتوانید آن‌طور که واقعاً می‌خواهید زندگی کنید.

بیایید به نحوه آشکار شدن آسیب‌پذیری دوران کودکی نگاهی کنیم: طرحواره‌های خاصی که ممکن است برای مقابله با نیازهایی که برآورده نشده‌اند ایجاد کنیم و

الگوهای رفتاری یا ذهنیت‌های خاصی که نتیجه آن است.

طرحواره‌ها و ذهنیت‌ها: بلوک‌های سازنده شخصیت شما

یکی از مؤثرترین عناصر طرحواره درمانی نحوه نام‌گذاری است. همین‌طور که شروع به نام‌گذاری الگوهای مختلف تحریک هیجانی (طرحواره‌ها) و پاسخ‌های مقابله‌ای (ذهنیت‌ها) می‌کنیم که شخصیت را می‌سازند، می‌توانیم کمی از دورتر به خودمان بنگریم و دیدگاهی جدید و نوع متفاوتی از خودآگاهی را کسب کنیم. با گشاده‌رویی، شروع به فکر کردن در مورد اینکه چگونه می‌خواهید متفاوت باشید می‌کنید. این بسیار شبیه به استفاده از تئوری DNA برای درک ژنوم خاص‌مان و اینکه چگونه باعث می‌شود ما خاص باشیم، است.

در حین اینکه داستان دوران کودکی خود را با شفقت و همدلی می‌خوانید، شروع به کنار هم قرار دادن تصویری از طرحواره‌ها و ذهنیت‌های خود می‌کنید. هنگامی که بدانید به دنبال چه هستید، نشانه‌هایی از نیازهای برآورده نشده، طرحواره‌هایی که از نیازهای برآورده نشده شکل گرفته‌اند و سپس ذهنیت‌هایی را خواهید دید که به مثابه روش‌هایی برای مقابله و رفتار ایجاد شده‌اند. با نگاه کردن به مهارت‌های مقابله‌ای خود از این طریق، می‌توانید با داستان خود به گونه‌ای متفاوت برخورد کنید. شما می‌توانید داستان خود را مانند خواندن یک رمان بدانید که برای شما ارزش زیادی دارد. واقعاً به آنچه برای شخصیت اصلی اتفاق می‌افتد اهمیت می‌دهید و نسبت به فقدان، درد و نیازهای او همدردی و درک نشان می‌دهید. به جای داستان چارلز دیکنز یا تونی موریسون، شما داستان زندگی خود را خواهید خواند. نیازها، طرحواره‌ها و ذهنیت‌ها ابزارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند.

همین‌طور که رمان خود را می‌خوانید، به خاطر داشته باشید که این داستانی درباره نیازهای هیجانی و چگونگی تغییر آن‌ها در طول زمان است. ما در جایگاه یک نوزاد نیاز شدیدی به عشق بی‌قید و شرط داریم و از این رو کاملاً به دیگران وابسته هستیم تا زنده بمانیم. همین‌طور که در مستقل بودن و برآوردن نیازهای خود رشد و پیشرفت می‌کنیم، به فضایی نیاز داریم که اشتباه کنیم و بدانیم کسی آنجاست تا با مراقبت،

مسئولیت‌پذیری و تعیین محدودیت ما را راهنمایی کند. در نوجوانی، نیاز داریم که در طی مسیر رسیدن به بزرگسالی بدون محدودیت تجربه کسب کنیم. تکامل نیازهای هیجانی ما در واقع داستانی از تکامل عزت‌نفس ما است؛ اما کلید داستان در سال‌های اولیه زندگی است که طرحواره‌ها شکل می‌گیرند، یعنی از تولد تا پنج‌سالگی، دوره‌ای که ما به عشق بی‌قید و شرط نیاز داریم. سپس، از پنج تا ده‌سالگی، طرحواره‌های ما شروع به الگودهی به رفتار ما در قالب ذهنیت‌ها می‌کنند، به‌خصوص زمانی که در مدرسه در حال اجتماعی شدن^۱ هستیم و مغزمان در حال رشد است.

