

دانلود
کتاب



افسردگی نهفته

نویسنده : مارگارت رابینسون رادرفورد

افسردگی، نهفته

راه‌رهایی از کمال‌طلبی
آنگاه که بر افسردگی نقاب می‌کشد

مارگارت رابینسون رادرفورد
ترجمه‌ی شب‌نم درویش



افسر دگی نهفته

راه‌هایی از کمال طلبی، آنگاه که بر افسردگی نقاب می‌کشد

نویسنده: مارگارت رابینسون رادرفورد

ترجمه‌ی شب‌نم‌درویش

«مارگارت رادرفورد، در افسردگی نهفته، از جنبه مهمی از افسردگی پرده برمی دارد که توجه چندانی به آن نشده است. همان طور که او با جزئیات بسیار ظریف شرح می دهد، میان کمال طلبی و افسردگی رابطه ای ژرف وجود دارد. کمال طلبی به گونه ای درون را زهرآگین می سازد که توانایی لذت بردن از موفقیت های واقعی را از افرادی که سزاوار آن اند می گیرد، زیرا کمال به ندرت در دنیای واقعی وجود دارد؛ اگر اصلاً وجود داشته باشد. شفقت و خرد رادرفورد با شجاعتش همراه شده است تا همه ما را برای گسترش درکمان از نمودهای گوناگون افسردگی به چالش بکشد. راهنمایی و پشتیبانی او در این کتاب برای هر کسی که با این مشکلات توان فرسا دست و پنجه نرم می کند بسیار ارزشمند خواهد بود.»

- مایکل دی. یاپکو^۱، دکتری روان شناسی بالینی و نویسنده کتاب های افسردگی مسری است^۲ و

شکستن قفل افسردگی^۳

«افسردگی نهفته حقیقت مهمی را آشکار می سازد که باید با آن روبه رو شویم: گاهی افرادی که ظاهراً همه چیز دارند از هم می پاشند. مارگارت رادرفورد به ما نشان می دهد که پنهان کردن افسردگی زیر نقاب کمال طلبی ممکن است کشنده باشد. این کتاب به شما می آموزد که چگونه افسردگی را در خود بشناسید، بر شرم آن چیره شوید، کمال طلبی ناسالم را کنار بگذارید و خود ناقصان را در آغوش بگیرید.»

- سارا فیدر^۴، مدیرعامل استیگما فایترز^۵ و از نویسندگان کتاب کار ده گام تسکین دهنده برای

افسردگی^۶

«کتاب مارگارت رادرفورد، افسردگی نهفته، دیدگاهی یگانه درباره یکی از علل شایع اما اغلب ناشناخته افسردگی است. افرادی که دچار این نوع افسردگی می شوند تقریباً همیشه خوب به نظر می رسند و به ندرت رنج درونی شان را نشان می دهند؛ اگر اصلاً چیزی بروز دهند... آن ها، به علت کمال طلبی و توقعات بیجایی که از خودشان دارند، از افسردگی پنهانی رنج می برند. احساس می کنند که در تله وصف ناپذیر افسردگی گرفتار شده اند و نمی دانند چگونه از آن رهایی یابند. این کتاب استثنایی شرایط را به روشنی تشریح و راهبردهایی مشخص را برای رویارویی با این مشکلات ترسیم می کند. جدای از این راهبردهای واقع بینانه، یکی از ویژگی های اصلی کتاب ایجاد خود شفقتی و پذیرش آسیب پذیری است... خواندن این کتاب شگفت انگیز را به کسانی که از افسردگی رنج می برند و نزدیکانشان سفارش می کنم، همچنین به روان درمانگران.»

- جان پرستن^۷، روان شناس، روان درمانگر، نویسنده و استاد بازنشسته در دانشکده روان شناسی

حرفه ای کالیفرنیا و دانشگاه بین المللی الاین^۸

«این کتاب می تواند زندگی ها را نجات بخشد. افسردگی نهفته، که با خرد و دلسوزی نوشته شده است، نه تنها از بیماری همه گیر روبه رشدی پرده برمی دارد، بلکه مسیری روشن را برای خروج از مخفیگاه به سمت شفا فراروی خواننده کتاب می گذارد.»

- پت لاول^۹، زوج درمانگر و خانواده درمانگر و نویسنده کتاب حقیقت عشق

«مارگارت رادرفورد، درباره افکار و احساساتی که به ندرت آشکار می شوند، دیدگاهی دلسوزانه ارائه می دهد. این «حقایق مخفی» در دل افسردگی نهفته پنهان است. تمرین های نوآورانه و خودراهن در سراسر کتاب خوانندگان را تشویق می کند تا «حقایق مخفی» درونشان را با سرعت و به شیوه خودشان کشف کنند. این کتاب فرصتی بی نظیر برای رشد و رضایت شخصی فراهم می آورد.

- لیا کلونگنس^{۱۰}، دکتر روان شناس در بخش خصوصی و از نویسندگان مادر مجرد ماهر^{۱۱}

«این همان کتابی است که منتظرش بودم. خواندن آن را نه تنها به بسیاری از بیمارانم، که به دوستان و همکارانم نیز سفارش می کنم. این کتاب بر دل های بسیاری خواهد نشست و شاید برای التیام کسانی که نامی برای درد عاطفی شان ندارند دری بگشاید. خواندنش هم بسیار لذت بخش است و هم آموزنده. دست بجنبانید و درنگ نکنید!»

- باربارا گرینبرگ^{۱۲}، دکتر روان شناسی بالینی، متخصص در درمان نوجوانان و کودکان و خانواده ها

از نویسندگان کتاب نوجوانی به مثابه زبان دوم^{۱۳} «سرانجام کتابی که بدون هرگونه برچسب تشخیصی به عمق موضوعی می پردازد که روان شناسان آن را 'افسردگی نقاب دار' می نامند. اگر کمال طلبی خودانتقادگرید و بی صدا رنج می کشید، این کتاب راهی می گشاید به سوی دریافت کمک هایی که نیاز دارید. اگر می دانید رنجی دارید، اما واژگانی برای درخواست کمک و ارتباط با دیگران نمی یابید، کتاب مارگارت رابینسون رادرفورد سرآغازی جدید را به شما پیشکش می کند. می توانید مشتاقانه منتظر بینش های درونی تحول آفرینی باشید که به شما کمک می کنند از شرم بگذرید و به خودشفقتی برسید.»

- لارا هونوس وب^{۱۴}، متخصص اختلال کمبود توجه در سراسر جهان (ADD). روان شناس بالینی و نویسنده

کتاب های موهبت اختلال کم توجهی بیش فعالی، کتاب کار موهبت اختلال کم توجهی بیش فعالی^{۱۵}، کتاب کار کم توجهی بیش فعالی برای نوجوانان، موهبت اختلال کم توجهی در بزرگسالان^{۱۶} و گوش سپردن به افسردگی^{۱۷} «برای هرکسی که احساس می کند «لایق» برچسب افسردگی نیست یا برای هرکسی که خود را بی صدا گرفتار در چرخه های خودبیزاری می بیند، مارگارت رادرفورد در افسردگی کاملاً نهفته دست روی نکاتی می گذارد که بیشتر کتاب ها درباره افسردگی از آن ها غافل اند. او با بسیاری از مبتلایان به افسردگی گفت و گو کرده است؛ کسانی که درد خود را نمی پذیرند یا احساس می کنند سزاوار آن نیستند. من خودم را در لابه لای این صفحات بازشناختم و ای کاش وقتی جوان تر بودم با این کتاب و خودنگری های مفیدش آشنا می شدم. امیدوارم به دست افرادی برسد که به آن نیاز دارند.»

- سارا شوستر^{۱۸}، مدیر تحریریه مؤسسه درمانی The Mighty

به همسر ریچارد. نوبت من است که رخت‌های چرک را بشویم.

مقدمه

روزی که در فیس بوک مطلبی را از دکتر مارگارت رادرفورد خواندم، برای نخستین بار با اصطلاح «افسردگی کاملاً نهفته» آشنا شدم. آنچه او نوشته بود مرا بر آن داشت که وبلاگش را ببینم. در آنجا ویدیویی با جزئیات روشنگرانه حیرت‌انگیز دیدم.

با خود اندیشیدم: «کاملاً با عقل جور درمی‌آید. آن‌هایی که به افسردگی کاملاً نهفته دچارند پشت نقاب کمال پنهان می‌شوند، اما از درون عمیقاً رنج می‌کشند.»

همان دم، پرسشی برایم پیش آمد: «چرا برایشان این قدر سخت است که مشکلاتشان را به دیگران بگویند؟ با این همه دردی که می‌کشند، مجبور به درخواست کمک نمی‌شوند؟»

سال‌ها پیش، در محله من، خانواده‌ای پسر نوجوانش را به علت خودکشی در حادثه‌ای جان‌گداز از دست داد. همه جی را شاگردی نمونه می‌دانستند. او باهوش، شوخ طبع، ورزش کار، باانگیزه و در میان همسالانش بسیار محبوب بود. همیشه مشتاق موفقیت بود و هرگز نمی‌خواست شکست بخورد.

اما این جوان با استعداد پشت نقاب کمال زجر می‌کشید. محال بود کسی جی را ببیند و از ظاهر او بفهمد که دنیای درونی به شدت متفاوتی دارد. او رنجی جان‌کاه داشت و احساس می‌کرد هیچ مرهمی برای تسکین دردش نخواهد یافت. چنان ناامید بود که تصمیم گرفت این دنیا را ترک کند.

مادر جی، ارین، را زمانی ملاقات کردم که از بنیاد من^{۱۶} برای خواهران بازمانده جی دست‌بندهای شجاعت خرید. ارین با کاری که ما انجام می‌دادیم تا شرم را در نگرش‌های منفی پیرامون بیماری‌های روانی از بین ببریم دلگرم شده بود؛ شرمی که بسیاری را از درخواست کمک باز می‌دارد. بنیاد ما برای مردم بستری را فراهم می‌کند تا بتوانند داستان‌های واقعی خودشان را درباره سلامت روان و اعتیاد روی صحنه با بیان خلاقانه روایت کنند. تماشاگران سرشار از امید می‌شوند، وقتی کسی را می‌بینند که در مقابل غریبه‌ها ایستاده است و سفر زندگی‌اش را روایت می‌کند؛ از حسیض ذلت تا چگونگی بهبودی و شکوفایی امروزش. هدفمان این است که دیدگاه‌ها را از ترس و طفره به امید و پذیرش هدایت کنیم. این کار را با در میان گذاشتن داستان‌ها انجام می‌دهیم.

کتاب دکتر مارگارت همین هدف را دارد؛ روشنگری درباره موضوعی بسیار حساس که در سکوت فریاد می‌زند تا بهتر درک شود: افسردگی کاملاً نهفته. مشکلات سلامت روان، به‌ویژه شیوع خودکشی، بحرانی بزرگ برای سلامت همگانی شده است.

این کتاب برای همه است، زیرا بدانیم یا ندانیم همه ما از مسائل مربوط به سلامت روان تأثیر می‌پذیریم. از هر پنج آمریکایی، یک نفر (۴۶.۶ میلیون یا ۱۸.۵ درصد از جمعیت) در سال با مشکلات مربوط به سلامت روان دست‌وپنجه نرم می‌کند (مؤسسه ملی سلامت روان^۲، ۲۰۱۹، ب). از آنجا که همه ما بیشتر از پنج نفر را در زندگی مان می‌شناسیم، پس کسی را می‌شناسیم که

تحت تأثیر بیماری روانی قرار گرفته باشد؛ ممکن است آن فرد خود ما باشیم. در ایالات متحده، سالانه ۱۷.۳ میلیون بزرگسال یک دوره افسردگی حاد را از سر می گذرانند (مؤسسه ملی سلامت روان، ۲۰۱۹ آ) و امروزه خودکشی دومین عامل مرگ و میر در سنین ۱۰ تا ۳۴ سال است (مؤسسه ملی سلامت روان، ۲۰۱۸). کتاب افسردگی نهفته نه تنها منبعی شگفت انگیز برای افرادی است که در چنگال این سندرم گرفتار شده اند، بلکه ابزاری است روشن بینانه برای کسانی که در پی درک بهتر افسردگی و اضطراب و شرایط گوناگون بروز آن در افراد متفاوت اند.

حقیقتاً باور دارم که تنها راه پایان دادن به شرم و ترس بیماری های روانی در جامعه روایت کردن داستان هایمان با نام و چهره خودمان است. این یعنی جرئت داشتن، شجاع بودن و برداشتن نقاب هایی که برای پوشاندن آسیب پذیری هایمان در برابر جهان بر چهره زده ایم؛ درک اینکه آسیب پذیری های ما همان چیزی است که از ما انسان هایی پیچیده، یگانه و زیبا ساخته و نقطه آغاز زندگی پربارتر، رضایت بخش تر و اجتماعی تر است.

من فرصت ملاقات با جی را پیش از مرگش نداشتم، اما احساس می کنم که اگر او و خانواده اش آنچه دکتر مارگارت در کتابش توضیح می دهد می دانستند، فرصت زیادی برای رهایی از افسردگی خود داشتند. قلبم به درد می آید از اینکه آن ها سرمایه دانشی را که پیش روی شماست در اختیار نداشتند. کتاب افسردگی نهفته، برای رهایی از چنگال دردناک و منزوی کننده کمال طلبی و پذیرش عشق ورزیدن به خود و خویشن پذیری، پلکانی پیش رویتان می نهد.

شما در آستانه سفری جذاب قرار دارید و من بی تابانه منتظرم تا این سفر را آغاز کنید.

^{۲۱} جنیفر مارشال

مدیر اجرایی و بنیان گذار ^{۲۲} This Is My Brave

پیشگفتار

من روان‌شناسم.

گاهی کسانی که معمولاً احساس درماندگی می‌کنند با من تماس‌هایی اضطراری می‌گیرند. در روز پاییزی زیبایی در ۱۹۹۸، پیجرم به صدا درآمد. ریک بود، شوهر ناتالی. گفت: «خیلی نگرانم، اما بیرون شهرم و زودتر از سه‌چهار ساعت دیگه نمی‌تونم خودم رو برسونم.»

ناتالی برای درمان اضطرابش به من مراجعه کرده بود. احساس می‌کرد در تلاش برای رسیدگی هم‌زمان به کار و بچه‌ها کنترل زندگی‌اش را از دست داده است. از زندگی بیش‌ازحد شلوغش متنفر بود، اما از اعتراف به آن احساس گناه می‌کرد. با نیاز دائمی به خشنود کردن دیگران دست‌وپنجه نرم می‌کرد، هرچند هرگز احساس نمی‌کرد که به‌اندازه کافی رضایت دیگران را جلب کرده باشد. ناتالی با شرمندگی حرف می‌زد. انگار گفتن از مشکلاتش ناشایست یا خودخواهانه باشد. می‌گفت: «من نباید شکایت کنم، چون در مقایسه با بیشتر مردم زندگی راحتی دارم.»

خنده‌اش عصبی و از روی اجبار بود، اما همیشه لبخندی بر لبانش داشت، حتی وقتی از ماجرای دردناک سخن می‌گفت. آن اواخر بیشتر الکل می‌نوشید. به قول خودش، «فقط زمانی که بچه‌ها در رختخواب‌اند» می‌نوشید تا کمی سبک شود.

ریک پشت تلفن گفت: «فکر می‌کنم خونه باشه. بچه‌ها رو برد مدرسه و امروز روز تعطیلشه. زنگ زدم ولی جواب نمی‌ده. آخرین باری که باهاش حرف زدم، حال عجیبی داشت. ازم خواست بچه‌ها رو از مدرسه بردارم. به شما چیزی درباره حال بدش نگفته؟»

وحشت را در صدای ریک احساس می‌کردم. عqlم می‌گفت که احتمالاً هیچ مشکلی پیش نیامده است، اما احساس هشدار می‌داد. پیشنهاد دادم با مرکز فوریت‌های ۹۱۱ تماس بگیرد. او نگران بود که اگر مسئله فقط جواب‌ندادن تلفن باشد، با این کار ناتالی را خشمگین کند. خانه‌اش به من خیلی نزدیک بود، همیشه او را در حیاط می‌دیدم. اگرچه واکنشم عادی نبود، نزدیکی‌ام به او موجب چنین تصمیمی شد.

یکی دو دقیقه بعد به خانه زیبای او رسیدم. زنگ زدم. پاسخ نداد. به پشت خانه رفتم و در زدم. باز هم پاسخ نداد. اتومبیلش بیرون گاراژ پارک شده بود. نگاهی به داخلش انداختم تا مطمئن شوم آنجا نیست.

ریک کد امنیتی دزدگیر خانه را به من داده بود. با احساسی شبیه دزدها، اعداد را وارد کردم. در گاراژ غرغریکنان باز و فضایی منظم و دري دیگر به داخل نمایان شد.

خانه، با سقف‌های بلند و پنجره‌های بزرگ، کاملاً ساکت بود، نه صدای موسیقی نه صدای تلویزیون. همه چیز بسیار مرتب و آراسته بود. این طرف و آن طرف سرک کشیدم و صدایش زدم. آشپزخانه بزرگ بود، با وسایلی که از تمیزی برق می‌زدند. عکس‌های بچه‌ها به زیبایی روی در

یخچال را پوشانده و هریک با دقت برچسب‌گذاری شده بود. نشیمن، درست چسبیده به آشپزخانه، انگار برای هم‌نشینی آماده بود. کوسن‌ها پف کرده و رواندازهای بافتنی لطیفی ماهرانه از دو طرف کاناپه چندتکه‌ای آویزان شده بودند.

همچنان صدایش می‌زد. ابتدا با صدایی آرام، نمی‌خواستم اگر جایی خوابیده باشد نگرانش کنم. بعد، بلندتر صدایش زدم.

از راهرو پستی به سمت اتاقی رفتم که فکر می‌کردم اتاق خوابشان باشد. در تخت‌خواب بود، دراز به دراز و بی حرکت. یک بطری خالی ۷۵۰ میلی‌لیتری کنارش بود و یک قوطی نیمه‌خالی والیوم که برای خودکشی کافی بود. به اورژانس زنگ زدم. به سختی می‌توانست با من حرف بزند. کلماتی نجواگونه از دهانش به گوش می‌رسید. گفتم: «ناتالی! دارم به اورژانس زنگ می‌زنم.»

زیر لب گفت: «نه... نه، بیمارستان نه. خواهش می‌کنم به کسی زنگ نزن. حالم خوبه.» حالش اصلاً خوب نبود. درحالی که وادارش می‌کردم با من حرف بزند تا هشیار بماند، با ریک تماس گرفتم.

دقایقی بعد، اورژانس رسید. هیچ مقاومتی نکرد. نای تکان خوردن نداشت. به سرعت او را بردند. کمی آنجا ماندم تا بتوانم خونسردی‌ام را حفظ کنم. کاملاً به هم ریخته بودم.

در خانه همه چیز مرتب بود. سطل زباله خالی بود. ظروف شسته شده در آب‌چکان و دستمال آشپزخانه هنوز نمدار بود. اسباب‌بازی بچه‌ها کاملاً منظم داخل صندوق مخصوص کنار مبل گذاشته شده بود. اتاق خوابش، غیر از تخت، کاملاً تمیز و منظم بود. هیچ لباس یا کفشی کف اتاق نبود. هیچ کاغذی روی میز گوشه اتاق انباشته نشده بود.

خودکشی تروتمیز و بی نقصی از کار درمی‌آمد. همان روز بود که به معیارهای سنتی افسردگی شک کردم. بی آنکه متوجه باشم، داشتم مفهوم «افسردگی کاملاً نهفته» را در ذهنم می‌پروراندم.

ناتالی در شغلش بسیار موفق بود، سرشناس و محبوب بود. هرآنچه در ذهنش داشت با سخت‌کوشی تمام اجرا می‌کرد و مادری دلسوز و متعهد بود. در کارهای مربوط به مدرسه بچه‌ها و امور اجتماعی داوطلبانه شرکت می‌کرد.

هیچ‌گاه درباره فکرکردن به خودکشی حرفی نزده بود. فقط احساس می‌کرد در باتلاق روزمرگی‌های تمام‌نشدنی خانه دست‌وپا می‌زند، به‌ویژه از وقتی که مسافرت‌های ریک زیاد شده بود. بیشتر نگران و عصبی به نظر می‌رسید تا افسرده.

در نخستین جلسات درمانی، متوجه شدم که پدربزرگ ناتالی در کودکی از او سوءاستفاده جنسی کرده، اما ناتالی هرگز از این ماجرا به هیچ‌یک از اعضای خانواده‌اش حرفی نزده بود. این موضوع را به من گفت، چون بی‌پرده درباره‌اش پرسیدم. ناتالی کاملاً تحت سلطه والدینش بود، به خصوص مادرش. او هرگز نمی‌توانست رضایت مادرش را جلب کند. در مسابقات

ژیمناستیک با پشتکار شرکت می کرد و همه جور مدال و جایزه ای برده بود. مادرش در تمامی مسابقات او را همراهی می کرد، اما پدر آنچنان غرق کارش بود که فرصتی برای تماشای ژیمناستیک نداشت. بعد از هر مسابقه، مادرش از دستاوردهای بیشتری که باید داشته باشد یا از اشتباهاتی که باید جبرانشان کند برایش حرف می زد.

ناتالی حرفه اش یعنی حسابداری را انتخاب کرده بود، چون پدرش حسابدار بود و کاری بود که از او انتظار داشتند. در دفتر پدرش کار می کرد. در کارش وسواس داشت، باین حال همیشه آماده رسیدگی به دغدغه ها و سؤالات مراجعان بود. روزبه روز بیشتر از کارش متنفر می شد، اما احساس می کرد در تله مسئولیت و امور مالی گرفتار شده است.

می دانست خشمگین است، خصوصاً از مادرش، اما نمی توانست خشمش را بروز دهد. ناتالی از فکر استراحت کردن یا دست برداشتن از خدمت بی دریغ به همگان خنده اش می گرفت. خنده کنان می گفت: «مگه اصلاً وقتی برای استراحت پیدا می کنم؟»

اقدام به خودکشی او زنگ هشدار جدی بود.

ناتالی بستری شد و به بازپروری رفت. پس از بازگشت به خانه، آرام آرام با آنچه راهکارهای او برای دوام آوردن بر سرش آورده بود مقابله کردیم.

راه حلش برای مشکلات زندگی، یعنی پنهان کردن بخش بزرگی از خود واقعی اش، مشکل او بود.

ناتالی درباره اقدام به خودکشی شدیداً احساس گناه می کرد. باید می پذیرفت که در درون خودش و پنهان از دیگران دچار ناامیدی شده است. ابتدا تلاش کرد احساس ریک را درباره اقدام به خودکشی اش درک کند و در نهایت کشمکش های شخصی اش را صادقانه با او در میان گذاشت. به زمان و تنهایی نیاز داشت تا مسائل دوران کودکی اش را حل کند، خصوصاً آزار جنسی و ندای نکوهشگر درونی اش را که مدام باعث شرمش می شد.

ناتالی برای هشیاربودن و ترک الکل به سختی می کوشید. برای رابطه با مادرش حدومرز مشخص تری گذاشت. برنامه ریزی کرد تا شغلش را کنار بگذارد، پس باید طرز فکر، روابط و امور مالی اش را تغییراتی اساسی می داد. می دانست باید روی پای خودش بایستد و کاری را انجام دهد که دوست دارد.

ارزش ناتالی دیگر به انجام وظایف یا برآوردن انتظارات دیگران نبود؛ ارزش وجودی اش از دل کسی که می خواست باشد و چیزی که برایش اهمیت داشت سر برمی آورد. آموخت که چگونه کمال طلبی اش را کنار بگذارد. بپذیرد که ممکن است عصبانی یا خسته شود و شرم سنگینی را که بر سراسر زندگی اش سایه افکنده بود بشناسد.

حدود یک سال بعد، احساس کرد که دیگر به دوره های آموزشی نیاز ندارد.

از زنده بودنش خرسند بود. لبخندهایش واقعی و شادی اش مسری شده بود.

داستان ناتالی دیگر برایم داستانی آشناست، زیرا با افراد زیادی مثل او صحبت کرده ام. اگر این

کتاب را انتخاب کرده‌اید، ممکن است این داستان برای شما نیز بسیار آشنا باشد.
امیدوارم با من همراه شوید تا شفای او و دیگران چراغ راهتان شود؛ کسانی که زحمت بسیار
کشیده‌اند تا از گردونهٔ کمال‌گرایانه‌ای که خود ساخته‌اند یا دیگران برایشان ساخته‌اند رهایی
یابند.
شاید این راه زندگی‌تان را نجات بخشد.

دیباچه

اگر خودتان را مثل ناتالی می‌بینید، اگر برای دوری از رنج‌ها همیشه نعمت‌های زندگی‌تان را می‌شمارید و نمی‌توانید احساسات دردناک را بپذیرید یا ابراز کنید، اگر گرفتار کمال‌طلبی و اضطراب ناشی از آن هستید، اگر کسی خود واقعی‌تان را نمی‌شناسد، ادامه مطلب را بخوانید.

صبح شنبه‌ای در آوریل ۲۰۱۴، درحالی که مطلب هفتگی وبلاگم را می‌نوشتm، به بیمارانی مانند ناتالی و تفاوت مسیر بهبودی آن‌ها با افرادی که علائم رایج افسردگی را بروز می‌دهند فکر می‌کردم. در آن مطلب کسی را توصیف کردم که از نظر دیگران همه‌چیز دارد، اما زیر نقابش رازهای دردناکی نهفته است. به این نکته اشاره کردم که چگونه ممکن است زندگی پربار جنبه منفی هم داشته باشد. به اختصار توضیح دادم که چه درمانی انتظارات کمال‌طلبانه را کاهش می‌دهد. عنوان مطلب را «آیا به افسردگی کاملاً نهفته دچارید؟» گذاشتم.

کمی بیشتر از یک سال بود که وبلاگ‌نویسی می‌کردم و نهایتاً در یک روز خوب تقریباً پنجاه بار مطالبم به اشتراک گذاشته می‌شد. تا پایان آن شنبه، بیش از هزاروپانصد نفر این مطلب را به اشتراک گذاشته بودند. به من گفته شد که مطلبم فراگیر شده است و به سرعت در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شود. مهم‌تر اینکه ظاهراً یک عصب عاطفی را تحریک کرده بودم و صدها ایمیلی که پس از انتشار مطلب در وبلاگم دریافت کردم از این راز سربه‌مهر بیشتر پرده برداشت.

نمی‌توانستم این واقعیت را از ذهنم بیرون کنم: چند نفر گرفتار چنین تلاطم‌هایی بودند؟ چهار سال بعد را صرف خواندن آثار دیگران درباره کمال‌طلبی و افسردگی کردم و با محققان متخصص در این زمینه صحبت کردم. با بیش از پنجاه نفر مصاحبه کردم که پس از خواندن مطالبم درباره افسردگی کاملاً نهفته پا پیش گذاشتند و داوطلبانه رنج زندگی‌شان را روایت کردند تا دیگران از آن بهره ببرند. مردم به مطبم می‌آمدند و کمک می‌خواستند.

این کتاب بر پایه تمامی آن تجارب و بیش از بیست‌وپنج سال روان‌شناسی بنا شده است. ما درباره سندرم افسردگی کاملاً نهفته (اصطلاحی که من ساختم) صحبت خواهیم کرد، درباره اینکه چه چیزی باعث آن می‌شود، چه تفاوتی با افسردگی شناخته‌شده دارد و برای بهبودی‌اش چه می‌توان کرد.

من درمانگر باور دارم که پل میان مردم: دانش برگرفته از آسیب‌دیده‌ها و التیام‌یافته‌ها را با کسانی در میان می‌گذارم که هنوز راهشان را نیافته‌اند و رنج می‌کشند. می‌خواهم آنچه از آن‌ها دیده‌ام و آموخته‌ام در اختیارتان بگذارم؛ از افرادی مانند شما، مانند ناتالی، افرادی که سال‌ها سکوت کرده‌اند. تا زمانی که آن‌ها سخن می‌گویند، من داستان‌هایشان را بازگو خواهم کرد. خوشبختانه آن‌ها بهبود یافتند، پس شما هم بهتر خواهید شد.

آنگاه که تصمیم می‌گیرید نقاب از زندگی کمال‌طلبانه ساختگی خود بردارید، شاید بیش از هر چیزی از خودافشایی و از دست دادن کنترل بترسید. ما کم‌کم و محتاطانه با این ترس‌ها روبه‌رو

خواهیم شد. احساس از دست دادن کنترل را با تعریف جدیدی از احساس امنیت به تعادل می‌رسانیم، احساس امنیت ناشی از پذیرش خود، صداقت و صراحت. این کتاب نگاشته شده است تا شما را به ایجاد تغییرات درونی تشویق کند، با کمک درمانگریا بدون آن.

وقتی به توانایی و عادتتان در پنهان کردن خود واقعی‌تان اقرار کنید و وقتی آرام‌آرام طعم آزادی را بچشید و تمامی وجود خود را ارج نهید، تغییرات اساسی گریزناپذیر خواهد بود. ظرفیت کامل عاطفی و ذهنی شما شاید برای نخستین بار در زندگی‌تان آشکار شود. می‌توانید انتخاب کنید که چگونه و چه زمانی این تغییرات را به کسانی بگویید که به آن‌ها اعتماد دارید. به نظر من، بهتر است دست‌کم یک نفر را بیابید که سفرتان را با او در میان بگذارید. درحالی‌که از شخصیت کمال‌طلب رها می‌شوید، به آرامشی پی می‌برید که از خویشتن‌پذیری و قدرت درونی آسیب‌پذیری سرچشمه می‌گیرد.

نمی‌خواهم بگویم کار آسانی است، چون نیست. گام برداشتن در این راه شهادت می‌خواهد. ممکن است در ابتدا حتی باور به مفیدبودن این تغییرات سخت باشد. مگر به فکر دیگران بودن اشکالی دارد؟ مگر سخت‌کوشی و انتظار بهترین‌ها از خودمان اشکالی دارد؟ این‌ها هیچ اشکالی ندارند. باین حال وقتی بین خدمت به دیگران و جبران خدمت از جانب آن‌ها تعادل وجود ندارد، وقتی شرم بر احساس ارزشمندی چیره می‌شود، وقتی آسیب‌پذیری عیب تلقی می‌شود، آنگاه افسردگی کاملاً نهفته رخ می‌نمایاند.

این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟

متأسفانه باید بگویم که هیچ محدوده سنی، جنسیتی، نژادی یا مذهبی وجود ندارد که از کمال‌طلبی و افسردگی نهفته در امان باشد. اگر مجذوب اصطلاح «افسردگی کاملاً نهفته» شده‌اید، اگر با دیدن عنوان این کتاب فوراً احساس آرامش، ارتباط یا کنجکاوی کردید، اگر کمال‌طلبی‌تان دست‌وپاگیر شده است، این کتاب به دردتان می‌خورد.

اگر با فکر خودکشی درگیرید یا این فکر در حین مطالعه این کتاب به ذهنتان خطور کرد، باید فوراً به دنبال درمان تخصصی باشید.

اگر جوانید، باید به بزرگ‌ترها بگویید که با مشکلات عاطفی بزرگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند تا مشکلاتتان را در میان بگذارید. چون در چنین شرایط خطرناکی به حمایت هرچه بیشتر دیگران نیازمندید.

اگر پدر یا مادرید، برای هدایت دانسته‌ها و تصمیم‌گیری برای فرزندانان این کتاب را بخوانید. والدین نوجوانان ظاهراً موفق که خودکشی کرده بودند، پس از از دست دادن فرزندشان، با من تماس می‌گرفتند و سوگوار و حیران می‌خواستند بدانند چه چیزی از نظرشان پنهان مانده بود یا چه کاری می‌توانستند انجام دهند. یادگیری شیوه‌های گوناگون بروز احساساتان هدیه‌ای شگفت‌انگیز به فرزندانان خواهد بود، زیرا آن‌ها از رفتارشان بسیار بیشتر از گفتارتان الگو برمی‌دارند.

اگر نگران فشارهای زیادی هستید که شریک زندگی‌تان هر روز به خودش تحمیل می‌کند یا از آسیب‌های دوران کودکی‌اش خبر دارید اما او هیچ‌گاه حرفی از آن نزده است، شاید خواندن این کتاب به شما کمک کند تا او را بهتر بفهمید. می‌آموزید که برای بیان آنچه مشاهده می‌کنید پیش‌قدم شوید و حتی او را تشویق کنید که خودش این کتاب را بخواند. اگر درمان‌گرید، این کتاب تفکرتان را گسترش می‌دهد و فرضیات شما را درباره افسردگی و ظواهر آن به چالش می‌کشد.

تک‌تک ما، در جایگاه فرد، شریک زندگی، والد، پزشک و درمانگر، باید علائم هشداردهنده را بشناسیم. باید توانایی داشته باشیم که کارها و باورهای هر فرد را بفهمیم و ظاهراً همه داستان در نظر نگیریم. این توانایی باید افسردگی کاملاً نهفته را تشخیص دهد. شاید اگر برای دیدنش نگاه ویژه‌ای داشته باشیم، بتوانیم مشکلات را شناسایی و روند درمان را آغاز کنیم.

