

کتاب کار مهارت‌های DBT برای شرم

مهارت‌های مؤثر DBT، در مواجهه
با هیجان‌های دردناک و عبور از شرم

تألیف

دکتر الکساندر ل. چیمن
دکتری تخصصی و روان‌شناسی بالینی رجیستر شده

دکتر کیم ل. گراتز
دکترای تخصصی روان‌شناسی

ترجمه

دکتر بنفشه فرزین‌راد
دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



فهرست مطالب

۱۳	قدرتانی و تشکر
۱۵	مقدمه مترجم
۱۷	مقدمه و راهنمای کتاب
۲۳	فصل ۱: هر آنچه باید درباره شرم و منشأ آن بدانید
۳۶	فصل ۲: مروری بر DBT و مهارت‌های آن
۵۰	فصل ۳: درک الگوهای شرم خود
۶۷	فصل ۴: کاهش میزان آسیب‌پذیری شما نسبت به شرم زیاد
۹۳	فصل ۵: به کار بردن مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای کمک به مدیریت هیجان شرم
۱۰۹	فصل ۶: چگونه از بدتر کردن اوضاع هنگام تجربه شرم جلوگیری کنیم
۱۲۴	فصل ۷: چگونه حقایق را در مورد شرم بررسی کنیم
۱۳۸	فصل ۸: استفاده از عمل متصاد برای کاهش شرم
۱۵۹	فصل ۹: مدیریت مؤثر شرم در روابط
۱۸۱	جمع‌بندی
۱۹۲	منابع
۱۹۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۹۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۹۷	درباره نویسنده

فصل ۱

هر آنچه باید درباره شرم و منشأ آن بدانید

قبل از این که بتوانید مشکلی را برطرف کنید، باید آن مشکل را درک کنید. این اصل اینجا هم صادق است. قبل از این که بتوانید نحوه مدیریت و کنار آمدن با شرم بیش از حد را بیاموزید، مهم است که بدانید شرم چیست، چه تفاوتی با سایر هیجان‌ها دارد و چه عاملی باعث ایجاد و شعلهور شدن شرم می‌شود. این همان چیزی است که در این فصل به شما آموزش خواهیم داد. در پایان این فصل، شما باید درک بهتری از شرم و سرچشمه آن داشته باشید.

شرم چیست؟

به طور خلاصه، شرم هیجانی ناخوشایند و خودآگاه در نظر گرفته می‌شود. با این حال، قبل از این که به توضیح دقیق معنای شرم پردازیم لازم است که درک درستی داشته باشیم از این که هیجان چیست. اولین چیزی که مهم است بدانید این است که هیجان‌ها جهانی هستند. از لحظه‌ای که به این دنیا پامی گذاریم، همه انسان‌ها در سرتاسر جهان این ظرفیت را دارند که طیفی از هیجان‌ها از جمله خشم، ترس، غم، شادی، تعجب و انزعجار را تجربه کنند. هیجان‌ها، بخشی از انسان بودن هستند این دلیل بسیار خوبی برای وجود داشتن آن‌ها هست.

در واقع، می‌توانید هیجان‌های خود را به مثابه راهنمای زندگی خود تصور کنید. در بیشتر موارد، هیجان‌ها می‌توانند در فراهم آوردن اطلاعات مهم در مورد خودتان، افراد دیگر و دنیای اطراف شما نقش ویژه‌ای داشته باشند. هیجان‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا بفهمید چگونه به موقعیت‌هایی که در زندگی روزمره شما به وجود می‌آیند به طور مؤثر واکنش نشان دهید و به شما در مورد نیاز به مراقبت از خود در موقعیت‌های آسیب‌زا هشدار می‌دهند. هیجان‌ها هم‌چنین روابط ما را غنی می‌کنند و به ما کمک می‌کنند با دیگران احساس نزدیکی کنیم، با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و آن‌ها را درک کنیم.