هدف پذیرش خود است

همین‌طور که این فرآیند را طی می‌کنید، فراموش نکنید که از دل طرحواره‌ها و ذهنیت‌ها نقاط قوت شما نیز بیرون می‌آیند. جنبه مثبت این مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز این است که نشان می‌دهند جنبه‌های فوق‌العاده و منحصر به فردی در شخصیت شما وجود دارد که برای آن‌ها ارزش قائل هستید، خواه آن‌ها هوشمندی، جاه‌طلبی، خلاقیت یا حساسیت باشند.

یک اندیشه مهم که می‌تواند در حین گفت‌وگو در مورد «تغییر» و «مقابله» در دنیای سلامت روان گم شود این است که: هدف نهایی پذیرش خود است. ممکن است جنبه‌هایی از تجربیات و واکنش‌های مان را بخواهیم تغییر دهیم، زیرا احساس می‌کنیم آن‌ها به‌خوبی به ما خدمت رسانی نمی‌کنند یا منعکس‌کننده افرادی که واقعاً می‌خواهیم باشیم نیستند؛ اما در هسته خود، ما شخصیتی داریم که منحصرأ متعلق به ما است - و این شخصیت مسلماً دارای نقاط قوت و ویژگی‌های ارزشمند بیشتری نسبت به «نقص‌ها» است. این توجه به خودمان - به همان اندازه که ارزشش را داریم، همراه با توجه به نقاط قوت و چیزهای زیادی که برای ارائه داریم - نوعی پذیرش خود است که بازتاب عشق بی‌قید و شرطی است که همه ما در کودکی به آن نیاز داشتیم؛ و این کلید تغییر رفتار است.

در پایان، زمانی که به آن بخش‌هایی از خودتان فکر می‌کنید که می‌خواهید از شر

آن‌ها خلاص شوید، به یاد داشته باشید که احتمالاً برخی نقاط قوت در آن بخش‌ها وجود دارند و به یاد داشته باشید که با مهربانی با خود رفتار کنید. شما واقعاً لیاقتش را دارید.

در این فصل، تغییر الگویی را که طرحواره درمانی زمانی که در الگوی خود تخریبگری و خود شکست دهنده گیر کرده‌اید، ارائه می‌دهد یاد گرفتید - روش‌های مقابله‌ای معمول شما برای شما کارساز نیستند، اما مطمئن نیستید که دقیقاً چه کاری باید در مورد آن‌ها انجام دهید یا چگونه آن‌ها را برطرف کنید. با نگاهی به داستان‌های ادی، جودی و زی، متوجه شدید که ما چقدر می‌توانیم «سد راه خودمان بشویم» و مشکلاتمان را با مهارت‌های مقابله‌ای خود بدتر کنیم - زیرا این مهارت‌های مقابله‌ای در دوران کودکی به ما کمک کردند تا با دردهایی که در آن دوران تجربه کردیم مقابله کنیم، اما اکنون بهترین راه برای برآورده کردن نیازهای ما در بزرگسالی نیستند.

پذیرش کامل این بینش - این مهارت‌های مقابله‌ای و باورهای اصلی ما در مورد خودمان است که ما را در دام الگوهای خودتخریبگر می‌اندازد - می‌تواند دشوار باشد، زیرا مهارت‌های مقابله‌ای ما بسیار عمیق هستند؛ اما به صورت متناقضی، روش تغییر واقعی این است که چیزهایی را که می‌خواهیم تغییر دهیم، بپذیریم و ابتدا نسبت به آن‌ها شفقت نشان دهیم. ما به طور طبیعی نگرشی منفی نسبت به چیزهایی که همچون نقص یا کمبود می‌بینیم، داریم، حتی گاهی اوقات از این نقایص و کمبودها متنفریم؛ اما تنها راهی که می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم این است که منفی‌گرایی را کنار بگذاریم و از پذیرش استفاده کنیم. با پایه‌ای از پذیرش، ما دیگر با خودمان نمی‌جنگیم - این جنگیدن منشأ گیرکردن ماست.