راهکار این کتاب برای هدایت و حمایت شما در درمان

کتاب افسردگی کاملاً نهفته برای آموزش و حمایت و هدایت شما در روند تغییر و بهبود نوشته شده است. در بخش اول کتاب، بر درک افسردگی کاملاً نهفته تمرکز خواهیم کرد. فصل یکم تعریفی از افسردگی کاملاً نهفته و ویژگی مهم آن یعنی کمال‌طلبی ارائه می‌دهد و ده ویژگی اصلی آن را نیز تبیین می‌کند. حتی اگر خود را کمال‌طلب ندانید، شاید سایر رفتارها و باورها را در خود ببابید. در فصل دوم درمی‌یابیم که افسردگی کاملاً نهفته با افسردگی شناخته‌شده و مدارای سالم چه تفاوتی دارد. در فصل سوم پرسش‌نامه‌ای خواهید یافت که ابزاری مفید برای شماسست و کمکتان می‌کند تا بسنجید که در کجای طیف افسردگی نهفته قرار دارید. همچنین درباره نگرش‌های منفی به فاش کردن مشکلات روانی یا کمک‌گرفتن و چگونگی غلبه بر ترس از نگرش‌های منفی خواهیم گفت.

در بخش دوم کتاب، پنج مرحله بهبود را آغاز می‌کنیم: آگاهی، تعهد، رویارویی، پیوند و تغییر. این مراحل درمانی راهی را به رویتان می‌گشایند که باید دنبال کنید. اما هیچ راه «سرراستی» برای درمان وجود ندارد. بهبودی مراحل طراحی‌شده و سرراست نیست که یکی به دیگری برسد. انرژی بین مراحل جریانی دایره‌وار است که مثل پره‌های چرخ به سمت مرکز دایره حرکت می‌کند. با این روش، تغییر شفاف‌بخش اتفاق می‌افتد. لحظه‌ای شهودی ممکن است به تجلی در مرحله‌ای دیگر بینجامد. گاهی روانی یا رخوتی ظاهری ممکن است باعث پیشرفت احساسی غیرمنتظره‌ای شود. هریک از این مراحل، که به آزادی عاطفی و عملی بیشتر هدایت می‌کند، اهمیتی منحصر به فرد دارد و هدف کلی افزایش خویشتن‌پذیری و شفقت است.

در این فرایند و هر فرایند تغییر دیگری، مهم این است که با سرعت خود پیش بروید. اگر کاری که در این پنج مرحله انجام می‌دهید خیلی سخت یا دردناک شد، استراحت کنید. درک کنید که می‌خواهید الگویی را تغییر دهید که سال‌ها سپر شما بوده است. جسارت و زمان لازم است تا به مسائل متفاوت نگاه کنید و خطر رفتارهای جدید را به جان بخرید. به خودتان احترام بگذارید.

قرار نیست این کارها را بی نقص انجام دهید. هیچ راه حل یا درمان بی نقصی وجود ندارد. دو فصل آخر (در بخش سوم کتاب) به شما کمک می کند تا یاد بگیرید چگونه این تغییرات جدید را حفظ کنید و به الگوهای دردناک قدیمی در خودتان و روابطتان عقب نشینی نکنید. انرژی لازم برای ایجاد تغییر ممکن است با انرژی لازم برای نهادینه کردن آن متفاوت باشد. ما بر موقعیت هایی تمرکز می کنیم که ذاتاً شما را وارد ماریج کمال طلبی می کنند. خواهیم گفت که هنگام افزایش تنش های روانی چگونه از آموختن دست نکشید. پیش بینی اینکه تغییراتان چگونه در روابط صمیمانه شما تأثیر می گذارد عامل مهمی است. دانستن شیوه دستیابی به این پویایی و صحبت از آن با همسر، خانواده و دوستانان به پذیرش و پرورش این تغییرات کمک می کند.

در هر فصل تمرین هایی با عنوان «خودنگری» وجود دارد که باید آن ها را انجام دهید. این تجربیات همزمان درون نگرانه و کنش گرایانه طراحی شده اند تا شما را پیش برانند. شاید خاطرات، احساسات یا ادراکاتی را ایجاد کنند که کنترلشان دشوار باشد. باین حال با هر تغییری که ایجاد می کنید و با هر اندیشه ای که تراوش می کند، امید خلق می شود و این امید ترستان را کاهش می دهد و به شما امکان دل به دریا زدن و بهبودیافتن می دهد.



هرقدر تأکید کنم که نوشتن و ثبت تجاربتان بخش عظیمی از درمان شماست، کافی نخواهد بود. جداً پیشنهاد می کنم که دفترچه ای جداگانه داشته باشید برای نوشتن آنچه به شما توصیه می شود. تغییراتی را که در تفکر یا رفتار روزانه تان احساس می کنید و همچنین نحوه تأثیرپذیری عاطفی، ذهنی، معنوی یا حتی فیزیکی را مرتب در آن ثبت کنید. بسیار مفید است که همه این ها را کنار هم نگه دارید، هم برای اینکه اکنون از آن استفاده کنید و هم در آینده یادآوری شود که

چگونه باورها و رفتارهایتان در طول زمان تغییری چشمگیر کرده است. مهم نیست دفتر زیبای گل‌دوزی شده‌ای باشد، کلاسور باشد یا پوشه‌ای در رایانه‌تان. اگر نگرانید که کسی آن را پیدا کند و بخواند (نگرانی‌ای که بسیاری از مردم دارند)، آن را در محل کارتان، در جایی امن که قفل می‌شود، نگه دارید یا از برنامه یادداشت‌های روزانه رمزدار استفاده کنید. لطفاً مبتکرانه چاره‌جویی کنید.

داستان‌های شخصی روایت شده در این کتاب یا از مصاحبه‌شوندگانی است که افسردگی کاملاً نهفته را در خود تشخیص داده‌اند یا از بیمارانی است که برای درمان به من مراجعه کرده‌اند. هویتشان محفوظ است، اما سخنانشان واقعی است. وقتی از آن‌ها پرسیدم که چرا می‌خواهند از داستان‌شان استفاده کنم، اغلب می‌گفتند: «می‌خوام هر کاری از دستم برمی‌آد انجام بدم تا دست افسردگی نهفته رو رو کنم، تا نیازی نباشه آدم دیگه‌ای همون احساسی رو داشته باشه که من تو تموم زندگیم داشتم.» آن‌ها می‌خواهند شما بدانید که تنها نیستید. آن‌ها هم درد شما را کشیده‌اند و می‌دانند واقعی است. در این سفر به آنان بپیوندید؛ سفری که در طی آن دیگر مجبور نیستید سکوت کنید و پنهان شوید.

بخش اول: درک افسردگی کاملاً نهفته

فصل اول: افسردگی کاملاً نهفته چیست؟

«بدون گذر از آسیب‌پذیری، نمی‌توان به شهادت رسید. ختم کلام!»

برنه براون^{۲۳}، نویسنده کتاب موهبت کامل نبودن^{۲۴}

روزی که بریتنی^{۲۵}، زنی جوان و رعنا و جذاب، وارد دفترم شد، مثل همه جلسات اولم با مراجعان، کنجکاو شدم که چه مسئله یا مشکلی پیش خواهد آمد.

بریتنی گفت: «در پرسکوپ^{۲۶} دیدم که درباره افسردگی کاملاً نهفته حرف می‌زدین. تا حالا به جلسات درمانی نرفته‌م. اما می‌دونم که داشتن ویژگی‌های من رو توصیف می‌کردین و واجبه کمک بگیرم، چون اوضاع داره بدتر می‌شه.»

ناگهان حرفش را قطع کرد. انگار فوراً پشیمان شد که حتی تا همین حد درباره خودش به من گفته است. لبخندی پر نشاط بر لبانش نقش بست و با کمی شرمندگی روی مبل نشست. یکی از پاهایش را تکان‌هایی عصبی می‌داد. مانده بود چه کند و منتظر بود من پاسخ دهم.

«خب، اگه با افسردگی نهفته هم‌ذات‌پنداری می‌کنی، عادت نداری بی‌پرده درباره خودت حرف بزنی. پس شک ندارم اینجا بودن برات سخته.» با تکان دادن سر حرفم را تأیید کرد و به پاهایش چشم دوخت.

به او اطمینان دادم: «ما می‌تونیم آروم پیش بریم. من اینجا تا به حرف‌ها گوش کنم، اما تو مسئول تند یا کند پیش‌رفتت هستی. خب، اخیراً اتفاقی باعث شده بیشتر نگران خودت بشی؟»

در آن جلسه، بریتنی درباره زندگی‌اش همه‌چیز را به من نگفت. درواقع ماه‌ها طول کشید تا از کل داستان او باخبر شدم. گهگاه راز پررنجی را فاش می‌کرد که تمام عمر آن را در دلش نگه داشته بود و در هنگام گفتن تمامی حواسش به واکنش من بود، زیرا برای در میان گذاشتن زندگی واقعی‌اش کم‌کم خطر می‌کرد. باین حال نمی‌توانست احساسات مربوط به آن رازها را بی‌پرده و راحت بیان کند. گهگاهی اشک در چشمانش حلقه می‌زد که به سرعت با نگاهی بی‌تفاوت یا عوض کردن موضوع پنهانش می‌کرد.

این افسردگی کاملاً نهفته است. بسیاری از این تجربیات و احساسات همچون شرم، روان‌زخم، آسیب و خشم آن قدر مخفی نگه داشته شده‌اند که شاید سر باز کردنشان روندی کند داشته باشد.

بریتنی اولین کسی نبود که با این نوع گسست عاطفی می‌دیدم؛ گسستی بین رنج آنچه تعریف می‌کرد و احساساتی که به خود اجازه ابرازش را می‌داد. پیش از او، دیگرانی هم همین نوع انکاری یا بی‌اعتنایی را بروز داده بودند:

الیزابت ماجرای را تعریف کرد که برهنه کنار ساحل به هوش آمده و متوجه شده بود که به او مواد مخدر خورانده و تجاوز کرده‌اند. با دودلی لبخندی زد و گفت: «هیچ وقت فکر نمی‌کردم این ماجرا این قدر مهم باشه. قضیه مال خیلی وقت پیشه.»

لیندا سال‌ها گریه نکرده بود، حتی پس از مرگ ناگهانی مادرش. می‌گفت: «گریه معذبم می‌کنه، فکر می‌کنم نشونهٔ ضعفه.»

جکسون دربارهٔ وسوسه‌های عجیب و پنهانی‌اش برای خودکشی هنگام رانندگی حرف زد، سپس اعترافش را با این جمله ادامه داد: «همسر و خانوادهٔ خوبی دارم، فقط کمی استرس دارم.»

در بریتنی هم، مانند دیگران، افسردگی به معنای شناخته‌شده‌اش به چشم نمی‌خورد. به شدت منطقی و بسیار منظم بود (حتی کمی سخت‌گیر)، دفتر برنامه‌ریزی‌اش پر بود از کاغذ یادداشت‌های برچسب‌دار و فهرست‌های بلندبالایی از کارهایی که باید انجام می‌داد. هیچ شبی از شام خوردن با دوستان همیشگی‌اش دست نمی‌کشید. در حرفه‌اش موفق بود، هرچند به شدت نگران تصمیم‌گیری درست برای آینده‌اش بود. غمگین به نظر نمی‌رسید. اغلب بسیار بامزه و شوخ‌وشنگ بود. ظاهری که بریتنی به دیگران نشان می‌داد بسیار بی‌نقص به نظر می‌رسید.

اگر دچار افسردگی کاملاً نهفته باشید، آنچه بر سرتان آمده افسردگی نمی‌دانید. آدم‌های افسرده غمگین‌اند. آدم‌های افسرده انرژی ندارند. بقیه می‌فهمند که آن‌ها بی‌حوصله یا آشفته‌اند، یا همیشه خواب‌اند. تصور افسرده‌بودن شاید برایتان مضحک به نظر برسد، دست‌کم پیش از اینکه خواندن دربارهٔ افسردگی نهفته را شروع کنید.

اگر با خودتان روراست باشید، قبول دارید نگرانید که دیگران چه فکری درباره‌تان خواهند کرد اگر به احساس ناراحتی یا ناامیدی‌تان اعتراف کنید. شما از نگرش منفی به بیماری روانی می‌ترسید. به خودتان گفته‌اید: «ای بابا، من افسرده نیستم. شاید سرم شلوغ باشه، ولی افسرده نیستم.» فشار پشت فشار و فقدان پشت فقدان را تحمل کرده‌اید و ادامه داده‌اید. با زحمت کار کرده‌اید، پدر یا مادری سخت‌کوش بوده‌اید، بی‌خستگی در همه کارها داوطلب شده‌اید. همیشه سرحال بوده‌اید.

مهم‌تر از همه، اعتراف به افسردگی اعتراف به نقص است. اگر کمال‌طلبید، باید عیب‌هایتان را بپوشانید.

شما شبیه بریتنی، الیزابت، لیندا و جکسون هستید، زیرا علائم بیماری شما با تظاهرات بالینی افسردگی شناخته‌شده یکی نیست.

کسی شک نمی‌کند که یک جای کار ایراد دارد. باین حال شما آدمی هستید که ممکن است خودش را بکشد و هیچ‌کس علت آن را نداند. بریتنی ماه‌ها پس از جلسهٔ اولمان گفت که پیش از پا گذاشتن در مطب من قصد داشته جان خود را بگیرد. می‌دانست که دیگر نمی‌تواند این‌گونه زندگی کند. درد و رنج زیادی را پنهان می‌کرد و در پس آن همه لبخند، احساس یأس و درماندگی داشت.

این افسردگی است، افسردگی کاملاً نهفته.

ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته

افسردگی نهفته را پزشک یا درمانگر در شما تشخیص نمی‌دهد، چون اختلال روانی نیست. سندرم یا مجموعه‌ای از ویژگی‌هاست که نمودشان در کنار هم اختلال یا مشکلی خاص را نشان می‌دهد. شاید تا حدی فهمیده باشید که یک جای کار ایراد دارد. شاید درباره افسردگی در اینترنت جست‌وجو کرده باشید، اما معیارهایش با شرایط شما جور درنیامده باشد. شاید در واقعی بودن دل‌آشوبه‌تان تردید داشته باشید.

از منظر روان‌شناختی، جالب است که ببینیم این ویژگی‌ها و باورهایی که سرچشمه آن رفتارها هستند، چگونه برای پیشبرد هدفی به کار می‌آیند. در افسردگی کاملاً نهفته، این هدف ساخت سپر محافظتی برای بقاست.

حالا به ویژگی‌های افسردگی کاملاً نهفته نگاهی بیندازیم. اگر تجربه این نوع از افسردگی را دارید، احتمالاً:

- بسیار کمال‌طلبید و صدای درونی‌تان دائماً نکوهشگر و شرمسارگر است.
- احساس مسئولیت شدید یا بیش از اندازه دارید.
- برای دوری از احساسات دردناک و سرکوب جدی آن‌ها، ذهنتان را مشغول نگه می‌دارید.
- همیشه نگرانید و باید خودتان و محیط اطرافتان را کنترل کنید.
- همه تمرکزتان را روی کارها می‌گذارید و با دستاوردهایتان احساس ارزشمند بودن می‌کنید.
- رفاه و آسایش دیگران برایتان اهمیت بسیاری دارد، اما اجازه نمی‌دهید آن‌ها وارد دنیای درونی‌تان شوند.
- آسیب یا غم و اندوه شخصی‌تان را ناچیز می‌شمارید و با خودشفقتی میانه‌ای ندارید.
- ممکن است مشکل سلامت روان جانبی نیز داشته باشد، مانند اختلال خوردن، اختلال اضطراب، اختلال وسواس جبری یا اعتیاد.
- شکرگزاری برای نعمت‌هایتان را زیربنای حس رفاه و خوشبختی می‌دانید.
- در ساختارهای حرفه‌ای به موفقیت دست می‌یابید، اما در روابط صمیمی کشمکش‌های عاطفی دارید.
- این ویژگی‌ها برایتان آشناست؟ اگر بیشتر یا همه این ویژگی‌ها را در خود می‌بینید، احتمالاً از یافتن نام حقیقت پنهان خود به آرامش خاطر رسیده‌اید. دل‌آشوبه درونتان واقعی است، قضیه این نیست که فقط ذهن پر مشغله‌ای دارید.
- شاید این آرامش خاطر بلافاصله با اضطرابی دوجندانه همراه شود، زیرا به این فکر می‌کنید که افسردگی نهفته شما باید در فهرست بی‌شمار چیزهایی قرار بگیرد که باید برایشان «چاره‌ای یافت». همین‌جا دست نگه دارید. زیرا در کنار مهارت‌آموزی برای مقابله با افسردگی، باید میل به کمال‌طلبی را کنار بگذارید.
- بیایید پیش از هر کار به این تمرین‌ها بپردازیم.

خودنگری ۱: ساخت مانترایی برای مقابله با شرم و کمال طلبی

یادتان باشد لازم نیست کاری را که در این کتاب از شما خواسته شده است بی نقص انجام دهید. سخت نگیرید. صبور باشید و به خودتان فرصت و اجازه اشتباه بدهید. فرایند یادگیری اینکه چگونه خودانتقادی به مراتب کمتری داشته باشید، بخش بزرگی از تغییری است که در حال ایجادش هستید.

این خودنگری را این گونه آغاز کنید: در مکانی ساکت و آرام، دفتر یادداشت‌های روزانه خود را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید. از خود بپرسید برای درمان افسردگی کاملاً نهفته چه چیزی را باید هر روز به خودم یادآوری کنم؟

با کلمات بازی کنید و مانترایی بسازید. مانترا ذکر یا یادآوری ذهنی است، برای هدف یا تجربه مثبتی که می‌خواهید داشته باشید. می‌توانید چنین مانترایی بسازید: «هرقدر طول بکشد، ارزشش را دارد» یا «من از کشف آنچه می‌نویسم لذت می‌برم.»

فهرستی تهیه کنید از هر مانترا یا جمله تأکیدی مثبتی که به ذهنتان می‌رسد. اگر با این تمرین راحت نیستید، اشکالی ندارد؛ این مانترا را برای خود انتخاب کنید: «داشتن دید مثبت به خودم زمان می‌برد و من ذهنم را بازنگه خواهم داشت.»

حال که مانترای خود را گوشه ذهن دارید، بیایید هریک از ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته را با جزئیات بیشتری مرور کنیم. به خاطر داشته باشید که برخی از این رفتارها و باورها در حد اعتدال طبیعی‌اند، اما شاید زیاده‌روی در هریک به افسردگی نهفته منجر شود.

بسیار کمال‌طلبید و صدای درونی‌تان دائماً نکوهشگر و شرمسارکننده است.

همیشه از خودتان انتظار بهترین‌ها را دارید. ساعت‌ها برای ساخت بی‌نقص چیزی وقت صرف می‌کنید، به نوشتن یادداشت‌های تشکرآمیز برای هر لطف کوچکی که در حقتان شده است پایبندید و شب‌ها تا دیروقت کار می‌کنید؛ مدت‌ها پس از اینکه بچه‌ها به رختخواب رفتند.

ریک کارسون^{۲۷}، در کتاب رام کردن گرملین درون: روشی بسیار ساده تا دیگر سد راه خودتان نباشید^{۲۸} (۲۰۰۳)، تصاویری شگفت‌انگیز از موجودات خیالی موزی و کوچکی خلق می‌کند که شرورانه حرف‌هایی شرم‌انگیز را در گوش قربانیان انسانی خود زمزمه می‌کنند، مانند «چی باعث شده خیال کنی کارت رو خوب انجام دادی؟ هرکسی می‌تونست از پشش بریاد.» گرملین‌های ما صداها و نکوهشگر درون ما هستند و اگر کمال‌طلبید، حضور دائمی در افکارتان دارند. شاید خیلی تلاش کنید این صدا را نشنوید. باین حال آن‌ها هر حرکت شما را ارزیابی می‌کنند و بی‌وقفه در پی عیب‌جویی‌اند.

پژوهش‌های برنه براون درباره شرم و تجربه خودش از آن او را به نوشتن از آموخته‌هایش سوق داد. آثار پرفروش او گویای این حقیقت‌اند و نشان می‌دهند که چگونه بسیاری از ما برای رسیدن به کمال با یکدیگر رقابت می‌کنیم و هر روز در این نبرد شکست می‌خوریم. در کتاب موهبت کامل نبودن، او کمال‌طلبی را این‌گونه تعریف می‌کند: «... نظام اعتقادی خودویرانگر و اعتیادآور که به این فکر اولیه دامن می‌زند: "اگر بی‌نقص به نظر برسم و بی‌نقص زندگی کنم و تمام کارها را بی‌نقص انجام دهم، می‌توانم از احساسات دردناک ناشی از شرم و قضاوت و سرزنش دوری کنم یا آن‌ها را به حداقل برسانم."» (۲۰۱۰، ص ۵۷) او در ادامه خاطرنشان می‌کند که رسیدن به کمال غیرممکن است، زیرا ما کنترلی بر نحوه نگاه دیگران به خودمان نداریم. هرچه کمال‌طلب‌تر باشیم، برای رسیدن به این ناممکن، دیوانه‌وارتر عمل می‌کنیم. این رویکرد چرخه‌ای دردناک از تلاش‌های بی‌حدومرز ایجاد می‌کند که خودانتقادی شدیدی را در پی دارد.

چگونه می‌توانید بفهمید که کمال‌طلبید یا فقط برای برتری تلاش می‌کنید؟ فرض کنید برای اولین ماراتن خود تمرین می‌کنید. آیا به خود می‌گویید: «من برای ماراتن تمرین می‌کنم، پس فعلاً از ریاست کمیته مالی کناره‌گیری می‌کنم؟» یا می‌گویید: «من برای ماراتن تمرین می‌کنم، پس باید یکشنبه صبح خیلی زود بیدار شوم تا قبل از جلسه دوشنبه اون گزارش مالی رو آماده کنم؟»

واکنش اول انعطاف‌پذیری را نشان می‌دهد، چیزی به وظایف خود اضافه و چیز دیگری را حذف کرده‌اید تا سرتان بیش‌ازحد شلوغ نشود. همچنین نشان‌دهنده تلاش برای برتری در محدوده‌ای واقع‌بینانه است. امیدوارم متوجه انعطاف‌ناپذیری واکنش دوم باشید و اینکه چگونه بر کمال‌طلبی و شرم استوار است. گرملین درونتان زمزمه می‌کند: «نمی‌شه از زیر بار مسئولیت شونه خالی کنی، این خودخواهانه‌س.»

سرعت دیوانه‌وار زندگی در دنیای امروز مطمئناً احتمال ابتلا به افسردگی نهفته را افزایش می‌دهد. اگر هریک از سه فرزند شما در دو رشته ورزشی بازی می‌کنند، باشگاه می‌روند و مشق شب دارند، باید مقدار زیادی میان‌وعده کامل آماده کنید، در نوشتن تکالیف مدرسه کمکشان کنید و برای تماشای بازی‌هایشان به سالن ورزشی بروید؛ کارهای شخصی خودتان را به حساب نمی‌آوریم. بااین حال احتمالاً فکر می‌کنید پدر یا مادر خوبی نیستید اگر انجام این کارها را محدود یا مسئولیتتان را به دیگران واگذار کنید، حتی شاید خودتان را بی‌عرضه و ناموفق بدانید. در نتیجه تلاش شما با هر کار جدید افزایش می‌یابد و خستگی‌تان به مواردی که باید پنهان کنید اضافه می‌شود.

هم‌زمان با پرورش شجاعتان برای به چالش کشیدن شرم، می‌آموزید که چگونه توقع کمال را ذره‌ذره کنار بگذارید. راهی خواهید یافت که صدای شرمسارگر درونتان را خاموش کنید و فقط زمانی به آن گوش دهید که صدای وجدان شما یا به نفع شما باشد، نه زمانی که پیامش مخرب و بی‌رحمانه است. رد پای کمال‌طلبی را در تمامی ابعاد وجودی‌تان می‌یابید، سپس افکار و احساساتی را جایگزین آن خواهید کرد که مبتنی بر پذیرش آسیب‌پذیری باشند.

خودنگری ۲: شناسایی شرم و نام‌گذاری آن

مکانی آرام برای خلوت کردن بیابید و چند نفس عمیق بکشید. دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان نیز همراهتان باشد. حتی بهتر است لحظه‌ای چشمان خود را ببندید و روی بدن خود، از سر تا پا، تمرکز کنید تا دریابید در کجاستنش یا ناراحتی احساس می‌کنید.

به خانواده و فرهنگی که در آن بزرگ شده‌اید فکر کنید. هرآنچه شرم‌آور می‌دانید به خاطر بیاورید. چه کاری را هرگز نباید انجام می‌دادید یا چه احساسی را هرگز نباید تجربه می‌کردید؟ چه چیزی هرگز مجاز نبود یا حمایت نمی‌شد؟

این زمزمه‌های انتقادی سرسخت را یادداشت کنید. مثلاً شاید به گوشتان خورده باشد: «این خودخواهانه‌س که نیازهای خودت رو تو اولویت بذاری.» اگر فقط یکی دو مورد به ذهنتان می‌رسد، کافی است. در طی مسیر، چیزهای بیشتری کشف خواهید کرد.

حتی بهتر است روی صدای آن گرملین نامی بگذارید، مانند شرلی یا باب. با این کار، وقتی صدای باب را در ذهن خود می‌شنوید، کمی طنز به ماجرا اضافه می‌شود. در طی روز ببینید آیا متوجه زمزمه‌هایش می‌شوید.

احساس مسئولیت شدید یا بیش از اندازه دارید.

اگر قرار باشد کسی مسئولیتی را بپذیرد، آن شخص شماست. خودتان را ملزم به این کار می‌دانید. بلد نیستید نه بگویید. برای داوطلب شدن و قبول مسئولیت همیشه دستتان بالاست؛ کارهای همیشه‌تان است. برای هر مشکلی چاره‌ای می‌اندیشید و اوضاع را سروسامان می‌دهید. کارها را راه می‌اندازید. درست است که این عادت شاید به شما کمک کند تا از اضطراب ناشی از ایفانکردن نقش‌های همیشه‌مانند رئیس جلسه یا میزبان جلوگیری کنید، اما به احتمال زیاد زمانی را به یاد نمی‌آورید که مسئولیتی را بر عهده نگرفته باشید.

بیایید ببینیم که چگونه احساس مسئولیت شدید در آدام به وجود آمد. اگر در گذشته از آزار والدین رنج برده‌اید، شاید داستان او احساساتتان را تحریک کند. لطفاً با احتیاط بخوانید.

داستان آدام: ابرمستول شدن

دردناک‌ترین خاطره آدام از پدر آزارگرش زمانی بود که فرزندانش را به صف کرد تا بفهمد کدامشان مرتکب خطایی شده است. تکه‌ای کاغذ در حال سوختن را آن قدر به آن‌ها نزدیک کرد که دودش به چشمانشان می‌رفت و بویش را حس می‌کردند. سپس فندکی را روشن کرد و به نوبت مجبورشان کرد انگشتانشان را روی شعله‌اش نگه دارند، تا جایی که همه بچه‌ها از درد فریاد می‌زدند. آدام فهمید که اگر به انجام آن خطا اعتراف کند، می‌تواند جلوی پدرش را بگیرد.

برداشت آدام از این اتفاق این بود: «اون لحظه در فهم دوران کودکی من خیلی تأثیرگذار بود. فهمیده بودم که می‌تونم جلوی اتفاقات بد رو بگیرم. می‌تونستم اوضاع رو سروسامان بدم.» آدام ناجی دیگران شد و هرگز در هیچ شرایطی خشم خود را بروز نداد. او اعتراف کرد: «این اتفاق بخشی از نقاب ظاهری من شد و دیگه هیچ وقت عصبانی نشدم.»

همه چیز خوب به نظر می‌رسید تا اینکه آدام به کالج رفت و رشته پدرش را انتخاب کرد. اگرچه دانشجوی ممتاز بود، اما احساسات دردناکی سر برآوردند و آدام مخفیانه به خودکشی فکر می‌کرد. احساس می‌کرد شکست سختی خورده است و دانشگاه را رها کرد.

آدام، ناجی همیشه‌گی، پس از فقط یک دیدار با همسر اولش ازدواج کرد. آن زن در شرایط اسفباری گیر افتاده بود و به راه نجات نیاز داشت. سپس در ازدواج دومش، زنی به غایت بدجنس را انتخاب کرد و بیشتر عمرش را صرف محافظت از فرزندانش در برابر آسیب‌های ویرانگر مادرشان کرد.

سال‌ها گذشت تا بتواند افسردگی خود را بیماری ببیند نه ضعف. آدام به تدریج بین گذشته و حال خود پیوندهای حیاتی برقرار کرد و توانست ارزش ذاتی خود را بشناسد.

در طی این سفر، شما نیز آرام آرام ارزش خود را خواهید یافت؛ نه تنها در آنچه انجام می‌دهید، بلکه در آنچه هستید.

برای دوری از احساسات دردناک و سرکوب جدی آن‌ها، ذهنتان را مشغول نگه می‌دارید.

آسیب‌پذیر بودن شما را می‌ترساند. باور دارید که اگر بغضتان بترکد، اشکتان بی‌وقفه سرازیر می‌شود. بنابراین به هر دری می‌زنید تا احساساتی نشوید و برای هر مسئله‌ای با منطق و تحلیل

چاره‌ای بیابید.

پاتریشیا برایم نوشت: «من غمگین نیستم، اما احساس خوشحالی هم نمی‌کنم. اگه از آخرین باری که احساس شادمانی کردم بپرسین، فکر نمی‌کنم چیزی یادم بیاد.» شما هم مانند پاتریشیا در درجه اول منطقی و واقع‌بین هستید و هر دو انتهای طیف عاطفی را خاموش می‌کنید.

این بدان معنا نیست که هرگز عصبانی نمی‌شوید. درواقع وقتی نیاز به کنترل بر روی امور است، شاید حالتان کاملاً دگرگون شود. اما با کشمکش کلاً راحت نیستید، بنابراین هر جور شده از آن کناره می‌گیرید یا صرف‌نظر می‌کنید.

این کناره‌گیری مستلزم «تیغه‌کشی»^{۲۹} است؛ سازوکار دفاعی ذهنی که افکار یا احساسات متعارض را جدا می‌کند و جایی به دور از آگاهی لحظه‌اکنون شما نگهشان می‌دارد. آن‌قدر درد را عقب رانده‌اید که اگر نمایان شود دیگر تشخیص نمی‌دهید.

فرض کنید، به علت اعتیاد مادرتان به الکل، مجبور بودید از خواهر و برادرتان مراقبت کنید و چیز چندانی از کودکی‌تان نفهمیدید. اکنون احساساتی گیج‌کننده شما را وادار می‌کنند که توجه و مراقبتی را در تربیت فرزندانتان به کار گیرید که در کودکی از آن محروم بودید، اما نمی‌دانید این حساسیت از کجا می‌آید، از رنج دوران کودکی‌تان.

حتی شاید هر نوع درد عاطفی را انکار کنید. شاید به خود بگویید، هیچ چیزی نمی‌تواند من را آزار دهد. تمامی تجربیات و خاطرات دردناک خود را در صندوقچه‌هایی گذاشته و در کمدی دور از دسترس در پس ذهن خود پنهان کرده‌اید. این صندوقچه‌ها را گردوغبار می‌پوشاند و به‌ندرت باز می‌شوند. جین با افتخار به من گفت: «اگه [درد من] برای صندوقچه‌ای که دارم خیلی بزرگ باشه، براش گاوصندوق می‌سازم.»

پژوهشگران حوزه کمال‌طلبی، گوردون فلت^{۳۰} و پل هیوئیت^{۳۱} و ساموئل میکائیل^{۳۲}، این نکته را گوشزد می‌کنند که «وقتی از آن‌ها [کمال‌گرایان] پرسیده می‌شود چه احساسی دارند، معمولاً احساسات را توصیف می‌کنند، به جای اینکه ابراز کنند.» (۲۰۱۷، ۲۳۶) به عبارت دیگر، کمال‌گرایان درباره ترس یا ناامیدی حرف می‌زنند. احساس کردن، حضور در لحظه و درگیری واقعی با این احساسات موضوع دیگری است. به همین علت است که وقتی تصمیم می‌گیرید درباره آسیب یا موضوعی دردناک صحبت کنید احساساتتان را بروز نمی‌دهید. توصیف می‌کنید، ابراز نمی‌کنید.

قبول دارید که «برون‌ریزی احساسات بسیار ترسناک است»، اما از ترس واقعی دوری می‌کنید. در دلتان می‌گویید «مرگ مادر جو خیلی غیرمنتظره بود. تحملش سخته.» مادرشوهرتان را دوست داشتید اما اشکی نمی‌ریزید، دست کم جلوی چشم دیگران.

شاید سرانجام چیزی در آن صندوقچه را باز کند و آنچه بیرون می‌آید پریشان‌کننده و به‌شدت پررور باشد. آن را با کسی در میان نمی‌گذارید یا نمی‌دانید چطور باید این کار را بکنید و این شاید

شما را به سمت تنهایی و ناامیدی عمیقی سوق دهد، حتی به سمت فکر خودکشی.

ماجرای استفان و سادی: وقتی در صندوقچه باز می شود.

