

غلبه بر وسواس در روابط عاشقانه

راهنمای درمان شناختی - رفتاری برای

مدیریت شک، اضطراب و ترس از تعهد

تألیف

شوا رجایی

ترجمه

دکتر سیده الناز موسوی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان

الهام نظری

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی از دانشگاه علوم پزشکی زنجان

سید امیرحسین رسولی

دانشجوی دکترای تخصصی روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر حسن سعیدنیا

دکتر حرفه‌ای پزشکی عمومی از دانشگاه علوم پزشکی زنجان



«شوا رجایی کتابی قابل توجه نوشته است که به کمبود اطلاعات عمده در مورد اختلال وسواس فکری عملی رابطه (ROCD) می‌پردازد. این کتاب به هرکسی که دچار شک وسواسی درباره اینکه آیا نامزدش همان کسی که می‌خواهد هست یا نه، اطلاعات و ابزارهایی ارائه می‌دهد که به وی کمک می‌کند آرامش، آزادی و عشق بیشتری بیابد.»

- **شریل پل**، نویسنده کتاب‌های *حکمت اضطراب و عروس آگاه*

«شوا رجایی به طرز ماهرانه‌ای «افسانه نیمه گمشده‌ای» که افراد مبتلا به ROCD را آزار می‌دهد، رفع کرده است و خواننده را به سوی پژوهش‌های فعلی در زمینه سبب‌شناسی، تداوم و درمان این اختلال اضطرابی که به طور فزاینده‌ای مشکل ساز است، سوق می‌دهد. او در راستای افزایش رضایت از رابطه، گام‌های روشنی را با نتایج قابل اثبات، معنادار و پایدار برای بیماران مبتلا به اضطراب ارائه می‌دهد.»

- **آل جیسون. میستکوفسکی، A-CBT.PhD** بنیان‌گذار، مدیر و روان‌شناس

بالینی دارای مجوز در مرکز شناختی رفتاری سلامت زوجین در لس‌آنجلس،

CA و دانشیار روان‌شناسی بالینی در دانشگاه کالیفرنیا، لس‌آنجلس است.

«شوا رجایی به‌طور استادانه‌ای «افسانه نیمه گمشده» را تشریح کرده است و درعین حال راهنمایی می‌کند که چگونه در ابهام دنیای عاری از اسطوره زندگی کنیم. او نیرنگ ROCD را با نوعی همدلی و درک که فقط از طریق تجربه زیسته امکان‌پذیر است توضیح می‌دهد. این کتاب ضمن آموزش نحوه کنترل شور عشق، اضطراب شما را شعله‌ور می‌کند و همه ما برای آن گزینه خوبی هستیم.»

- **آلیسون راسکین**، تولیدکننده پادکست، مدافع سلامت روان و نویسنده پرفروش

کتاب *من از همه متنفرم جز تو*

«خواندن کتاب وسواس رابطه مانند صحبت کردن با یک دوست صمیمی، درمانگری دلسوز و آگاه، یک اعتراف‌کننده قابل اعتماد و یک همسر دوست‌داشتنی است. رجایی علوم اعصاب، فلسفه و روان‌شناسی را با هم ترکیب می‌کند تا به برخی از سخت‌ترین مسائل زندگی خصوصی ما بپردازد. عشق و شک، شرم و اشتیاق، ترس و امید؛ همه آنها در این کتاب بسیار خواندنی و با حساسیت کامل و دانش تخصصی گرد هم آمده‌اند.»

- **الی آر. لبوویتز**، دانشیار مرکز مطالعات کودکان ییل و نویسنده کتاب *رهایی از*

اضطراب و OCD کودک

«شرایط OCD دارای زیرمجموعه‌های بسیاری است که همچنان جمعیت بالینی و همچنین بسیاری از

متخصصان بهداشت روان را سردرگم می‌کند. این کتاب اطلاعات و رهنمودهای ارزشمندی را برای مدیریت این جنبه بسیار مبهم OCD ارائه می‌دهد. بسیاری از افرادی که ممکن است وضعیت آنها به درستی تشخیص داده نشود یا دچار سوء تفاهم شوند، اکنون منبعی برای آموزش خود و دیگران در مورد این وضعیت فریبنده دارند.»

- استیون فیلیپسون، PhD، متخصص مشهور جهان در درمان و درک OCD و مالک و مدیر بالینی مرکز روان‌درمانی شناختی رفتاری به مدت بیست و پنج سال

«این کتاب که به شیوه‌ای واضح و قابل درک نوشته شده است یک راهنمای گام‌به‌گام خوب و بسیار کاربردی برای غلبه بر وسواس رابطه است. شیوا به وظیفه دشوار ترکیب درمان شناختی رفتاری (CBT)، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) و مواجهه درمانی در یک رویکرد منسجم و آسان دست یافته است. مطالعه این کتاب، هم برای کسانی که از ROCD رنج می‌برند و هم برای درمانگرانی که با آنها کار می‌کنند به شدت توصیه می‌شود.»

- راس هریس، نویسنده کتب تله شادی و ACT به زبان ساده

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
بخش ۱: افسانه نیمه گمشده.....	۱۷
فصل ۱: ماریپیچ اضطراب آور.....	۱۹
فصل ۲: اضطراب رابطه.....	۳۶
فصل ۳: اضطراب جنسی.....	۵۳
بخش ۲: سیم کشی مجدد مغز مضطرب شما.....	۶۹
فصل ۴: تحریفات شناختی و بازسازی افکار.....	۷۱
فصل ۵: درمان پذیرش و تعهد برای ROCD.....	۸۸
فصل ۶: مواجهه درمانی برای ROCD.....	۱۰۸
فصل ۷: التیام یافتن از شرم در ROCD.....	۱۲۸
بخش ۳: لذت از ناشناخته ها.....	۱۴۳
فصل ۸: درمان مادام العمر اختلال وسواس رابطه.....	۱۴۵
فصل ۹: داستان عاشقانه ای جدید.....	۱۵۸
منابع.....	۱۷۱
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۷۳
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۷۴

مقدمه

لایلا مدیر بازاریابی سی ساله، تنها دو ماه دیگر قرار است ازدواج کند؛ و تاکنون فقط این را به طور قطع می داند که از برداشتن گام بعدی کاملاً وحشت دارد. او در حالی که مضطربانه روی کاناپه آبی تیره دفتر من تکان می خورد با صدای بلند می پرسد: «آیا این عادلانه است که جلوی او و تمام خانواده اش بایستم و وقتی این همه تردید دارم، بله بگویم؟ منظورم این است که من باید بدانم، این طور نیست؟» من در برابر میل شدید به پاسخ دادن و تلاش برای نجات او از دردی که امروز احساس می کند، مقاومت می کنم، دردی که قبلاً صدها بار دیده ام. در عوض، روی صندلی خود جابه جا می شوم و منتظر می مانم تا او ادامه دهد: «البته، قسمت سخت ماجرا این است که او واقعاً شگفت انگیز است. در تمام عمرم هرگز بهتر از این با من رفتار نشده است! ما همیشه می خندیم، ارزش های مشابهی داریم و واقعاً به هم اهمیت می دهیم. او دقیقاً همان همسری است که آرزویش را داشتم؛ اما همیشه این احساس را ندارم، می دانی منظورم چیست؟»

من دقیقاً می دانم منظور لایلا چیست، و حدس می زنم که شما هم می دانید. او در شرف قبول یکی از بزرگ ترین تعهدات زندگی اش است و می خواهد به طور کامل مطمئن باشد که اشتباه نمی کند. او دوست دارد این احساس را داشته باشد که فرد مناسبی را پیدا کرده است. او می خواهد این اطمینان را داشته باشد که با تعهد به این شخص، هرگز احساس پشیمانی نمی کند یا آسیب نمی بیند یا عاشق شخص دیگری نمی شود. او می خواهد مطمئن باشد که از بین میلیون ها گزینه در جهان، شخصی که انتخاب کرده است، او را تا آخر عمر اقناع کند، هیجان زده کند، به چالش بکشد و دوستش داشته باشد. به طور خلاصه، لایلا از من می پرسد که چگونه می تواند جلوتر برود وقتی زندگی اش با داستان عاشقانه ای که انتظارش را داشت، مطابقت ندارد.