به این دلایل، بیشتر هیجان‌هایی را که تجربه می‌کنید می‌توان مفید و سازگار در نظر گرفت. برای مثال، عصبانیت ممکن است به شما بگوید که امکان دسترسی به موضوعی که نیاز دارید یا می‌خواهید وجود ندارد، یا این که به نوعی حقوق شما مورد تعرض قرار گرفته است. غم و اندوه ممکن است نشانه این باشد که شما باختی را تجربه کرده‌اید یا چیزی را که برای تان مهم بود، از دست داده‌اید. ترس

ممکن است علامت خطر و تهدید باشد و شما را وادار کند تا محل را ترک کنید. شادی ممکن است نشانه این باشد که شما در موقعیتی هستید که برای شما ارزشمند و معنادار است. همه این هیجان‌ها اطلاعات مهمی را ارائه می‌دهند که می‌تواند رفتارهای شما را هدایت کند.

باین حال، شرم با بیشتر هیجان‌هایی که افراد تجربه می‌کنند متفاوت است. اولاً، برخلاف هیجان‌هایی که در بالا ذکر کردیم، شرم یکی از مجموعه هیجان‌هایی است که از بدو تولد وجود ندارد و افراد هم‌زمان با بالا رفتن سن، کم‌کم در آنها شکل می‌گیرد. این نکته که برخی از هیجان‌ها در بدو تولد وجود ندارند، به معنای مفید نبودن آن‌ها نیست. هیجان‌های زیادی وجود دارند که بعداً در زندگی ظهرور می‌کنند و در عین حال اهداف مهمی مانند احساس گناه، خجالت و غرور را دنبال می‌کنند. همانند شرم، این هیجان‌ها به شکل هیجان‌های خودآگاه در نظر گرفته می‌شوند، زیرا هم به خودآگاهی و هم به توانایی ارزیابی خود نیاز دارند (لوئیس و همکاران، ۱۹۸۹). هیجان‌های ناخوشایند خودآگاه به خصوص زمانی ظاهر می‌شوند که افراد خود، رفتار و/یا ویژگی‌های شخصی خود را منفی ارزیابی کنند (تانگنی و تریسی، ۲۰۱۲). به همین دلیل است که این نوع هیجان‌ها بعداً در زندگی تکامل می‌یابند - هیجان افراد نسبت به خود و توانایی تأمل و ارزیابی رفتارشان همزمان با رشد آن‌ها شکل می‌گیرد. باین حال، تفاوت‌های مهمی بین شرم و سایر هیجان‌های ناخوشایند خودآگاه وجود دارد که باعث می‌شود شرم کمتر مفید باشد و نیز در دنیاک‌تر، و در عین حال مدیریت مؤثر آن دشوارتر باشد.

برای کمک به درک این‌که شرم دقیقاً چیست و چرا مفید نیست، بیایید تفاوت‌های بین شرم و احساس گناه را در نظر بگیریم. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، هر دوی این هیجان‌ها، زمانی تجربه می‌شوند که افراد برخی از جنبه‌های شخصیت خود یا رفتار خود را منفی ارزیابی می‌کنند (تانگنی و تریسی ۲۰۱۲). احساس گناه ناشی از ارزیابی منفی از کارهای خاصی است که انجام داده‌اید یا حرفی است که به زبان آورده‌اید. برای مثال، اگر کترول تان را از دست بدھید و سر یکی از دوستان تان فریاد بزنید، ممکن است احساس گناه کنید. در این شرایط احساس گناه می‌تواند هیجان مفید و کارآمدی باشد. به شما می‌گویید که این رفتار تان صحیح نیست و با شخصیتی که شما می‌خواهید باشید، هماهنگی ندارد. احساس گناه باعث می‌شود که در آینده از این رفتار اجتناب کنید و به شما انگیزه می‌دهد تا آسیب‌هایی را که ممکن است به رابطه تان وارد شده باشد، با رفتارهایی مانند عذرخواهی کردن از دوست خود، ترمیم کنید.