استفان باور داشت که همه چیز را تحت کنترل دارد. کاروبارش داشت رونق می گرفت. اوضاع بچه هایش خوب بود و همگی موفق بودند. احساس می کرد پایه های ازدواجش مستحکم است، حتی بالینکه سال ها بدون بچه ها جایی نرفته بودند. خودش را متقاعد کرده بود: «اوضاع همونیه که باید باشه.» همه چیز باید طبق برنامه پیش می رفت. برآمدن از عهده تمامی کارها زحمت زیادی می طلبید و او را تحت فشار دائمی قرار می داد. اما ارزشش را داشت یا خودش این طور فکر می کرد.

استفان ناگهان احساس کرد دیگر نمی تواند ادامه دهد. سریع تر از آنکه تصورش را بکند متوجه شد افکارش با سرعتی سرسام آور تغییر کرده اند؛ از تمنای سرشار برای زندگی به بی میلی به ادامه زندگی رسید. می خواست به تمامی قید زندگی را بزند. برایم توضیح داد: «توی باغ نشستم و تفنگ رو گذاشتم توی دهنم. مصمم بودم تمومش کنم. نمی دونم چرا این کار رو نکردم. دستم به ماشه نرفت. در ظاهر همه چیز دارم، اما از درون مردهم و بیشتر وقت ها احساس می کنم از سر اجبار دارم ادامه می دم. تنها چیزی که مانع شد بچه هام بودن.»

به استفان یاد داده بودند که مرد واقعی هرگز نمی گذارد کسی سختی کشیدنش را ببیند. او مدت ها از این قانون پیروی کرده بود.

سادی هم پنج سال پیش، درست قبل از تولد سی و نه سالگی اش، به دلایلی مشابه استفان و با همان شیوه خودش را در قعر تاریکی خودکشی انداخت. نه کسی از او گلایه ای شنیده بود و نه از کشمکش های درونی اش خبر داشت.

تعریف می کرد: «چند ثانیه مونده بود خودم رو با ماشین بندازم زیر تریلی. دیدن قیافه راننده جلوم رو گرفت. دیدم بیچاره فکر می کنه باعث مرگ من شده و درد من بیخودی به اون منتقل می شه. نمی تونستم باعث وبانی درد اون باشم. فرداش رفتم پیش دکترم و برای اولین بار از چیزی حرف زدم که بعدها فهمیدم اضطراب و افسردگی بوده. پونزده سال بود پیش دکترم می رفتم. دردِ توی چشم هاش رو یادم می آد، وقتی گفت: "خبر نداشتم، چرا چیزی بهم نگفتی؟"»

خودنگری بعدی شما آغاز مسیری است برای تشخیص اینکه درک یا ابراز کدام احساس برایتان دشوار یا ترسناک است.

خودنگری ۳: فهرست احساسات

دفتر یادداشت خود را بردارید و برای نوشتن فهرستی مختصر چند لحظه وقت بگذارید. بعدها با این فهرست کار خواهید داشت، پس سرسری از آن نگذرید.

چند نفس آرام بکشید، سپس احساساتی را که برایتان سخت‌تر است به‌ترتیب روی کاغذ بیاورید. پس از آن، لحظه‌ای به فهرستان نگاه کنید و ببینید چه احساساتی در درونتان سر برمی‌آورند. آن‌ها را هم یادداشت کنید.

همیشه نگرانید و باید خودتان و محیط اطرافتان را کنترل کنید.

منطقی است که شما فقط می‌توانید در قبال آنچه بر آن کنترل دارید احساس مسئولیت کنید، اما نمی‌توانید مطمئن باشید که دیگران در انجام کارها به‌اندازه شما دقت کنند. نگرانید کارها به‌خوبی پیش نرود. بنابراین کنترل کارها را خودتان به دست می‌گیرید تا از این نگرانی خلاص شوید. اینجا است که در تله می‌افتید. مسئولیت مراقبت از والدین سالخورده‌تان را بر عهده می‌گیرید تا نگران نباشید. برنامه‌ریزی پیاده‌روی داوطلبانه برای خیریه را بر عهده می‌گیرید تا نگران نباشید. خودتان هر روز بچه‌ها را داوطلبانه از مدرسه برمی‌گردانید تا نگرانی نداشته باشید.

چرخه‌ای ایجاد می‌شود: نگرانی منجر به نیاز به کنترل، کنترل منجر به مسئولیت بیشتر، مسئولیت بیشتر منجر به خستگی و خستگی منجر به خشم یا رنجش پنهان درونی می‌شود. دفاع شما در برابر خشم یا رنجش چیست؟ کنترل بیشتر.

برخی از آدم‌های همیشه‌نگران واقعاً باور دارند که نگرانی آن‌ها جهان پیرامونشان را امن نگه می‌دارد. انگار نگرانی همان آینده‌نگری یا علاج واقعه قبل از وقوع است. این گونه تمرینات ذهنی به شما کمک می‌کنند. اما نگرانی یعنی مغز شما انگار روی تردمیلی است که همان افکار را بارها و بارها تکرار می‌کند و در عین حال فعالانه به اجتناب از احساسات کمک می‌کند. آیا همیشه نگرانید؟ به تمرین بعدی کمی توجه کنید.

خودنگری ۴: «من باور دارم که نگرانی...»

یک بار دیگر، در خلوت خود، در دفتر یادداشتان بنویسید: «من باور دارم که نگرانی.....» جای خالی را پر کنید. روراست باشید. هر عبارت منطقی یا غیرمنطقی‌ای را که به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید. بنویسید که فکر می‌کنید نگرانی چه کارکردی دارد. مثلاً «من باور دارم که نگرانی بخشی از مسئولیت‌پذیری است، پدرم همیشه نگران بود.» یا «من باور دارم که اگر نگران آینده باشم، بهتر می‌توانم از فرزندانم محافظت کنم.» ببینید درباره نگرانی چند جمله می‌توانید بنویسید. کارتان عالی است!

این خودنگری‌ها همه باهم جمع می‌شوند تا تصویری ارائه دهند از جایی که بوده‌اید و جایی که

به سویش می‌روید.

همه تمرکزتان را روی کارها می‌گذارید و با دستاوردهایتان احساس ارزشمند بودن می‌کنید.

موفقیت اصلی‌ترین راه شما برای رسیدن به احساس غرور یا عزت نفس است. باور دارید که «نمی‌توانم کارها را تا فردا ناتمام بگذارم؛ دیوانه می‌شوم!» این باور، در کنار کمال‌طلبی ذاتی شما، یعنی به هیچ وجه نمی‌توانید با خیال راحت استراحت کنید. نمی‌توانید باور کنید که فقط چون وجود دارید ارزشمندید. بر این باورید که برای رفتن به مهمانی باید با خودتان پیش غذا ببرید تا از شما استقبال شود یا بنیاد غذای خیریه راه بیندازید تا به شما احترام بگذارند. خواسته‌ها و بایدهای شما درهم آمیخته‌اند. این سؤال لحظه‌ای دست از سرتان بر نمی‌دارد که «آیا من این کار انجام می‌دهم، چون خودم می‌خواهم یا چون از انجام ندادنش می‌ترسم؟» اگر احساس نکنید که به اندازه کافی دستاورد داشته‌اید، احتمالاً خیلی زیاد احساس نداشتن اعتماد به نفس خواهید کرد.

همین نداشتن اعتماد به نفس ممکن است باعث شود که به تعریف و تمجیدها بی‌اعتنا باشید. حتی اگر همه دستاوردهایتان را «عالی و بی‌نقص» بدانند، خودتان کار را خراب می‌کنید. شاید تعریف و تمجیدی برای مدتی کوتاه در قلب و ذهنتان باقی بماند، اما نداشتن اعتماد به نفس باعث می‌شود که باور درونی به آن نداشته باشید و به تدریج رنگ ببازد. هیچ تعریف و تمجیدی برایتان کافی نیست.

خودنگری ۵: گفتن سپاسگزارم

وقتی روزتان را آغاز می‌کنید، این تمرین را انجام دهید: اگر امروز کسی چیزی تمجیدآمیز به شما گفت، فقط بگویید «سپاسگزارم»، بدون هیچ کلام اضافه‌تری. دقت کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

وقتی به خانه رسیدید و در جایی آرام خلوت کردید، در دفتر یادداشتان بنویسید که پذیرفتن حرف‌های تمجیدآمیز، بدون بی‌اعتنایی یا نادیده گرفتن آن‌ها، چه احساسی دارد. احتمالاً سخت‌تر از آن چیزی باشد که به نظر می‌رسد، اما گام مهمی است. عالی است! ادامه دهید!

رفاه و آسایش دیگران برایتان اهمیت بسیاری دارد، اما اجازه نمی‌دهید آن‌ها وارد دنیای

درونی‌تان شوند.

شما خود را موظف می‌دانید که تمامی هم‌وغماتان معطوف به دیگران باشد و این توجه و غم‌خواری شما صادقانه است. درعین حال این تمرکز بر دیگران سپر ایمنی است تا توجه را از خودتان منحرف کند.

درواقع نمی‌گذارید دیگران قلب و ذهنتان را بخوانند. شناخت دیگران از شما بسیار سطحی است و تقریباً همه را از خود دور نگه می‌دارید. ممکن است دوستانتان متوجه این موضوع بشوند یا نشوند. یا شاید دوستانی دارید که دریافت‌کننده‌های خوبی هستند (وقتی به آن‌ها توجه کنید، واکنش مثبتی نشان می‌دهند)، اما بخشنده‌های خیلی خوبی نیستند (توجهتان را متقابلاً

جبران نمی‌کنند). دیگران را از خودتان دور نگه می‌دارید تا چیز زیادی دربارهٔ مسائل خصوصی‌تان نفهمند. با این کار از درد دوری می‌کنید. به هر حال اگر آغوشی گرم و امن به رویتان گشوده شود یا کسی متوجه تیرگی زیر چشمانتان شود، شاید نقابی که با آن ظاهرتان را حفظ می‌کنید شکسته شود.

اگر وانمود کنید که نیازی ضروری به دیگران ندارید و نقش شما در زندگی بخشیدن و به‌ندرت دریافت کردن است، تنهایی ناشی از بی‌توجهی دیگران یا دوست داشته‌نشدن را دست‌کم برای مدتی می‌توان نادیده گرفت.

خودنگری ۶: در حلقهٔ دوستان و خانوادهٔ من، آیا کسی واقعاً من را می‌شناسد؟

با دفتر یادداشت‌های روزانه‌تان به خلوت خود بروید. برای این خودنگری، چندین دایرهٔ تودرتو بکشید، اولی تقریباً کوچک، دومی کمی بزرگ‌تر و سومی بزرگ‌تر از همه. کوچک‌ترین آن‌ها در مرکز قرار می‌گیرد. برای نشان دادن افراد مهم زندگی‌تان روی آن دایره‌ها نقطه بگذارید.

اطرافیان صمیمی‌تان، کسانی که به شما نزدیک‌ترند، در کوچک‌ترین دایره قرار می‌گیرند. به جای نام هریک از آن‌ها در این دایره یک نقطه بگذارید. روراست باشید. دایرهٔ بعدی ارتباط کمتر و دایرهٔ بیرونی حتی کمتر از آن را نشان می‌دهد. مطمئن شوید افرادی را فهرست می‌کنید که برایتان اهمیتی دارند. شما به این خودنگری باز خواهید گشت، بنابراین تا جایی که ممکن است دقیق باشید.

پس از انجام این تمرین، بنویسید اگر حلقهٔ نزدیکانتان را از کسانی که از شما دورترند جدا کنید، چه احساسی دارید. همچنین می‌توانید دربارهٔ دایره‌های دیگری بنویسید که فعلاً وجود ندارند و می‌خواهید بعداً ایجاد کنید.

آسیب یا غم و اندوه شخصی‌تان را ناچیز می‌شمارید و با خود شفقتی میانه‌ای ندارید.

سال‌هاست که هر آسیب یا رنجی را که در گذشته به شما رسیده است یا اکنون با آن مواجهید ناچیز می‌شمارید. خودتان را این‌طور قانع می‌کنید: «کسانی هستند که از من بدترند.» چرا؟ چون در مقطعی از زندگی‌تان به این نتیجه رسیدید که «اگر روی خودم یا نیازهام تمرکز کنم خودم محورم. اگه به دنبال چیزی باشم که می‌خوام، خودخواهم.»

چه چیزی خودمحوری را از خودخواهی متمایز می‌کند؟ کسانی که خودمحورند راهی می‌یابند تا همه چیز را به خودشان ربط دهند. ممکن است بگویند: «ای وای! خیلی متأسفم که مادرتون سرطان داره. خیلی ناراحت‌کننده‌س. هنوز هم می‌تونین حسابتون رو تسویه کنین؟» یا «وای، تبریک می‌گم! خیلی خوشحالم که بارداری! درمان ناباروری چهار سال وقت و یه عالمه پول از من گرفت. اصلاً نمی‌دونم بارداری طبیعی چه حسی داره.» آیا این حرف‌ها از دهانتان درمی‌آید؟ من که خیلی بعید می‌دانم.

خودخواهی این است که نیازهای خود را بر نیازهای دیگران ترجیح دهید. افراد خودخواه به‌ندرت به کسی جز خود فکر می‌کنند. آن‌ها همدلی کمی دارند یا اصلاً ندارند.

خواسته‌های فرد خودخواه افکار و اعمال او را کنترل می‌کند. آیا شما این ویژگی‌ها را دارید؟ شاید در دلتان بگویید بله، اما با نگاهی منطقی، به‌هیچ‌وجه.

دو مهارتی که برای مبارزه با احساس خودمحوری و خودخواهی به آن‌ها نیاز دارید خویشتن‌آگاهی^{۳۳} و خودشفقتی است. خویشتن‌آگاهی صرفاً در نظر گرفتن نیازها یا خواسته‌های خود و اهمیت دادن به آن‌هاست. شاید نیازها و خواسته‌هایتان همیشه در صدر توجه شما نباشند، اما در نظرتان هستند و برایشان ارزش قائلید. خویشتن‌آگاهی خودمراقبتی به بهترین شکل است.

خودشفقتی یعنی اذعان بدون ملامت و تلخی به هر درد یا آسیبی که داشته‌اید و شناختن تأثیر آن بر زندگی‌تان. خودشفقتی به‌هیچ‌وجه به معنای تأسف خوردن به حال خود نیست. با استفاده از این کتاب برای راهنمایی در مسیر بهبودی‌تان، می‌آموزید که خودشفقتی چگونه است. می‌فهمید که هرکسی جای شما و در شرایط شما بود و همین بلاها سرش آمده بود به‌نوعی آسیب می‌دید و رنج می‌کشید. این احساس قربانی بودن نیست یا ملامت مدام خویشتن نیست. این اقرار به تجربه‌ای است که از سر گذرانده‌اید.

به‌ویژه در مغز مردان فرو کرده‌اند که دلسوزی برای خود از مردانگی به‌دور است. زن و مرد به یک شکل در خانواده‌شان یاد می‌گیرند: «آب ریخته رو نمی‌شه جمع کرد.» «هرکی خربزه می‌خوره پای لرزش هم می‌شینه.» «کسی آدم نق‌نقو رو دوست نداره.»
ما درباره نق‌زدن حرف نمی‌زنیم.

داستان رایلی: یافتن خودشفقتی

رایلی هفت‌ساله بود که مادر عزیزش بر اثر سرطان سینه درگذشت. پدرش، که تا پیش از آن نقشی مؤثر در زندگی‌اش داشت، تمامی عکس‌های مادرش را دور انداخت و اجازه نداد رایلی دیگر درباره‌اش صحبت کند. از خشونت و سوءمصرف الکل خبری نبود، اما این سوگ پدرش را بدعق کرده بود و او اندوهش را سر رایلی خالی می‌کرد. به او می‌گفت: «با این وضعیتی که تو داری پیش می‌ری، خیلی شانس بیاری بتونی توی فروشگاه زنجیره‌ای درپیت کار پیدا کنی.» او پرتاب‌های آزاد رایلی در بسکتبال را مسخره می‌کرد: «پرتاب‌های آزادت داره برامون گرون تموم می‌شه.» بیشتر وقت‌ها کاری به کار رایلی نداشت و فقط نیازهای اولیه‌اش را تأمین می‌کرد.

رایلی پوست کلفت شده بود و به هیچ‌کس اجازه نمی‌داد از درونش باخبر شود. آسیب‌پذیری را خفت می‌دانست. با وجود این، آدم‌ها مجذوبش می‌شدند. قد بلند و باهوش و بسیار طنز بود. رایلی با مرد بسیار متینی ازدواج کرد و به دانشکده پزشکی رفت و متخصص سرطان شد. او صاحب چند فرزند شد، اگرچه یکی از آن‌ها را به‌تازگی بر اثر سقط جنین از دست داد. واکنشش چه بود؟ «صبح روز بعد بیدار شدم و بیمارانم رو ویزیت کردم.»

از آن به بعد خشم خود را سر شوهرش خالی می‌کرد و اغلب از اشتباهات او خرده می‌گرفت یا از این عصبانی می‌شد که شوهرش انگار با این موضوع کنار آمده است که همیشه رایلی حرف آخر

را در خانواده بزند. دست بر قضا رفتارش شبیه پدرش شده بود، اما دیگر به سختی می‌توانست کنترلش کند.

رایلی پیش از خواندن دربارهٔ افسردگی کاملاً نهفته گفته بود: «می‌دونستم افسردگی حاد ندارم. بیشترین تنهایی سرکننده احساس می‌کردم. هرچی کارها رو بهتر انجام می‌دادم، ترس از شکست فشار بیشتری بهم می‌آورد.» اما پس از خواندن دربارهٔ افسردگی کاملاً نهفته گفت: «شرایطم دقیقاً همین‌ه. این خود منم.»

رایلی هرگز سوگواری نکرده بود، نه برای مرگ مادرش نه برای فقدان عاطفی پدرش در همان دوران؛ دردی که سال‌ها بر آن سرپوش گذاشته بود. پزشکان سرانجام تشخیص دادند که پدرش افسردگی دارد و او به تدریج به آنچه هر دویشان پشت سر گذاشته بودند احساس شفقت پیدا کرد. یک شب همهٔ این‌ها را با شوهرش در میان گذاشت و این سرآغاز ایجاد تغییر در رابطه‌شان شد.

رایلی یاد گرفت که اقرار به آسیب‌های گذشته نق‌زدن و نالیدن نیست. سرزنشی در کار نبود. خودشفقتی مستلزم پذیرش است. باید برای درک حقیقت آنچه واقعاً اتفاق افتاده است و چگونگی تأثیر آن در آدم‌ها وقت گذاشت. شما در آن زمان آسیب‌پذیر بودید و اکنون هم به علت اتفاقاتی که افتاده همچنان آسیب‌پذیرید. می‌توانید آن آسیب‌پذیری‌ها را بپذیرید و به آن‌ها رسیدگی کنید.

ممکن است مشکل سلامت روان جانبی نیز داشته باشید، مانند اختلال خوردن، اختلال اضطراب، اختلال وسواس جبری یا اعتیاد.

کشمکش با شرم یا ترس‌های ناشی از نیاز به کنترل تأثیرات متفاوتی در آدم‌ها می‌گذارد، به‌خصوص اگر در گذشته‌شان زخم عاطفی وجود داشته باشند. برای برخی، شاید به اختلال جدی در عملکرد روانی منجر شود. اختلال خوردن، همراه با دلهره، اضطراب، و اختلالات وسواس جبری و حتی اعتیاد همگی ممکن است با این کشمکش مرتبط باشند. یافته‌های ما حاکی از آن است که غالباً این مشکلات هم‌زمان با افسردگی کاملاً نهفته پیش می‌آید.

در فصل چهارم بیشتر دربارهٔ این اختلالات هم‌زمان صحبت خواهیم کرد. در گام ابتدای سفرتان، باید دریابید که این اختلالات در زندگی شما وجود دارند یا خیر. شما در ناچیز شمردن کشمکش‌هایتان مهارت دارید، بنابراین زمانی که مشکلی روانی وجود داشته باشد که ویژگی‌های مشترکی با افسردگی نهفته دارد، می‌خواهید از اشتباه زدن برچسب «افسردگی کاملاً نهفته» به خودتان اجتناب کنید. اگر مشکلات جدی درمان نشده دارید، ممکن است سفر پیش روی شما پیچیده‌تر شود. شاید لازم باشد، در طی این سفر، زمان بیشتری را برای رسیدگی به آن‌ها صرف کنید. با این حال فرایند شفابخشی در این کتاب برای همه مفید خواهد بود، زیرا به اقرار و پذیرش پایه‌ای می‌پردازد؛ دو هدیه بسیار سودمند برای هر کسی که نیاز دارد.

بیاید بشنویم برای جکی دست کشیدن از چیزی که سال‌ها به کمک آن خودش را پنهان کرده بود چقدر سخت بوده است.

داستان جکی: انکار محض

جکی با این باور بزرگ شد که مادر عزیزتر از جانش مرکز جهان است و هرچه او می‌گوید وحی منزل. این جمله مادرش ملکه ذهنش شده بود که جکی باید همیشه لباس سائز کوچک بپوشد. وقتی یکی از عموهایش به او تعرض کرد، مادرش گفت: «خب، عمو از این کار قصدی نداشت. مطمئنم از کارش شرم‌منده‌ست.» روز بعد از اینکه در اتاقش پنهان شده بود تا از خشم ناپدری‌اش در امان بماند، لباس زیبایی معجزه‌وار از اتاقش سردرآورد؛ انگار به خاطر نامرئی بودن و سکوتش پاداش گرفته بود. هنگامی که جکی پس از شکست در راهیابی به تیم تشویق‌کننده‌های دور زمین گریه کرد، به او گفتند که اشک ریختن در این خانواده جایی ندارد.

در نتیجه جکی هرگز گریه نکرد. به ندرت غذا می‌خورد. تکیده و کاملاً پنهان، در سکوت زندگی‌اش را سپری می‌کرد. جکی فهمید که تسلط بر خود هویت اوست. با لبخند به من

یادآوری کرد: «ازیه حدی بیشتر نمی شه لاغر شد.»

با پسر مناسب و موجهی ازدواج کرد. داوطلبانه در امور اجتماعی مشارکت می کرد. شرکتش شهرت زیادی به دست آورد و زندگی پویا و پرثمری را برای فرزندانش فراهم کرد. رفته رفته به صرافت درمان اضطرابش افتاد. برای نگرانی همیشگی اش به او داروهای آرام بخش دادند.

جکی بی اشتباهی را انکار می کرد، اما اعتراف کرد که موهایش شروع به ریزش کرده است. با خنده می گفت: «دیگه کار از کراتینه و احیای مو گذشته.» هرچه می گذشت، برای آرام کردن خودش بیشتر و بیشتر دارو مصرف می کرد. درباره افسردگی کاملاً نهفته خوانده بود، کنجکاوی و مجذوب این ایده شده بود که آدم آن قدر بی نقص پنهان شود که هیچ کس نتواند او را ببیند.

جکی در میان درد دل هایش گفت: «توی اتاقم قایم می شدم و وانمود می کردم نامرئی ام. اما شما می گین هیچ کس مجبور نیست نامرئی بمونه.»

وقتی بالاخره به خشم نهفته زیر نقاب خوش ساختش اعتراف کرد، درمان را رها کرد. جکی رفت، تصمیم گرفت همچنان پنهان بماند.

جکی بی اشتباهی، ماجرای تعرض و نیاز شدیدش به تسلط بر خود را دائماً و عمداً انکار می کرد. برای مقابله با انکار به شجاعت جانانه ای نیاز خواهید داشت. اکنون در این مسیر هستید. به خاطر شروع فرایندی که گاهی از نظر احساسی طاقت فرسا خواهد بود قدردان خود باشید. باید تمام تلاشتان را به کار گیرید تا به عقب برنگردید و در سنگر آشنا و امن خود پناه نگیرید.

شکرگزاری برای نعمت هایتان را زیربنای احساس رفاه و خوشبختی می دانید.

اتفاقات خوب زندگی نعمت های واقعی اند. قدردان بودن بسیار خوب است. این چیزی است که من آن را «شنا در نیمه پر لیوان» می نامم. سودمند و خوش بینانه است.

اگر عادت شکرگزاری بیش از اندازه باشد، ممکن است شانس دیدن پاشنه آشیل نعمت را از شما بگیرد. منظورم از «پاشنه آشیل» چیست؟ منظورم چیزی است که ممکن است ظاهراً آشکار نباشد، اما وجود دارد. به صخره ای فکر کنید که بخشی از آن را در جاده ای می بینید. شما هرگز قسمت پایینی صخره را نمی بینید، اما وجود دارد. درست به اندازه قسمتی که در دید شماست واقعی است.

این هم مثالی دیگر: فرض کنید بسیار ثروتمندید. ممکن است از اینکه دیگران جذب حساب بانکی شما شوند، احساس بی اعتمادی زیادی کنید. احساس ناامنی و بی اعتمادی «پاشنه آشیل» ثروت است.

همه نعمت ها پاشنه آشیلی دارند، اما شاید قبول این حقیقت را کسر شأن خود بدانید. علاوه بر این عادت دارید مشکلاتتان را بی اهمیت یا احمقانه جلوه بدهید یا شاید در مثبت گرایی سخت گیرانه ای گیر افتاده باشید. به این ها لحظاتی را اضافه کنید که مثل همیشه احساس مثبتی ندارید، مانند لحظات خیال پردازی درباره سوار ماشین شدن و دور شدن از این دیگ زودپز زندگی مثلاً بی نقصتان. ممکن است معجونی سنگین از احساس گناه و شرم به راحتی به

خورد خود دهید: «چطور می‌تونی به رفتن فکر کنی؟ چقدر ناسپاسی؟»

تغییر در این باورها ارمغان سفر پیش روی شماست. هر اتفاق خوبی مصیبتی ذاتی درون خود دارد. ممکن است از بهبودی سرطانتان به وجد بیایید، باین حال غصه بخورید که شیمی‌درمانی چه بلایی سرتان آورده است. خوشحال باشید که اوضاع چهار فرزندتان در مدرسه خوب است و هم‌زمان گله کنید که رسیدگی به تکالیف آن‌ها وقت زیادی از شما می‌گیرد. خوشحال باشید که شغل جدیدی پیدا کرده‌اید و دلتان برای برخی مزایای شغل قبلی‌تان تنگ شود.

باید یاد بگیرید که چگونه غصه بخورید، درحالی که سپاسگزاری. لیوان نیمه‌پر و نیمه‌خالی دارد. مهم است که یاد بگیرید چگونه ارتباطتان را با احساسات هر دو نیمه وصل و قطع کنید. اگر مذهبی هستید، شاید درگیر احساس رنج بابت ایمان ضعیفتان باشید و ایمانتان را مایه شرمساری بدانید. اگر چنین است، توصیه می‌کنم حتماً به مشاور مذهبی مراجعه کنید.

خودنگری ۷: پاشنه آشیل نعمت‌ها

در خلوت خود، نعمت‌های زندگی‌تان را بنویسید. هرچیز ملموس یا ناملموسی را انتخاب کنید؛ هر چیزی را که نعمت می‌دانید. روراست باشید. بنویسید که چرا آن را نعمت برمی‌شمرد. مثلاً «حضور جین توی زندگیم نعمته، چون خیلی بامزه‌ست و من رو می‌خندونه.»

پس از یادداشت تمامی نعمت‌هایی که به ذهنتان می‌رسد، بازگردید و از خودتان بپرسید «پاشنه آشیل این نعمت چیست؟» در ادامه مثال قبل، شاید این پاسخ داده شود: «گاهی نمی‌دونم می‌تونم مسائل جدی‌تر رو با جین در میون بذارم یا نه.» این بی‌انصافی در حق جین نیست. منظور این است که هر نعمتی پاشنه‌آشیلی دارد. در هر سودی ضرری هست.

درنهایت بنویسید این خودنگری از لحاظ احساسی چه برایتان به ارمغان آورده است. چه باورهایی را به چالش کشیده است؟ انجام‌دادن آن چقدر معذب‌تان کرده است؟ بی‌تردید انجام‌دادنش سخت‌تر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد، به‌خصوص اگر افسردگی کاملاً نهفته در وجودتان ریشه دوانده باشد. اگر برایتان راحت نیست، اشکالی ندارد. به چالش کشیدن باورهایی که مدت‌ها در ضمیرانسان جا خوش کرده‌اند ممکن است بسیار دشوار باشد. مهم این است که در این راه قدم گذاشته‌اید.

در ساختارهای حرفه‌ای موفقید، اما در روابط صمیمی کشمکش‌های عاطفی دارید.

شما برای ساختار ارزش قائل می‌شوید. چه در ساختار درون شرکت و چه در ساختار سلسله‌مراتبی مجمع اولیا و مربیان، همیشه خوش می‌درخشید. همه به چشم رهبر به شما می‌نگرند. خودتان را تحت فشار می‌گذارید تا عملکردی خوب داشته باشید. در پروژه‌هایی که به کنترل و نظم و پیش‌بینی نیاز دارند، موفق عمل می‌کنید.

روابط صمیمانه سالم عموماً به انعطاف، آمادگی پذیرش و رفتارآنی و بدون برنامه‌ریزی قبلی نیاز دارند. پیوند واقعی نیازمند آسیب‌پذیری است، اما شما لازم می‌دانید دانسته‌های دیگران در مورد خودتان را کنترل کنید و این مانع صمیمیت عاطفی می‌شود.

مخفی کردن خود واقعی اوضاع را بسیار پیچیده می کند. لورن به من می گفت: «دوست هام دو تا گروه کاملاً متفاوت ان. با یکی شون، اون دختر خوش گذرون اهل مهمونی ام. می نوشم و بدوبیراه می گم و دلک بازی درمی آرم، چون همه شون همین فاز رو دارن. یه اکیپ دیگه هم دارم. واسه نوشیدن قهوه یا شاید یه لیوان نوشیدنی دیگه ای همدیگه رو می بینیم. درباره کار و مسائل شخصی زنانه صحبت می کنیم. هیچ کدوم از این دو اکیپ همدیگه رو نمی شناسن. هیچ کس از جنبه دیگه شخصیت من خبر نداره.» برای لورن، صمیمیت واقعی به وجود نمی آید. او از ترس طرد شدن از طرف هر گروه از دوستانش نیمی از خودش را خفه می کند. چون نمی تواند خودش را آن طور که هست بپذیرد. جوری زندگی می کند که هیچ کس شناخت واقعی از او ندارد. بسیار تنه است، اگرچه «دوستان» دوروبرش هستند.

داستان آنی این نکته را روشن تر می کند.

داستان آنی: درک ارزش آسیب پذیری

آنی سال ها دچار اختلال پر خوری بود. این اختلال زمانی آغاز شد که مربی باله اش از بدن در حال رشد او در سن نوجوانی بی رحمانه انتقاد کرده بود. از آن پس به زور استفراغ می کرد. برای این مشکل تحت درمان قرار گرفت و پیشرفت خوبی داشت.

آنی با پسری به نام کارلوس رابطه ای جدی برقرار کرد و ناگهان از او جدا شد. گفت: «نمی دونم چرا این جوری شد. کارلوس هیچ عیب و ایرادی نداشت، اما حوصله م سر رفته بود.» رابطه شان بسیار سطحی بود، زیرا آنی درباره خودش هیچ چیز واقعی به او نگفته بود. فقط جنبه هایی از شخصیتش را بروز داده بود که دوست داشت کارلوس باور کند. آنی خودش را مخفی کرده بود. در قلبش می دانست یک جای کار می لنگد، اما نمی دانست دقیقاً کجا. این شد که به رابطه پایان داد.

او پس از درمان افسردگی نهفته اش سراغ کارلوس رفت و دوباره با او ملاقات کرد. می خواست به خودش و رابطه شان یک بار دیگر فرصت بدهد. با اینکه کارلوس از جدایی بسیار صدمه دیده بود، دوباره دل به دریا زد و وارد زندگی آنی شد. این بار رابطه دیگر حوصله سر بر نبود. آنی درباره درگیری اش با غذا، عزت نفس و مسائل بسیار دیگری که در دلش نگه داشته بود برای کارلوس حرف زد. در آخرین تماس، درباره مراسم نامزدی صحبت کردند.

و آنی دیگر پر خوری نکرد.

خودنگری ۸: واکنش من به «افسردگی کاملاً نهفته»

تبریک می گویم! شما فصل اول را پشت سر گذاشته اید. تمرین امروز خودنگری نوشتاری آزادانه با موضوعی ساده است: وقتی برای اولین بار عبارت «افسردگی کاملاً نهفته» به چشمتان خورد، چه واکنشی نشان دادید؟

شاید اولین بار زمانی بود که این کتاب را خریدید. می خواهم تأثیر این اصطلاح را بر خودتان بررسی کنید. ناراحتان کرد؟ به آرامش رسیدید؟ ترسیدید که مبادا کسی از رازتان خبردار شود؟

لطفاً شرح سfortان را آزادانه بنویسید.

شاید این داستان لبخند بر روی لبانتان بنشانند. سال‌ها پیش، در بزرگ‌راهی در کلرادو، به سفری خانوادگی می‌رفتیم و خوب یادم می‌آید که در صندلی عقب داشتم بین دو برادرم له می‌شدم که تابلوهای یک غذاخوری به نام «پیت» را دیدم. هر هشت کیلومتر یا بیشتر تابلویی بود که یادآوری می‌کرد غذاخوری پیت دقیقاً همین نزدیکی‌هاست. چندین کیلومتر پایین‌تر در جاده آخرین تابلو را دیدم: «از پشش برآمدید. همین الآن غذاخوری پیت را رد کردید.» خنده ریز پدرم را یادم نمی‌رود.