همه ما ماجرا را می دانیم؛ این داستان عمیقاً از سنین پایین در ما ریشه دوانده است. دختری با پسری ملاقات می کند (به طور معمول این ملاقات دونفره است)، و بلافاصله به هم کشش پیدا می کنند، جذبه ای غیرقابل انکار. او مردی است که دختر همیشه آرزویش را داشته، شوالیه ای جسور که رنج او را پایان می دهد و او را تکمیل می کند تا او دیگر هیچ چیز نخواهد. او جفت روح پسر است، زنی که تمام عمر منتظرش بوده، کسی که او را بدون قید و شرط می پذیرد و دقیقاً می داند که به چه چیزی نیاز دارد بدون اینکه نیازی به بیان آن داشته باشد. آنها با هم در هماهنگی کامل زندگی می کنند و هوس هیچ چیز و هیچ کس دیگری را در زندگی ندارند؛ زیرا یکدیگر را دارند. دو فرزند

دوست‌داشتنی و یک‌خانه بسیار بزرگ (که به طرز معجزه‌آسایی قیمت مناسبی داشت)، با گذر زمان همراه‌شان بودند، در حالی که آن‌ها در کنار آتش گرم عشق‌شان، سال‌ها را با هم سپری می‌کردند. پسر و دختر «نیمه گمشده» خود و تکمیل‌کننده روح‌شان را در دیگری یافته‌اند. ما به آنها نگاه می‌کنیم و فکر می‌کنیم: «آنها همدیگر را پیدا کرده‌اند! آنها واقعاً خوش‌شانس هستند...»

اکنون به هزاران روشی که این داستان را به شما گفته اند فکر کنید، چیزی که ما آن را «افسانه نیمه گمشده» می‌نامیم. آیا تا به حال شنیده‌اید که آن را افسانه توصیف کنند که در خود سطوحی از خیال و نادرستی داشته باشد؟ به احتمال بیشتر آن را واقعی از زندگی می‌دانید. حال فکر کنید چطور با این تصور بزرگ شدید که در روابط بزرگسالی‌تان، نسخه‌ای از این داستان را تجربه خواهید کرد و شاید چقدر ناامید شدید وقتی فهمیدید که رسیدن به این نوع خاص از عشق، آن‌قدرها هم که انتظار داشتید راحت نیست. افسانه نیمه گمشده‌ای که در این کتاب با شکل اختصاری¹ MOTO به آن اشاره خواهم کرد، به نظر می‌رسد این گونه است: «کافی است شما آن شخص مناسب را بیابید، تمام درد و رنج‌تان ناپدید شده و از بین خواهد رفت. تا آخر عمر شاد زندگی می‌کنید، نیازی به تلاش زیاد روی رابطه خود نخواهید داشت، زیرا این امر طبیعی و آسان خواهد بود! وقتی آن را احساس کردید، آن را خواهید فهمید و اگر آن را احساس نکنید، احتمالاً کوتاه آمده‌اید.»

اما این تصور اشتباه است. اگرچه عشق واقعی به اندازه تصورات ما پر زرق و برق نیست، اما به همان اندازه ارزشمند است. فرآیند واقعی عشق‌ورزیدن به شخصی دیگر، به اراده، صبر و تلاش فراوان نیاز دارد. یافتن روابط خوب سخت است و حفظ آنها سخت‌تر و شکوفا شدن‌شان نیاز به تلاش‌های جدی برای آسیب‌پذیری، صبر و ازخودگذشتگی دارد؛ این روابط برای افراد بسیار حساس² و ضعیف نیستند و مطمئناً خودبه‌خود برای ما اتفاق نمی‌افتند. برای کامل عاشق بودن، باید تصمیم بگیریم که دیوارها و مقاومت‌های مان را بشکنیم، به دیگری اجازه دهیم ما را ببیند، تمام ما را ببیند، حتی آن بخش‌هایی از خودم که نمی‌توانم به خودم نشان دهم؛ آن بخش‌های زشت و دوست‌نداشتنی. عشق واقعی مستلزم آن است که ما به طور دائم موانع و ناامنی‌های خود را ارزیابی و دوباره ارزیابی کنیم و نه تنها به دیگری، بلکه به فرایندی از رشد بی‌پایان خود متعهد شویم.

افسانه نیمه گمشده می‌گوید که پیدا کردن فرد مناسب راهی مستقیم برای اطمینان و امنیت مادام‌العمر است و روابط سالم مطمئناً بخشی از این موارد را پوشش می‌دهد؛ اما حقیقت این است که عشق واقعی مستلزم تحمل عمیق عدم قطعیت است. این مستلزم ریسکی بزرگ و تمایل به جلو رفتن است حتی زمانی که نمی‌دانید چه چیزی در پیش‌روی شماست و از فهمیدن آن وحشت دارید. جای تعجب نیست که لایلا در مورد انتخاب خود اضطراب دارد! او یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین تصمیم‌های زندگی‌اش را در پیش دارد و مغز مضطرب او می‌خواهد کاملاً مطمئن باشد که مرتکب اشتباه بزرگی نمی‌شود.

1. Myth of the One
2. weak of heart

تعهد مادام‌العمر می‌تواند هرکسی را بترساند و طبیعی است که هنگام رویارویی با مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی احساس نگرانی و اضطراب کنید؛ اما برای لایلا و احتمالاً برای شما، این حس بدون شک عادی است و سؤالاتی که او دربارهٔ مناسب بودن نامزدش از من می‌پرسد، جدید نیستند. آنها از قبل کاوش شده‌اند، در واقع این صدمین بار است که لایلا نسخه‌ای از همین سؤال را تنها در ماه گذشته می‌پرسد. او به طور تقریبی هر هفته، با تردیدهای بی‌وقفه در مورد مناسب بودن همسرش و صحت عشقش به جلسه می‌آید. مهم نیست که چند بار دوستان و اعضای خانواده به او اطمینان داده‌اند، و مهم نیست که چند بار تصمیم گرفته است که نامزدش را دوست داشته باشد، مغز لایلا همچنان همان سؤال دردناک و خفه‌کننده را می‌پرسد که نکند داری بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌ات را مرتکب می‌شوی؟ هستهٔ اصلی آنچه لایلا احساس می‌کند همگانی است: همهٔ ما دنبال قطعیت هستیم؛ اما نیاز او به کسب این اطمینان، شامل همه نیست. او نیز مانند شما نگران است که شک و تردیدهای او بیشتر از حالت معمولی باشد.