از سوی دیگر، شرم تمایل دارد از ارزیابی‌های منفی از خود در قالب «کل» سرچشمه بگیرد - و این بدان معنی است که اطلاعاتی که شرم ارائه می‌دهد، مفید نیست. شرم به شما می‌گوید که اساساً در شما نقصی وجود دارد، شما مقصراً هستید، یا آن‌طور که هستید قابل قبول نیستید - اطلاعاتی که هرگز مفید نیستند! علاوه‌بر این، پیامی که شرم به شما می‌دهد این است که ذاتاً مشکلی در شما وجود دارد که

می‌تواند مانع تغییر دادن رفتارهای مشکل‌ساز شود. در مورد آن فکر کنید - اگر فکر می‌کنید که فرد شایسته‌ای هستید که گاهی اوقات کارهایی را انجام می‌دهید که درست نیست، ممکن است احساس گناه کنید و انگیزه داشته باشد که روی تغییر رفتارهایی که دوست ندارید کار کنید. اما اگر فکر می‌کنید که شما کلاً آدم وحشتناکی هستید، در آن صورت به سختی می‌توان این وضعیت را تغییر داد.

وقتی احساس شرم می‌کنید، به راحتی می‌پذیرید که تلاش برای تغییر رفتارتان بیهوده است. جدول زیر به شما کمک می‌کند شرم را از احساس گناه تفکیک کنید و تشخیص دهید که چه زمانی هیجان خودآگاهی که تجربه می‌کنید، شرم است. (جدول برای دانلود در

<http://www.newharbinger.com/49616> موجود است).

جدول ۱.۱ تفکیک شرم از احساس گناه

شرم و گناه هر دو هیجان‌های ناخوشایند خودآگاهی هستند که وقتی شخص خود یا رفتارش را منفی ارزیابی می‌کند، ایجاد می‌شوند. اگرچه، مردم اغلب این اصطلاحات را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند و آن‌ها را معادل هم می‌دانند، تفاوت‌های مهمی بین این هیجان‌ها و نیز راهکارهای مدیریت مؤثر آن‌ها وجود دارد. این جدول می‌تواند به شما در تشخیص این دو کمک کند.

چه ارزیابی‌های منفی از خود می‌کنید؟

احساس گناه	شرم
حرفی که به یک نفر زدم	خودم
کاری که انجام دادم	من کیستم؟
یکی از رفتارهای من	برخی از جنبه‌های هویت من (مثل هویت اخلاقی، جنسی
یکی از عمل‌های من	و جنسیتی)

این هیجان‌ها به من چه اطلاعاتی می‌دهند؟

احساس گناه	شرم
من کار اشتباهی انجام دادم.	من آدم وحشتناکی هستم.
من به کسی که دوستش دارم آسیب زدم.	یک مشکلی در من وجود دارد.
من آن طوری که دلم می‌خواهد باشم عمل نمی‌کنم.	من در خودم نقص دارم و مقصر هستم.
	من آدم ارزشمندی نیستم.
	من شایسته اتفاقات خوب نیستم.

این اطلاعات شما را به انجام چه کاری و ادار می‌کند؟	
احساس گناه	شرم
جبران کردن یا عذرخواهی کردن	از چنین موقعیت‌ها و آدمهایی دوری کردن
تصحیح اشتباه یا درست کردن وضعیت پیش‌آمده	پنهان شدن
تقاضای بخشش کردن	توجه نکردن
در مورد خود توضیح دادن	آسیب زدن به خود یا تنبیه کردن خود
	سرکوفت زدن به خود یا قضاوت کردن خود

یکی دیگر از ویژگی‌های کلیدی شرم این است که اغلب یک مؤلفه اجتماعی دارد. این ویژگی به این واقعیت مربوط می‌شود که شرم هیجانی خودآگاه است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، هیجان‌های خودآگاه نیازمند توانایی خودارزیابی هستند که اغلب به معنای مقایسه خود با دیگران یا هنجارها و انتظارات اجتماعی است. به‌همین‌دلیل، شرم اغلب می‌تواند یک مؤلفه اجتماعی داشته باشد، به این معنی که فکر می‌کنیم دیگران چگونه ما را درک می‌کنند و به ما پاسخ می‌دهند. اگر فکر می‌کنید دیگران شما را قضاوت می‌کنند، شما را آن‌طور که هستید نمی‌پذیرند، یا شما را طرد می‌کنند، احتمالاً شرم را تجربه می‌کنید.