خلاصه الآن هم شما از پشش برآمدید. فصل اول را خوانده‌اید. راه برگشتی نیست. به این زمزمه‌ها گوش ندادید که «نه، همین‌طور که هستی ادامه بده. به تغییر فکر نکن. اوضاع خوبه.» این کوچ پرزحمت را آغاز کرده‌اید تا کشف کنید چه چیزی زیر لبخندتان پنهان شده است، چگونه آن احساسات را بروز دهید و آن باورها را به چالش بکشید. فصل بعدی بر روی تفاوت‌های بین مدارای سالم، افسردگی و افسردگی کاملاً نهفته تمرکز خواهیم کرد و امیدوارم به درک شما از این نوع افسردگی بیفزاید.

فصل دوم: مدارای سالم، افسردگی و افسردگی نهفته

چنین شد که این «اسطوره صلابت»، این «صخره جبل الطارق»، در روز سه‌شنبه بیستم جولای ۱۹۹۳ به حیات خویش پایان داد.

سیدنی بلت^{۲۴}، در باب خودکشی وینسه فاستر^{۲۵}

چند بار پیش آمده است زمزمه درونی‌تان را بشنوید که «خوبم، ممنون»، درحالی که می‌دانید اصلاً حالتان خوش نیست؟ شرط می‌بندم خیلی. وقتی نوشتن درباره افسردگی نهفته را آغاز کردم، افراد بسیاری در واکنش به تعریف افسردگی نهفته برایم ایمیل می‌فرستادند. پاسخ‌هایشان بازتابی از فراغ بال، قدرشناسی و حتی شوک بود. یک نفر گفته بود: «باورم نمی‌شه دارین این جووری من رو توصیف می‌کنین. انگار درون مغز من هستین.»

بی‌تردید من نخستین فردی نیستم که می‌گوید نشانه‌های افسردگی در افراد متفاوت یکسان نیست. سیدنی بلت، که در ابتدای این صفحه از او نقل قول کردم، از نخستین افرادی بود که درباره ارتباط کمال‌طلبی با افسردگی و خودکشی تحقیق کرد. او می‌گوید که بعضی از انواع افسردگی را باید از تجربه زیسته فرد تشخیص داد، هرچند علائم آن با شاخص‌های رسمی همسان و تشخیص‌دانی نباشند. اصطلاح «افسردگی نهفته» بازتاب همین ایده است: فقدان شاخص‌های سنتی افسردگی لزوماً بر نبود افسردگی دلالت ندارد.

تمامی ایمیل‌ها یا نظرهایی که دریافت کردم مثبت و بدون نقد نبود. بعضی‌ها سؤالات انتقادی درستی مطرح کرده بودند: «اینکه مردم مجبورند با افسردگی واقعی دست‌وپنجه نرم کنند، به قدر کافی بد نیست؟ حالا دارید هر مشکل ساده‌ای را افسردگی جا می‌زنید؟» و «به نظر من شما می‌کوشید تا به بسیاری از مردم القا کنید در سختی و زحمتشان برای رسیدن به کمال ایرادی وجود دارد. من این تلاش را نشان قدرت و شجاعت می‌دانم، نه اختلالی روانی.» و «به نظر می‌رسد شما شخصی را توصیف می‌کنید که توانایی همدردی و درک احساسات دیگران را دارد و تصمیم‌های درستی می‌گیرد و واجد قدرت رهبری است و ادعا می‌کنید این شیوه‌ای سالم برای زندگی کردن نیست. از این طرز فکر متنفرم.»

به هیچ‌وجه نمی‌خواهم رنج افسردگی را دست‌کم بگیرم یا شجاعت درونی و قدرت را اختلال روانی بدانم یا دلوپسی برای دیگران و کمک به آن‌ها را ایراد جلوه دهم. با وجود این، به علت افزایش خودکشی در آمریکا و در سطح جهانی، دغدغه من درباره افسردگی نهفته توجه بسیاری را برانگیخته است. جین توننجی^{۲۶}، محقق و جامعه‌شناس مطرح امریکایی، رفتارهای تمامی گروه‌های نسلی را مطالعه کرده است، از نسل جنگ جهانی دوم گرفته تا نسل پس از جنگ و نسل آی^{۲۷} (اصطلاح ابداعی خودش). او یادآوری می‌کند که افسردگی و خودکشی در نوجوانان افزایش چشمگیر یافته است.

«از آنجا که نوجوانان وقت کمتری را باهم می‌گذرانند، احتمال اینکه همدیگر را بکشند کمتر شده است. برعکس، خودکشی نوجوانان پس از سال ۲۰۰۸ افزایش یافته است... آمار خودکشی در

نوجوانان در سال ۲۰۱۵ چهل و شش درصد بیشتر از سال ۲۰۰۷ است.» (۲۰۱۷، ۸۷). مرکز ملی آمار بهداشت آمریکا هشدارهای مشابهی داده است. آمار کلی خودکشی از سال ۱۹۸۶ به بعد بیشتر شده است: ۲۴ درصد افزایش از ۱۹۹۹ تا ۲۰۱۴. این آمار نشان می‌دهد که خودکشی در مردان و زنان ۴۵ تا ۶۴ ساله افزایشی بسیار چشمگیر داشته است. آمار مربوط به هر نسل نیز، غیر از سالخوردگان، افزایش شایان توجهی را نشان می‌دهد (کرتین، وارنر و هدگارد^{۲۸}، ۲۰۱۶).

برای متوقف کردن این افزایش خارج از کنترل، باید تمامی حالت‌های ممکن افسردگی بررسی شود. از آنجا که افسردگی نهفته خود را پشت نقاب «مدارای سالم» پنهان می‌کند، بهتر است به تفاوت‌های میان مدارای واقعاً سالم، افسردگی و افسردگی نهفته بپردازیم.

مهارت‌های مدارای سالم

هریک از ما مهارت‌ها و توانایی‌هایی داریم که یا با آن به دنیا آمده‌ایم یا در طی زندگی آن را آموخته‌ایم؛ کارهایی که به‌خوبی از پسشان برمی‌آییم. این مهارت‌ها را در جعبه‌ابزار روان خود حمل می‌کنیم تا در وقت ضرورت به کار گیریم. مثلاً شاید سازمان‌دهی برای شما کار ساده‌ای باشد؛ رویکرد خود را به‌نحوی روشمند انتخاب می‌کنید و اگر مهلتی مشخص شده باشد کار را به‌موقع به انجام می‌رسانید یا شاید پیش از دست به کار شدن منتظر می‌مانید تا مهلت مشخص نزدیک شود؛ شما در تنگنای زمانی و تحت فشار بهترین عملکرد را دارید. هیچ‌یک از این دو شیوه برتری خاصی بر دیگری ندارد. هر دو را می‌توان مهارت به شمار آورد.

ما استرس را با استفاده از همین مهارت‌ها کنترل می‌کنیم. استفاده از این مهارت‌ها عملکرد ما را معین می‌کند. مثلاً وقتی در خانواده‌ای مرگی ناگهانی رخ می‌دهد، برخی فوراً بر کارهای لازم متمرکز می‌شوند. برای عده‌ای بسیار راحت‌تر است که اندوه خود را در لحظه ابراز کنند، اما برخی منکر هرگونه دردی می‌شوند یا حتی خشمگین به نظر می‌رسند. احتمالاً این گروه آخر مهارتی کارگشا برای رویارویی با سوگ ندارند. آنچه در جعبه‌ابزار روانی ما وجود دارد به سروکله زدن با زندگی کمک می‌کند، هم در رویدادهای خوب و هم در رویدادهای نه‌چندان خوب. ابزارها یا مهارت‌های ما در طی زمان و با تمرین بهبود می‌یابند. گاهی برخی از ابزارها را نداریم.

مدارای سالم، برای رویارویی با هرچه سر راهمان قرار می‌گیرد، همواره از مهارت‌های سازنده ما استفاده می‌کند، از رخدادهای خوشایند و لذت‌بخش گرفته تا حوادث دردناک. مدیریت خشم، خویشتن‌داری یا آرام گرفتن و تجزیه و تحلیل عقلانی اطلاعات مهارت است.

اگر مهارت مدارای سالم داشته باشید، از پس فقدان، یأس، هراس، خشم، سوگ و شوک برمی‌آیید. شاید فکر کنید این توانایی را ندارید. احتمالاً دلتان می‌خواهد هر جایی باشید غیر از جایی که الآن در آن گرفتارید. شاید سؤالاتی بسیار دشوار و احساساتی پیچیده داشته باشید، اما می‌دانید چطور از این مرحله بگذرید. چه با ایمان مذهبی، که پشتیبان شماست، چه با تلاش سخت برای بقا و دوام آوردن، از پس آن بر خواهید آمد.

مدارای سالم مستلزم تیغه‌کشی احساسات است. همان‌طور که در بخش اول گفته شد، تیغه‌کشی احساسات یعنی احساسات خود را فعلاً در نهان‌خانه عاطفی می‌گذارید تا حواستان به چیزهایی باشد که باید فوراً رسیدگی شوند، اما وقتی تنش از بین رفت، وقتی انرژی لازم را به دست آوردید، وقتی خلوت فراهم آمد، خلاصه به وقت مقتضی با آن احساسات خوب یا بد ارتباط برقرار می‌کنید. درمی‌یابید که چقدر بر شما تأثیر می‌گذارند. اگر دردناک باشند، برای التیام‌یافتن باید آسیب، اندوه، تیرگی و یأس را تحمل کنید. راه سالم کنارآمدن و مدارا با عواطف قدرتمند همین است.

چگونه تیغه‌کشی احساسات را فرامی‌گیریم؟ والدین سالم به فرزندان خود آرامش می‌بخشند و این فرزندان یاد می‌گیرند که احساسات غم‌انگیز یا ناگوار را تحمل کنند. این والدین به خودشان نیز آرامش می‌دهند. ما با سرمشق‌گیری از آنان (و دیگر بزرگ‌سالان) می‌آموزیم که قرار نیست عواطف زندگی ما رازیر سلطه خود بگیرند؛ برای ابراز و بیان آن‌ها جا و مکان مناسبی وجود دارد. والدین سالم به فرزندان خود می‌آموزند چگونه رنج را احساس کنند و راه کنارآمدن با آن را بیابند.

شاید این ضرب‌المثل سوکومایی^{۳۹} را شنیده باشید: «باد درختی را که خم می‌شود از جا در نمی‌آورد.» برقراری ارتباط با افکار قدرتمند و تجارب و احساساتی که لازم است برای مدتی به آن‌ها نپردازید همان خم شدن است. به سادگی درمی‌یابید که اگر اصرار بر راست‌ایستادن داشته باشید، از طوفان جان سالم به در نخواهید برد.

اگر مهارت‌های مدارای شما سالم باشند، توانایی خم شدن دارید. می‌توانید آسیب‌پذیری را بروز دهید و تمامی عواطف را درک کنید. درخت شما از شکستن در امان می‌ماند.

اما اگر با افسردگی نهفته درگیر باشید، یعنی منطقی معکوس دارید. هیچ‌کس در تیغه‌کشی احساسات الگوی شما نبوده است. تصور می‌کنید که اگر خود را خم کنید یا به آسیب‌پذیری یا صدمه دیدن خود اعتراف کنید، خواهید شکست. بیایید این تصور را به چالش بکشیم. خودنگری بعدی در این باره است که چه چیزی ممکن است در نهان‌خانه عواطف شما منتظران باشد. با گام‌هایی بسیار آهسته حرکت می‌کنیم، اما دوباره به شما یادآوری می‌کنم، لطفاً با سرعت خودتان حرکت کنید. اگر آمادگی این کار را ندارید، بعداً به آن بازگردید.

خودنگری ۹: بررسی کلی آنچه در نهان‌خانه عواطف من وجود دارد.

کمی تأمل کنید و نفسی عمیق بکشید و در خلوتتان آرام بگیرید. گاهی بستن چشم‌ها و خلق صحنه‌ای آرام در ذهن به شما کمک می‌کند. چه می‌بینید؟ چه بویی استشمام می‌کنید؟ چند ثانیه به خودتان فرصت بدهید تا درونتان را آرام کنید.

حالا تصور کنید در برابر نهان‌خانه‌ای پر از خاطرات و تجارب ایستاده‌اید که هیچ‌گاه از نظر عاطفی در آن کاوش نکرده‌اید. فقط حواستان جمع این باشد که درون قفسه‌ها، محفظه‌ها و جعبه‌های آن چه چیزهایی وجود دارد. هرچه در آنجا می‌بینید یادداشت کنید. حواستان باشد که شاید این

کار احساساتتان را برانگیزد. آرام و با سرعتی ثابت حرکت کنید. اگر بیش از اندازه سخت است، نگران نشوید. اگر چیزی ندیدید، اشکالی ندارد. بعداً دوباره به این خودنگری برمی گردیم. یادتان باشد که این کار به تمرین نیاز دارد.

به اندازه سختی برقراری پیوند عاطفی با این تجربه از یک تا ده نمره بدهید. مثلاً اگر در دوران دانشجویی به شما تجاوز شده و این خاطره در نهان خانه شما کاملاً دست نخورده مانده است، شاید نمره آن نه یا ده باشد. تجارب دردناک دیگر شاید تا این اندازه غم انگیز نباشند، اما از اهمیتشان چیزی کم نمی شود. مثلاً اگر در یادگیری مشکل دارید و دوران مدرسه برای شما بسیار سخت سپری شده است یا والدینی که شما را به فرزندپذیرفته اند هرگز به شما توجه کافی نشان نداده اند، این تجارب ماندگار نمرات بالایی می گیرند.

شاید شما مهارت های مدارای سالم را داشته باشید، ولی همچنان گرفتار افسردگی نهفته باشید. افسردگی نهفته طیف نیست و ابتلا به آن به معنای فقدان ویژگی های سالم و عالی فطری نیست.

خودنگری ۱۰: تصدیق نقاط قوت من

لحظه ای بنشینید و نقاط قوت خود را برشمرید. بیشتر به آن مواردی بپردازید که در آموزش و تمرین ایده ها و رفتارهای جدید این کتاب به شما کمک می کنند. کدامشان در گذشته به کارتان آمده اند و مفید بوده اند؟ صبوری؟ ثبات قدم؟ شوخ طبعی؟ کنجکاوی؟ شاید لازم باشد به مانترای خود در اولین خودنگری بازگردید و به خودتان یادآوری کنید که چه چیزی در طی این مسیر باعث می شود امیدوار و شجاع باشید. عالی پیش می روید!

چه مواردی افسردگی نهفته نیست

پیش از آنکه جلوتر برویم، لازم است دربارهٔ سه تصور نادرست از افسردگی نهفته توضیح داده شود تا با اطمینان بیشتری پیش بروید و پرده بردارید از آنچه زیر نقاب بی‌نقصی که به دیگران نشان می‌دهید مخفی کرده‌اید. خوشبختانه این سه تصور کمک می‌کنند تا تعریفی بهتر داشته باشید از آنچه افسردگی نهفته نیست و آنچه نباید از خودتان در طی فرایند درمان انتظار داشته باشید.

افسردگی نهفته بیماری شناخته‌شده یا اختلال ذهنی نیست

دوباره تأکید می‌کنم: افسردگی نهفته بیماری شناخته‌شده نیست؛ اختلال روانی هم نیست. اصطلاحی است که ساختم تا سندرمی (مجموعه‌ای از رفتارها) را توصیف کنم که می‌تواند افسردگی حقیقی را پنهان کند. این اصطلاح در هیچ کتاب تخصصی روان‌شناسی یا روان‌درمانی وجود ندارد. بالین حال بسیاری از من پرسیده‌اند: «از کجا می‌تونم برای درمان افسردگی نهفته کمک بگیرم؟ اگه به دکترم بگم افسردگی نهفته دارم، درمانم می‌کنه؟» پاسخ احتمالاً منفی است؛ نه به این دلیل که پزشکان قادر به فهم پیچیدگی افسردگی نیستند، بلکه چون مبتلایان به افسردگی نهفته احتمالاً علائم آشنای افسردگی شناخته‌شده را ندارند و به سؤالات پاسخ‌های معمول را نمی‌دهند. شاید از جواب‌های شما فقط متوجه کمال‌طلبی‌تان بشوند؛ مگر اینکه آشکارا بگویید «من آدمی نیستم که ظاهرم نشون می‌ده.» آنگاه افسردگی شما ممکن است مغفول بماند.

مثالی می‌آورم که ممکن بود به فاجعه ختم شود.

ماجرای سم: نپرسیدن سؤالات درست

سم تصمیم گرفت برای گرفتن کمک به دکتر مراجعه کند. به قول خودش، «خیلی به لبه پرتگاه نزدیک شده بودم. دکتر از اون شخصیت‌های بی‌تفاوتی بود که رفتاری سرد با بیمار داره. به جای حرف زدن با من، پرسش‌نامه‌ای دربارهٔ افسردگی بهم داد و طبیعتاً، من مثل کسی که افسردگی نهفته داره به سؤالات پاسخ دادم. در پرسش‌نامه اومده بود آیا احساس یأس می‌کنید. دلم نمی‌خواست به این زودی در این باره حرف بزنم، پس پاسخ منفی دادم. از آدمی مثل من باید این طوری سؤال کرد: اگر احساس یأس داشته باشید، با کسی درددل می‌کنید؟» البته بازم جواب من منفی می‌بود، اما راه حرف زدن دربارهٔ افسردگی نهفته باز می‌شد. دکتر فرض رو بر این گذاشته بود که من سفره دلم رو کاملاً پیشش باز می‌کنم.

«هفته بعد دست به خودکشی زدم. در کمال تعجب، همون دکتر تو بیمارستان ویزیتم کرد. بهم گفت: 'تو احساسات خودت رو مخفی کردی.' لحن صحبتش طوری بود که انگار داشت من رو به خاطر نداشتن صداقت محکوم می‌کرد. بهش گفتم: 'تو درست سؤال نکردی.'»

سرزنش کردن روان‌پزشکان، به این علت که با معیارهای خاص خود پیش می‌روند، حاصلی ندارد. اگر به پزشک یا درمانگر نگویید که ایراد کار دقیقاً کجاست، او از کجا بداند؟

مطابق با معیارهای سنتی، وقتی افسردگی بالینی را تشخیص می‌دهند که دست کم یکی از دو

علائم زیر (در بین چندین علائم دیگر) دیده شود:

۱. داشتن حال و روحیه‌ای به‌وضوح افسرده در ساعاتی از روز یا تمامی آن و به‌مدت چندین روز متوالی؛

۲. آنچه [انهیدونیا^۴](#) نامیده می‌شود، یعنی لذت‌نبردن از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بوده است. (در بخش بعد با جزئیات بیشتری به این مورد می‌پردازیم.)

اگر این علائم مشاهده نشود، به‌احتمال بسیار قوی افسردگی شما مغفول می‌ماند. این مثل قدیمی را شنیده‌اید که «اگر شبیه اردک است، مثل اردک شنا می‌کند و مثل اردک کواک کواک می‌کند، پس احتمالاً اردک است.» اگر به پزشک محله یا مشاور مراجعه کنید، بعید است تشخیص بدهند که شما اردکید. شما مثل شخصی افسرده به نظر نمی‌آیید، شبیه اردک نیستید، شبیه او شنا نمی‌کنید و صدای کواک کواک در نمی‌آورید. با شاخص‌ها مطابقت ندارید. به شما گفته خواهد شد که «کمی از مشغله‌های خود بکاهید» یا «به نظر افسرده نمی‌آیید» یا «بیش از اندازه اضطراب دارید. این داروها را مصرف کنید تا راحت‌تر بخوابید.»

برخی از پزشکان متوجه مشکل می‌شوند. آن‌ها در تشخیص مشکل خلاقیت دارند، به‌دقت لبخند همیشگی شما را می‌بینند، فشاری را که هر روز تحمل می‌کنید احساس می‌کنند، به‌دقت مشاهده می‌کنند و منتظر ابراز احساسات عادی‌تری می‌مانند که شخص دچار افسردگی نهفته به‌ندرت بروز می‌دهد. خوب توجه می‌کنند و سؤالات درست را مطرح می‌کنند.

تشخیص افسردگی نهفته در خودتان همیشه آسان نیست.

ما در کشور، منطقه، فرهنگ و خانواده‌ای خاص به دنیا می‌آییم. این عوامل به دیدگاه والدین شما از زندگی شکل می‌دهند. مهرورزی به کودکان کم‌وزیاد دارد. اگر خوش‌شانس باشیم، والدینی پخته و مهربان و باثبات نصیبمان می‌شود، اما شاید شما خوش‌شانس نبوده‌اید.

تمامی کودکان، در هر وضعیتی، هرچه از دستشان برمی‌آید برای بقای عاطفی انجام می‌دهند. شاید این تلاش از دید شما غم‌انگیز باشد. شاید موضوع فقط بقای فیزیکی نباشد. (گرچه در خانواده‌ها یا محیط‌های مخوف بقای جسمانی هم ممکن است مشکل‌ساز باشد.) موضوع مدنظرمان بقای احساسی و عاطفی است. با توجه به آنچه با آن در تقلا بودید، راهبردی برای مدارا انتخاب کردید. فرزندی که در یک خانواده بزرگ می‌شوند امکان دارد با شیوه‌های متفاوت خود را سازگار کنند. یکی ممکن است شورش کند.

دیگری شاید خوشایند دیگران بودن یا خنداندن اطرافیان را انتخاب کند. یکی ممکن است برای بهبود وضعیت به‌دنبال راه چاره باشد و دیگری شاید کاری کند که به‌هیچ‌وجه توجه دیگران را جلب نکند.

خودتان راهبردتان را راهبرد نمی‌دانستید. این راهبرد به‌سادگی تبدیل به هویت شما شد. شاید دیگران درباره شما گفته باشند: «جیسون همین طوره. خودش رو کنار می‌کشد و دخالت نمی‌کنه.» یا «همیشه می‌تونی روی گیل حساب کنی.» این رفتار ظاهری و مصنوعی ریشه در

راهبردی ناخودآگاه داشته و احتمالاً در رویکرد کنونی شما به زندگی تأثیری گسترده گذاشته است.

بنابراین احتمالاً شما به آسانی متوجه افسردگی نهفته در خودتان نمی‌شوید. برای بسیاری تشخیص آن دشوار است. حتی اگر شخصی، مثلاً یکی از والدینتان، به شما یادآوری کند که وقتی دوستان فوت کرد گریه نکردید یا اینکه روزبه‌روز بیشتر دلوپس عملکرد بچه‌ها در مدرسه‌اید یا مدام مشغله دارید، به معنای هیچ کدام از این‌ها پی نمی‌برید.

باز هم می‌گویید: «واقعاً حالم خوبه. همه چی ردیفه.»

بسیاری از مبتلایان به افسردگی نهفته به من می‌گویند که درباره افسردگی در اینترنت تحقیق کرده‌اند. احساس می‌کنند که یک جای کار ایراد دارد، اما نمی‌دانند کجا.

می‌گویند: «چیزهایی که خوندم ربطی به احساسات من ندارن. من واقعاً فعالم، فکر منظمی دارم. از وجود فرزندانم لذت می‌برم.» بنابراین ایده افسرده‌بودن را کنار می‌گذارند و بیش‌ازپیش خودشان را با احساس شرم ناشی از تردید و سرگشتگی فکری تنبیه می‌کنند. این مشکل هم در ضرورت تطابق با شاخص‌های بالینی ریشه دارد.

داستان فیونا به ما یادآوری می‌کند که تشخیص افسردگی نهفته در خودتان سخت‌تر از آنی است که می‌پندارید؛ تا وقتی دیگر کار از کار گذشته باشد.

داستان فیونا: اگر ستاره باشم، محبوب خواهم بود.

فیونا، از همان نخستین دقیقه مشاوره، شوخ‌طبعی خود را نشان داد. به شوخی گفت: «می‌دونی آلونک چیه؟ من توی یه آلونک وسط یه دره کوچیک تو ویرجینیای غربی بزرگ شدم.»

فیونا دخترپدری الکلی و مادری معتاد بود. زندگی خانوادگی‌اش پر از آشوب بود. مادرش از او برای قلب در آزمایش اعتیاد استفاده می‌کرد. تنها کسی که به فیونا اهمیت می‌داد و از او مراقبت می‌کرد پدر بزرگ مادری‌اش بود. باین حال در مدرسه شاگردی ممتاز بود. به قول خودش: «تنها راه بود تا دیگران متوجه حضورم بشن.» علاوه بر این، وظیفه مادری برای خواهر کوچک‌ترش نیز بر عهده او بود؛ خواهری که تا همین امروز نیز می‌گوید «تو همیشه مراقب من بودی.» بعدها مادرش اعتیاد را ترک کرد، اما فیونا صدمه‌ای دیده بود که جبران‌پذیر نبود.

در دبیرستان، فیونا در ورزش سافت‌بال^{۴۱} عالی بود، اما در خانواده هیچ کس توجهی به این مهارت شگرف او نشان نمی‌داد. او با بورسیه کامل وارد دانشگاه شد و در هجده سالگی ازدواج کرد. وقتی خانه را ترک کرد، بیهودگی تقلاهایش برای محبوبیت تأثیر ناگواری بر او گذاشته بود: بی‌اشتها و بد خواب شده بود. بارها در اینترنت درباره علائم افسردگی جست‌وجو کرده بود، اما نمی‌توانست علائم واضحی مانند فقدان احساس لذت در خودش بیابد. زندگی پرمشغله‌ای داشت. پرکار و مردم‌دار بود.

پس از اینکه نخستین درمانگرش به او گفت: «توافسر دگی نداری»، فیونا به قدری دچار احساس تنهایی شد که درهم شکست. تمایل به خودکشی در او ظاهر شد؛ شوهرش به خانه می‌آمد و او را چاقو به دست می‌دید.

فیونا اکنون درمانگر دیگری پیدا کرده و در حال معالجه است. خودش این‌طور می‌گوید: «گاهی دلسوزی به حال خود بیهوده‌ست. این روزها هیچ کاری رو به سرانجام نمی‌رسونم. با آدم‌های زیادی رابطه یک‌طرفه دارم. وقتی با کسی از احساساتم حرف می‌زنم، معذب می‌شم.» شما نیز، درست مثل فیونا، در حال شکافتن پوشش راهبردهای بلندمدت و باورهای دیرپای خود هستید. قرار است به احساساتی که مدت‌ها سرکوب شده‌اند اجازه برون‌ریزی بدهید. درست مثل فیونا، این کار آسان نخواهد بود. به خودتان بابت انجام این کار افتخار کنید.

خودنگری ۱۱: راهبردهای بقای من چه بودند؟

مکانی آرام بیابید و نفسی تازه کنید. به دوران کودکی‌تان فکر کنید. به نقشی فکر کنید که در خانواده بازی کرده‌اید، درست مثل اینکه در نمایش‌نامه‌ای نقشی بازی کرده باشید. اگر این کار برای شما سخت است، به برنامه‌های تلویزیونی و کتاب‌های محبوب خود فکر کنید و از خودتان بپرسید: آدم‌های متفاوت هر کدام چه نقشی بازی می‌کنند؟ در روابط مختلف چه تأثیر و کارکردی دارند؟ بعد به کودکی خودتان برگردید. شیرین‌زبان بودید یا مشکل‌گشا؟ برچسب باهوش به شما خورده بود یا کسی که هر کاری می‌کند تا از دردسر دور بماند؟ نقشتان چه بود و چه تأثیری در خودتان یا دیگران داشت؟ شما را از دردسر حفظ می‌کرد؟ از آشوب محیط اطرافتان دور نگه می‌داشت؟ همه را در دفتر یادداشتان بنویسید.

درباره نقش کودکی خود بنویسید. سپس از خود سؤال کنید: آیا هنوز دارم همان نقش را بازی می‌کنم؟ اگر نقش را عوض می‌کردم یا به کل از آن دست می‌کشیدم، چه اتفاقی رخ می‌داد؟ این نقش راهبردتان برای بقا شد. تا جایی که می‌توانید ایده‌های دیگری را اضافه کنید، طوری که بتوانید به دورنمای وسیع‌تری از گذشته خود برسید. اگر احساس می‌کنید بیش از اندازه به شما فشار می‌آید، از یکی از اعضای خانواده خود بپرسید که درباره گذشته شما چه چیزی به یاد دارد.

افسر دگی نهفته همه هویتتان نیست

در مجموعه مهارت‌های خود ممکن است مهارت‌های مدارای سالم بسیاری داشته باشید، اما اگر خودتان را دچار افسردگی نهفته می‌دانید، شاید بعضی از مواردی را که مهارت یا راه‌حل می‌دانید مشکل شده باشند. بالین حال قرار نیست خشک و تر را باهم بسوزانید. شکر نعمت و قدردانی خصایل مثبتی هستند. در تلاش سخت برای رسیدن به هدف یا داشتن بهترین عملکرد هیچ جنبه بیمارگونه‌ای وجود ندارد. دوراندیشی و پیش‌بینی مشکلات و خطرهای پیش‌رو خویشاوند نزدیک نگرانی‌اند و بی‌تردید در حل مشکلات کارسازند.

همان‌طور که پیش‌تر تأکید کردم، ویژگی‌های افسردگی نهفته کمک‌رسان خواهند بود، به شرط اینکه با اعتدال همراه باشند. اما وقتی این خصایل رفته‌رفته تمامی جنبه‌های وجود شما را زیر

سلطه می گیرند، ممکن است مشکلاتی حاد شوند. اگر صدای درونی انتقادگر و کمال طلب شما بی وقفه بر سرتان فریاد می زند، این خصائل خودویرانگر می شوند. وقتی نگرانی و سواسی بر شما چیره شود و شما را تحت فشار قرار دهد تا با بی قراری کنترل امور را به دست گیرید، این نگرانی دیگر مثبت و سازنده نیست. درون شما احساسی قوی وجود دارد برای درک آنچه در حال رخ دادن است. رفتارها و باورهای مثبت و سودمندی که در طول سالیان برای سازگاری به کار برده اید از مرز سلامت گذشته است و اکنون در دل خود احساس تنهایی و فقدان ارتباطی راستین می کنید که تحمل ناپذیر است.

خودنگری ۱۲: تغییر کدامیک از ده ویژگی افسردگی نهفته از بقیه سخت تر است؟

برای دست کشیدن از چیزی، باید ارزشی را که برایتان دارد خوب بفهمید. آیا کنار گذاشتن یا تغییر دادن آن بیش از اندازه ضایعه بار است؟ یا با چیزی که در عوض به دست می آورید تعادل برقرار می شود؟ در این خودنگری، به ده ویژگی افسردگی نهفته رجوع کنید که در فصل اول فهرست کردیم. سپس به این ویژگی ها از یک تا ده امتیاز بدهید؛ ده برای آنچه تصور می کنید تغییر دادنش از همه دشوارتر است یا بیشتر از بقیه به آن وابسته اید. سپس آن ها را در دفتر یادداشت های روزانه تان به ترتیب بنویسید.

اگر آمادگی دارید، بنویسید که این ویژگی ها چگونه از شما محافظت کرده اند و چقدر از ایجاد تغییر بنیادین در آن ها واهمه دارید. همچنین بررسی کنید که در استفاده از کدام ویژگی افراط کرده اید و در کدامیک راه تعادل را درپیش گرفته اید.

تمرین اضافی: اگر حس و حالش را دارید، به خودنگری یازدهم برگردید؛ راهبردهای بقای من چه بودند؟ نقشی را مرور کنید که بازی کرده اید یا شاید هنوز هم بازی می کنید. این دو تأمل چه ارتباطی باهم دارند؟ لطفاً برای بررسی و یادداشت کردن افکارتان وقت بگذارید.

افسردگی نهفته در مقابل افسردگی بالینی

اندرو سالمن^{۴۲}، نویسنده کتاب شیطان نیمروز: اطلس افسردگی^{۴۳}، در توضیح افسردگی بالینی یا کلاسیک می گوید: «متضاد افسردگی خوشبختی نیست، بلکه سرزندگی است...» (۲۰۰۱، ۴۴۳). در افسردگی حاد امکان دارد فرد ارتباطش را با اصول اولیه زندگی کاملاً قطع کند. مسواک زدن ممکن است به سختی جابه جا کردن کوه به نظر آید.

افسردگی بالینی با خلق و خوی مالیخولیایی که چندین روز دوام داشته باشد مشخص می شود. این وضعیت روانی از حالت خفیف تا حاد گسترده است. افسردگی خفیف یعنی علائم در افراد بالغ باید به مدت دو سال و در کودکان به مدت یک سال مشهود باشند. افسردگی حاد یعنی کافی است علائم فقط دو هفته وجود داشته باشند، اما اختلال و آسیب شدیدی ایجاد کرده باشند.

براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^{۴۴} (انجمن روان پزشکی امریکا، ۲۰۱۳)، افسردگی بالینی دست کم باید یکی از این شاخصه های اصلی را داشته باشد:

- وضعیت روانی بسیار افسرده در اغلب یا تمام اوقات روز
- انهدونیا، به معنی فقدان علاقه به فعالیت‌های سابقاً لذت‌بخش
- به‌علاوه چهار مورد از شاخصه‌های زیر:
- افکار مبهم یا ناتوانی در تصمیم‌گیری و انتخاب
- کند شدن فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی
- مشکل در تعیین هدف
- اختلال در خواب و اشتها
- احساس ناامیدی یا درماندگی
- احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی
- خستگی، تنش یا ملال
- فکر خودزنی

اگر به افسردگی بالینی مبتلا باشید، احساس می‌کنید دیگر شبیه «خودتان» نیستید. کسانی که دوستان دارند متوجه می‌شوند که حال شما عادی نیست و خود همیشگی‌تان نیستید. احساس نگرانی می‌کنند و از شما می‌پرسند «حالت خوبه؟ مشکلی نداری؟»

وقتی درمان شدن افسردگی بالینی یکی از بیمارانم را می‌بینم، احساس می‌کنم دارم با آدم جدیدی آشنا می‌شوم، آدمی متفاوت با کسی که روز اول از در مطب وارد شد. چشمانشان از شادی برق می‌زند. به شوخی‌های خودشان می‌خندند. چیزهایی در اتاق توجهشان را جلب می‌کند که قبلاً هیچ اعتنایی به آن‌ها نداشتند، چون تمامی فکرشان درگیر آشوب درونی خودشان بود. انگار از غاری تاریک خارج شوی و رفته‌رفته به نور آفتاب عادت کنی.

وقتی به افسردگی نهفته دچار می‌شوید، کسانی که دوستان دارند با دیدن تقلا و رنج شما دوران سختی را سپری می‌کنند. زندگی با مبتلایان به افسردگی نهفته ممکن است با تنهایی مطلق عجین است. از آنجاکه در پنهان‌کاری استادید، پیش نمی‌آید که کسی به شما بگوید «حالت خوبه رفیق؟ مثل همیشه نیستی.» مگر اینکه خودتان چیزی بگویید و بالاخره آمادگی پیدا کنید تا درباره خود واقعی‌تان حرف بزنید.

فرد مبتلا به افسردگی نهفته فقط زمانی این رنج را در خود تشخیص می‌دهد و اقدام به درمان می‌کند که افسردگی‌اش آشکار شود. وقتی این کار شاق را بیاموزید که عواطف بسیار خام و دردناکتان را ابراز کنید یا به کسی اجازه ورود به دنیای حقیقی خود را بدهید، تغییر خواهید کرد. وقتی می‌بینم کسی از افسردگی نهفته خود خلاص شده است، باز هم انگار دارم با آدم تازه‌ای آشنا می‌شوم، اما از راهی بسیار متفاوت با رهایی از افسردگی بالینی. ابراز احساساتی را می‌شنوم که سال‌ها سرکوب شده‌اند و حالا مجالی برای بروز یافته‌اند. اشک‌های تسلی‌بخش جاری می‌شود. درباره خشمی می‌شنوم که بالاخره مورد توجه قرار گرفته است. این تغییرات شگفت‌انگیز ناشی از افزایش آزادی بیان و تعمیق احساس همدردی با خویش‌ن است. سفر شما

هم از همین راه است. با نگاهی اجمالی به داستان تونی درمی‌یابید که این کار مهم چقدر زندگی شما را دستخوش تغییر خواهد کرد.

داستان تونی: شرم

تونی در خانواده‌ای ثروتمند اهل ویرجینیا به دنیا آمد. او در دفاع تیم فوتبال دبیرستان بازی می‌کرد؛ اسطوره تیمش بود. مادرش او را به نواختن ویولن وادار می‌کرد ولی تونی از آن متنفر بود. اما از آنجاکه روی هر چیزی که دست می‌گذاشت باید به حد کمال می‌رسید، بالأخره سال آخر دبیرستان به اجرای تک‌نفره رسید. تونی خاطراتش را چنین تعریف می‌کرد: «مادرم به همه دوستانش می‌گفت که من در هر کاری عالی هستم و پسری شگفت‌انگیزم. نمی‌توانستم این شادی را از او بگیرم.»

در آخرین ثانیه‌های بازی‌های انتخابی بین دبیرستان‌ها، او پاسی فرستاد که فکر می‌کرد دقیق است، اما هم‌تیمی‌اش نتوانست توپ را بگیرد. تنها کلماتی که پدرش بعد از این بازی گفت چه بود؟ «بریم خونه.» هیچ تسلائی خاطری در کار نبود.

تونی دوران بلوغش را کاملاً مطابق با آن چیزی سپری کرد که دیگران از او توقع داشتند. کم‌کم از اینکه همیشه کار «درست» را انجام داده در دلش به شدت احساس خشم کرد. متأسفانه به جای شناخت زندانی که برای خودش ساخته بود، خشم خود را با رفتارهای نادرست تخلیه می‌کرد. شروع کرد به برقراری روابط خارج از دواج.

وقتی همسر تونی به این خیانت‌ها پی برد، تونی به شدت در فکر خودکشی بود و بستری شد. سپس درمان سرپایی را آغاز کرد و زندان کمال‌گرایانه‌ای که در آن می‌زیست برایش آشکار شد. در طی جلسات درمانی، امکان نداشت یک دقیقه از زمان مقرر بگذرد و او فوراً به قصد خروج بلند نشود. در مقطعی، درمانی جایگزین برای اضطراب و تروما مطرح شد. تونی زیر بار نرفت، چون مطمئن نبود که می‌تواند به درستی مراحل درمان را طی کند.

تونی خود را کاملاً وقف فرزندانش کرد. به خاطر آسان‌گیری‌اش، حسابتی محبوب فرزندانش بود، اما به سبب اشتباهاتی که مرتکب شده بود، وجودش لبریز از احساس شرم بود و هیچ راهی برای بیان آن نداشت. روزی اعتراف کرد: «چند روز پیش عکسی از چهار سالگی خودم رو دیدم. با تمام وجود می‌خواستم که اون کودک توی همون کودکی بمونه، زمانی که می‌تونست همیشه خودش رو موفق بدونه. می‌خواستم بهش بگم در آینده اشتباه‌های بزرگی می‌کنی، رفیق. تو همین چهار سالگی بمون.»

تونی رفته‌رفته خودش را از سرزنش‌های تند درونی خلاص کرد. با چیزهایی که همواره کوشیده بود احساسشان نکند ارتباط برقرار کرد. یاد گرفت که وجود خودش اهمیت دارد. کم‌کم کلماتی را آموخت که برای بیان احساس لازم داشت. سرانجام دائم نگاه کردن به ساعت را کنار گذاشت و اجازه می‌داد جلسات عادی‌تر به پایان برسند.

تفاوت درمان افسردگی بالینی با افسردگی نهفته

اولین هدف فرایند درمان افسردگی بالینی برقرار کردن پیوند دوباره مبتلایان با جهان خارج از خودشان است، یعنی دل مشغولی دوباره به خانواده، دوستان و اهداف؛ توقف گوشه‌گیری و دست کشیدن از هستی خود و رهایی از فلاکت نفرت از خود و زندگی خود.

باید تأکید کرد که بسیاری از مبتلایان به افسردگی بالینی، درست مثل کسانی که افسردگی نهفته دارند، برای «پنهان کردن» مشکلات و حفظ ثبات در زندگی و به دوش کشیدن مسئولیت‌های خود به سختی مبارزه کرده‌اند. به کارشان ادامه داده‌اند و از فرزندانشان مراقبت کرده‌اند، درحالی که هر روز در حال مبارزه بوده‌اند. برای یافتن داروهای مناسب، حفظ موقعیت شغلی، جست‌وجوی درمانگر مناسب یا وقت گذاشتن برای ورزش تقلا کرده‌اند. این تلاش جنگی سخت و مداوم بوده است. بسیاری از کسانی که علائم افسردگی بالینی دارند، درباره اینکه این نبرد چقدر جانکاه بوده است، حرفی نمی‌زنند.

درخصوص افسردگی نهفته، هدف همه‌جانبه درمان برقراری پیوند میان اشخاص مبتلا و جهان درونی خودشان است، جهان باورهای نامنعطف و عواطف پنهان. نخست باید ده ویژگی افسردگی نهفته را مشکل خود بدانید، سپس متعهد به ایجاد تغییر شوید. شاید ساده به نظر آید، اما این‌طور نیست. ترس از تغییر ممکن است طاقت‌فرسا باشد و شاید مجبور شوید همواره تعهدتان را محک بزنید.

اگر افسردگی بالینی فقدان سرزندگی است، افسردگی نهفته فقدان خویشتن‌پذیری است. خویشتن‌پذیری پادزهر افسردگی نهفته است؛ وقتی شفقت به تمامی جنبه‌های وجودتان را یاد می‌گیرید و تمرین می‌کنید، از نقاط قوت و قابلیت‌هایتان گرفته تا بی‌اعتمادی‌ها و آسیب‌پذیری‌ها، از غرور و دستاوردها تا پشیمانی و حسرت، همه را در درون خود می‌پذیرید.

پس چه چیزی مانع شماست؟ مانع اصلی این است که می‌خواهید دیگران باور کنند که هیچ چیز شما را دچار لغزش نمی‌کند، هیچ چیز باعث نمی‌شود ثبات خود را از دست بدهید و همچون صخره نفوذناپذیرید. خاطرتان هست که تونی می‌ترسید از اینکه روش درمانی جدید را ناقص انجام دهد؟ اشکی که ناگهان از چشمان او جاری شد عمق یأسش را نشان می‌داد از اینکه دیگران ببینند زمام امور را از دست داده است و نقص دارد. شاید شما احساسات مشابهی داشته باشید، اما بخشی از فرایند درمان این است که با نقاط ضعف‌تان روبه‌رو شوید و آن‌ها را بپذیرید.

بیایید ببینیم، با کار روی مفهوم خویشتن‌پذیری، در خودنگری بعدی چه اتفاقی رخ می‌دهد.

خودنگری ۱۳: خویشتن‌پذیری برای من چه معنایی دارد؟ شناخت ترس‌هایم.

تمرین خویشتن‌پذیری هسته مرکزی درمان افسردگی نهفته است. وقت آن رسیده است که بار دیگر دفتر یادداشت‌هایتان را بردارید و قدری در خویشتن تأمل کنید. واژه خویشتن‌پذیری برای شما چه معنایی دارد؟ پیش خودتان می‌گویید بر چه چیزی دلالت دارد؟ بنویسید: «اگر خویشتن را بپذیرم، آنگاه...» نتیجه‌ای را که پیش‌بینی می‌کنید در جای خالی بنویسید؛ هم موارد خوشایند و هم ناخوشایند را یادداشت کنید. نتیجه دلخواه شاید این باشد: اگر خویشتن را

بپذیرم، مدام تحت فشار نخواهم بود، اما امکان دارد ترسی همراهش باشد: اگر خویشتن را بپذیرم، چه اتفاقی می‌افتد اگر از سخت‌کوشی دست بکشم و دچار یأس شوم؟ فهرستی بنویسید از چیزهایی که فکر می‌کنید سود خویشتن‌پذیری یا ضرر و زیان ترسناک آن است. باید به خودتان ببالید که تا این صفحه را خوانده‌اید و در میانه راه مبارزه با آن ترس هستید. خوش به سعادت شما! می‌دانم چقدر ترسناک است.

آیا ممکن است هم‌زمان افسردگی بالینی و افسردگی نهفته داشته باشید؟

آیا امکان دارد افسردگی نهفته و افسردگی بالینی هم‌زمان در شخصی وجود داشته باشد؟ به یاد داشته باشید شاید کمال‌طلبی در بسیاری از بیماری‌های روانی وجود داشته باشد و لزوماً نشانه افسردگی نهفته نباشد، اما اگر دچار افسردگی نهفته باشید، خستگی و تنهایی و یأس شما ممکن است در طی زمان و با استرس زیاد رو به وخامت نهد و به افسردگی بالینی بدل شود. شاید ناگهان انرژی یا علاقه خود را به کارهایتان از دست بدهید. این اتفاق ممکن است به واسطه عاملی خارجی رخ دهد، مانند از دست دادن شغل یا اتفاقی که احساس رسوایی و شکست در شما ایجاد کرده باشد. شاید منشأ آن درونی باشد؛ شاید فرزند شما به همان سنی رسیده است که از شما سوءاستفاده جنسی شده بود؛ یا شاید افکار خودویرانگرتان آرام‌آرام در زندگی روزمره شما نفوذ کرده باشند.

شاید مخفی کردن افسردگی، که تابه‌حال موفقیت‌آمیز بوده است، غیرممکن شود. شاید شما هم مثل بریتنی و تونی، دریابید که باید شیوه دیگری برای زیستن بیابید. شما اکنون در همان مسیر قرار دارید.

در بخش بعدی، پرسش‌نامه‌ای می‌بینید که مشخص می‌کند در کدام قسمت طیف افسردگی نهفته قرار دارید. همچنین درباره غلبه بر نگرش منفی به افسردگی نهفته و پذیرش آن صحبت خواهیم کرد.

فصل سوم: چیرگی بر شرم از بیماری و پذیرش افسردگی نهفته

می‌دانستم اگر به حقیقت اعتراف کنم، که همین حالا دچار حملهٔ عصبی شده‌ام، به چشم یک شیاد به من نگاه می‌کنند، انگار نه‌انگار کارم گویندگی اخبار است.

دن هریس^{۴۵}، نویسندهٔ کتاب ده درصد خوشبخت‌تر

دن هریس، گویندهٔ خبر برنامهٔ صبح به‌خیر آمریکا در شبکهٔ ای بی سی، در حال اجرای برنامهٔ زنده بود که حملهٔ عصبی شدیدی به او دست داد. از نقل قول ابتدای فصل، هراس او را از پیامدهای احتمالی این حمله در سابقهٔ حرفه‌ای‌اش درک می‌کنیم؛ حرفه‌ای که ده سال از عمرش را به پای آن گذاشته بود. ترسیده بود، چون آسیب‌پذیری‌اش برملا شده بود. او از این پیشامد کمک گرفت و به آموختن مراقبه و خلق شیوهٔ زندگی کاملاً تازه‌ای روی آورد؛ زندگی‌ای که با بیانی شیوا و طنزی دلنشین در کتابش از آن می‌گوید، کتاب ده درصد خوشبخت‌تر: چگونه صداهای درون سرم را رام کردم، بی‌آنکه از تک‌وتا بیفتم، از استرس خود کاستم و راه واقعی خودیاری را یافتم: داستانی واقعی^{۴۶}. کتاب هریس را جداً به تمامی کسانی پیشنهاد می‌کنم که سعی در کشف آرامش درونی خود دارند، درحالی که می‌ترسند رسیدن به این هدف مجبورشان کند که بر سر توانایی خود در سخت‌کوشی و موفقیت سازش کنند. این کلمات به نظرتان آشنا نیست؟ شک ندارم که با این احساسات آشنا باشید.

کلمات او آینه‌ای است برای آنچه از دیگران شنیده‌ام. وقتی از جو پرسیدم چرا هرگز افسردگی نهفتهٔ خود را آشکار نکرده بود، پاسخ داد: «زندگی من همیشه حساب و کتاب داشته. نمی‌خوام باهام مثل یه شیشهٔ شکسته رفتار بشه و با دیدن هر قصوری، ازم بپرسن "داروهات رو خوردی؟"»

از لابه‌لای حرف‌های جو می‌توانید ترسش را احساس کنید، از اینکه برای هر نشانه‌ای از «بیماری» زیر ذره‌بین اطرافیان برود یا از اینکه نیاز به درمانی خاص داشته باشد. شاید شما هم می‌ترسید که نشانه‌ای از بیماری روانی را به شما نسبت دهند و طردتان کنند. هیچ‌کس دوست ندارد فقط با یکی از وجوهش شناخته شود؛ با جنسیت یا نژاد یا حتی بلندی یا کوتاهی قامتش. نگرانی شما از طردشدن یا تبعیض چه‌بسا به قدری مفرط باشد که خواستار درمان نباشید یا پشت نقاب همه‌چیز خوب است پنهان شوید.

وقتی ترس از نگرش‌های منفی به کمال طلبی اضافه می‌شود، شاید سال‌ها طول بکشد تا برای درمان گامی بردارید یا کتابی مشابه این کتاب را بخوانید؛ تازه اگر اصلاً روزی بخواهید دست به کار شوید.

به هیچ وجه تنها نیستید.

خودنگری ۱۴: به راستی احساسم دربارهٔ بیماری‌های روانی چیست؟

در همان وضعیتی قرار بگیرید که امیدوارم دیگر برایتان آرام‌بخش و آسان شده باشد. چند دقیقه‌ای، دفتر و قلم به دست، فکر کنید و بنویسید به بیماران روانی چه نگاهی دارید. از بیمار

بی‌خانمانی که از خود بی‌خود شده است و هنگام راه‌رفتن در خیابان با خود حرف می‌زند گرفته تا همسایه‌ای که یک بار خودکشی کرده است؛ دربارهٔ وضعیت زندگی آن‌ها با خود چه فکر می‌کنید؟

وقتی می‌شنوید فرد معروفی از بیماری روانی خود حرف می‌زند، چه واکنشی نشان می‌دهید؟ او را تحسین می‌کنید؟ چرا؟ اگر نمی‌کنید، چرا؟

با افکارتان مشکلی ندارید؟ یا دلتان می‌خواهد آن‌ها را تغییر دهید؟ اگر قصد تغییر افکارتان را دارید، چگونه؟

ترس از نگرش‌های منفی به بیماری

جنی لاوسن^{۴۷}، معروف به بلاگس، سال‌ها وقتش را صرف روایت بیماری خود و مبارزه با پیش‌داوری‌های علیه آن کرده است. در کتاب خوشحالی خشمگینانه^{۴۸}، به‌روشنی می‌نویسد: «پس از افشاگری‌ام دربارهٔ درگیری‌ام با بیماری‌های روانی، سال‌ها از من می‌پرسیدند که آیا از افشایش پشیمانم... آیا نگرش‌های منفی دربارهٔ بیماری‌های روانی بیش از حد آزاردهنده است. نه، نیست... احساسی رهایی‌بخش غریبی دارد... به‌نوعی خوش‌اقبالم.» (۳۱۹، ۲۰۱۵)

بیایید ببینیم از چه می‌ترسید، اگر بخش بیشتری از وجودتان را آشکار کنید.

خودنگری ۱۵: از افشای چه چیزی و نزد چه کسی بیشتر از همه هراس دارم؟

برای این تمرین، به خودنگری ششم بازگردید، حلقهٔ دوستان و خانواده‌ام. آیا کسی واقعاً من را می‌شناسد؟ با اشخاصی شروع کنید که در حلقه‌های بیرونی قرار دارند و آرام‌آرام راه خود را باز کنید. از خودتان بپرسید می‌ترسم درباره‌ام چه فکری کنند یا چه احساسی به من خواهند داشت، اگر دربارهٔ خودم و آنچه با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنم صریح‌تر حرف بزنم؟

هرچه به حلقهٔ درونی نزدیک‌تر شوید، این تمرین دشوارتر خواهد شد. کاملاً عادی است، چون با کسانی که در حلقهٔ درونی قرار دارند مراودات بیشتری دارید. خطرکردن در این روابط ممکن است به اختلاف و آشوب منجر شود یا دست‌کم این چیزی است که از آن واهمه دارید.

بالین حال شاید نگرانی‌هایتان معقول نباشند. شاید اشخاص حلقهٔ درونی آشکارکردن درونتان و تغییرات همراهش را با آغوش باز بپذیرند. نفسی عمیق بکشید و نوشته‌هایتان را احساس کنید. بسیار خوب پیش می‌روید، اصلاً کار ساده‌ای نیست!

از آنجاکه مشغول خواندن این کتاب هستید، به احتمال زیاد سال‌ها خود واقعی‌تان را پنهان کرده‌اید و بخش عظیمی از فرایند درمان شما مقابله با ترس از نگرش‌های منفی به بیماری است.

خطر بزرگ فاش کردن افسردگی نهفته یا فاش نکردن آن

در افسردگی نهفته، ترس از لورفتن بسیار زیاد است. در بیش از یک‌سوم مصاحبه‌های تلفنی که ترتیب دادم، مصاحبه‌شونده در شرایطی صحبت می‌کرد که یا در حیات پستی یا در گاراژ بود یا در دفتر کارش که از داخل قفل شده بود.

بریتنی، از فصل اول، در جلسه درمانش بی تعارف گفت: «این چیزها رو فقط به شما می‌تونم بگم، چون می‌دونم اگه به کسی بگین، جواز کارتون باطل می‌شه. پس خیالم راحته.» جولی با ناراحتی اعتراف کرد: «قبل از اومدن پیش شما، محال بود این حرف‌ها رو به زبون بیارم. توی ذهنم بودن، اما هرگز به خودم اجازه نمی‌دادم با صدای بلند بیانشون کنم.» این سکوت و تنهایی در موارد حاد ممکن است مانند حکم اعدام باشد. بیایید به پژوهش‌هایی درباره‌ی خطرهای شدید کمال‌طلبی اشاره‌ی مختصری کنیم. نمونه‌های فراوانی برای گفتن هست، اما مهم است خاطرنشان کنیم که پژوهشگرانی به‌غایت برجسته سال‌ها درباره‌ی این مشکل مطالعه و کاوش کرده‌اند.

کمال‌طلبی به‌مثابه‌ی مشکل روانی را نخست آشپرکت^{۴۴}، مدرس و روان‌شناس معروف، در سال ۱۹۸۴ تشریح کرد. سپس در ۱۹۹۵، سیدنی بِلِت (که در فصل دوم از او نقل کردیم) درباره‌ی خطرهای آن بحث کرد. ادوین اشنایدمن^{۵۰}، مؤسس انجمن خودکشی‌شناسی امریکا^{۵۱}، در کتاب خودکشی همچون روان‌درد: نگرشی بالینی به رفتار خوددویرانگر^{۵۲} (۱۹۹۳) این ایده را مطرح کرد که مفهوم اصطلاح پیشنهادی او یعنی «روان‌درد» (درد تحمل‌ناپذیر روانی) بیشتر به خودکشی نزدیک است تا افسردگی ساده. این مفهوم دیگران را به رابطه‌ی بین کمال‌طلبی و روان‌درد هدایت کرد و ریکاردو فلمنبائوم^{۵۳} و رابرت هولدن^{۵۴} (۲۰۰۷) دریافتند که پیوندی قوی میان کمال‌طلبی مطلوب جامعه و تمایل به خودکشی وجود دارد.

کمال‌طلبی مطلوب جامعه چیست؟ فلت، هیویت و میکائیل (۲۰۱۷) کمال‌طلبی را به سه دسته تقسیم می‌کنند: خودمدار^{۵۵} که همواره از خود انتظار کمال دارد؛ دگرمدار^{۵۶} که همواره از دیگران توقع کمال دارد؛ مطلوب جامعه^{۵۷} که مبتنی بر فشار شدیدی است که از جانب دیگران برای رسیدن به کمال احساس می‌شود. دسته‌ی آخر بسیار خطرناک است، زیرا یأسی بی‌پایان در پی خواهد داشت؛ البته دو دسته‌ی دیگر نیز بی‌خطر نیستند. روان‌دردی که اشنایدمن از آن حرف می‌زند عاملی مهم در رفتار متمایل به خودکشی است.

ممکن است هر سه نوع کمال‌طلبی، دو نوع آن یا فقط یک نوع را در خود بیابید. با هریک از این سه نوع که زندگی کنید، آگاهی‌تان از نگرش‌های منفی درباره‌ی بیماری و نیازتان به اجتناب از تشخیص بیماری به‌احتمال زیاد بسیار دردسرساز است. همین‌جا توقف می‌کنیم و به شما فرصتی می‌دهیم تا بنویسید که کمال‌طلبی در کجای حیات درونی شما زندگی می‌کند.

خودنگری ۱۶: کدام نوع کمال‌طلبی را در خودم می‌یابم؟

بیایید سه نوع کمال‌طلبی را بررسی کنیم: خودمدار، دگرمدار و مطلوب جامعه. می‌خواهیم به موضوع کمی عمیق‌تر بنگریم، پس عجله نکنید. یادتان باشد که چیزی به نام درست یا غلط وجود ندارد.

می‌توانید ادعا کنید که نیازتان به بی‌نقص بودن فقط ریشه در درون خودتان دارد؟ که کوششی برای رسیدن به کمال در حد اعلا است؟ اگر چنین است، از چه زمانی اهمیت یافت؟

برای دیگران نیز کمال طلبید؟ اگر هستید، آیا شخصی هست که همیشه از او انتظار بهترین عملکرد را داشته باشید؟ آیا دیگرانی هم هستند که به آن‌ها «سخت نمی‌گیرید»؟ بین آن‌ها چه تفاوتی وجود دارد و این تفاوت به شما چه می‌گوید؟ از دیگران همان انتظاری را دارید که از خودتان دارید؟ با اعتراف به این موضوع پیش خودتان چه احساسی دارد؟

در اطرافتان چه کسی از شما انتظار کمال دارد؟ یا در گذشته چه کسی چنین توقعی داشته است؟ بررسی تفاوت‌های میان این سه نوع چه احساسی دارد؟ هیچ‌وقت به این فکر کرده‌اید که کمال‌طلبی ممکن است برایتان خطرناک باشد؟

شاید ترس شما از فاش شدن درونتان چنان بی‌اندازه باشد که حتی در مطب دکتر یا بیمارستان روانی حرفی نزنید. بنیتا به خاطر همین ترس نزدیک بود جان خود را از دست بدهد.

داستان بنیتا: پنهان کاری بسیار ماهرانه

بنیتا در کودکی اهل معاشرت و پرانرژی بود. پدرش، که این اخلاق را بی‌ادبانه می‌دانست، مادر بنیتا را تهدید می‌کرد: «چشم‌هاش رو به خاطر اون نگاه تحقیرآمیزش از حدقه درمی‌آرم.» او گاه‌گاه از دخترش سوءاستفاده جنسی می‌کرد. بنیتا با مادرش، که از این سوءاستفاده باخبر بود، رابطه عاطفی پیچیده‌ای همراه با عشق و نفرت داشت. در سیزده سالگی، آرزوی مرگ می‌کرد.

بنیتا از همان دوران نوجوانی رفتار جنسی بی‌قیدوبندی را در پیش گرفت (واکنشی معمول به سوءاستفاده جنسی)، سپس با مردی خشن ازدواج کرد تا از خانه بگریزد. از سر ناچاری، سعی کرد سوءاستفاده‌ای را که در کودکی متحمل شده بود پنهان کند. سال‌ها تلاش کرد تا زندگی آرامی در خانواده‌ای متوسط در حومه شهر بسازد. بنیتا هنوز از پا در نیامده بود.

روزی در مطب متخصص زنان و زایمان، هنگام سونوگرافی لگن، آسیب جنسی در ذهنش تداعی شد و دچار حمله هیستری شد و او را به بیمارستان بردند. بدون اینکه از بنیتا سؤالی بپرسند، به او داروهای آرام‌بخش دادند. او به زندگی عادی‌اش برگشت و کلمه‌ای با کسی در میان نگذاشت. حال او «خوب» بود.

بنیتا در ۲۵ سالگی، با داشتن سه فرزند، طلاق گرفت و با دریافت بورسیه کامل به دانشگاه رفت. موفقیت و پیشرفت خوبی داشت، بی‌اندازه محبوب و محترم بود و در چندین کارگروه به کار گماشته شد.

بنیتا می‌گفت: «خودم رو کاملاً وقف رساله دکتری کرده بودم، اما اوضاع روزبه‌روز بدتر می‌شد. گاهی وقتی توی خونه تنها بودم و کسی من رو نمی‌دید دچار حمله‌های هیستری می‌شدم، ولی تو دانشگاه کاملاً به خودم مسلط بودم. انگار مثل بندبازها داشتم روی طناب راه می‌رفتم. وقتی بهتر از حد انتظار بودم، طبیعتاً همه تصور می‌کردند عادی‌ام.»

سال‌ها بعد، وقتی بنیتا بالأخره از نوسان‌های روحی‌ای حرف زد که کمابیش هر روز تجربه می‌کرد، پزشکان تشخیص دادند که مبتلا به اختلال دوقطبی است. مدت‌ها طول کشید تا او این تشخیص را بپذیرد. پس از اقدام به خودکشی بسیار جدی او، بالأخره دکتر سؤالات درست را

پرسید. «تموم اون سال‌ها من افسرده بودم، ولی پنهانش می‌کردم. مردم خیال می‌کردن
بانمک و سرگرم‌کننده‌ام.»

وقتی داستان بنیتا یا دیگری را می‌خوانید، درک اتفاق لازم برای تغییر مسیر او یا گرفتن کمک بسیار آسان است. حملات هیستری بنیتا در خانه دربردارنده نکات بسیاری است: واکنشی به ترومای گذشته که به واسطه فشار مراقبت دست‌تنها از فرزندانش یا نوسان‌های احساسی فعال شده بود. با این حال نیازش به این باور که از پس همه مشکلاتش برمی‌آید زندگی‌اش را کاملاً زیرورو کرده بود.

کمال‌طلبی در کنار ترس از نگرش‌های منفی به بیماری ممکن است کاری کند که نه‌تنها همیشه در حال انکار باشید، بلکه با این خیال خام زندگی کنید که سرپا هستید و زمام امور را در دست دارید، اما موجی از سرخوردگی تحت فشارهای خاصی ناگهان همه چیز را در درونتان ویران می‌کند.

نبرد همواره مهم علیه نگرش‌های منفی به بیماری

از کسانی می‌شود کمک گرفت که انتظار نمی‌رود: نسل جوان.

امروزه همگان بیماری روانی و پنهان‌کاری‌های عجیب با آن را افشا می‌کنند، از شخصیت‌های مشهور هالیوودی گرفته تا خانواده سلطنتی بریتانیا. گویی، در هزاره جدید، آگاهی از اهمیت حیاتی حفظ سلامت روان بسیار بیشتر شده است و مردم آشکارا به سراغ درمان می‌روند. هشتک‌های توئیتر درباره آگاهی از سلامت روانی فراوان است و هزاران بار به اشتراک گذاشته می‌شود. وبگاه‌هایی که هم با متخصصان و هم با مبتلایان درباره بیماری‌های روانی صحبت می‌کنند روز‌به‌روز محبوبیت بیشتری می‌یابند.

تلاشی بی‌وقفه برای به‌روز کردن نگرش‌ها و آموزش بدون پیش‌داوری برای عموم در جریان است. شخصیت‌های مشهور و افراد تأثیرگذار پا پیش می‌گذارند و به اختیار خودشان درباره اضطراب، افسردگی حاد، افسردگی پس از زایمان، اختلال در تغذیه یا اختلال دوقطبی آشکارا صحبت می‌کنند. آن‌ها در حال ساختن این الگو در جهان هستند: شما می‌توانید در حوزه تخصصی خود بسیار توانا باشید، در حالی که با بیماری روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنید.

به‌ویژه در بسیاری از خوابگاه‌های دانشگاه‌های ممتاز، در اعتراض به افزایش چشمگیر آمار خودکشی در میان دانشجویان، کمال‌طلبی را به شدت به چالش می‌کشند. خود دانشجویان در حال مبارزه با این پیام‌های ناگفته‌اند که شما نباید تقلا کنید، ظاهری سرگشته یا خسته داشته باشید یا بگویید درس‌ها برایتان مشکل است. ناسلامتی شما در استنفورد یا پن درس می‌خوانید، آن قدر باهوش بوده‌اید که قبولتان کرده‌اند. اصلاً کار سختی در پیش ندارید.

دانشجویان چگونه در حال مبارزه با این موهومات‌اند؟

مجله آموزشی آنلاین دانشگاه استنفورد، اردک اینجا توقف می‌کند^{۵۸}، افسردگی نهفته را سندرم اردک استنفورد^{۵۹} توصیف می‌کند. کارولین بیتن^{۶۰} (۲۰۱۷) از سرمقاله‌ای نقل می‌کند: «چیزی که به چشم می‌آید این است که همه، بدون زحمت، در دریاچه دانشگاه از این سو به آن سو می‌روند. اما پاهای کوچک اردکی ما زیر آب دیوانه‌وار تقلا می‌کنند و جانمان دارد بالا می‌آید.

خستگی، اضطراب، تردید درونی، تقلا و شکست جایی در استنفورد ندارد.» برای دانشجویان استنفورد، سندروم اردک بازنمای آرامشی دروغین و نبوغی نمایشی است. آن‌ها حتی هیئت مشاوره برای توقف سندرم اردک تشکیل داده‌اند تا ساختاری بسازند که در آن دانشجویان بتوانند، بدون ترس از جریمه یا اخراج، احساسات خود را آزادانه و صادقانه آشکار کنند.

اکنون با مفهوم «ظاهر پن» سروکار داریم. جولیا بار^{۶۱} در تب^{۶۲}، مجله آنلاینی که دانشجویان در ایالت پنسیلوانیا منتشر می‌کنند، می‌گوید: «ظاهر پن فشاری است برای اینکه همیشه تصویری از خودت نشان بدهی که انگار تمامی ابعاد زندگی‌ات اصولی و مرتب است. فشاری برای اینکه بگویی حالم خوبم است و خوب رفتار کنی، حتی اگر احساس خوبی نداری. هرکس به ظاهر پن واکنشی متفاوت نشان می‌دهد. بعضی طبیعتاً خود را با آن تطبیق می‌دهند، بعضی تمامی هفته در اتاق خود می‌مانند تا از آن طفره بروند و برای بسیاری کنار آمدن با این ظاهر به بهای لطمات جدی به سلامت روانی، ثبات و توانایی سازگاری تمام می‌شود.»