آیا این افکار آشنا به نظر می‌رسند؟ می‌دانید، آنهایی که معلوم نیست از کجا پیدایشان می‌شوند، همان‌هایی که صدها بار در روز می‌پرسند، اگر فرد اشتباهی را انتخاب کرده باشند چه؟ آیا ما واقعاً با هم جور هستیم یا من اشتباه می‌کنم؟ یا حتی اگر همهٔ اینها دروغ باشد و من خودم را گول زده باشم که این عشق واقعی است چه؟ آیا این افکار (که خود به اندازهٔ کافی دردناک‌اند) با اضطراب آزاردهنده، ابهام روانی، هراس و شاید حتی بی‌زاری از حضور عزیزتان همراه است؟ اگر چنین است، شاید درگیر چیزی بیش از دودلی هستید.

بنابراین، به امید روشن‌شدن این تصمیم به دوستان و اعضای خانوادهٔ خود رجوع می‌کنید، اما آنها شک و تردید شما را می‌شنوند و تصور می‌کنند: «شاید جاذبهٔ کافی بینتان نیست» یا «شاید شما نیمهٔ گمشده هم نیستید. وقتی آن را احساس کنید، خواهید دانست» و شما را تشویق به ادامه یا قطع رابطه می‌کنند؛ اما جدایی هم به نظر درست نیست! متوجه می‌شوید که گیر افتاده‌اید؛ به دلیل تردیدهای وسواسی‌تان نمی‌توانید تعهد بیشتری در رابطه داشته باشید، اما همچنین تمایلی هم به ترک آن ندارید. اگر تصمیم به ترک این شخص گرفتید یا او تصمیم گرفت شما را ترک کند، احساس خوبی نخواهید داشت. در واقع ممکن است احساس کنید که ترک او اشتباه مطلق بوده است. به طور قطع، روابط عاشقانه گیج‌کننده است و همهٔ جدایی‌ها سخت هستند، اما این یکی احساس متفاوت‌تری است. تسکین موقتی که از توقف این افکار مزاحم احساس می‌کردید با نگرانی جدیدی جایگزین شده: آیا اجازه دادم اضطرابم مانع من شود؟ مات و مبهوت، در نهایت به سراغ رابطهٔ دیگری می‌روید، تا شاهد تکرار همان الگو باشید. نتیجه می‌گیرید، هیچ‌کس برای من ساخته نشده است یا شاید این زمانی است که تسلیم یکی از انزواآورترین عبارتها در تجربهٔ انسانی می‌شوید: من برای عشق ساخته نشده‌ام.

البته همهٔ جدایی‌ها ناشی از اضطراب شما نیست و دلیلی ندارد در رابطهٔ دوفرهٔ واقعاً سمی بمانید. هیچ‌یک از ابزارها، اصول و نظریه‌های این کتاب برای روابطی که در آن اعتماد و احترام وجود ندارد یا

از بین رفته است، مفهوم سازی نشده است. [اگر نشانه‌هایی از سوءاستفاده کلامی، فیزیکی یا جنسی در رابطه شما وجود دارد، مطالعه این کتاب را شروع نکنید. به جای آن، صحبت با متخصص بهداشت روان را در نظر بگیرید، زیرا احساس شک در مورد سوءاستفاده، سمیت و رفتار ناپسند یا بی احترامی علامت سلامت روان شناختی است نه یک اختلال اضطرابی]. اما اگر مشکل از شخصی که با او هستید یا ارتباطی که ایجاد کرده اید نباشد، چه باید کرد؟ اگر مشکل این باشد که شما اختلال وسواس فکری عملی^۱ (OCD) به نام OCD رابطه‌ای^۲ (ROCD) را تجربه می‌کنید که صدها هزار نفر در سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بیشتر روش فکری اضطرابی است تا دلیل خوبی برای پایان دادن به رابطه‌ای عاشقانه، چه باید کرد؟

ROCD نمایانگر نوعی از اضطراب است که با تردیدهای وسواسی در مورد رابطه‌تان مشخص می‌شود: اینکه آیا شما همسران را دوست دارید، آیا او شما را دوست دارد، چقدر جذب همسران می‌شوید، چقدر با او سازگارید، و البته، آیا او نیمه گمشده شماست. این تردیدها ذهن شما را به خود مشغول می‌کند و شما را به رفتارهای وسواسی مانند، اطمینان‌طلبی، نشخوار فکری و فاصله گرفتن از همسران سوق می‌دهد تا احساس تنش نکنید. با گذشت زمان این تردیدهای مداوم و رفتارهای وسواسی می‌تواند باعث رنجش، ناامنی و ناامیدی در رابطه شود. بدتر از آن، عدم درمان اضطراب می‌تواند شما را از داشتن عشق مطلوبی که انتظارش را داشتید بازدارد. این فرایند می‌تواند شما را منزوی و تنها نگه دارد، درحالی که شما بی‌وقفه به دنبال یافتن فردی کامل هستید؛ کسی که به ترس‌های شما دامن نزند.

امکان وجود اضطراب ممکن است ناراحت کننده باشد، اما شناخت و پرداختن به آن، نقطه شروع برای بهبود عمیق است؛ و اگر اضطراب رابطه یا ROCD دارید، به هیچ وجه محکوم به تجربه یک عمر درد و زندگی بدون عشق نیستید؛ مسیری رو به جلو وجود دارد. چطور می‌دانم که بهبودی امکان پذیر است؟ چون سال‌ها قبل از درمانگر شدن، درگیر مبارزه با افکار مزاحم خود و اضطراب فلج کننده‌ای که به همراه داشتند بودم. زمانی که دانشجوی سال اول در UCLA بودم، یادم می‌آید شب‌ها در اتاق خوابگاه می‌نشستم و واقعاً نگران بودم که دارم عقلم را از دست می‌دهم، چون افکار مزاحم و ناخوشایند با شدت و تکرار زیادی به سراغم می‌آمدند. با خودم فکر می‌کردم چطور می‌توانم با مغزی که این قدر پرهیاهو و وحشتناک است، احساس عادی بودن داشته باشم. اوایل افکاری مثل «اگر سرطان داشته باشم و به موقع تشخیص داده نشود چه اتفاقی می‌افتد؟» داشتم؛ اما خیلی زود، OCD من به بسیاری از موضوعات دیگر، از جمله ROCD تبدیل شده بود که برای همه‌شان به دنبال پاسخ بودم. من سال‌ها در جست و جوی اطمینان خاطر، درد خود را با اجتناب ساکت می‌کردم، و به درمانگران متعدد مراجعه می‌کردم تا شاید راه‌حلی جادویی پیدا شود که همه مشکلاتم را حل کرده و ذهنم را راحت کند.