درک مؤلفه‌های شرم

اکنون که درک بهتری از ماهیت هیجان شرم و تفاوت آن با سایر هیجان‌ها پیدا کردید، زمان آن رسیده است که بر اجزای مختلفی که شرم را تشکیل می‌دهند، تمرکز کنید.

برای شروع، مهم است بدانید که همه هیجان‌ها از سه جزء مختلف تشکیل شده‌اند: شناختی (افکاری که از ذهن‌تان عبور می‌کنند)، جسمی (شیوه‌ای که بدن‌تان پاسخ می‌دهد)، و رفتاری (رفتاری که انجام می‌دهید یا تمایل به انجام آن دارید). بیایید خشم را برای مثال درنظر بگیریم. مؤلفه شناختی خشم ممکن است شامل افکاری باشد مثل این‌که نباید برای من این اتفاق می‌افتد! عجب شانس بدی! یا این خیلی ناعادلانه است! در سطح جسمی، احساس خشم اغلب با ضربان قلب، مشت‌های گره کرده، عضلات منقبض یا فک سفت همراه است. مؤلفه رفتاری خشم ممکن است شامل میل به فریاد زدن، پرتاپ کردن اشیاء یا مشت زدن به شیئی یا شخصی باشد.

در مورد سایر هیجان‌ها، احساسات بدنی همراه با آن‌ها، اولین چیزی است که غالباً متوجه آن می‌شوید. برای مثال، اگر ترس را تجربه کنید، ممکن است متوجه شده باشید که قلب‌تان تنده‌ی زند، دهان‌تان خشک شده است و احساس دل‌آشوبه می‌کنید. اگر متوجه این احساسات در خود شده باشید،

احتمالاً نتیجه می‌گیرید که در حال تجربه هیجان ترس هستید.

مؤلفه شناختی شرم

باین حال شرم کمی متفاوت است. اگرچه شرم یک مؤلفه جسمی نیز دارد (که به زودی به آن خواهیم پرداخت)، مؤلفه شناختی این هیجان معمولاً همان چیزی است که افراد ابتدا متوجه آن می‌شوند و بهترین نشانگر وجود شرم است. به طور خاص، از آنجایی که شرم معمولاً از قضاوت‌های منفی در مورد خودتان مثل بد، ناقص، مقصراً یا به نوعی غیرقابل قبول بودن ناشی می‌شود، این نوع افکار می‌توانند یکی از واضح‌ترین نشانه‌هایی باشند که شما با شرم درحال جدال هستید. علاوه براین، از آنجایی که این افکار بسیار دردناک و قدرتمند هستند، اغلب به راحتی قابل تشخیص هستند (و نادیده گرفتن آن‌ها سخت است!). در اینجا برخی از رایج‌ترین افکاری که با احساس شرم همراه هستند، آورده شده است:

- مشکلی در من وجود دارد.
- مشکلی در مورد شخصیت من یا بخشی از هویت من وجود دارد.
- افکار، احساسات یا رفتارهای من قابل قبول نیستند.
- من آدم بدی هستم.
- من به اندازه کافی خوب نیستم.
- من به نحوی ایراد دارم.
- من از دیگران کمترم.
- من پذیرفتني نیستم.
- من شایسته نیستم و لیاقت چیزهای خوب را ندارم.