کریستین وندل^{۶۳} (۲۰۱۸)، در گزارشی از خودکشی دیگری در سال ۲۰۱۸ در پن، از آمار تکان‌دهنده چهارده مورد خودکشی بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ خبر داد، بیش از دو برابر میانگین خودکشی در کشور. دانشجویان به علت نگرش‌های منفی به بیماری و فرهنگ کمال‌طلبی به مراکز مشاوره نمی‌رفتند.

داستان هیث آشکارا نشان می‌دهد که افکار پنهان درباره خودکشی ممکن است سراغ هرکسی و در هر سنی بیاید. مبارزه با پیش‌داوری‌های مهیب و اطلاعات گمراه‌کننده درباره بیماری بیشترین اهمیت را دارد.

داستان هیث: فاجعه‌ای که می‌شد از وقوعش جلوگیری کرد.

هیث در خانواده‌ای ثروتمند و محترم بزرگ شد و به دبیرستانی معتبر رفت که آرزوی بسیاری از همسالانش بود. بسیاری از والدین هم فرزندانشان را برای رفتن به آن دبیرستان زیر فشار می‌گذاشتند. معلمان بر نمرات آزمون‌های استاندارد به شدت تمرکز داشتند، اما توانایی هیث ورای همه این‌ها بود. او در دروسش شگفت‌انگیز بود. بقیه کنار او بودن را دوست داشتند. با مادرش صمیمی بود؛ مادری که فشاری به او نمی‌آورد و تشویقش می‌کرد که زندگی‌اش را به شیوه دلخواه خودش سامان دهد.

آنجلا، یکی از دوستان هیث، که باهم به اردو رفته بود، با مشاور مدرسه تماس گرفت و هشدار داد که از نوشته‌های هیث در هفته‌های اخیر فهمیده است که او تمایل به خودکشی دارد. مشاور هیث را فراخواند و از او در این باره سؤالاتی پرسید. هیث، که از احضارش به دفتر مشاوره شرم‌منده و متعجب بود، منکر قضیه شد و ادعا کرد که آنجلا اغراق کرده و آن نوشته‌ها مربوط به تکالیف دبیرستان بوده است. مشاور به او گفت: «من که هر روز می‌بینیم با دوستان تو کافه‌تريا در حال بگوبخندی. ظاهراً هم حالت خیلی خوبه. فقط می‌خواستم جویای حالت بشم.» و چیز دیگری نگفت.

استنفورد، سندروم اردک بازنمای آرامشی دروغین و نبوغی نمایشی است. آن‌ها حتی هیئت مشاور برای توقف سندرم اردک تشکیل داده‌اند تا ساختاری بسازند که در آن دانشجویان بتوانند، بدون ترس از جریمه یا اخراج، احساسات خود را آزادانه و صادقانه آشکار کنند.

اکنون با مفهوم «ظاهر پن» سروکار داریم. جولیا بار^{۶۱} در تب^{۶۲}، مجله آنلاینی که دانشجویان در ایالت پنسیلوانیا منتشر می‌کنند، می‌گوید: «ظاهر پن فشاری است برای اینکه همیشه تصویری از خودت نشان بدهی که انگار تمامی ابعاد زندگی‌ات اصولی و مرتب است. فشاری برای اینکه بگویی حالم خوبم است و خوب رفتار کنی، حتی اگر احساس خوبی نداری. هرکس به ظاهر پن واکنشی متفاوت نشان می‌دهد. بعضی طبیعتاً خود را با آن تطبیق می‌دهند، بعضی تمامی هفته در اتاق خود می‌مانند تا از آن طفره بروند و برای بسیاری کنارآمدن با این ظاهر به بهای لطمات جدی به سلامت روانی، ثبات و توانایی سازگاری تمام می‌شود.»

کریستین وندل^{۶۳} (۲۰۱۸)، در گزارشی از خودکشی دیگری در سال ۲۰۱۸ در پن، از آمار تکان‌دهنده چهارده مورد خودکشی بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶ خبر داد، بیش از دو برابر میانگین خودکشی در کشور. دانشجویان به علت نگرش‌های منفی به بیماری و فرهنگ کمال‌طلبی به مراکز مشاوره نمی‌رفتند.

داستان هیث آشکارا نشان می‌دهد که افکار پنهان درباره خودکشی ممکن است سراغ هرکسی و در هر سنی بیاید. مبارزه با پیش‌داوری‌های مهیب و اطلاعات گمراه‌کننده درباره بیماری بیشترین اهمیت را دارد.

داستان هیث: فاجعه‌ای که می‌شد از وقوعش جلوگیری کرد.

هیث در خانواده‌ای ثروتمند و محترم بزرگ شد و به دبیرستانی معتبر رفت که آرزوی بسیاری از همسالانش بود. بسیاری از والدین هم فرزندانشان را برای رفتن به آن دبیرستان زیر فشار می‌گذاشتند. معلمان بر نمرات آزمون‌های استاندارد به شدت تمرکز داشتند، اما توانایی هیث ورای همه این‌ها بود. او در دروسش شگفت‌انگیز بود. بقیه کنار او بودن را دوست داشتند. با مادرش صمیمی بود؛ مادری که فشاری به او نمی‌آورد و تشویقش می‌کرد که زندگی‌اش را به شیوه دلخواه خودش سامان دهد.

آنجلا، یکی از دوستان هیث، که باهم به اردو رفته بود، با مشاور مدرسه تماس گرفت و هشدار داد که از نوشته‌های هیث در هفته‌های اخیر فهمیده است که او تمایل به خودکشی دارد. مشاور هیث را فراخواند و از او در این باره سؤالاتی پرسید. هیث، که از احضارش به دفتر مشاوره شرم‌منده و متعجب بود، منکر قضیه شد و ادعا کرد که آنجلا اغراق کرده و آن نوشته‌ها مربوط به تکالیف دبیرستان بوده است. مشاور به او گفت: «من که هر روز می‌بینیم با دوستان تو کافه‌تريا در حال بگو بخندی. ظاهراً هم حالت خیلی خوبه. فقط می‌خواستم جوایای حالت بشم.» و چیز دیگری نگفت.

یک ماه بعد هیث خودکشی کرد. یادداشتی به جا گذاشت. خانواده‌اش هنوز نمی‌دانند چه

چیزی خوره روحش شده بود. شاید او بیشتر از چیزی که آن‌ها فکر می‌کردند تحت فشار بود. شاید... شاید... شاید. آنجلا هرچه می‌دانست به آن‌ها گفته بود، البته چیز زیادی هم نمی‌دانست. خانواده هیث دیگر هیچ‌گاه مثل سابق نشد.

خودنگری ۱۷: بررسی احتمال خودکشی

مکشی کنید و درباره آنچه همین حالا خواندید چیزی بنویسید. برداشتتان از داستان هیث چیست؟ آیا این داستان شما را نگران فرزندان خودتان می‌کند؟ یا نگران الگویی که برای آن‌ها می‌سازید؟

آیا آمار مربوط به افزایش خودکشی شما را می‌ترساند؟ درباره مبارزه با نگرش‌های منفی به بیماری روانی چه فکر می‌کنید؟ اصولاً این مسائل در چارچوب کتابی درباره افسردگی نهفته چه اهمیتی دارند؟

یافتن انگیزه برای تغییر بسیار حیاتی است، زیرا خود تغییرات دشوارند. افسردگی نهفته شما، هر روز و هر هفته، در درونتان و سپر بقایتان بوده است. پس به حمایت نیاز دارید. اینجاست که ترس از واکنش احتمالی دیگران، حتی واکنش نزدیکانِ علاقه‌مند به شما، شاید فلج‌کننده باشد.

بخشی از فرایند درمان گذر از این ترس است. ساوانا گفت: «اگه بذارم مردم بدونن در درونم چه حسی دارم، اگه بذارم کسی بفهمه تو سرم چی می‌گذره، دیگه محاله شایستگیم رو باور کنن.»

در این فرایند، کم خواهید آورد. دچار لغزش خواهید شد. این‌طور نیست که هر روز موفقیتی نصیبتان شود. رفتارهای سابقتان را تکرار می‌کنید، ناگهان به خودتان می‌آیید و دوباره به راهتان ادامه می‌دهید. برای دریافت کمک، لازم است شبکه‌ای حمایتی بسازید، حتی اگر فقط یک نفر را دارید؛ شخص معتمدی که شما را قضاوت نکند می‌تواند در این مسیر حامی شما باشد. البته برای شما آسان نخواهد بود، اما لازم است اجازه دهید کسی از درگیری‌هایتان خبر داشته باشد.

می‌خواهم داستانی را تعریف کنم که شاید به نظرتان هیچ ربطی به موضوع نداشته باشد. پس از سه سال درمان ناباروری، خوشبختی به من رو کرد و باردار شدم. روزی در مطب متخصص زنان و زایمان داشتم از ورم پا شکایت می‌کردم. آقای دکتر نگاهی به من کرد، لب‌هایش را با نارضایتی به هم فشرد و گفت: «تو خیلی زحمت کشیدی تا باردار بشی. نباید غر بزنی.» خوشبختانه تحت تأثیر نصیحتش قرار نگرفتم. مثل خودش بهش نگاه کردم و گفتم: «بله زحمت کشیدم تا حامله بشم، که اتفاقاً بیشتر بهم حق می‌ده از ورم پام کلافه باشم.» این حرف را که زدم کمی شرمنده شد و با من موافقت کرد.

می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر دهید، برای همین این کتاب را می‌خوانید، اما کاری دشوار خواهد بود. صادقانه سخن گفتن از پاشنه آشیل نعمت‌ها یا خودنکوهرنگری‌های بی‌رحمانه از سر شرم احساسی غریب و ناخوشایند خواهد داشت. سخن گفتن و افشای سر درون به خودی خود با احساس آسیب‌پذیری همراه است.

شاید این کتاب برای خوددرمانگری باشد، اما خوددرمانگری فرایندی نیست که بتوانید در

تنهایی مطلق بگذرانید. شما نیاز دارید که کسی تشویقتان کند، کسی که به او اجازه می‌دهید خود واقعی شما را ببیند. وقت آن رسیده است که ببینید چه کسانی می‌توانند در تیم شما باشند.

خودنگری ۱۸: چه کسی در تیم من خواهد بود؟

یک بار دیگر به خلوت خود بروید و به سرعت نام کسانی را بنویسید که ممکن است به آن‌ها بگویید در حال درمان افسردگی نهفته‌اید. شاید کسی داخل حلقه‌ی درونی باشد یا حتی کسی که خیلی به او نزدیک نباشید؛ کسی که زندگی‌اش با زندگی شما پیوند چندانی نداشته باشد. شاید با کسی که در شهری دیگر زندگی می‌کند روراست‌تر حرف بزنید؛ رفیق ایام قدیم یا هم‌کلاسی دانشگاه. اما بهترین حالت این است که آن شخص در نزدیکی محل زندگی شما سکونت داشته باشد. اگر فعلاً آسیب‌پذیری از راه دور برایتان مقدور است، هیچ اشکالی ندارد. شما دارید گام‌های کوتاه برمی‌دارید و می‌خواهید با سرعت دلخواه خودتان پیش بروید.

کسی را انتخاب کنید که بشنود و بفهمد که چگونه کمال‌طلبی شما زندانی شده است که مدت‌هاست گرفتار آنید؛ اینکه فرار از این زندان چقدر ترسناک است. تصور کنید اجازه‌دادن به آن شخص برای ورود به خود واقعی‌تان چطور خواهد بود. چیزهایی را که برای گفتن به او در ذهن دارید یادداشت کنید. در حال نوشتن خودتان را رها کنید تا هر چیزی را که پیش می‌آید احساس کنید. آیا واهمه دارید از اینکه با اطلاعاتی که به آن‌ها می‌دهید ممکن است چه کنند؟ یا از این می‌ترسید که تصورشان از شما عوض شود؟ سعی کنید دریابید که آیا این افکار به ترس خود شما از حرف‌زدن برمی‌گردد یا منطقی است؟

یادداشتی مخصوص نوجوانان

اگر نوجوان یا جوانی هستید که هنوز به والدینتان وابسته‌اید، بازکردن سر صحبت درباره‌ی افسردگی نهفته‌تان شاید حتی ترسناک‌تر باشد. اگر در شرایط کنونی زندگی‌تان فکر می‌کنید که باید بی‌نقص به نظر برسید، احتمالاً احساس می‌کنید کاملاً در تله افتاده‌اید. شاید والدین از موفقیت‌ها و خوشحالی‌های ظاهری شما لذت می‌برند یا روی مسئولیت‌پذیری همه‌جانبه‌ی شما حساب می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند در درون شما چه می‌گذرد. چطور می‌توانید به آن‌ها بگویید بیشتر چیزهایی که می‌بینند توهم است؟

بسیار مهم است که متوجه شوید آنان با عملکردی غیرارادی زندگی می‌کنند. گویی همه‌چیز از پیش برنامه‌ریزی شده است و طبق برنامه پیش می‌رود. هیچ علامت هشدار نمی‌بینند.

به حریم خصوصی شما احترام می‌گذارند و دفترچه یادداشت‌های روزانه‌ی شما را نمی‌خوانند تا از احساسات واقعی‌تان باخبر شوند. حتی اگر سرنخی به آن‌ها بدهید، احتمالاً کشمکش‌های درونی شما را چندان حاد نمی‌بینند. شکی نیست که آن‌ها دنیایی برایتان ترسیم کرده‌اند که باید بی‌نقص به نظر برسد. اما اگر با آن‌ها روراست باشید، شاید به اشتباهاتشان در جایگاه والد پی ببرند و به نقص‌های خودشان نگاهی بیندازند. هیچ چیز ارزش افسردگی و احساس درماندگی و بدتر شدن حالتان را ندارد، هیچ چیز.

احتمالاً از واکنش آن‌ها واهمه دارید و اگر بی‌مبالات بوده‌اند یا به هر نحوی از شما سوءاستفاده کرده‌اند، دلایلی جدی برای این ترس دارید. متأسفانه همیشه نمی‌شود به والدین اعتماد کرد. پس شخصی را بیابید که گوش شنوا داشته باشد و کمک کند.

این باور اشتباه را به خود تلقین نکنید که احساسات تیره‌تر شما عادی‌اند یا شما را دچار شکست نمی‌کنند. آن‌ها توانایی‌اش را دارند که زمین‌گیرتان کنند و شاید شما فرصت نداشته باشید که برگردید و به احساس خود بنگرید و بگویید: «وای چقدر سخت بود، اما الآن حالم بهتره.» مصاحبت با دوستان خوب است. اما حرف‌زدنِ آزادانه از احساسات درونی، نزد کسی که بتواند به شما کمک کند، بی‌تردید زندگی‌تان را نجات خواهد داد.

وقت آن رسیده است که تخمین بزنیم شما در کجای طیف افسردگی نهفته قرار می‌گیرید. یادداشت‌های شما را از خودنگری‌های اخیر با آنچه بعداً از پاسخ شما به پرسش‌نامه افسردگی نهفته به دستمان می‌آید مقایسه خواهیم کرد.

در کجای طیف افسردگی نهفته قرار می‌گیرید

پیش از آنکه به این پرسش‌نامه پاسخ دهید، سری به خودنگری دوازدهم بزنید. در دفتر یادداشتان ده ویژگی افسردگی نهفته را مشخص کرده‌اید که بیش از همه به آن‌ها وابسته‌اید. در فهرستان، آن‌ها را از قوی‌ترین تا ضعیف‌ترین رتبه‌بندی کرده‌اید.

هریک از سؤالات پیش رو با یکی از این ویژگی‌ها یا بیشتر از یکی پیوند دارد، اما بیشتر رفتارها و باورهای موجود درباره افسردگی نهفته و کمال‌طلبی را دربردارند. اگر با بله یا خیر پاسخ‌دادن به سؤالات مشکل دارید، احتمالاً برای «بی‌نقص» پاسخ‌دادن بیش از اندازه می‌کوشید و اگر فکر می‌کنید «جوابم بستگی به حال و روزم دارد»، به این فرایند بیش از حد لازم فکر می‌کنید. خیلی ساده، به سؤالات دقیق‌ترین پاسخی را که می‌توانید بدهید.

پرسش‌نامه افسردگی نهفته

۱. درد دل کردن درباره مسائل خصوصی، به‌ویژه سختی‌ها و مشکلات واقعی زندگی، برایتان سخت است؟

بله

خیر

۲. آیا وسواس دارید که از نظر خودتان یا دیگران بی نقص به نظر برسید؟

بله

خیر

۳. از حرف زدن با شریک زندگی یا دوستانتان، درباره احساسات از صدماتی که به شما زده اند یا دلخوری روزافزونی که از آن ها دارید، طفره می روید؟

بله

خیر

۴. اختلال خواب دارید یا شب ها فکروخیال به سراغتان می آید؟

بله

خیر

۵. وقتی احساس درماندگی می کنید، اقرار به آن برایتان ناخوشایند است؟

بله

خیر

۶. خودتان را مجبور می کنید کارها را به هر قیمتی به سرانجام برسانید؟

بله

خیر

۷. به جای در میان گذاشتن مشکلات و بیان احساسات، وقتتان را صرف تحلیل یا حل مشکلات می کنید؟

بله

خیر

۸. به درخواست های ضروری دوستانتان پاسخ مثبت می دهید، حتی اگر خودتان را دچار مشکل کند؟

بله

خیر

۹. در خانواده ای بزرگ شده اید که بابت ابراز احساسات و رنج از شما انتقاد می شد و سعی می کردند از این احساسات دوری کنید؟

بله

خیر

۱۰. تا به حال صدمه جسمی، جنسی یا عاطفی دیده اید که با کسی درباره اش حرف نزده باشید؟ یا اگر به کسی گفته اید، حرفتان را باور نکرده و از شما حمایت نکرده باشد؟

بله

خیر

۱۱. آیا در خانواده‌ای زندگی کرده‌اید (هنوز می‌کنید) که احساس کنید مجبورید مطابق انتظارات مشخصی رفتار کنید و به شما اجازه ندهند که خودتان باشید؟

بله

خیر

۱۲. اگر بخواهید در کاری مشارکت کنید، دلتان می‌خواهد کنترل اوضاع در دست شما باشد؟

بله

خیر

۱۳. روزبه‌روز بیشتر احساس می‌کنید که حفظ ساختاری منظم برای زندگی‌تان دشوارتر می‌شود؟

بله

خیر

۱۴. اگر پاسختان به سؤال قبلی مثبت است، آیا این موضوع شما را دچار اضطراب یا وحشت می‌کند؟

بله

خیر

۱۵. به گریستن تمایل ندارید یا به‌ندرت گریه می‌کنید؟

بله

خیر

۱۶. آیا خود را فردی بسیار مسئول می‌دانید که همکاران و اعضای خانواده و دوستانش می‌توانند همواره روی او حساب کنند؟

بله

خیر

۱۷. فکر می‌کنید اگر برای خودتان وقت بگذارید، خودخواهید؟

بله

خیر

۱۸. وقتی دیگران خود را «قربانی» می‌دانند و هنگام رخ دادن اتفاقات ناگوار ادعا می‌کنند که تقصیری ندارند، احساس انزجار می‌کنید؟

بله

خیر

۱۹. طوری تربیت شده‌اید که امور دردناک و ناگوار را خودتان رفع و رجوع کنید؟ که درخواست

کمک را نشانه ضعف می دانید؟

بله

خیر

۲۰. به تمرکز روی جوانب مثبت زندگی خود باور دارید و بابت نعمت هایتان قدردانید؟

بله

خیر

۲۱. آیا صدای درونی نکوهشگر و عیب جو دارید که حتی وقتی به هدفتان رسیده‌اید، می گوید به اندازه کافی خوب نیستید یا می توانستید بیشتر تلاش کنید؟

بله

خیر

۲۲. همیشه امیدوار و پرانرژی به نظر می‌رسید، درحالی که گاهی با احساس بیچارگی دست و پنجه نرم می کنید؟

بله

خیر

۲۳. از وظایف روزانه‌تان فهرست تهیه می کنید؟ اگر نتوانید به همه وظایف فهرستان برسید، احساس درماندگی یا ناکامی می کنید؟

بله

خیر

جواب‌های مثبتتان را بشمارید. اگر به پنج تا هشت سؤال پاسخ مثبت داده‌اید، به احتمال زیاد شخصی بسیار مسئول هستید. شاید بهتر باشد وقت بیشتری برای خودتان بگذارید. پاسخ مثبت به نه تا دوازده سؤال نشان می‌دهد که معیارهای کمال طلبی افراطی بر زندگی شما حاکم است، که ممکن است برای سلامتی‌تان خطرناک باشد. سیزده یا بیشتر از سیزده پاسخ مثبت احتمالاً نشان‌دهنده افسردگی نهفته در شماست یا افسردگی‌ای که انکارش می کنید. اگر در اواخر نوجوانی هستید یا دهه سوم عمر خود را سپری می کنید و از این کتاب برای تغییر بهره می‌برید، مطالعه درباره افسردگی نهفته و تلاش برای درمان آن بی‌تردید نجات‌بخش زندگی شما خواهد بود.

خودنگری ۱۹: آنچه از پرسش‌نامه آموختم

پرسش‌نامه چطور بود؟ با توجه به اینکه تا این صفحه از کتاب را خوانده‌اید، احتمالاً سؤالات چندان عجیبی برایتان نبوده است. از نمره خودتان شگفت‌زده شده‌اید؟

به یادداشت‌هایتان درباره خودنگری دوازدهم رجوع کنید. آیا امکان دارد پاسخ‌های پرسش‌نامه موجب شوند نمره‌ای را که به سختی تغییر ویرگی‌های افسردگی نهفته در خودنگری دوازدهم داده بودید تغییر دهید؟ احساس آسودگی می کنید؟ نگران‌تر شده‌اید؟ بیشتر قانع شده‌اید؟

امیدوارم این پرسش‌نامه بهتر از قبل نشان داده باشد که چگونه افسردگی نهفته می‌تواند بر تصمیم‌ها و رفتارهای روزمره شما تأثیر بگذارد.

وقت آن رسیده است که سراغ راهبردهای درمان، ایده‌ها و راهنمایی‌های مشخص و واقعی برویم. در این فصل تأکید کرده‌ایم که تنها دشمن شما کمال‌طلبی نیست. دشمن دیگر شما ترس از نگرش‌های منفی به بیماری است.

خودنگری ۲۰: چرا دارم این کار را می‌کنم؟

در مقدمه گفتم که امید انگیزه شما برای کار شاق برون‌ریزی، اعتراف و افشای تمامی وجودتان خواهد بود. با هر بار درون‌نگری و مواجهه درونی و پیوند عاطفی، بیشتر و بیشتر امیدوار خواهید شد. امیدواری شجاعت لازم برای ادامه‌دادن را برایتان به ارمغان می‌آورد. اکنون از دلایلی بنویسید که به شما انگیزه می‌دهند. ترس از تنهایی؟ ترس از اینکه الگوی رفتاری شما به فرزندان منتقل شود؟ احساس افسردگی روزافزون؟ با به خاطر آوردن گذشته گمان می‌کنید می‌شد جور دیگری زندگی کرد؟

اجازه دهید ذهن و قلبتان دریابد که چه چیزی شما را به ادامه راه ترغیب می‌کند. ببینید آیا جمله‌ای که در ادامه می‌آید نشان‌دهنده حقیقت فعلی وضعیت شماست: «می‌خواهم زندگی‌ام رضایت‌بخش‌تر و بازتابی باشد از آنچه واقعاً هستم. از پنهان کردن خسته شده‌ام.» نسخه شخصی خودتان را از این مانترا بنویسید و آن را با واژگان خودتان بیان کنید. آفرین، کاری که انجام می‌دهید به هیچ وجه آسان نیست.

تذکر: اگر این کار بیش از اندازه شما را دچار هیجان عاطفی می‌کند یا اگر وا همه دارید که مبادا به خودتان صدمه بزنید، شاید خوددرمانی با این کتاب کافی نباشد. لطفاً به مشاور یا پزشک خانواده مراجعه کنید و صادقانه با آن‌ها حرف بزنید. خطر را جدی بگیرید. به خوبی می‌دانم ممکن است متناقض به نظر آید اگر از کسی که افسردگی نهفته دارد بخواهید چنین کاری انجام دهد. اما این کتاب، یا هر کتاب دیگری، نمی‌تواند به تنهایی شما را از آن نوع تفکر آسیب‌زا حفظ کند.

اگر ثبات عاطفی دارید و شبکه حمایتی خود را یافته‌اید، از شما دعوت می‌کنم به خواندن فصل‌های بعد ادامه دهید تا درباره برداشتن نقاب از افسردگی و راه‌هایی از آن بیشتر بیاموزید. تا اینجا عالی بوده‌اید! امیدوارم بابت شروع کار [درمان] به خود تبریک بگویید. به شکرانه‌اش برای خود هدیه‌ای بخرید. این درواقع خودشفقتی سالم و خودمراقبتی است.

بخش دوم: مراحل پنج‌گانه شفا

آگاهی، تعهد، رویارویی، پیوند، تغییر

دربارهٔ مراحل پنج‌گانه

«شاید مدی می‌خواست بر داستان زندگی‌اش کنترل داشته باشد، حتی در آخرین لحظات... حتی در خودکشی‌اش، که گویای این پیام بود که زندگی از پا درش آورده است. از ظواهر امر پیدا بود که همچنان به نمایش تصویری موقرانه و قاطعانه از زندگی‌اش اهمیت می‌داد.»

کیت فیگن^{۶۴}، نویسنده کتاب آنچه مدی را فراری داد^{۶۵}

در کنار هرآنچه در آشنایی با افسردگی کاملاً نهفته به ذهنتان خطور کرده است، امیدوارم این احساس روزافزون را داشته باشید که از خواندن این کتاب هدفی گوشهٔ ذهنتان دارید که شفابخش است: شفا از تلاش برای بی‌نقص به نظر رسیدن و بی‌نقص عمل کردن، شفا از پنهان‌شدن و شفای افسردگی. وقتی درک واقعی پدیدار می‌شود، که بسته‌بندی محکم کمال‌طلبی‌تان را کم‌کم و لایه‌به‌لایه باز کنید و از درونش باخبر شوید.

عروسک‌های تودرتوی روسی یا همان ماتریوشکا را در نظر بگیرید. درون هر عروسک تعدادی نامعلوم از عروسک‌های کوچک‌تر قرار دارد. شفای خود را مانند بازکردن دقیق و کنجکاوانهٔ عروسک چوبی بزرگ‌تر و راه‌یافتن از بیرون به درون در نظر بگیرید. با هر تغییر جزئی، با هر انتخاب برای گشودن خود و رسیدن به آنچه شاید در درونتان وجود داشته باشد و با هر لحظهٔ کشف و شهود، می‌توانید به لایهٔ کاملی از تجربه‌های احساسی و ذهنی دست یابید که تا پیش از این، آن را نشناخته یا نپذیرفته بودید. چالش‌برانگیز است. شاید دردناک باشد، اما برای داشتن زندگی سالم حیاتی است.

کیت فیگن، که پیش‌تر از او نقل‌قول شد، اخیراً داستان جان‌گداز دوندهٔ دانشگاهی، مدی هالران، را نوشت که از گاراژی نه‌طبقه به‌قصد خودکشی پایین پرید و برای همیشه از زندگی خود فرار کرد. اکنون علت خودکشی او را درماندگی و ناامیدی حاد می‌دانیم. اگرچه او خانواده‌ای پرمهر و صمیمی داشت که تا حدودی از کشمکش‌هایش خبر داشتند، مدی واقعی زیر لایه‌هایی از فشار شدید و چهرهٔ خندانی که از خود نشان می‌داد دفن شده بود. هیچ‌کس پیچیدگی کشمکش‌های او را تشخیص نداد. حتی خودکشی‌اش با دقت برنامه‌ریزی و اجرا شد و هدایایی حساب‌شده برای عزیزانش تهیه کرده بود. مدی نمی‌دانست که لازم نیست در زندگی به‌ظاهر بی‌نقصش گرفتار باشد. نمی‌دانست که می‌شود کشف کرد که چه چیزی تا این اندازه آزارش داده و مستأصلش کرده است.

بیاید دربارهٔ روند کشف صحبت کنیم. امیدوارم داستانی از آپرا وینفری برایتان مفید باشد. او می‌نویسد: «اکنون پی‌بردم به اینکه، با داشتن شغلی که به من قدرت داده بود، آزارگر دوران کودکی‌ام که در آدم‌هایی دیگر نمود می‌یافت مدام در زندگی‌ام ظاهر می‌شد... به‌جای مقابله با آزارگران، به آن‌ها اجازه می‌دادم از خطرمرزها عبور کنند. خاطرات آزار جسمی و جنسی در

کودکی من را به سکوت وامی‌داشت... این احساسات را با غذا خوردن سرکوب می‌کردم.» (۲۰۱۷، ۱۲۶).

اپرا وینفری در ادامه درباره لحظه کشف و شهود خود حرف می‌زند. روزی به ملاقات پدرش رفته بود؛ روزگاری که دیگر سری در سرها درآورده و برای خودش کسی شده بود. با وجود این، متوجه شد که از آزارگر دوران کودکی‌اش مطیعانه دستور پختن نیمرو می‌گیرد. از بی‌زبانی خودش شوکه شد. «حال که به گذشته می‌نگرم، می‌دانم که آن لحظه برایم تلنگری بود که مرا به فکر کردن واداشت. به سکوت دختر بچه نه‌ساله‌ای بازگشتم که فکر می‌کرد بی‌پرده حرف‌زدن برایش گران تمام خواهد شد... برقراری این پیوند با گذشته جرقه‌ای در ذهنم زد. آهان! فروپاشیم فقط مال این سال‌ها نبوده، از بچگی درونم رخنه کرده بودن!» (۲۰۱۷، ۱۲۶-۱۲۷)

در آن لحظه بود که اپرا فهمید هنوز هم دارد با همان راهبرد بقای دوران کودکی‌اش زندگی می‌کند: سکوت و نامرئی‌بودن. تمامی محبوبیت و احترامی که در دنیایش داشت برایش کافی نبود تا بتواند روی موضع خودش بایستد و دست رد به سینه آزارگرش بزند. متوجه شد که آزادی عاطفی‌اش هنوز گروگان گذشته است و هنوز هم دست‌های خاطرات آزاردهنده دارند خفه‌اش می‌کنند. راهبردش نه‌تنها دیگر لازم یا مطلوب نبود، بلکه مضر هم بود. می‌توانست تغییرش دهد، اما اول باید آگاهی به سراغش می‌آمد.

خودنگری ۲۱: چه چیزی من را از کندوکاو عمیق‌تر زندگی می‌ترساند؟

نظرتان درباره داستان مدی چیست و «حفظ ظاهر بی‌نقص» ممکن است به کجا منجر شود؟ خواندن داستان اپرا چگونه بود؟ چه جرقه‌ای در ذهنتان زد؟ داستان مدی غم‌انگیز و داستان اپرا امیدوارانه‌تر است. هر دو روایت بر این تأکید می‌کنند که آنچه به راحتی به چشم نمی‌آید یا برای اقرار به آن کشمکش درونی دارید در زندگی‌تان به شدت تأثیر خواهد گذاشت. چه چیزی مانع می‌شود زیر لایه بیرونی زندگی‌تان را جست‌وجو کنید؟ چه چیزی شما را می‌ترساند که کمی عمیق‌تر بگردید؟ چند لحظه بیندیشید و پاسخ‌های خود را در دفتر یادداشتان بنویسید.

بارها پیش آمده است که افرادی پس از تمام کردن درمان به شوخی چیزی شبیه به این را بگویند: «وای! شفا یافتم.» خوشبختانه آن‌ها آزادی و زیبایی بودن در لحظه حال و خود واقعی بودن را کشف کرده‌اند. این فرایند پایانی ندارد، اما آن‌ها احساس می‌کنند آماده‌اند با بال‌های خودشان پرواز کنند. آن‌ها هم درکشان و هم مهارت‌هایشان را گسترش داده‌اند.

تغییر، رشد و بهبود فرایندند، مسیرند، نه مقصد. آسیب‌پذیری‌های شما، هرچه هستند، گاهی به سراغتان می‌آیند، حتی بعد از تمرین‌های خوبی که به کمک این کتاب یا درمان‌گر انجام داده‌اید. اتفاقاتی زخم‌های کهنه را باز خواهند کرد. افکار غیرمنطقی دوباره در ذهنتان نفوذ خواهند کرد، شاید از سر خستگی، سهل‌انگاری یا ندانستن. این بدان معنا نیست که شفا هرگز روی نداده یا بینش و تغییر قبلی شما واقعی نبوده است. ذات انسانی شما بی‌نقص نیست و ممکن است تمایل داشته باشد به یکی از راهبردهای بقای قدیمی برگردد. حتی اپرا هم، پیش از آن لحظه که

جرقه‌ای در ذهنش زده شد، هیچ‌گاه متوجه نشده بود در تله‌الگوی رفتاری افتاده است. پیش‌تر در نقل‌قولی از اندرو سالمن گفتم: «اگر نقطه‌ی مقابل افسردگی سرزندگی است، نقطه‌ی مقابل افسردگی کاملاً نهفته پذیرش خویشتن است.» می‌خواهم دوباره بر این موضوع تأکید کنم، چون شفای افسردگی کاملاً نهفته مستلزم پذیرش این است که آسیب‌پذیری‌ها، ضعف‌ها و عیب‌های شما همگی بخش‌های حیاتی و پذیرفتنی وجودتان هستند. این بخش عمده‌ای از روند شفاست. داشتن آن‌ها شرمندگی ندارد و معنای شکست نمی‌دهد. آن‌ها را دارید، چون انسانید. شما ثمره‌ی تجربه‌های خودتان هستید. با پذیرش خویشتن می‌توانید تغییر کنید، زیرا پذیرش با کناره‌گیری یا تسلیم فاصله‌ی زیادی دارد. پذیرش خویشتن آزادی می‌آورد.