1. obsessive-compulsive disorder

2. relationship OCD

آن پاسخ کامل هرگز داده نشد؛ اما به هر حال آرامش پیدا کردم. یادگیری مدیریت و زندگی با وسواس فکری عملی، از جمله وسواس فکری عملی رابطه، سخت ترین، دردناک ترین و درعین حال زیباترین تجربه در زندگی من بوده است. کار طاقت فرسایی بود و من در طی این مسیر اشتباهات زیادی مرتکب شدم. من به افرادی که دوستشان دارم آسیب رساندم. روزهایی را گذرانده‌ام که احساس می‌کردم بدترین فرد دنیا، همسری وحشتناک و دوستی خودخواه هستم؛ روزهایی که به طور قطع احساس می‌کردم که لایق عشق نیستم. روزهای دیگری نیز داشته‌ام که تجربیاتم مرا فروتن و انسان کرده‌اند و رنج‌هایم مرا در جهت بهتر شدن تغییر داده‌اند، و بر دردهایم غلبه کرده‌ام. رابطه من با اضطراب بغرنج شده اما پس از سال‌ها کار، احساس می‌کنم وضع بهتر است. این یعنی چه؟ این بدان معناست که من هر روز با OCD زندگی می‌کنم، اما این وسواس رفتارهای مرا کنترل و مدیریت نمی‌کند. روزی که تحصیلاتم را به پایان رساندم، اضطراب با من همراه بود و روزی که کار درمان را شروع کردم، همان جا بود. چند سال بعد درحالی که به چشمان شخص شگفت‌آوری که می‌خواستم زندگی‌ام را با او تقسیم کنم نگاه می‌کردم و سوگند می‌خوردم، در کنار من در محراب حاضر بود و در گوشم زمزمه می‌کرد. بیشتر صبح‌ها چشمانم را باز می‌کنم و اضطراب از قبل بیدار است، چشمان روشن و آبروان پرپشتی دارد، مشتاقانه منتظر شروع روز با مجموعه‌ای از نگرانی‌های تازه است. می‌دانم که اضطراب من جایی نخواهد رفت؛ بخشی از شخصیت من است. اما من یاد گرفته‌ام که با آن هم‌زیستی کنم، به او اجازه دهم روی میز بنشیند، حضور داشته باشد، اما دیگر کیفیت زندگی من را مختل نمی‌کند.

وقتی که درمانگر شدم و سپس در درمان اختلالات اضطرابی و OCD تخصص پیدا کردم، از اینکه دیدم چقدر اطلاعات کمی برای کسانی که همان مسیر غریبانه من را طی می‌کردند وجود دارد شوکه شدم. وقتی می‌دانستم و می‌توانستم هر روز ببینم که بهبودی چقدر می‌تواند معنادار باشد، از دیدن اینکه برخی احساس ناامیدی می‌کردند، شوکه شدم. طی سال‌هایی که در درمان اضطراب و OCD متخصص شده‌ام، صدها نفر به سراغ من آمده‌اند تا برای سؤالی که احساس می‌کنند تعیین‌کننده است پاسخی بگیرند، «آیا همسر من نیمه گمشده من است؟» مسئله این است که من هرگز نمی‌توانم به این سؤال مراجعانم و یا شما پاسخ دهم. زندگی پر از سؤال‌های بی‌پاسخ است و پاسخ‌های ساده، به وضوح کارساز نیستند! در عوض باید راهبردی با قدرت بسیار پایدارتر از پاسخی ساده ایجاد کنید. شما باید یاد بگیرید که عدم اطمینان را به منزله اساس انسان بودن و در قلب معنای عشق ورزیدن پذیرا باشید. حقیقت این است که هر چقدر هم اضطرابتان سعی کند تا خلافتش را باور کنید، نیازی نیست بدانید که آیا همسر شما نیمه گمشده شماست یا خیر تا عشق حقیقی را تجربه کنید. برای شاد بودن لازم نیست پاسخ تمام سؤال‌ها را داشته باشید.

در این کتاب، من به شما نشان خواهم داد که چگونه بدون پاسخ کامل، رابطه‌ای معنادار داشته باشید. من به شما می‌آموزم که چه چیزی باعث اضطراب در رابطه شما می‌شود، به شما کمک می‌کنم

تفکر اشتباه را به چالش بکشید، و از همه مهم‌تر ذهنیت تمایل به مواجهه با ناراحتی و شک را در خود ایجاد کنید. از طریق این کار هدف من این است که به این سؤال‌ها پاسخ دهم:

- اضطراب رابطه چیست و چگونه ما را در چرخه نگرانی نگه می‌دارد؟
- برای مدیریت بهتر اضطراب و عمیق‌تر و باکیفیت‌تر کردن رابطه خود چه ابزارها و راهبردهایی را می‌توانید به کار ببرید؟
- اگر نمی‌توانید به افسانه نیمه گمشده تکیه کنید، پس باید به چه نوع داستان عشقی امیدوار باشید؟

عشقی که همیشه می‌خواستید امکان‌پذیر است. فقط شاید دقیقاً شبیه داستانی که شما را فریفته است نباشد. برای رسیدن به آنجا، مجبور خواهید شد که از دل ترس عبور کنید. باید دیوارهایی که به دور خود کشیده‌اید را خراب کرده و دفاع‌تان را عقب بکشید. زیرا ترس مانع جذب کسی شدن می‌شود، صمیمیت و ارتباط را مسدود می‌کند. ترس جلوی عشق را می‌گیرد. اگر می‌خواهید عشقی را که به دنبالش هستید بیابید، باید ترس را کنار بگذارید و با آغوش باز عدم اطمینان را در آغوش بگیرید. شما باید خود را از افسانه نیمه گمشده رها کنید و ظاهر و احساس عشق مطلوب را برای خود به‌طور کلی از نو تعریف کنید؛ من به شما نشان خواهم داد که چگونه باید این کار را کنید. با استفاده از مداخلات مبتنی بر پژوهش از دنیای درمان شناختی رفتاری (CBT)^۱، با به چالش کشیدن فرضیات معیوب در مورد عشق، وابستگی و روابط، شروع می‌کنیم. سپس، از درمان‌پذیرش و تعهد (ACT)^۲ برای بیشتر شدن تمایل شما به تجربه کردن احساس اضطراب و درعین حال حرکت به سمت ارزش‌هایی که دارید و رابطه‌ای که می‌خواهید، استفاده می‌کنیم. در نهایت من به شما نشان خواهم داد که چگونه از قدرت مواجهه و جلوگیری از پاسخ (ERP)^۳ برای ایجاد روابط سالم‌تر، صمیمیت عمیق‌تر و اضطراب کمتر، استفاده کنید.