فصل ۲

داستان اصلی شما: نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده

نیازهای هیجانی اصلی منبع «داستان اصلی» شما هستند؛ داستانی که چگونگی تبدیل شدن شما به کسی که الان هستید را روایت می‌کند. بیشتر ابرقهرمانان، داستانی اصلی دارند که شامل از دست دادن، نیازهای برآورده نشده و تروما است که به شخصیت داستان قلب و روح می‌بخشد و همچنین به پیچیدگی تعارض درونی آن‌ها می‌افزاید. به سوپرمن فکر کنید، او یک تبعیدی از سیاره‌ای دیگر است که دارای والدین عادی انسانی است، اما همچنین والدینی در سیاره دیگر دارد که آن‌ها را از دست داده است. مردان ایکس به دلیل قدرت‌هایی که دارند، از جوامع خود تبعید شدند. مرد عنکبوتی و بتمن یتیم بودند. یا به اسکروج از سرود کریسمس فکر کنید که در دوران کودکی توسط پدری سخت‌گیر مورد غفلت قرار می‌گرفت و هر کریسمس به تنهایی در مدرسه شبانه‌روزی رها می‌شد. این تجارب از دست دادن، به هر شخصیت معنا می‌بخشد و راهی برای همذات پنداری مخاطب با آن‌ها می‌شود.

داستان اصلی پنج نیاز هیجانی اصلی شما

بیاید این رویکرد را در پیش بگیریم. چگونه داستان اصلی خود را تصور می‌کنید؟ ممکن است ابتدا با فکر کردن به خانواده، شخصیت والدین، مکانی که بزرگ شده‌اید، یا مذهب، پیشینه فرهنگی یا علایق خود به این سؤال پاسخ دهید. همه این چیزها به شخصیت شما مربوط هستند، اما در زمینه داستان اصلی، به تجاربی نگاه می‌کنیم که باعث شده‌اند شما از نظر نحوه روابط، نحوه نشان دادن هیجانات، میزان احساس شایستگی، میزان قاطعیت و وضعیت عزت نفس‌تان، به آنچه که هستید تبدیل شوید. در

واقع داستان اصلی چگونگی تجربه نیازهای هیجانی اصلی را بررسی می‌کنیم (یانگ و همکاران ۲۰۰۳، ۹-۱۰).

اگر بتوانید دلیل کارهایی را که تمایل به انجام آن‌ها دارید، عادات و راهبردهای مقابله‌ای که تمایل به استفاده از آن‌ها دارید را بیابید - اینکه کدام‌یک از نیازهای هیجانی اصلی شما برآورده شده است و کدام‌یک برآورده نشده است - می‌توانید کنترل بهتری بر زندگی خود در آینده داشته باشید.

در حین اینکه بزرگ می‌شویم و والدین، خانواده، روابط و جامعه خود را مشاهده می‌کنیم، دائماً در حال ارائه نظریه‌هایی برای توضیح چگونگی به دست آوردن چیزها و چگونگی کارکرد چیزها هستیم؛ اما مهم است بدانیم که در اوایل دوران کودکی، مغزمان هنوز به‌طور کامل رشد نکرده است، بنابراین منطقی که استفاده می‌کنیم اغلب ناقص و نامتناسب است. یک مثال معروف از این منطق کودکانه این است که یک فرزند طلاق اغلب خودش را به خاطر جدایی والدینش سرزنش می‌کند، «اگر من بازیگوش نبودم، آن‌ها هنوز باهم بودند».

وقتی برای خودمان چرایی اتفاقات را توضیح می‌دهیم، این توضیحات به باورهای عمیقی درباره خودمان در جهان تبدیل می‌شوند. این داستان‌ها تا بزرگسالی با ما می‌مانند. این داستان‌ها همیشه در مورد نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده ما هستند. وقتی به دنیا می‌آییم وابسته به دیگران هستیم و نیازهای ضروری جسمی و هیجانی داریم. از بدو تولد، این سؤال که آیا این نیازها برآورده می‌شوند یا خیر، موضوع مرگ و زندگی برای ما است. برای مثال وقتی کودکی گرسنه است، منتظر ماندن برای اینکه بفهمد کی غذای بعدی را می‌خورد، یک حس واقعی بودن به زندگی او می‌بخشد؛ درست مانند زمانی که نیاز دارد همچون فردی دارای احساسات شناخته شود، هرچقدر هم که کودک باشد.

طرحواره درمانگران با تجزیه و تحلیل داستان نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده شما که زیربنای طرحواره های شما هستند، جریان زندگی شما را درک می‌کنند - یعنی الگوهای خاطرات، هیجانات و رفتاری که در طول زندگی خود دنبال می‌کنید. بیابید اکنون به پنج نیاز هیجانی اصلی نگاهی بیندازیم.