کار روی درمان افسردگی کاملاً نهفته ذهن و به‌ویژه عواطف را به‌جای درگیری‌های دوباره بیرونی در درون به کار می‌گیرد. هدف پذیرش و رهاکردن است تا محدودیت‌های وجودتان را ببینید و از قوانینی خودساخته که خود را ملزم به پیروی از آن‌ها می‌دانید دوری کنید. تغییری را که در درونتان آغاز شده است عمیقاً احساس کنید. امثال مدی بسیارند. امیدوارم این کتاب شما را از آن وقایع ویرانگر دور کند.

خودنگری ۲۲: تاکنون چه کشفیاتی داشته‌ام؟ چه چالش‌هایی باید برای خودم ایجاد کنم؟ کمی درنگ کنید و برای مرور دفتر یادداشتتان وقت بگذارید. به ابتدا بازگردید و به یاد بیاورید که چه احساسی داشتید وقتی برای نخستین بار شروع به نوشتن افکار و احساسات واقعی خود کردید. ببینید چگونه پیشرفت و تغییر کرده‌اید. فکر می‌کردید چه چیزی را هرگز ننویسید و نوشته‌اید؟ با کشف خود مشکلی دارید؟

بسیاری از افراد کمال طلب نوشتن را دشوار می‌دانند، زیرا در حین نوشتن ارزیابی هم می‌کنند و می‌کوشند «خوب» به نظر برسند. اگر در چنین شرایطی درگیرید، بدانید که طبیعی است. اما باید سعی کنید، هرچه جلوتر می‌روید، تغییرش دهید. خود را به چالش بکشید تا عمیق‌تر بروید. خطر نوشتن چیزی را به جان بخرید که هرگز فکر نمی‌کردید بتوانید بنویسید یا اگر نمی‌خواهید آن را یادداشت کنید، خیلی ساده کلمات را با صدای بلند بگویید. شاید بگویید: «من از مادرم متنفر بودم» یا «بعضی اوقات آن قدر احساس تنهایی می‌کنم که انگار وجودم دارد از هم می‌پاشد.» بگذارید کلمات خودشان جاری شوند و در هوای احساسات ناشی از آن نفس بکشید.

به یاد داشته باشید اشک نشانه‌ی شدت احساس است، نه ضعف. چه از سر عصبانیت گریه کنید، چه از سر خوشحالی، چه از سر غم، اشک‌هایتان بازتاب عمق احساس یا شاید حساسیتی است که به موضوعی خاص دارید. اگر اشکتان سرازیر شد، بگذارید سرازیر شود و برای چنین پیشرفتی باز هم به خود دست مریزاد بگویید.

پنج مرحله‌ی فرایند شفا

اکنون مختصری دربارهٔ هریک از پنج مرحلهٔ درمان افسردگی نهفته صحبت کنیم: آگاهی، تعهد، رویارویی، پیوند و تغییر. برای یادآوری به مقدمهٔ کتاب بازگردید تا نمودار پنج مرحله‌ای شفا را ببینید.

آگاهی: مرحلهٔ اول ایجاد آگاهی و پذیرش مشکل است. اگرچه این مرحله بخشی از هر فرایند درمانی است، اما برای شما پیچیده‌تر است، زیرا دست‌کم پیش از شروع خواندن این کتاب خودتان را متقاعد کرده‌اید که تمامی ده ویژگی افسردگی کاملاً نهفته عادی هستند، از کمال طلبی تا انکار بیشتر دردهای عاطفی. در چشم دیگران، شما معرکه‌اید، زیرا گریه نمی‌کنید یا از نظر احساسی ناپایدار نیستید. مگر ممکن است مشکلی داشته باشید؟

همان‌طور که خودِ آگاه‌تر شما اکنون می‌داند، مشکل این است که زندگی شما فریب و ظاهرسازی است و این مشکل تنهایی و پوچی عمیقی در درونتان ایجاد کرده است. بنابراین نخستین گام شما این است که از آسیب‌های روزمرهٔ این سندرم آگاه شوید؛ از اینکه چگونه شما را منزوی و ناشناخته نگه داشته است.

تعهد: مرحلهٔ دوم شاید پیچیده باشد، زیرا تعهد مستلزم کنار گذاشتن کنترل است. ترس شما از ابهام و نداشتن کنترل کامل و نشناختن زندگی جدیدتان درد، عصبانیت، غم و اندوهتان را پنهان نگه داشته است. شاید پذیرش این ابهام شما را به وحشت بیندازد و دچار تردید کند: «آیا واقعاً ایدهٔ خوبیه؟ یا همین الآن باید ازش دست بکشم؟»

چه‌بسا اگر متعهد بمانید و رفته‌رفته شل شدن قیدوبندهای رفتار و زندگی‌تان را احساس کنید و بتوانید آزادانه‌تر نفس بکشید، امید به سراغتان بیاد. امید لحظه‌ای خواهد رسید که شجاعت متعهد ماندن را بیابید.

رویارویی: مرحلهٔ سوم رویارویی با قواعد و باورهایی است که بر زندگی شما حاکم شده‌اند؛ باید تصمیم بگیرید که کدامیک هنوز مناسب‌اند و کدامیک را باید رها کنید.

پیوند: مرحلهٔ چهارم درک آن احساسی است که با رهایی از قوانین و باورهایی که دیگر در خدمت شما نیستند به سراغتان آمده است. رویارویی و پیوند درهم تنیده‌اند و تعامل بینشان ممکن است با سرعت توپ پینگ‌پنگ رخ دهد.

تغییر: مرحلهٔ آخر از همه سخت‌تر است، اما آزادی و خودانگیختگی و حضور در اکنون را نیز به همراه دارد؛ همهٔ آن چیزهایی که پیش از این از زندگی‌تان رخت بر بسته بودند. اکنون زمان آن فرارسیده است که به سمت ابراز وجود جدیدتان پیش روید و همان انسان ناقص معرکه‌ای باشید که هستید!

فصل چهارم: رسیدن به خودآگاهی

«چگونه ممکن است افسرده باشم، درحالی که زندگی ام بی نقص به نظر می‌رسد.»

«ادگار لارنس دکتروف^{۶۶} جایی گفته بود که "نوشتن رمان مانند رانندگی با اتومبیل در شب است. فقط تا جایی را می‌شود دید که چراغ‌های جلو روشن می‌کنند، اما کل مسیر را می‌شود به همین گونه پیمود." لازم نیست از ابتدای راه تمامی طول مسیر و خود مقصد را ببینید. دوسه متر جلوتر را ببینید، کافی است. این تمثیل ساده بهترین توصیه‌ای است که درباره نوشتن یا خود زندگی در تمامی عمرم شنیده‌ام.»

آن لموت^{۶۷}، نویسنده کتاب پرنده به پرنده^{۶۸}

با شروع خواندن این کتاب، نخستین گام را در راه شفا برداشته‌اید: خودآگاهی. در هر تغییری برای درمان، خودآگاهی ضروری است. باید مشکل بودن هر مشکل را بپذیرید تا بتوانید تغییرش دهید. شما رفته‌رفته وجود افسردگی کاملاً نهفته و تأثیر دردناکش را در خودتان و روابطتان درک کرده‌اید. با خواندن چند فصل اول این کتاب، به سادگی متوجه شدید که چگونه تجربه واقعی‌تان را از زندگی سال‌ها مخفی نگه داشته‌اید و به جای آن شخصیتی خلق کرده‌اید که به چشم دیگران خوب است و این به شما احساس امنیت می‌دهد.

اما اکنون مانند لاک‌پشتی هستید که خطر را احساس کرده است. راهبرد غیرارادی شما این است که هرگونه آسیب‌پذیری را در لاک کمال‌طلبی پنهان کنید. هر نشانه‌ای از آسیب‌پذیری را بی‌درنگ در خود فرومی‌برید و چنان محکم به آن می‌چسبید که انگار زندگی‌تان به آن بستگی دارد.

حالا چگونه این راهبرد ظاهراً غیرارادی را تغییر دهید؟

نخستین گام این است که به خودتان و واکنش‌هایتان آگاه‌تر شوید و این تمرین زیادی را می‌طلبد؛ این را بارها و بارها خواهم گفت. این‌ها تغییرات ذهنی و عاطفی شگرفی هستند. بیایید درباره دو جزء خودآگاهی صحبت کنیم که درهم تنیده شده‌اند: آگاهی و ذهن‌آگاهی.

آگاهی و شناخت

اکنون دیگر می‌دانید که چگونه این ده ویژگی دست به دست هم می‌دهند تا سندرمی را ایجاد کنند که شاید فلج‌کننده و ویرانگر باشد. پیش از خواندن این کتاب، احتمالاً از اعمال خود کم‌وبیش آگاه بوده‌اید. سه سطح متفاوت از آگاهی ممکن است در شما رخ داده باشد.

سطح اول آگاهی کامل است. مدت‌ها رفتارهای پنهان کارانه خود خواسته داشته‌اید. احتمالاً می‌دانید از چه زمانی، چگونه و چرا شروع شدند. پیوسته با انتخابی آگاهانه مشکلات خود را نامرئی نگه داشتید. این شاید شبیه اصطلاحات معروف «افسردگی خندان» یا «افسردگی با عملکرد بالا» باشد. بالین حال افرادی که با این دو عبارت همذات‌پنداری می‌کنند، از افسردگی‌شان حرف زده‌اند. بی‌رودربایستی به آن اعتراف کرده‌اند. شاید به دنبال درمان آن بوده‌اند. اما شما، حتی در این سطح از آگاهی درباره افسردگی کاملاً نهفته، احتمالاً خود را افسرده

نمی‌دانید. چیزی باعث شده است به محافظت از خود نیاز داشته باشید. پس با حفظ ظاهری بی‌نقص به این هدف دست یافته‌اید.

سطح دوم فقدان آگاهی است. میل به پنهان‌کاری چنان در وجودتان ریشه دوانده است که ناخودآگاه انجامش می‌دهید. گویی هویتتان شده است. بیایید کمی دربارهٔ معنای «ناخودآگاه» صحبت کنیم.

خاطره‌ای آسیب‌زا، احساس، فکر یا تجربه‌ای بسیار دردناک در بخشی از ذهنتان ذخیره می‌شود که برایتان ناشناخته است؛ نه آن‌گونه که بدانید وجود دارد، اما به آن فکر نکنید. این همان چیزی است که به آن «ناخودآگاه» می‌گوییم؛ مثل اینکه فراموش کنید امروز تولدتان است. ذهنتان این توانایی را دارد که چیزی را بسیار دور از آگاهی شما نگه دارد، تا از شما محافظت کند. به این صورت، به ناخودآگاه تبدیل می‌شود. مشخصه‌های افسردگی کاملاً نهفته و همچنین منشأ آن‌ها به راحتی تشخیص داده نمی‌شوند. برخی می‌گویند که درمان خودبه‌خود شرایطی ایجاد می‌کند که آنچه ناخودآگاه است خودآگاه شود.

ربکا به من گفت: «پیش از اینکه دربارهٔ افسردگی نهفته بخونم، هرگز فکر نمی‌کردم خودم افسرده باشم، هرگز. حتی آگه به ندای قلبم گوش می‌دادم که می‌دونست یه جای کار ایراد داره و شک می‌کردم، احساس شرمی عمیق سراغم می‌اومد، مثلاً اینکه قدر چیزهای خوب زندگی‌ام رو نمی‌دونم. خیلی از چیزهایی رو که از ابتدای جلساتمون به شما گفتم، هنوز باورم نمی‌شه گفته باشم یا حتی بهشون فکر کرده باشم. حتی نفهمیدم چطوری زندگیم رو گذروندم یا هدرش دادم.»

ربکا داشت چیزی را که ناخودآگاه بود خودآگاه می‌کرد.

سطح سوم ملغمه‌ای از این دوست. برخی از ده مشخصه آگاهانه و کاملاً خودخواسته بودند. برخی دیگر، وقتی متوجه شدید بخشی از سندرم‌اند و شما نمی‌دانستید، بیشتر موجب تعجب‌تان شدند.

چرا این سطوح مهم‌اند؟ چون نمی‌خواهم این اشتباه را مرتکب شوید که دانستن چگونگی رویارویی‌تان باعث می‌شود کمتر سزاوار شفقت باشید. حتی اگر «می‌دانستید دارید چه می‌کنید»، باید با دردی که قصد تحملش را داشتید همدلی کنید. اگر «نمی‌دانستید چه می‌کنید»، دلیلی برای شرمندگی وجود ندارد. با ادامهٔ روند درمان، «چرایی» این راهبردهای مقابله‌ای خاص را بیشتر و بیشتر درک خواهید کرد. چه در تمام مدت آگاه بوده‌اید، چه تازه در حال آگاه‌شدن باشید، می‌توانید جایگاه کنونی‌تان را بپذیرید و به پیش بروید.

خودنگری ۲۳: چقدر از پنهان‌شدنم آگاه بوده‌ام؟

در چه سطحی از آگاهی بوده‌اید؟ اگر در سطح اول (آگاهی کامل) بوده‌اید، بنویسید از پنهان‌شدن خودخواسته‌تان چه احساسی دارید. همچنین بنویسید که تحمل فشار هرروزه چه احساسی دارد.

اگر خود را در سطح دوم (رفتار ناخودآگاه) می بینید، بنویسید آگاه شدن از آن چه احساسی دارد؟ احساس می کنید دارید قطعات جورچین را کنار هم می چینید؟ یا بخشی از وجودتان می خواهد کلاً ایده افسردگی کاملاً نهفته را نادرست بداند؟

اگر سطح سوم (ملغمه) بیانگر شرایط شماست، آیا دانستن خودآگاه بودن برخی انتخاب ها و ناخودآگاه بودن برخی دیگر گیجتان کرده است؟ از کدامشان آگاه بودید و کدامشان زندگی عادی شما شده بود؟

غلبه بر انکار

مهم نیست در چه سطحی از آگاهی بوده اید. هرکدام باشد، احتمالاً اندازه آسیمی را که از کمال طلبی تان دیده اید انکار می کنید، مگر اینکه به شدت ناامید یا حتی در فکر خودکشی باشید. انکار نقطه مقابل آگاهی است و شما درانبوهی از انکار گرفتار بوده اید.

بسیاری از ده مشخصه افسردگی کاملاً نهفته در تاروپودتان تنیده شده اند. حتی شاید برایتان دشوار باشد که بپذیرید باید آن ها را تغییر دهید.

مثلاً اگر با اولین مشخصه، یعنی کمال طلبی همراه با صدای انتقادگر دائمی و شرمسارگر، احساس نزدیکی می کنید، احتمالاً آن را برای عملکردتان مفید می دانید نه سمی. شهرتتان به کمال طلبی تان متکی است. شما را فردی معتمد، کاربلد و سخت کوش می بینند، چرا تغییرش دهید؟

شاید با خودتان بگویید: «بله گاهی به خودم سخت می گیرم، اما جایی که نیاز دارم روی کمال طلبیم حساب می کنم تا کیفیت کارم رو حفظ کنم.» این حرف ناسالم از زبان شما نیست، حرف های انکار است.

واکنش های احساسی به انکار

همان طور که رفته رفته با انکارتان مقابله می کنید، شاید واکنش های احساسی متفاوتی نشان دهید به اینکه مجموعه انتخاب های شما لزوماً به نفع شما عمل نمی کنند.

در ابتدا شاید از این اطلاعات استقبال کنید. شاید احساسی مثل تسکین برایتان باشد. چون با دل شوره ای که مدت ها داشته اید جور درمی آید؛ احساسی که انگار یک جای کار می لنگد، ولی نمی توانید روی آن انگشت بگذارید. انگار کسی آخرین تکه های باقی مانده جورچینی را به شما داده است و اکنون می توانید تصویر کامل را ببینید. برچسب «افسردگی کاملاً نهفته» نامی می نهد بر آنچه تحمل کرده اید، هویتی ملموس. لنزی در اختیارتان می گذارد تا بتوانید آنچه در قلب و ذهنتان می گذرد کشف و درک کنید.

مهم این است که با درک و ارزیابی حقایق مسیرتان را مشخص کنید. می خواهید با مشکلاتان شاخ به شاخ شوید. وقتی میل به انکار می خواهد متقاعدتان کند که کمال طلبی ایرادی ندارد، می خواهید سرش را از تنش جدا کنید.

در گام بعدی، شاید احساس آشفتگی و استیصال داشته باشید. کار سختی است. شاید وسوسه

کنار گذاشتن این کتاب به سراغتان بیاید و بخواهید از فکر کردن به افسردگی نهفته خودداری کنید.

انکار شاید بسیار آسان تر از آگاهی باشد. حتی فکر کردن به تغییر سخت است. اطلاعات بیشتری نمی‌خواهید؛ دیگر بس است. شاید در سندرم گیر بیفتید و نتوانید باور کنید که بهبودی دست‌یافتنی است. امیدوارم این اتفاق نیفتد. اما اگر چنین شد، بدانید که هر چیزی زمانی دارد. لطفاً درمان افسردگی نهفته‌تان را زیاد به تعویق نیندازید.

در گام بعدی، شاید با ترس و نگرانی دست‌وپنجه نرم کنید؛ خصوصاً از اینکه اگر کسی متوجه شود، از شما ناامید شود یا شما را بی کفایت بداند. با توجه به نگرش‌های منفی‌ای که در فرهنگ و دنیای ما درباره مشکلات روحی و روانی وجود دارد، این ترس طبیعی است. اگر آسیب‌پذیری دیگران را ضعف یا نقص ارزیابی کرده‌اید (بنا بر آنچه در خودنگری چهاردهم نوشتید که «به‌راستی احساسم درباره بیماری‌های روانی چیست؟»)، پس تلاش برای پذیرش مبارزات ذهنی و عاطفی خودتان ممکن است دشوار باشد. حتی اگر به دیگران شفقت نشان داده باشید، صرف‌نظر از ذهنی یا عاطفی بودن درگیری‌هایشان، باز هم امکان دارد با شفقت به خودتان مشکل داشته باشید. از ترس اینکه مانند چینی شکسته به نظر بیایید، به شیوه زندگی سخت‌گیرانه عادت کرده‌اید و شاید تغییر و حرکت روبه‌جلو ترسناک باشد.

در هر مرحله، با این ترس مقابله خواهیم کرد، به‌ویژه در فصل بعدی: تعهد. وقتی بر ترس چیره شوید، تشخیص خواهید داد که راه برگشتی نیست و نمی‌خواهید واکنش‌های قلب و ذهنتان را پنهان کنید.

ذهن‌آگاهی

دومین مؤلفه خودآگاهی ذهن‌آگاهی است. درحالی‌که آگاهی ممکن است در یک لحظه اتفاق بیفتد و اطلاعات تازه در اختیارتان قرار دهد، ذهن‌آگاهی تجربه شما را از زمان حال عمیق‌تر می‌کند. ویلیامز و همکارانش در کتاب شیوه ذهن‌آگاه مقابله با افسردگی: رهایی از ناخشنودی مزمن^{۶۹} می‌نویسند: «ذهن‌آگاهی چیزی بسیار بیشتر از توجه دقیق‌تر است. توجهی متفاوت است، یعنی تغییر نحوه توجه... ذهن‌آگاهی یعنی خاموش کردن عمدی حالت عملکرد خودکار که اغلب به این شیوه زندگی می‌کنیم (مثلاً غصه گذشته را می‌خوریم یا نگران آینده‌ایم) و به جای آن به چیزهایی که در زمان حال هستند با آگاهی کامل می‌پردازیم.» (۲۰۰۷، ۵۴)

ذهن‌آگاهی یعنی ارتقای آگاهی و تمرین شیوه متمرکز ماندن بر آنچه در این لحظه می‌گذرد. این به خودی خود پهنه وسیعی است. درحالی‌که اضطراب شما را به فکر کردن درباره آینده وامی‌دارد و افسردگی معمولاً شما را روی گذشته متمرکز می‌کند، ذهن‌آگاهی اهمیت و انرژی اکنون را برجسته می‌کند. بنا به نقل قول آغازین آن لموت، شما می‌توانید تمام طول زندگی را فقط با دیدن آنچه در چند قدمی شماست طی کنید، یعنی چیزی که در زمان حال است.

تمرین ذهن‌آگاهی کارکرد حیاتی دیگری نیز دارد. متخصصان ذهن‌آگاهی به شما می‌آموزند که اگر فقط متوجه احساس یا فکری در زمان حال شوید و آن را بپذیرید اما به هیچ‌وجه به آن دامن نزنید، همین پذیرش قدرت آن را از بین خواهد برد. فکریا باور ما درباره هر موضوع است که باعث می‌شود قضاوتش کنیم، نه خود آن موضوع.

بگذارید خودم را مثال بزنم. من درباره داشتن اضطراب (به‌طور دقیق‌تر اختلال هراس^{۷۰}) ذهن بازی داشته‌ام. در حال یادگیری ذهن‌آگاهی هستم و هنوز چیزهای زیادی برای آموختن دارم. سعی کرده‌ام بیشتر در لحظه حضور داشته باشم، یعنی فقط متوجه اضطرابم بشوم، اما در زمان

حال بمانم و با اضطرابم کنار بیایم، نه اینکه از آن متنفر باشم یا با ترس به آن دامن بزنم. وقتی هراسان می‌شوم، پاهایم به لرزه می‌افتند. روزی گرم در فروشگاه‌های شلوغ این حالت به سراغم آمد. می‌توانستم ترشح آدرنالین را احساس کنم که ضربان قلبم را تندتر کرده بود. به جای هول کردن و دل به دل وحشت دادن، با این فکر که «شک ندارم قراره یه حمله عصبی بهم دست بده»، فقط متوجه پاهایم شدم. با خودم گفتم: «اوهوم... انگار پاهام شروع کرده به لرزیدن.» تلی از ترس و شرم رویش آوار نکردم. این‌گونه بود که وحشت به همراه علائمش به آرامی ناپدید شد.

ذهن‌آگاهی حضورداشتن در زمان حال است. فرد ذهن‌آگاه بر آنچه در حال وقوع است تمرکز می‌کند، نه بر آنچه اتفاق افتاده یا قرار است اتفاق بیفتد، همین لحظه اکنون. هرچه بیشتر ذهن‌آگاهی را تمرین کنید و هرچه بیشتر در لحظه بمانید، مانند هرچیز دیگری، زودتر الگو یا رفتاری جدید برایتان می‌شود که همیشه دم دستتان خواهد بود.

ذهن‌آگاهی و افسردگی نهفته

می‌پرسید ذهن‌آگاهی چه اهمیتی در درمان افسردگی نهفته دارد؟

ذهن‌آگاهی کلیدی برای بیان کامل عواطف است؛ شما هم که در بیان احساساتتان بسیار مشکل دارید. خشم، غم، ناامیدی، سرخوردگی و حتی شادی واقعی باید از شما دور بمانند، زیرا امکان دارد این احساسات قوی کنترل امور را از دستتان خارج کنند. در عوض پذیرفتن عواطف و توجه به آن‌ها فضایی در زمان حال در اختیارشان می‌گذارد. ممکن است احساسات آرام‌آرام پدیدار شوند یا در لحظه فوران کنند، اما یاد می‌گیرید مدیریتشان کنید و اجازه داشتنتان را به خود بدهید. عواطفی را که باور داشتید تحمل‌ناپذیرند، می‌توان احساس و سپس رها کرد. صدای افسردگی نهفته، کاملاً برعکس این، به شما گفته است که اگر درد را احساس کنید ممکن است هرگز از بین نرود.

عواطف را مانند امواج اقیانوس در نظر بگیرید. هر موجی (هر احساسی) طول عمری خاص دارد. از دور، در اعماق آب‌ها شروع می‌شود. کم‌کم که به سمت ساحل پیش می‌آید و از شکل و اندازه و قدرت آن آگاه می‌شوید، اما وقتی عمرش به سر آمد، وقتی در ساحل به حالت کف درآمد، موج بعدی جایش را می‌گیرد. می‌توانید بار دیگر انرژی خاموش و ناپیدای موج بعدی را احساس کنید. این روند تا ابد ادامه خواهد داشت. ذهن‌آگاهی آگاهی از لحظه‌لحظه زندگی ظاهری موجی عاطفی است تا زمانی که به ناچار به پایان برسد.

حضور در لحظه یا مجال ظهور دادن به احساسات راحت و بی‌زحمت نیست. شاید ترسناک و بسیار طاقت‌فرسا باشد. اگر بیش از اندازه برایتان طاقت‌فرسا شود یا اگر به هر دلیلی احساس امنیت نکنید، وقت آن رسیده است که از متخصص کمک بخواهید.

بیایید با یک تمرین ساده ذهن‌آگاهی شروع کنیم. تنها کاری که انجام خواهید داد پذیرش احساسات است.

خودنگری ۲۴: تمرکز ذهن آگاهانه بر تنفس

در جایی آرام که احساس راحتی می کنید بنشینید. زمان سنجی را روی پنج دقیقه تنظیم کنید. نفس عمیق بکشید، چشمانتان را ببندید، روی تنفستان تمرکز کنید و تکان نخورید. سعی کنید روی تنفس خود متمرکز بمانید. تمرین را قضاوت نکنید یا زیاد درباره اش فکر نکنید. اگر ذهنتان منحرف شد، به آرامی آن را به زمان حال برگردانید تا روی تنفس متمرکز بماند. اگر به تمرکزتان کمک می کند، نفس هایتان را بشمارید. وقتی زمان سنج خاموش شد، یک یا دو دقیقه دیگر صبر کنید تا ببینید از کدام احساس هنوز چیزی باقی مانده است؛ انگار ناپدید شدن موج عواطف را تماشا می کنید. ممکن است احساس آرامش کنید یا احساس ناکامی به سراغتان بیاید، چون تمرین سختی برایتان بوده است. چشمانتان را باز کنید و از تجربه خود بنویسید. آفرین به شما! حالا بیایید درباره تلاش پرزحمت دنیل برای حضور در لحظه بخوانیم.

داستان دنیل: قدم گذاشتن در لحظه

دنیل در کودکی از پسرعمویش آزار جنسی دیده بود. پسرعمویش در همان خانه دوران کودکی زندگی می کرد که به والدین دنیل هم ارث رسیده بود. دنیل مقابل او قد علم کرده و ماجرا را به پدر و مادر و خواهر و برادرش گفته بود. آن ها گوش دادند، اما چیزی تغییر نکرد. پسرعمویش همه چیز را انکار کرد.

دنیل در بزرگسالی با افسردگی کاملاً نهفته، اختلال اضطراب پس از روان زخم^{۷۱}، اختلال وسواس جبری و بی اشتهایی درگیر بود. بی اشتهایی او به حدی شدید شده بود که پیش از ادامه درمان باید او را در بیمارستان بستری می کردیم تا غذا خوردنش به حالت عادی برگردد. از این تصمیم خوشش نیامد و با آن به شدت مخالفت کرد، اما با اصرار شوهرش راضی شد. پس از ترخیص، متخصص تغذیه ای را به خانه دعوت کردند تا درمان آسیب روحی و کمال طلبی اش با خیال راحت ادامه یابد.

در طول درمان، بدون توجه به موضوع، همیشه لبخندی بر لب داشت. از نشان دادن دردش عذاب می کشید و پیش از اینکه اشک روی گونه اش سرازیر شود، جلو گریه اش را می گرفت. وقتی درمان روی تجاوز به او و بی اعتنایی و انکار خانواده اش بیشتر و بیشتر متمرکز می شد، با وسواس بیشتری خانه اش را تمیز می کرد تا از احساساتی که حین صحبت و پیشروی در فرایند درمان به او هجوم می آوردند دوری کند.

درعین حال باید حساسی حواسش به خوردن و ورزش کردنش می بود؛ نبردی که همیشه هم برنده آن نبود. پیشرفتش کند بود، اما پیشروی بی خطر مهم تر از همه چیز بود.

زمانی که احساسات دردناک سمج تر شدند، گفت: «باید با این احساسات کنار بیام. دلم نمی خواد. ازشون می ترسم، اما تصمیم های خوبی برای خودم نمی گیرم. دلم نمی خواد چیزی بخورم. دائم همه جا رو تمیز می کنم، خیلی سخت گیرانه ورزش می کنم تا حدی که به خودم آسیب می زنم. احساس می کنم برای خانواده م نامرئی ام، حتی برای خودم.»

سرانجام در کنار هم نشستیم و او احساساتش را بیرون ریخت، بدون قضاوت، بدون سانسور، بدون شرمندگی. چیزهای زیادی برای غصه خوردن داشت. کم کم اشکش سرازیر شد و به حق حق افتاد. من فقط او را در آغوش گرفتم.

وقتی دنیل از درونش آگاه شد، در زمان حال ماند و احساساتش را بیرون ریخت، به آرامش رسید. پس از سال‌ها پنهان شدن، می‌توانست خودش را از آن‌ها رها کند.

دردهای عمیق درونی خوشایند نیستند، رنج‌آورند، احساس شدید آسیب‌پذیری می‌آورند. احساس شادی شاید بی‌نهایت جذاب باشد، اما آن هم می‌گذرد. احساسات می‌آیند و می‌روند و چیزی را نشان می‌دهند که مهم بوده است، آنچه شما را شکل داده است، خوب یا بد. دنیل از آن جلسه به بعد به این روش ادامه داد. آماده بود که تغییرات مهم دیگری ایجاد کند تا بتواند هم دردهایش را بیشتر در میان بگذارد و هم به عمق ترس‌هایش نفوذ کند. کاری که شما شروع کرده‌اید.

به یاد داشته باشید، ذهن‌آگاهی یعنی بودن در زمان حال، به جای «کاری کردن»، از «بودن» پشتیبانی می‌کند. آگاهی نخستین گام ذهن‌آگاهی است. وقتی احساسی سراغتان می‌آید، می‌گویید: «می‌دونم که غمگینم.» «می‌دونم که احساس تنهایی می‌کنم.» «می‌دونم که احساس تسکین می‌کنم.» کم‌وبیش مانند نوری که از دور به سختی تشخیص می‌دهید، اما به‌سویش می‌روید. همچنان که احساس می‌کنید با خیال راحت به‌سویش می‌روید، درکتان را از آن عمیق‌تر خواهید کرد.

خودنگری ۲۵: تمرین ذهن‌آگاهی

در هر حالتی می‌توانید ذهن‌آگاه باشید، مثلاً از احساس بدنتان هنگام نشستن روی صندلی آگاه باشید یا سرعت غذا خوردنتان را کم کنید و از آنچه می‌خورید لذت ببرید. مراقبه فقط تمرین نوعی خاص از تمرکز است. چندین برنامه ذهن‌آگاهی و مراقبه در دسترس است، مانند کالم^{۷۲} و هداسپیس^{۷۳} و تِن پرسنت هَپیر^{۷۴}. این برنامه‌ها به شما کمک می‌کنند تا بر هر نوع خودآگاهی‌تان تسلط داشته باشید، به‌ویژه بر آنچه ذهن‌آگاهان «ذهن میمونی» می‌نامند؛ یعنی وقتی ذهنمان از این شاخه به آن شاخه می‌پرد!

جان کابات‌زین^{۷۵} که در این کتاب از او نقل شده و از متخصصان برجسته این حوزه است، تمرینات مراقبه و ذهن‌آگاهی را در دسته‌بندی‌های متعدد و در زمان‌بندی‌های متفاوت در وبگاهش گنجانده است. یکی از آن‌ها را بررسی و شروع کنید. این‌گونه اعتماد شما به توانایی‌تان در به‌کارگیری ذهن با این روش جلب خواهد شد. تمرین کردن به شما کمک می‌کند تا بهتر شوید، اما کمال دست‌یافتنی نیست.

از این تمرین ذهن‌آگاهی در فصل‌های بعدی استفاده خواهیم کرد. در فصل بعدی، درباره مرحله تعهد صحبت خواهیم کرد که یکی از موضوعات اصلی در رفع افسردگی کاملاً نهفته است. همچنین درباره جوانب مثبت و منفی احتمالی پیشروی با وجود خطر صحبت خواهیم

کرد.

فصل پنجم: متعهد شدن

«از هر تغییری می‌ترسم. اگر شکست بخورم چه؟»

هاو به انتهای گذرگاه تاریک نگریست و از ترسش آگاه بود. چه چیزی پیش رویش قرار داشت؟ آیا گذرگاه خالی بود؟ یا خطر در کمین نشسته بود؟ تمامی چیزهای ترسناکی را که امکان داشت برایش اتفاق بیفتد در ذهنش مجسم کرد. داشت خودش را تا سرحد مرگ می‌ترساند. بعد به خودش خندید. هاو متوجه شد ترس‌هایش اوضاع را بدتر می‌کند. بنابراین کاری را کرد که اگر نمی‌ترسید، می‌کرد. در مسیری جدید به راه افتاد.