من این امتیاز را داشته‌ام که این کار را با هزاران مراجع انجام دهم و جلسه به جلسه رشد پایدار آنها را تماشا کرده‌ام. من شاهد تقلای مراجعان و همچنین تداوم پیشرفت آنها در طول مسیر بوده‌ام و این افتخار را داشته‌ام که در هر مرحله از راه، در کنار آنها قدم بردارم. وقتی از مراجعانم شنیدم که پس از سال‌ها تجربه تفکر مزاحم و اضطراب آزاردهنده، زندگی‌ای که تصور می‌کردند و عشقی را که می‌خواستند خلق کرده‌اند، احساساتی شدم (راستش را بخواهید گریه کرده‌ام). اگر مقابله با افکار ROCD خود و ایجاد صلح با اضطراب، کار سختی به نظر می‌رسد، اجازه دهید به شما بگویم که کاملاً همین‌طور است. در واقع ممکن است یکی از سخت‌ترین کارهایی باشد که تا به حال انجام داده‌اید؛ اما همین واقعیت که شما اینجا هستید به این معنی است که چیزی یا کسی وجود دارد که ارزش مبارزه

1. Cognitive behavioral therapy
2. Acceptance and commitment therapy
3. Exposure and response prevention

برای آن را دارد: دلیلی وجود دارد که با ترس های خود روبه‌رو شوید. بالاخره، ROCD در هر رابطه‌ای پیدایش نمی‌شود. در موارد خوب ظاهر می‌شود، آنهایی که قدرت پایداری دارند، آنهایی که شاید ارزش تلاش کردن را داشته باشند. و با این که افسانه نیمه گمشده می‌گوید عشق باید بی‌دردسر باشد، عشق واقعی و پایدار، عشقی که ارزش دارد برایش تغییر کنی، به راحتی به دست نمی‌آید.

در عوض خواهید دید که عشق، عشقی که ما را شفا می‌دهد و الهام می‌بخشد، عاداتی روزمره است. عادت به سمت چیزی رفتن علی‌رغم میل به دوری کردن از آن، پذیرا بودن زمانی که فقط می‌خواهید فرار کنید و پنهان شوید، و اعتماد داشتن به مطلوب شدن نتیجه حتی زمانی که مسیر روشنی رو به جلو وجود ندارد. خواهید دید که عشق، به قول فیلسوف روابط، اریک فروم، «چیزی طبیعی نیست. بلکه مستلزم نظم، تمرکز، صبر، ایمان و غلبه بر خودشیفتگی است. یک احساس نیست بلکه تمرین است.»

بیایید شروع کنیم.

بخش ۱



افسانه نیمه گمشده

فصل ۱

مارپیچ اضطراب آور

این کتاب هم درباره روابط است و هم درباره اضطراب. در واقع، این کتاب به همان اندازه که راهنمایی برای داشتن روابط رضایت بخش تر است، به رابطه شما با اضطراب نیز اهمیت می دهد. چه به دلیل طبیعت، چه تربیت، یا ترکیبی از هر دو، مغز مضطرب شما این نتیجه را گرفته است که روابط، تعهد و عشق خطرناک هستند. مغز ما به این نتیجه رسیده است که تنها راه کاهش خطری که در عشق ورزیدن به شخص دیگری وجود دارد این است که در مورد تمام جنبه های منفی احتمالی، ۲۴ ساعت شبانه روز، ۷ روز هفته و ۳۶۵ روز سال به شما هشدار دهد (اضطراب به تعطیلات نیاز ندارد). بنابراین تا زمانی که ساعت ها به این فکر می کنید که آیا همسرتان را به اندازه کافی دوست دارید، یا او شما را به اندازه کافی دوست دارد یا آیا با تعهد به وی بزرگ ترین اشتباه زندگی تان را مرتکب می شوید یا خیر، اضطراب شما پیروز می شود، چراکه با منزوی کردن تان شما را از خطر دور می دارد. و با اینکه شاید وسوسه شوید یک راست در مورد چگونه بیشتر احساس ارتباط داشتن با همسر واقعی تان صحبت کنید، اما ابتدا باید اضطراب را درک کنید. ما باید مانند هر زوج درمانگر خوبی که مشاجره ای را مدیریت می کند، با روشن کردن پویایی های موجود در بازی، نه تنها در رابطه واقعی زندگی بلکه در رابطه شما با اضطراب شروع کنیم. زیرا نبردی که مدت ها است با اضطراب دارید، تمام تلاش هایی که برای حل، فرار یا اجتناب از آن کرده اید، شما را از آن چیزی که بیش از هر چه خواستارش هستید، بازمی دارد: دوست داشتن و دوست داشته شدن.

می دانم که اگر این کتاب را انتخاب کرده اید، احتمالاً به این دلیل است که می خواهید بیشتر با همسرتان ارتباط برقرار کنید. می خواهید عشق، رضایت، جذابیت و میل بیشتری را احساس کنید و این تصور را دارید که اضطراب شما مانع همه این هیجان های مطلوب است. شاید قبلاً سعی کرده باشید که سؤال های سوزان ذهن خودتان را پاسخ دهید و ساعت ها، ماه ها یا حتی سال ها تلاش کرده باشید تا با صدای عذاب آوری که در ذهن شما وجود دارد، به صلح برسید، صدایی که شبانه روز داستان های ترسناک شک و تردید را قی می کند.

به طور معمول وقتی کسی «اضطراب رابطه» یا «ROCD» را در اینترنت جست و جو می کند، یا برای دریافت درمان به دفتر من مراجعه می کند، متوجه این موضوع شده است که هیچ دعا و راه حلی،

چیزی را که می‌خواسته به او نداده است؛ اضطرابش از بین نرفته است. در واقع، شاید آنها هم مانند شما بیش از همیشه احساس سردرگمی و تردید داشته باشند!

اشتباه برداشت نکنید، من کاملاً درک می‌کنم که چرا باید برآشفته باشید. هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با اضطراب آنقدر آسان نیست. بیشتر، هزاران سؤال ایجاد می‌کند و رگبار شک و ناراحتی را به طرف شما می‌فرستد و زمین گذاشتن سلاح‌های تان و دوستانه بازی کردن را غیرممکن می‌کند؛ بنابراین سعی می‌کنید به سؤالات سوزان پاسخ دهید و آرامش بگیرید. غافل از اینکه، تلاش برای حل شک و تردید مزمن کار کاملاً اشتباهی است: شما را به دردر می‌اندازد و اضطراب‌تان را زنده و سالم نگه می‌دارد.

صبر کن، قرار نیست من بفهمم که آیا واقعاً همسر مرا دوست دارم؟ یا آیا او واقعاً مرا دوست دارد؟ یا انتخاب درستی داشته باشم؟

دقیقاً همین‌طور است! جست‌وجوی قطعیت عدم قطعیت بیشتری به بار می‌آورد.

مانند اسباب‌بازی تله‌انگشتی‌ای که با کشیدن محکم‌تر می‌شود، پاسخ واقعی این است که اصلاً هیچ جوابی را نپذیرید و اگر این گیج‌کننده و غیرقابل درک به نظر می‌رسد، دقیقاً نکته همین جاست. مبارزه و رفع اضطراب شما کارساز نبوده است و زمان آن رسیده که چیز کاملاً متفاوتی را امتحان کنید. اکنون ممکن است از خودتان پرسید، اما چگونه می‌توانم بدون دانستن پاسخ این سؤال‌های مهم رو به جلو حرکت کنم؟ من کاملاً نگرانی شما را درک می‌کنم. وقتی افکاری که به‌زور وارد سرتان می‌شوند وحشتناک، دردناک و حتی گاهی بی‌رحمانه هستند، سخت است که برای آنها به دنبال پاسخ نباشید. وقتی آنها بی‌وقفه در جریان‌اند و با احساسات جسمی دردناکی همراه هستند که روده شما را تحریک‌پذیر و ذهن‌تان را مغشوش می‌کند و شما را از لحظه حال بیرون می‌کشد، یعنی دقیقاً زمانی که آنها خواستار شنیده شدن هستند، سخت است که درگیر تلاش برای حل کردن سؤالات اضطراب‌آور نباشید. دشواری قضیه همین جاست: اضطراب شما در جلب توجه شما متخصص است. به طور دقیق می‌داند چه باید بگوید تا پاسخی را جلب کند و با احساس فوریت وحشتناکی ظاهر می‌شود. جای تعجب نیست که شما این‌قدر با آن جنگیده‌اید! این تجربه واقعاً دردناک است. درست مانند اسباب‌بازی تله‌انگشتی، راه خروج این است که در احساسی که مدت‌ها سعی می‌کردید از آن دوری کنید، رها شوید و به اضطراب اجازه دهید تا به خودی خود چنگالش را از شما رها کند. با صدای آزاردهنده ذهن خود صلح کنید و برای رنجی که از آن ناشی می‌شود فضایی ایجاد کنید. راه رهایی دست برداشتن از مبارزه است.