مؤلفه جسمی شرم

تشخیص مؤلفه جسمی شرم، ممکن است به سادگی تشخیص آن از دیگر هیجانات نباشد. شرم با طیف وسیعی از احساسات بدنی همراه است. برخی از این احساسات شامل افزایش برانگیختگی است که در هنگام احساس خشم یا ترس تجربه می‌کنید، مانند احساس برافروختگی و گرما، سفتی در قفسه سینه و مشکل در تنفس. باین حال، سایر احساساتی که همراه با شرم هستند، بیشتر شیوه آن‌هایی هستند که همراه با غم و اندوه هستند، مانند احساس غرق شدن یا درد معده. این‌ها برخی از رایج‌ترین احساساتی هستند که همراه با شرم می‌آیند:

- احساس غرق شدن
- احساس سنگینی در معده
- احساس گرما یا برافروختگی در صورت
- احساس بیماری در معده خود
- دید تونلی
- احساس خفگی
- مشکل در تنفس
- سفتی در قفسه سینه
- حالت تهوع
- سنگینی در اندام شما

مؤلفه رفتاری شرم

مؤلفه نهایی شرم، مؤلفه رفتاری است، که شامل کارهایی است که هنگام تجربه شرم دوست دارید انجام دهید و نیز آنچه شما واقعاً انجام می‌دهید. بیایید با کارهایی شروع کنیم که هنگام احساس شرم دوست دارید انجام دهید. به آن میل شدید به عمل^۱ می‌گویند. یکی از مؤلفه‌های اصلی هر هیجانی، میل شدید به عمل است که همراه آن هیجان به وجود می‌آید. متداول‌ترین میل شدید به عمل در زمان شرم، تمایل برای پنهان کردن یا اجتناب، تنبیه خود، یا سرکوفت زدن به خود یا انتقاد از خود است. اگرچه، عمل کردن به این میل‌های شدید و افسار گسیخته معمولاً فایده‌ای ندارد، اما در موقعي که در اثر قضاوت کردن خود دچار احساس شرم می‌شوید، چنین کارهایی ممکن است منطقی به‌نظر بیاید. اگر خود را وحشت‌ناک، ناقص و غیرقابل قبول ارزیابی کنید، تنبیه خود یا دوری از دیگران منطقی خواهد بود. به طور واضح باید بگوییم که - ما فکر نمی‌کنیم که این نوع خود قضاوتی‌ها یا میل شدید و افراطی به عمل مفید هستند و این کتاب انواع مهارت‌ها را برای کاهش این نوع قضاوت‌ها و عملکرد مؤثرتر در زمان تجربه شرم، به شما آموزش خواهد داد. اما، از نقطه‌نظر درک شرم، منطقی است که میل شدید به عمل با هیجان ناشی از خودارزیابی‌های منفی همراه باشد. در اینجا برخی از میل‌های شدید به عملی خاص در زمان شرم، آورده شده است:

- پنهان شوید، از دیگران کناره‌گیری یا دوری کنید.

- صورت خود را بپوشانید.
- قوز کنید، خود را خم کنید یا بدن خود را پایین بکشید.
- به خود سرکوفت بزنید یا خود را سرزنش کنید.
- دوردست یا پایین را نگاه کنید، چشمان خود را به سمت دیگری ببرید و از برقراری تماس چشمی خودداری کنید.
- خود را تنبیه کنید (مثلاً کاری انجام دهید که به خود آسیب برسانید).
- برخی از تجربیات خود یا بخش‌هایی از وجود خود را از دیگران پنهان کنید.
- به شدت عذرخواهی کنید.
- به طور مکرر طلب بخشنش کنید.
- چهره خود را پنهان کنید، دوربین خود را خاموش کنید، یا فقط برخی اوقات خود را به صورت آنلاین نشان دهید (مثلاً در جلسات آنلاین یا رویدادهای دیگر)

علاوه بر میل شدید به عمل، مؤلفه رفتاری هیجان شامل کارهایی می‌شود که در هنگام تجربه آن هیجان واقعاً انجام می‌دهید. انواع اعمالی که هنگام شرم انجام می‌شوند، همانند فهرست میل شدید به عمل است که در بالا ذکر شد. در حقیقت، اگر شما در حال جدال با احساس شرم بیش از حد هستید؛ به احتمال زیاد اعمال بالا، همان کارهایی است که موقع تجربه شرم انجام می‌دهید. چند لحظه به این فکر کنید که وقتی هیجان شرم را تجربه می‌کنید، تمایل به انجام چه کاری دارید. برخی از رایج‌ترین آن‌ها را اینجا بنویسید.