این کار دشواری است، اما وقتی به یاد بیاوریم که اضطراب، نفرینی شیطانی نیست که برای نابود کردن زندگی ما فرستاده شده باشد، میانجی‌گری برای توافق صلح شاید کمی آسان‌تر به نظر برسد. در واقع هر فردی را که می‌شناسید اضطراب را تجربه می‌کند. افراد فقط آن را در درجات مختلف

تجربه می‌کنند. تک‌تک افرادی که می‌شناسید صدایی تاریک و گاه تابو در سر دارند که حرف‌هایی از این قبیل را زمزمه می‌کند که اگر آن شخص را همین الان به طرف خیابان هل دهید چه می‌شود؟ یا وقتی داشتید پوشک بچه را عوض می‌کردید به بدن آن بچه نگاه کردید. آیا شما آدم منحرفی هستید؟ تفاوت این است که برای اکثر مردم این افکار مانند ابرهای کوچک عجیب و غریب در آسمان آبی‌اند که می‌آیند و می‌روند، درحالی‌که این افکار در ذهن بسیار مضطرب یا وسواسی گیر می‌کنند. آنها روی دور ثابتی فعالیت می‌کنند که اگر درمان نشود، می‌تواند کیفیت زندگی و روابط ما را خراب کند.

اضطراب به این صورت است:

- سبقت افکار
- افزایش ضربان قلب
- احساس تنگی در قفسه سینه
- تنفس سریع و سطحی
- اغتشاش ذهنی
- ناراحتی دستگاه گوارش
- احساس خطر یا عذاب قریب‌الوقوع

اگرچه این احساس ناراحت‌کننده است، اما خود اضطراب مشکلی ایجاد نمی‌کند. در واقع شما به اضطراب‌تان نیاز دارید و اگر بتوانید به نحوی وردی بخوانید و خود را از شر آن خلاص کنید، احتمالاً برای مدت طولانی زنده نخواهید ماند.

داستان جالب «زنی بدون ترس» دقیقاً این نکته را نشان می‌دهد. در سال ۱۹۹۴، گروهی از محققان اس.ام را شناسایی کردند، زنی که اکنون پنجاه ساله است و به نظر می‌رسید قادر به تجربه احساس ترس نیست. کاشف به عمل آمد که اس.ام به بیماری اورباخ-وایته^۱، عارضه‌ای بسیار نادر که منجر به تشکیل رسوبات کلسیم در مغز می‌شود، مبتلا بود. در مورد این مراجع، این رسوبات روی آمیگدال؛ همان بخشی از مغز که مسئول ثبت تهدید و ایجاد واکنش ترس در بدن است، تشکیل شدند. محققان متوجه شدند درحالی‌که اس.ام می‌تواند احساس شادی، غم، خشم و سرخوردگی کند، اما نمی‌تواند احساس ترس را تجربه کند و هیچ اضطرابی ندارد! و درحالی‌که در بدترین روزهای شما ممکن است این واقعیتی شاد به نظر برسد، روایت‌های متعدد از زندگی این زن نشان می‌دهد که ناتوانی او در ثبت تهدید او را به‌ویژه در برابر خطر آسیب‌پذیر کرده است. به‌عنوان مثال او گزارش داد که هنگام دست زدن به عنکبوت‌ها یا مارهای سمی هیچ ترسی نداشته است، اگرچه او در ابتدا گزارش داد که از آنها

بیزار است (یونگ، ۲۰۱۰). محققى که اس.ام را در دانشگاه آیووا مطالعه می کرد، خاطرنشان کرد که رفتار او به طور مداوم او را به موقعیت هایی که باید از آن اجتناب می کرد باز می گرداند و این نشان می دهد که آمیگدال چقدر برای زنده نگه داشتن ما ضروری است. بدون آمیگدال ما نمی دانیم چگونه از خطر دور بمانیم. ترس ارزش تکاملی دارد و آمیگدال کلید حفظ این ارزش است (آدولفس و همکاران، ۱۹۹۴).

خیر! اضطراب مطلقاً هیچ اشکالی ندارد! در واقع همان طور که پژوهش بالا اشاره کرد، اضطراب شما ارزش تکاملی قابل توجهی دارد؛ یعنی تا زمانی که در درجه های مناسب باشد، تا زمانی که این هوشیاری متناسب با سطح تهدید موجود باشد، عادی است. مضطرب بودن مشکل محسوب نمی شود. زمانی که نتایج نامطلوب اما قابل تحمل، صد درصد خطرناک به نظر برسند، در شرف چیزی هستیم که ما آن را اختلال اضطرابی می نامیم؛ یعنی هنگامی که سیگنال ناراحتی طبیعی و سالم مغز ما، سیگنالی که ما را از نزدیک شدن بیش از حد به غریبه ها یا دست زدن به مارهای سمی باز می دارد، چنان بلند، غیرمنطقی و بی وقفه می شود که ما را به کلی فلج می کند. بیماری اورباخ-ویته خانم اس.ام، آمیگدال، مرکز ترس مغز او را به طور کامل از بین برد؛ اما دقیقاً نقش آمیگدال در تجربه خود شما از اضطراب چیست؟

عصب زیست شناسی اختلالات اضطرابی

گاهی، همانند آنچه در اختلالات اضطرابی مشاهده می شود، سازگاری مفیدی می تواند از حد اعتدال خارج شود. و شرایطی مانند اختلال وحشت زدگی، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال وسواس فکری عملی و اختلال استرس پس از سانحه^۱ (PTSD) دقیقاً همین موارد هستند؛ آنها نتیجه فعالیت بیش از حد در خوشه ای بادامی شکل از نورون ها به نام آمیگدال هستند. آمیگدال که در پایه مغز در قدیمی ترین و ابتدایی ترین منطقه قرار دارد، ورودی حواس ما (بینایی، بویایی و لامسه) را دریافت می کند و این اطلاعات را کاملاً خارج از آگاهی ما پردازش می کند. هنگامی که آمیگدال به درستی کار می کند، محیط را اسکن می کند و تصمیم می گیرد که آیا پاسخ تهدید (جنگ، فرار یا فریز شدگی)^۲ را آغاز کند یا سیگنال خطری نیست را به مغز بدهد «حرکت کن، اینجا چیزی برای دیدن وجود ندارد!». این آمیگدال است که با شنیدن صدای خش خش بوته ها و کاهش تمرکزمان یا وقتی می بینیم غریبه ای در اواخر شب به سمت ما می آید و احساس می کنیم ضربان قلبمان در صورت احتمال خطر قریب الوقوع افزایش می یابد، فعال می شود. در حالی که بیماری خانم اس.ام آمیگدال او را خاموش کرده است و او را به طرز خطرناکی ترس می کند، افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی در انتهای دیگر طیف قرار دارند.

1. post-traumatic stress disorder

2. fight, flight, or freeze

آمیگدال بیش از حد با تهدید هماهنگ شده و با اینکه خطری وجود ندارد، احتمال خطر را ایجاد می‌کند یا آن را افزایش می‌دهد.

در حالت ایده‌آل ما می‌خواهیم پاسخی به تهدید متناسب را تجربه کنیم، تا به دقت تفاوت بین خطر واقعی (در رابطه شما یا جای دیگر) و داستان‌های ترسناکی که ما را گوش‌به‌زنگ نگه می‌دارند متوجه شویم. پس چرا برخی افراد آمیگدال بیش فعال دارند درحالی‌که برخی دیگر تهدید را منطقی‌تر می‌بینند؟ پاسخ، مانند بسیاری از چیزهای موجود در دنیای روان‌شناسی، ترکیبی از ژنتیک و محیط، طبیعت و تربیت است. این طور فکر کنید: اگر احساس می‌کنید ممکن است در انتهای بالاتر طیف اضطراب باشید یا واجد شرایط اختلالی اضطرابی باشید، احتمال دارد ژن اضطراب در خانواده شما وجود داشته باشد. شاید شما والدی مبتلا به اختلال وحشت‌زدگی تشخیص داده نشده یا عمه‌ای داشته باشید که تمایلات وسواسی اجباری را تجربه می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که اختلالات اضطرابی اغلب از طریق خانواده به ارث می‌رسند (نستادت، گرادوس و ساموئلز، ۲۰۱۰) اما اجازه ندهید این یافته‌ها شما را بترساند، زیرا پیش‌آگهی برای درمان بسیار مثبت است. این بدان معناست که علی‌رغم اینکه اضطراب‌تان چقدر ناتوان‌کننده است، با نوع درمان مناسب و تمایل به تغییر، اکثر مردم احساس بهتری خواهند داشت. شما هم می‌توانید.

ما به طور دقیق چگونگی تأثیر تربیت بر اضطراب را در فصل بعدی بررسی خواهیم کرد؛ اما در حال حاضر، فقط بدانید که آمیگدال می‌تواند از طریق محیط نیز حساس شود، به‌ویژه از طریق احساس امنیت یا ناامنی ما در دوران کودکی و اینکه مراقبان ما چگونه ترس‌ها و اضطراب‌های خود را مدیریت می‌کردند. درحالی‌که عصب زیست‌شناسی همه افراد به روش‌های منحصر به فردی توسعه می‌یابد، خبر خوب این است که راهبردی درمانی باهدف آرام‌کردن آمیگدال حساس وجود دارد. این کتاب به شما کمک می‌کند تا دقیقاً این کار را انجام دهید؛ شما می‌توانید از طریق استفاده از ابزارهایی که رابطه شما را به ناراحتی تغییر می‌دهند، اضطراب خود را کاهش دهید. درحالی‌که ممکن است این هدف برای کتاب خودیاری سنگین به نظر برسد، درمان آمیگدال حساس به طور کامل ممکن است. در واقع مطالعات متعدد نشان داده‌اند که درمان شناختی رفتاری و درمان مواجهه و جلوگیری از پاسخ می‌توانند بیش‌فعالی آمیگدال را در اضطراب و اختلال وسواس فکری عملی اصلاح کنند. درست است! فقط با استفاده از ابزارها و تکنیک‌های فصل‌های بعدی می‌توانید جراحی مغز را به‌سادگی با تغییر رفتار خود انجام دهید. من در مورد سال‌ها روان‌درمانی فشرده صحبت نمی‌کنم، زیرا همین مطالعات نشان داده‌اند که تغییرات مغزی تنها دو هفته پس از استفاده از ERP شروع می‌شود و این نتایج مثبت به‌خوبی پس از پایان درمان باقی می‌مانند (گووسنس و همکاران، ۲۰۰۷).

خبر هیجان‌انگیز، درست است؟ شما باید همان جراحی باشید که والدین‌تان همیشه امیدوار بودند

بشوید! البته شوخی می‌کنم؛ اما در جایگاه یک درمانگر که هر روز از ERP استفاده می‌کند، می‌دانم که این روش مؤثر است. من نتایج را از نزدیک دیده‌ام و درحالی‌که فرض بر این است که غلبه بر ROCD و اضطراب رابطه در عرض چند هفته، سودمند واقع نمی‌شود (مطالعات ERP که فقط به ساعت‌ها مواجهه روزانه برای چندین روز متوالی اشاره کرده‌اند)، شما این قدرت را دارید که واقعیت خود را تغییر دهید. از طریق ایجاد تغییراتی در رفتارتان، می‌توانید مغز خود را مجدد سیم‌کشی کنید و جهان و رابطه خود را با چشمانی روشن‌تر ببینید.

اضطراب رابطه در مقابل اختلال وسواس فکری عملی رابطه

ما کمی بعد در این فصل بحث خواهیم کرد که دقیقاً چگونه تغییر رفتار شما می‌تواند آمیگدال حساس را تسکین دهد؛ اما ابتدا اجازه دهید بخش مهمی از تعاریف را روشن کنیم. در این کتاب خواهید دید که من از اصطلاحات اضطراب رابطه^۱ (RA) و OCD رابطه استفاده می‌کنم. پس تفاوت چیست؟ به طور اساسی به این بستگی دارد که چه برجستگی تجربه شما را بهتر توصیف می‌کند و اینکه آیا واجد شرایط تشخیص OCD هستید یا خیر. دلیل اینکه درمانگری ممکن است بگوید شما به جای ROCD، اضطراب رابطه دارید، می‌تواند شدت علائم یا سطح اختلالی باشد که ممکن است نشان دهید، در واقع اضطراب رابطه در انتهای طیف اضطراب کمتر و ROCD در انتهای شدیدتر قرار دارد. من همچنین درمانگرانی را می‌شناسم که ترجیح می‌دهند آنچه را که در حال وقوع است به مثابه اضطراب رابطه توصیف کنند؛ زیرا به تشخیص یا برجسته‌ها اعتقاد ندارند. شما ممکن است استفاده از اصطلاح RA را انتخاب کنید؛ زیرا اگر در واقعیت واجد شرایط تشخیص هستید، توضیح آن برای دیگران آسان‌تر از پرداختن به تفاوت‌های ظریف در مورد معنای OCD است.