چه عاملی باعث می‌شود که افراد با شرم در جدال باشند؟

با توجه به این که شرم معمولاً مفید یا سازگار نیست، ممکن است از خود بپرسید که چرا برخی افراد، شرم بیش از حد را تجربه می‌کنند. سؤال بسیار خوبی است. اگرچه عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند در جدال با شرم نقش داشته باشد، برای بسیاری از افراد، مشکلات شرم از ترکیبی از شخصیت و محیط آن‌ها ناشی می‌شود. اساساً، اگر ذهن کسی طوری برنامه‌ریزی شده باشد که بیشتر شرم را تجربه

کند و آن شخص در محیطی باشد که به او پیام می‌دهد که به اندازه کافی مورد قبول نیست یا به اندازه کافی خوب نیست، به احتمال زیاد این فرد درگیر مشکلات ناشی از شرم خواهد شد.

پس، وقتی می‌گوییم شخصیت فرد می‌تواند او را در برابر شرم آسیب‌پذیرتر کند، منظورمان چیست؟ در واقع، تحقیقات نشان داده است که افراد از نظر صفت شخصیتی‌ای به نام مستعد شرم بودن^۱، یا تمايل به تجربه شرم در موقعیت‌های مختلف، متفاوت هستند (لوئیس ۱۹۷۱؛ شونلبر و برنباوم، ۲۰۱۲؛ تانگنی و همکاران، ۱۹۹۲؛ تانگنی و دیرینگ، ۲۰۰۲). ممکن است خودتان هم به این موضوع دقت کرده باشید. شاید متوجه شده باشید که برخی از افرادی که می‌شناسید اغلب احساس شرم نمی‌کنند، حتی اگر در موقعیت‌هایی قرار بگیرند که ممکن است خجالت‌آور باشد یا به آن‌ها گفته شود کاری که انجام داده‌اند، درست نیست. این افراد از نظر مستعد شرم بودن، ضعیف هستند، حتی در موقعیت‌هایی که شاید دیگران را دچار احساس شرمندگی کند، آن‌ها تمايلی به احساس شرم ندارند. در مقابل، برخی از افراد هستند که تمايل دارند تا حدی شرم را تجربه کنند: صفت مستعد شرم بودن، در آن‌ها قوی است. برای این افراد، شرم، واکنش هیجانی سریع در بسیاری از موقعیت‌ها است. اگر جرقه‌ای برای به وجود آمدن احساس شرم پیش آید، به احتمال قوی این افراد شرم را تجربه خواهند کرد، حداقل تا حدی. بیایید لحظه‌ای درباره صفت مستعد شرم بودن و این‌که شما در این زمینه چطور عمل خواهید کرد، فکر کنید. آیا شما تمايل به تجربه شرم در موقعیت‌های متفاوت دارید؟ یا این‌که احساس شرم شما فقط محدود به موقعیت‌ها و تجربیات خاص است؟ نظرات خود را اینجا بنویسید:

البته، به خودی خود مستعد شرم بودن به این معنی نیست که کسی قرار است با شرم بیش از حد دست‌وپنجه نرم کند. اما در عوض، محیط‌های خاصی وجود دارند که به احتمال زیاد احساس شرم را تشدید می‌کنند: به‌ویژه، محیط‌هایی که این پیام را می‌دهند که شما یا چیزی مرتبط با شما، غیرقابل قبول است یا به اندازه کافی خوب نیست. هنگامی که در مورد محیط اطراف‌مان صحبت می‌کنیم، مهم است که بدانیم این می‌تواند به محیط اطراف شما، مانند خانواده یا دوستان نزدیک شما، یا به محیط وسیع‌تری که در آن زندگی می‌کنید، مانند گروه یا حتی کل جامعه، اشاره داشته باشد. نکته اصلی این است که اگر افراد اطراف شما، چه افراد خاص، چه جامعه به شکل «یک کل»، به شما بگویند که به

1. shame-proneness