اما برای ایجاد رابطه‌ای قوی‌تر و ارتباط بهتر با همسران، واقعاً مهم نیست که از کدام اصطلاح استفاده می‌کنید. وسواس و اجبار هم در RA و هم در ROCD وجود دارد. هر دو باعث نارضایتی از رابطه می‌شوند و در صورت عدم درمان به ایجاد شرم و افسردگی دامن می‌زنند. هر دو می‌توانند برای کیفیت زندگی‌تان مخرب باشند. خبر خوب این است که درمان RA و ROCD مشابه است و درحالی‌که راهبردهای این کتاب با استفاده از دیدگاه OCD تنظیم می‌شوند، همه چیزهایی که یاد می‌گیرید در هر دو مفهوم اعمال خواهند شد. اگر کنجکاو هستید که ببینید آیا واجد شرایط تشخیص رسمی OCD هستید، با متخصص سلامت روان که در درمان OCD و اختلالات اضطرابی متخصص است ملاقات کنید. من منابعی را برای دریافت خدمات مناسب در انتهای این کتاب آورده‌ام. تا به حال ما پایه‌های خود را در مورد ماهیت اضطراب و نقش مرکز ترس بادامی شکل در مغزتان،

یعنی آمیگدال را پوشش داده‌ایم؛ اما به طور دقیق ابتلا به OCD به چه معناست و چگونه می‌توان با درک اجزای سازنده این اختلال اضطرابی، نوع رابطه و ارتباطی را که همیشه امیدوار بودید ایجاد کنید؟

درک اختلال وسواس فکری عملی

اغلب اضطرابی که در دفتر خود می‌بینم به سطحی از شدت رسیده است که تشخیص OCD را تضمین می‌کند، یک موقعیت روان‌پزشکی که با افکار، تصاویر و تکانه‌های تکراری، مزاحم و ناراحت‌کننده مشخص می‌شود که وسواس نامیده می‌شود. این وسواس‌ها اضطراب و ناراحتی قابل‌توجهی ایجاد می‌کنند و هر رفتاری که باهدف خنثی کردن وسواس باشد یا رفتارهای جسمانی مانند شستن دست‌ها یا رفتارهای ذهنی مانند نشخوار فکری، اجبار نامیده می‌شود (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). در OCD احساس می‌کنید که یک رادیو با موج بی‌پایانی از غم و اندوه در ذهنتان روشن است، رادیویی که بدترین ترس‌های شما را در تمام طول روز، هر روز، بدون دکمه خاموشی، تکرار می‌کند. این صدا به شما در مورد تمام اشتباهات بزرگی که ممکن است مرتکب شوید، قبلاً مرتکب شده اید یا احتمالاً نمی‌توانید تحمل کنید، هشدار می‌دهد و اگر به نظر می‌رسد که این افکار نوعی شکنجه است، به این دلیل است که کاملاً چنین احساسی را در فرد مبتلا ایجاد می‌کند. در واقع سازمان بهداشت جهانی زمانی اختلالات اضطرابی، از جمله OCD را به‌مثابه ششمین عامل غیرکشنده فقدان سلامتی در سطح جهان فهرست‌بندی کرد (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۷).

OCD دردناک است، به‌خصوص زمانی که درمان نشود و چیزی شبیه به این به نظر می‌رسد:

مغز: اگر وقتی گفتم «دوستت دارم» منظورت این نبوده باشه و در واقع فقط یک دروغ‌گو و کلاهبردار باشی چه؟

تو: زدی به هدف، نکته خوبی، مغز... آیا واقعاً منظورم چیزی بود که گفتم؟ فکر می‌کردم این کار را کردم اما الان کاملاً مطمئن نیستم! این بده، درسته؟ نباید بدونم؟

مغز: آره، خیلی بده! ما اینجا یک مشکل بزرگ داریم! اگر این رو درک نکنی، در نهایت بی‌عشق، تنها و بدبخت خواهی شد!

تو: اوه وای. بدون عشق بودن بدترین ترس منه! من باید این پاسخ رو بدونم وگرنه چطوری می‌تونم به این رابطه ادامه بدم؟

مغز: درسته، تا زمانی که ندونی احساس خوبی نخواهی داشت. بهتره کندوکاو رو شروع کنی!

و تو خاموش شدی! نشخوار فکری، مقایسه، جست‌وجوی اینترنتی، انجام هر کاری برای حل این سؤال که آیا در واقع منظورتان چیزی است که گفتید و اگر صددرصد مطمئن نیستید چه معنایی

می تواند داشته باشد. آن افکاری که در تمام طول روز می شنوید، نق می زنند و شک می کنند که اگر فلان اتفاق می افتاد چه می شد؟ مواردی درباره درستی ارتباطتان، صحت احساساتتان یا روشی که به نظر می رسد دیگران همه آن را فهمیده اند کدامند؟ اینها وسواس هستند و وقتی ظاهر می شوند، واقعاً مانند موضوع مرگ و زندگی احساس می شوند. بیشتر مردم OCD را در رسانه ها با انجام نظافت های مکرر یا سازمان دهی اجباری می شناسند، اما دامنه واقعی این اختلال بسیار فراتر از میل به احساس پاکیزگی است. در واقع، موضوع افکار مزاحم در OCD می تواند به طور تقریبی به هر چیزی متصل شود، اگرچه معمولاً چیزی را انتخاب می کند که شما بیشتر به آن اهمیت می دهید. درست است! OCD به تنهایی هر پیامی و همچنین پیامی که نادیده گرفتن آن آسان است، برای ارسال به شما انتخاب نمی کند. در عوض روی بزرگ ترین ترس ها و وحشتناک ترین نتایج ما تثبیت می شود، آن ترس هایی که ما را در شب بیدار نگه می دارند. این افکار روی چیزهایی تثبیت می شوند که اگر قرار باشد اتفاق بیفتند، می توانند منجر به طرد شدن، رها شدن یا یک عمر درد و رنج شوند (این طور که OCD می گوید). موضوعات رایج OCD شامل موارد زیر است:

OCD در رابطه (ROCD): ترس از قرار گرفتن در رابطه ای اشتباه، ترس از اینکه در واقع همسر خود را دوست نداشته باشید یا ترس از اینکه او واقعاً شما را دوست نداشته باشد.

OCD مرتبط با جهت گیری جنسی (SOOCD): ترس از اینکه گرایش جنسی «اشتباه» داشته باشید یا از اینکه تمایل جنسی واقعی خود را انکار کنید که قبلاً OCD هم جنس خواه (HOCD) شناخته می شد.

OCD مرتبط با آسیب: ترس از آسیب رساندن به دیگران، چه در گذشته یا حال حاضر، یا ترس از آسیب رساندن به خود یا اقدام به خودکشی.

OCD پدوفیلی (POCD): ترس از تجاوز جنسی به کودکان یا ترس از اینکه به طور مخفیانه جذب کودکان شده و بر اساس آن عمل کنید.

OCD وجودی: ترس یا اشتغال به زندگی پس از مرگ، ماهیت هستی یا سایر پژوهش های فلسفی یا وجودی.

پرخاشگری/بی اخلاقی: نگرانی بیش از حد در منظر اخلاقی و درست و خوب بودن که اغلب با دین داری یا ترس از لعنت ابدی همراه است.

OCD پس از زایمان: ترس از صدمه زدن یا حتی کشتن عمدی یا ناخواسته فرزندتان، موضوعی که اغلب برای تازه مادران رخ می دهد.