اسپنسر جانسون^{۷۶}، نویسنده کتاب چه کسی پنیر مرا جابه‌جا کرد؟^{۷۷}

تعهد یعنی قول یا توافقی بین شما و شخصی یا چیزی؛ مثلاً تعهد به ازدواج، تعهد به شغل یا هدف یا تعهد به فرزندانان چیزی است که برایتان اهمیت دارد. آن قدر مهم است که مسئولیت یا فشاری دوچندان به دوش می‌کشید تا در راستای آن گام بردارید و به‌تمامی از عهده‌اش برآید. با همه وجود برایش وقت می‌گذارید و زحمتش را به جان می‌خرید. رسیدگی به افسردگی کاملاً نهفته تعهدی در قبال خودتان است. پس بیایید این فصل را با خودنگری آغاز کنیم.

خودنگری ۲۶: بررسی تعهد

تا اینجا کار، برای این خودنگری‌ها به‌خوبی وقت گذاشته‌اید. متعهد بوده‌اید! بیایید نگاهی بیندازیم به چیزهای دیگری که در زندگی خود را به آن‌ها متعهد می‌دانسته‌اید. عقاید، ساختارها، باورها، اشخاص یا اهدافی را فهرست کنید که در طول عمرتان به آن‌ها متعهد بوده‌اید. شاید همچنان به آن‌ها متعهد مانده باشید یا شرایط به کلی تغییر کرده باشد. بنویسید از آن تعهدات چه آموخته‌اید. همه تعهدات به‌خوبی انجام نمی‌شوند. فقط برخی از آن‌ها انجام‌شدنی‌اند. هیچ‌یک از این تعهدات سد راه خودمراقبتی شما نمی‌شود؟ چه چیزی کمک می‌کند به تعهدتان پایبند باشید؟ چه تعهداتی را رها کرده‌اید؟ چه چیزی زمینه‌ساز تعهدتان به درمان خواهد بود؟

غلبه بر موانع کارشکنانه تعهد

همان‌طور که در فصل قبل بررسی کردیم، انکار سد راه آگاهی و ذهن‌آگاهی است. انکار و ترس از نگرش‌های منفی دو مانع اصلی تعهد به درمان‌اند. در این مسیر ممکن است با چه موانع دیگری روبه‌رو شوید؟

در اینجا به پنج مانع اشاره می‌کنیم که با کمال طلبی ارتباطی تنگاتنگ دارند:

-- داشتن تعهدی چنان سخت‌گیرانه که اگر سستی کنید، موجب شرمندگی‌تان می‌شود؛

-- شروع با هدفی بسیار سخت؛

-- تنهایی پیش‌رفتن و کمک‌نخواستن در طول راه؛

-- ترس از کنار گذاشتن راهبردهای مقابله‌ای آشنا در مواقع افزایش استرس؛

-- بیماری‌های روانی دیگری که با ترس و استرس و خیم‌تر می‌شوند.
بیایید درباره ترفندهای خاص پیشگیری از گرفتاری در این موانع صحبت کنیم.

بازتعریف تعهد سخت گیرانه به منزله نیت

برای بهبودی، رفتارهایتان باید تغییر کند. اما اگر تعهد به تغییر هم یکی از آن کارهایی شود که باید بی نقص انجام دهید، آن وقت اگر مرتکب اشتباهی شوید یا به مشکلی بخورید، احتمالاً درمان را به کلی کنار می‌گذارید. برای حل این مشکل، بیایید تعهد را به منزله نیت بازتعریف کنیم.

تعهد قول یا عهد و احساس وظیفه است که به راحتی معیار سخت گیرانه موفقیت یا شکست خواهد شد، تا جایی که فکر می‌کنیم: «من متعهد شده‌ام و به این تعهد پایبندم.» نیت هدف یا مقصود است، اما ذاتاً انعطاف پذیرتر است. گویی نیت وضوح کمتری دارد. نیت انتخاب تعهد است، اما با آزادی عمل بیشتر. با دستیابی به اطلاعاتی تازه در طی مسیر درمی‌یابید که نیتتان باید تغییر کند یا خیر.

دن سیگل^{۷۸}، در کتاب انسان آگاه: علم و تمرین حضور^{۷۹}، به این موضوع می‌پردازد که وقتی تمرکز شما بر آن چیزی باشد که او «نیت مهربانانه» می‌نامد، چه تغییراتی رخ می‌دهد. «نیت ذهن را در راستای بدخواهی یا مهربانی به کار می‌اندازد و زندگی درون بدن خودمان و زندگی بین فردی در روابطمان را شکل می‌دهد... نحوه بروز نیت نتیجه آن را تعیین می‌کند، موج نورونی به جریان می‌افتد و ارتباطات نورونی و بین فردی ایجاد می‌شوند.» (۲۰۱۸، ص ۹۶ و ۹۷) نمی‌خواهیم از عصب‌شناسی یا فلسفه پشت آن بگوییم، شاید برای عده‌ای مثل من گیج کننده باشد. با این حال جالب است فکر کنید که چگونه پاسخ‌گوی تعهدات گذشته بوده‌اید. یادداشت‌های روزانه در دفترتان افق نادیده‌ای را به روی شما گشوده است؟ آیا تعهدی بوده است که وظیفه‌ای انعطاف‌ناپذیر شده باشد؟ آیا پیش آمده است که چون بی نقص نبودید از تعهدتان دست کشیده باشید یا خودتان را پنهان کرده باشید؟

اشتباه برداشت نکنید، وظیفه به خودی خود بد نیست. تعهد کاملاً بر پایه آن چیزی استوار است که برایتان ارزشمند است و همین ارزش‌ها شباهت و تفاوت ما با دیگران را مشخص می‌کند، اما چون کمال‌طلبی در شما ریشه دار است، باید هم چیزی را که می‌خواهید در خود تغییر دهید در نظر بگیرید، هم چگونگی تغییرش را. این کار با مهربانی شدنی است.

اگر قصد انجام کاری را داشته باشید و موفق نشوید، شاید احساس گناه کنید؛ یعنی رفتار «بد» است، نه احساس شرم، که یعنی خودتان «بد» هستید. با این حال چنین رویکردی برای شما پیچیده و پر زحمت است. کمال‌طلبانی همچون شما حتی می‌توانند نیت‌های ناکام مانده را دستاویزی برای نفرت از خود سازند.

من در تمام زندگی‌ام با کمال‌طلبی درگیر بوده‌ام. کمال‌طلبی ممکن است حتی به بی‌غرض‌ترین افکار یا اعمال هجوم آورد. بگذارید مثالی بزنم. روزی، نزدیک غروب، یادم آمد که

می خواستم (یعنی قصد و نیتش را داشتم) با دوستی تماس بگیرم که در شرایط بسیار دشواری به سر می بُرد. تمام روز به ویزیت مراجعان گذشته بود و راستش را بخواهید فراموش کرده بودم. بلافاصله دست به تحقیر و سرزنش خودم زدم؛ به قدری سریع که نفهمیدم چه زمانی صدای انتقادگر درونم اختیار افکارم را در دست گرفت. (آن گرمیلین ها را به خاطر دارید؟) اما به موقع جلویش را گرفتم. گفتم: «آروم باش باب! (نام صدای انتقادگرتان را به خاطر دارید؟ نام صدای من باب است.) من دلم می خواد اونی باشم که اول سراغ می گیره. خودم دارم تلاشم رو می کنم که حواسم به دیگران باشه، پس ساکت شوا!»

وقتی به باب گفتم آرام بگیرد، امیدوارم مهربانی به خودم را در صدایم شنیده باشید. من قصد داشتم تماس بگیرم، اما انسانم و فراموش کار. کار غیرکمال گرایانه این است که ناکامی ام نیتم را استوارتر کند تا فردا انجامش دهم و نگذارم شرم وجودم را بجود و تف کند.

نگرانی اصلی در اینجا چیست؟ نگرانی این است که اگر در تعهدتان دچار تزلزل شوید، یعنی اگر اشتباهی مرتکب شوید یا فراموش کنید یا تصمیمتان را فقط برای مدتی عقب بیندازید، قید آن را برای همیشه بزنید؛ زیرا در این صورت، شرم وجودتان را در بر می گیرد. بازگشت به رفتارهای کمال طلبانه اجتناب ناپذیر است. گاهی در ابراز احساساتتان دچار مشکل خواهید شد و آگاهی کمتری از آن ها خواهید داشت. بسیاری از مبتلایان به افسردگی نهفته گفته اند: «از اینکه این قدر طول می کشه تا راهم رو پیدا کنم، متنفرم. ما هفته هاست داریم روی این موضوع کار می کنیم.» زمان می برد و باید صبور باشید، بسیار صبور، همچنین مهربان با خودتان.

یادتان باشد قرار نیست این هم یکی از آن کارهایی باشد که باید بی نقص انجام دهید.

خودنگری ۲۷: آشنایی بیشتر با نیت و تعهدم

بی پرده بنویسید از جایگزینی تعهد با نیت چه احساسی دارید. شاید ذهن برخی از شما با چنین افکاری مثل این پر شده باشد: «این خانوم چی داره می گه؟ یعنی تعهد چیز بدیهه؟ تعهد نشون دهنده ارزش های منه و من قید ارزش هام رو نمی زنم.» اگر لازم می دانید، درباره اش بنویسید و ببینید به کجا می رسد. از آنجا که شما با احساس مسئولیت به سختی درگیرید، شاید در پیش گرفتن شیوه ای مهربانانه تر و انعطاف پذیرتر برایتان دشوار باشد.

بنویسید به چه چیزهایی متعهدید و قصد انجام چه کارهایی را دارید. این دو چه تفاوتی باهم دارند؟ اگر گاهی نشود یا نتوانید به تعهدی عمل کنید، چه واکنشی نشان می دهید؟ این چه ارتباطی با کمال طلبی تان دارد؟

چه حسی دارد اگر با خود مهربان تر باشید؟ اگر بخواهید چیزی شرم آور به خودتان بگویید، ترجیح می دهید چه بگویید؟ قدری درنگ کنید تا از احساساتی که این تأملات برایتان به ارمغان آورده اند آگاه شوید.

با ساده ترین هدف شروع کنید

چون کمال طلبید، شاید تمایل داشته باشید که با چالش برانگیزترین هدفی که به ذهنتان

می‌رسد شروع کنید. حالا که فرایند تغییر را آغاز کرده‌اید، فکر خوبی نیست که ابتدا سخت‌ترین هدف را برای خود تعیین کنید. قرار است گام‌های کوچکی بردارید که بتوانید راحت‌تر به سرانجام برسانید و با آزمودن خود آسیب‌پذیر و دارای نقصان اعتماد به نفس پیدا کنید. یادتان باشد که شما می‌خواهید شرایط را برای موفقیت و امید آماده کنید.

برای اینکه بتوانید بهتر هدف‌تان را تعیین کنید، به دفتر یادداشت‌تان سری بزنید و پاسخ‌هایتان به خودنگری دوازدهم را ببینید. در آن ده مشخصه افسردگی نهفته را برشمرده‌اید که بیشتر به آن‌ها متکی هستید. مشخصه‌ای را که در رتبه اول است انتخاب کنید. (اگر مشکلات سلامت روان را در رتبه اول قرار داده‌اید، از آن بگذرید و به سراغ مشخصه دوم بروید. در ادامه این بخش درباره سایر اختلالات صحبت خواهیم کرد.)

اکنون فکر کنید با چه نیتی می‌توانید آن مشخصه را کمی تغییر دهید. مثلاً اگر دائماً قدردان نعمت‌هایتان هستید تا «به حال خود تأسف نخورید»، ببینید چگونه می‌توانید آن عادت را به چالش بکشید.

فعلاً فقط خود را در حال تغییر تصور کنید و پذیرای این تغییر باشید. در حالی که نیتتان را تعیین و پیگیری می‌کنید، به احساساتی که در شما رخ می‌دهد توجه کنید.

خودنگری ۲۸: تحقق اهداف

در این خودنگری قرار است که ساده‌ترین مشخصه‌ای را که برای تغییر انتخاب کرده‌اید، همراه با رفتار جایگزین آن، به روشنی تعریف کنید. مثلاً اگر مشخصه‌ای که می‌خواهید تغییر دهید این است که رفاه و آسایش دیگران برایتان اهمیت بسیاری دارد، اما اجازه نمی‌دهید وارد دنیای درونی‌تان شوند، رفتار جایگزین این است که با آن‌ها درباره چیزی که ناراحت یا ناامیدتان کرده است حرف بزنید.

هدف‌تان این است که آسیب‌پذیر باشید، پس به دوستی پیام دهید و او را به صرف یک فنجان قهوه دعوت کنید، با این نیت که درباره خواندن این کتاب با او حرف بزنید. اگر برایتان دشوار است یا نمی‌توانید خود را به قرارگیری در معرض خطر آسیب‌پذیری «مجبور کنید»، جای نگرانی نیست. دست‌کم این نیت را در ذهنتان داشته باشید. یادتان باشد که «رم یک‌شبه ساخته نشد.» صبور و پیگیر باشید. به وقتش خودتان به آن خواهید رسید. موفق باشید!

هرآنچه نیاز دارید درخواست کنید

شما در زندگی خود به‌ندرت درخواست کمک کرده‌اید، اگر اصلاً کمکی خواسته باشید. به تنهایی پیش‌رفتن کاملاً عادت کرده‌اید. زحمت بسیار کشیده‌اید تا شما را انسانی خودکفا ببینند، کسی که در گروه حلال مشکلات است یا توانایی بر عهده گرفتن مسئولیت و به سرانجام رساندن کارها را دارد. به توانایی خود در کمک به دیگران اعتماد دارید. کمال‌طلبی شما باعث شده است که مشکلات سرراحتان را پنهان کنید، به‌ویژه آن مشکلاتی که شما را دچار احساس گنجی و سردرگمی می‌کنند. اصلاً این واقعیت که شما این کتاب را در دست گرفته‌اید خودش

معجزه است. حتی شاید پذیرش کمک از این کتاب به نوعی احساس شکست برایتان داشته باشد.

تنهایی پیش رفتن یکی دیگر از موانع اصلی و کارشکنانه شفای شماست. تا حدی، علت درگیری شما با افسردگی کاملاً نهفته این است که از افراد معتمد و حامی کمک نخواستید. اکنون زمان ایجاد شبکه پشتیبانی است.

مقابله با هر روان زخمی که شاید در گذشته‌تان باشد کاری بس دشوار است. شاید حتی وقتی واژه «تروما» یا «روان زخم» را می‌خوانید بغض گلویتان را بفشارد. ممکن است پیش خود بگویید: «من چنین اسمی روش نمی‌دارم. این اسم برای اتفاقی که واسه‌م افتاد زیادی اغراق‌آمیزه.» اما به خاطر داشته باشید که سال‌ها دردتان را کوچک شمرده‌اید و آسان نیست که دست از این کار بردارید. در این کتاب، داستان زندگی دیگرانی را نقل کرده‌ام که خود واقعی‌شان را مخفی کرده‌اند تا شما را متوجه تمایلتان به هیچ‌انگاری آسیب‌های زندگی‌تان کنم. وقتی داستان زندگی‌شان را می‌خوانید، درد و سرگستگی و اندوه فروخورده‌شان برایتان آشنا نیست؟ شک ندارم که هست. این تروماست! لطفاً خودتان را هم با همین مقیاس بسنجید. بگذارید تجربه‌ای را که چند سال پیش داشتم با شما در میان بگذارم، البته تمایل کمال گرایانه‌ام را هم یادآوری می‌کنم.

داستان مارگارت: یافتن راه خروج

همراه گروهی از درمانگران به بازدید از آسایشگاه اعصاب و روانی رفته بودم. از ما خواسته بودند که برنامه درمانی آن‌ها را از نزدیک ببینیم و در فعالیت‌ها و دوره‌های آموزشی مخصوص بیماران شرکت کنیم. شگفت‌انگیز بود.

شب اول، بعد از شام، ما را به سمت دو در بسته بزرگ بردند. گفتند به هزارتویی هدایتمان می کنند که فقط یک خروجی دارد. به ما اطمینان دادند که راه خروجی وجود دارد و ما باید آن را پیدا می کردیم. سپس چشمانمان را با چشم بند بستند و کسی به داخل اتاق هدایتمان کرد. دستم را روی چیزی شبیه طناب گذاشتند. قوانینی وجود داشت: اجازه نداشتیم طناب را رها کنیم یا از زیر آن برویم. باید طناب را دنبال می کردیم تا خروجی را کشف کنیم. از ما خواستند کاملاً سکوت کنیم. اگر فکر می کردیم راه خروج را پیدا کرده ایم یا اگر به چیزی نیاز داشتیم، باید دست دیگرمان را بالا می بردیم و منتظر می ماندیم تا کسی به سراغمان بیاید.

موسیقی ملایمی پخش می شد. ما ناشیانه باهم برخورد می کردیم، خنده هایی عصبی اتاق را پر کرده بود. داشتم در مسیر پیش می رفتم و انگار قرار بود یک عمر طول بکشد. سعی می کردم الگویی را در ذهنم تصور کنم تا بفهمم کجا بودم و به کجا می روم. هیچ راه خروجی پیدا نکردم. دستم را بالا گرفتم، فکر کردم نکته را دریافته ام.

با این فکر که شاید شکستن قوانین راه نجات باشد، پرسیدم: «راه خروج رها کردن طنابه؟»
«نه.»

دوباره امتحان کردم. وقتی صدای گفت و گوی آرام جمعیتی که راه خروج را پیدا کرده بودند بیشتر شد، بی قرار و از دست خودم عصبانی شدم.

دوباره دستم را بلند کردم. «جواب اینه که راه خروجی وجود نداره؟»
«نه مارگارت، به راحت ادامه بده.»

هر لحظه بیشتر و بیشتر آشفته و احساساتی می شدم. شرم آور بود. ناگهان ایستادم. دیگر می دانستم. برای آخرین بار دستم را بالا بردم.

با چشمانی پر اشک، زیر لب گفتم: «باید کمک بخوام.»

این راه خروج بود: اعتراف به اینکه به کمک نیاز داشتم. خیلی ساده و درعین حال خیلی سخت بود که به خودم اجازه فهمیدنش را بدهم. آن چنان عزم جزم بود، آن قدر روی تأیید شدن نفس خودم متمرکز و آن چنان به ذهن خودم برای حل مسئله متکی بودم که پاسخ ساده درخواست کمک از دیگران را نادیده گرفتم. درس همین بود. نه تنها برای من درمانگر، که برای من انسان درس بزرگی بود. تجربه ای به شدت تکان دهنده بود و باعث شد آخر همان هفته بیشتر سفره دلم را پیش دیگران باز کنم.

همه ما به کمک نیاز داریم. بنا نیست در این راه تنها باشید. داستان دیگرانی که مبتلا به افسردگی کاملاً نهفته اند در جای جای صفحات این کتاب گنجانده شده است تا کمکتان کند. روزی شما هم به فرد دیگری کمک خواهید کرد.

خودنگری ۲۹: هزارتوی زندگی

باز هم به سراغ دفتر یادداشتان بروید و بنویسید چگونه هزارتوی زندگی را گذرانده اید. تاکنون در هزارتویی بوده اید؟ اگر بوده اید، دچار اضطراب شده اید؟ فکر می کنید تماشای افرادی که در

تقلای یافتن پاسخ‌اند چه احساسی دارد؟

کلاً می‌توانید درخواست کمک کنید؟ شاید بتوانید، شاید هم نه. مواردی را در گذشته به خاطر بیاورید و بنویسید که می‌توانستید کمک بخواهید و نخواستید. چه چیزی مانعتان شد؟ اکنون درباره درخواست کمک چه باوری دارید؟

به جز درخواست کمک، نظرتان درباره در میان گذاشتن سفر شفایتان با فردی معتمد چیست؟ داشتن کسی که با او صحبت کنید، فکرهايتان را مطرح کنید، از او قوت قلب بگیرید و کمک بخواهید در راستای تعهد و نیتان برای شکوفایی حیاتی است. شاید هنوز آماده نباشید. اگر نیستید، اشکالی ندارد، اما می‌خواهم آرام‌آرام اهمیت آن را در نظر بگیرید. بی‌تردید، تنها پیش‌رفتن یکی از چیزهایی است که قصد تغییرش را دارید. اگر شروع به تمرین کنید، کم‌کم می‌آموزید که چگونه در این مسیر بیشتر درگیر شوید و احساس پیوند بیشتری با دیگران داشته باشید.

مهم نیست که در این سفر با چه کسی همراه می‌شوید. مهم این است که با سرعت مناسب خودتان آن را آغاز کنید. می‌توانید با فردی از حلقه درونی‌تان صحبت کنید یا شاید تصمیم بگیرید با شخصی که محرم و راهنما و پشتیبان می‌دانید آغاز به کار کنید، مثلاً درمانگر.

متعادل‌سازی تغییر باثبات

در طی فرایند به چالش کشیدن و تغییر الگوهای آشنای کمال‌طلبی و افسردگی کاملاً نهفته، باید راهی بیابید تا بین تمنای تغییر و نیاز به ثبات تعادل برقرار کنید. بازی قدیمی جک‌استراوز^{۱۰} یا بازی امروزی جنگا^{۱۱} را به یاد بیاورید. راه برنده شدن ارزیابی دقیق این است که کدام چوب یا قطعه جنگا را بردارید که تمامش فرونریزد.

فردی که افسردگی کاملاً نهفته دارد دقیقاً با چنین چالشی روبه‌رو می‌شود. شما تصمیم می‌گیرید چه زمانی و از کجا تغییر را شروع کنید و شخصیت ساختگی‌تان را به آرامی و دلسوزانه تکه‌تکه کنید و آن را با خودی سالم‌تر، روراست‌تر و آسیب‌پذیرتر عوض کنید. قرار نیست آن قدر سریع پیش بروید؛ باز هم می‌گویم که این رفتارها هدفی را دنبال می‌کرده‌اند. وقتی شروع به تغییرشان می‌کنید، احتمالاً خاطرات دردناکی را که پنهان کرده‌اند به یاد می‌آورید یا احساساتتان سر برمی‌آورند.

بیایید مختصری درباره لورا صحبت کنیم. داستان او نمونه‌ای عالی است از روند شروع تغییر به سمت رفتارهای جدید و آنچه می‌توان در حین این تغییر کشف کرد.

داستان لورا: پیامدهای تغییر مفید

لورا زنی پنجاه و چندساله بود که سال‌ها در رابطه عاطفی آزاردهنده‌ای گیر افتاده بود. در درگیری‌های بین خودش و شوهرش، بارها و بارها تقصیر را به گردن گرفته بود تا آرامش را حفظ کند. خودش را وقف تربیت فرزندانش، کارهای داوطلبانه برای چندین سازمان اجتماعی و اداره شرکت طراحی داخلی‌ای کرده بود که تخصصش بازسازی بود. اغلب برای کسانی که توانایی

پرداخت هزینه خدمات او را نداشتند رایگان کار می کرد و به خاطر سخاوتش در شهر شناخته شده بود.

لورا تصمیم گرفت که عادت به دوش کشیدن افراطی مسئولیت را تغییر دهد. این تغییر را بهترین نقطه شروع برای روند شفابخشی خود می دانست و با خنده می گفت: «شاید خیلی چیز مهمی نباشه، اما توی این یه ماه به جلسات سازمان کارفرمایان حرفه ای می رفتم. برای اجرای مزایده بعدی دنبال داوطلبی بودن که اقلام رو درخواست بده و آماده کنه. بی اغراق دست هام رو گذاشتم زیر پام و نشستم روشن که برای داوطلب شدن بلندشون نکنم.»

بعد تعریف کرد که پس از ترک جلسه چه اتفاقی رخ داد. «سوار ماشینم شدم و یه هواشک توی چشم هام حلقه زد. احساس شرمندگی می کردم. بقیه هم مثل من سرشون شلوغه. باید به سهم خودم مشارکت می کردم. بعد جلوی خودم رو گرفتم. چرا احساس می کنم همیشه دارم کم می دارم؟»

پاسخ این سؤال روشن شد. لورا در کودکی به فرزندپذیرفته شده بود و پدر و مادرش او را با ناز و نوازش بزرگ کرده بودند. با این حال دائم بر سرش منت می گذاشتند که چقدر خوش شانس است، که اگر آن ها به فرزندپذیرفته شدن قبولش نمی کردند از تمامی امتیازاتی که اکنون داشت محروم بود. ارزش لورا به خودش نبود، بلکه به سخاوت آن ها بستگی داشت؛ یا این چیزی بود که در کودکی به او القا می کردند. به هیچ وجه نمی شد با چنین استدلالی جدل کرد. اگر منطقی باشید، آن حقایق درست بودند. او را به فرزندپذیرفته بودند، اما او بارها و بارها از والدینش به خاطر لطفشان تشکر کرده بود.

در آن لحظه بود که لورا متوجه شد نیازش به گذاشتن وقت و انرژی پایان ناپذیر برای دیگران به خاطر احساس عدم امنیتی است که در کودکی داشته است. بالاخره فهمید که لازم نیست خودش را به دیگران اثبات کند. او لایق عشق بود. همین گذاشتن دست ها زیر پاهایش راه را به سوی روان آگاهی شگرف و خودشفقتی باز کرد.

یافتن این نوع پیوستگی ها در ادامه این سفر بسیار محتمل است. بعداً درباره چگونگی ایجاد این رازگشایی ها و پیوستگی های جدید و کنار آمدن با درد ناشی از آن ها صحبت خواهیم کرد. فعلاً درباره چند «گرفتاری» صحبت کنیم که احتمال دارد در راه متعادل سازی میل به تغییر و نیاز به حفظ ثبات پیش بیاید. ابتدا، به تمایل شما برای هیچ انگاری گام های کوچک، اما بسیار مهم می پردازیم. سپس می بینیم که چطور ممکن است، پیش از اینکه احساس بهتری داشته باشید، حالتان بدتر شود؛ فرایندی که در هر تغییری رایج است.

قدرتان تغییرات کوچک اما حیاتی باشید.

پیش تر گفته ام و باز هم می گویم: شما کمال طلبید و تغییرات کوچک را حقیر می شمردید، که نتیجه آن چیزی جز شرم نیست و احتمالاً شما را در مسیرتان متوقف می کند. لطفاً کاری را که انجام می دهید خوار نشمرید. در عوض به تغییراتی که ایجاد می کنید اهمیت دهید، هرچند

«کوچک» به نظرتان برسد.

دقت کردید که لورا چگونه رفتار تازه و عالی‌اش را با گفتن این جمله که «شاید خیلی چیز مهمی نباشه» ناچیز شمرد؟ این نگرش تعهد و نیت شما را از بین می‌برد، پس مراقب باشید. باز تکرار می‌کنم، برای فردی که افسردگی کاملاً نهفته دارد، این خطرپذیری‌های ابتدای کار گام‌های بسیار بلندی است. آن‌ها را سنگ بنایی در نظر بگیرید که برای «بازسازی» طرز فکرتان درباره خودتان و طرز فکر دیگران درباره شما به کارتان می‌آید.

خودنگری ۳۰: از زمان شروع کتاب، چه رازهایی بر شما گشوده شده‌اند؟

به خودنگری نهم برگردید: بررسی آنچه در نهان‌خانه عواطف من وجود دارد. آنچه نوشته‌اید دوباره بخوانید. هنوز نمی‌خواهم شما هیچ جعبه‌ای را بیرون بیاورید، اما می‌خواهم از خود پرسید آیا جعبه‌هایی وجود دارند که اکنون با خواندن این کتاب می‌توانم ببینم و پیش از آن نمی‌توانستم؟ یا آیا اکنون پاسخ‌هایم به این بازنگری را تغییر می‌دهم؟

لازم نیست هیچ جعبه‌ای را پاک کنید یا تغییر دهید. الآن فقط نسخه جدیدتر را در دفتر یادداشتان بنویسید یا ترسیم کنید. شاید گویای تفاوتی باشد میان جایی که اکنون هستید و جایی که در آن زمان بودید. اگر تغییر نکرده است، اشکالی ندارد.

بدانید که شاید پیش از اینکه احساس بهتری داشته باشید، حالتان بدتر شود.

در طی دوره‌های درمان، زیاد پیش می‌آید که بشنوم: «حالم از زمانی که به مطب شما پا گذاشتم بدتره.»

با اینکه نمی‌شود این جمله را تأییدی قاطع بر درمان یا خدمات من دانست، اما بازتاب چگونگی ایجاد تغییر است. وقتی دیگ عواطف را هم می‌زنید و نظام‌های اعتقادی آشنا را آرام‌آرام به چالش می‌کشید، دچار استرس می‌شوید. شما تصمیم گرفته‌اید که کنترل شدید روی خودتان را کنار بگذارید، پس امکان دارد ناراحتی و آشفتگی و سرگستگی برایتان پیش بیاید. فکر می‌کردید افسار زندگی در دستتان است، اما نبوده و اکنون دارید درباره احساساتان به زندگی و انتخاب‌هایتان تردید می‌کنید. تمامی این‌ها شاید برای مدتی آزاردهنده باشند.

برخی در این مقطع درمان را رها می‌کنند، زیرا استرس ناشی از آن برایشان تحمل‌ناپذیر است. وقتی در چنین شرایطی به سر می‌برند، سعی می‌کنم با آن‌ها رفتاری محترمانه داشته باشم و حمایتشان کنم. احساس بدتر شدن پیش از بهتر شدن بخشی طبیعی از این فرایند است.

از آنجاکه این سفر خود شماست و با خواندن این کتاب و یادداشت‌های داخل دفترتان سعی می‌کنید راه خود را به سمت شیوه جدیدی از زیستن بکشایید، بدتر شدن حالتان شاید بسیار ناامیدکننده به نظر برسد. شریک زندگی یا همسرتان ممکن است بگوید: «انگار سر حال نیستی. چیزی شده؟»

در این مرحله شاید بخواهید خودتان را از این کارزار بیرون بکشید و به همان زندگی آشنای گذشته بازگردید. امیدوارم این خودنگری به شما کمک کند تا در تصمیمتان راسخ باشید و

همچنان رو به جلو پیش بروید، حتی اگر احساس بدی دارید.

هاو را از نقل قول ابتدایی این فصل به خاطر دارید؟ «بنابراین کاری را کرد که اگر نمی‌ترسید، می‌کرد. او در مسیری جدید به راه افتاد.» ترسیدن اشکالی ندارد، اما بنا نیست ترستان به شما فرمان بدهد.

خودنگری ۳۱: استفاده از مانترای خودم

در اولین خودنگری از شما خواسته شد مانترایی برای خودتان بسازید؛ واژگانی که برایتان معنا دارند و به شما در یادآوری مسیر جدیدتان کمک می‌کنند. اکنون آن مانترا را دوباره مرور کنید. با اطلاعاتی که به دست آورده‌اید، شاید بخواهید تغییرش دهید یا شاید هنوز هم برایتان کارایی دارد. شاید در آن زمان نتوانستید مانترایی بسازید. امیدوارم الآن مانترایی به ذهنتان برسد. در هر صورت مانترای خود را جلوی چشمتان بگذارید، هر جایی که فکر می‌کنید برای یادآوری هدف اصلی به شما کمک می‌کند؛ روی آینه حمام، روی صفحه کامپیوتر در محل کار یا روی گوشی هوشمندتان. این نوع خودتأییدی برای یادآوری مقصودتان و مقابله با چالش‌های کوتاه‌مدت یا آنی مفید خواهد بود.

به بیماری‌های روانی دیگری که شاید به آن مبتلا باشید رسیدگی کنید.

اگر به خاطر داشته باشید، یکی از ده مشخصه افسردگی کاملاً نهفته احتمال ابتلا به سایر اختلالات روانی است. اختلالات خوردن، اضطراب، وسواس جبری و انواع اعتیاد ممکن است مؤلفه‌هایی از کنترل، ترس از دست دادن کنترل یا نیاز به فرار از اضطراب را در خود داشته باشند و بر نیتان برای بهبودی تأثیر بگذارند. پس بی‌تردید باید به آن‌ها رسیدگی شود.

در فصل پیش، دنیل مثالی عالی بود از اینکه چگونه ممکن است بیماری روانی در روند این درمان شدیدتر یا وخیم‌تر شود. اگر نگرانی افراطی، وسواس‌های فکری و عملی، کم‌غذایی یا غذا خوردن ناسالم و اعتیاد راه‌حل شما برای مدیریت استرس باشد، حفظ ثبات برایتان دشوارتر خواهد بود. (همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، اگر احساس بی‌ثباتی روحی فزاینده‌ای دارید، فوراً از متخصص کمک بگیرید.)

اگر تا به حال به فکر درمان اختلال روانی که در شما تشخیص داده شده نبوده‌اید یا هم‌اکنون اختلال فعالی دارید، پیش از اینکه روند درمانی این کتاب را ادامه دهید به آن رسیدگی کنید. شما باید با خودتان کاملاً روراست باشید و بدانید که نباید کار وارونه انجام دهید. ابتدا به اختلالات روانی دیگر رسیدگی کنید و بعد به سراغ افسردگی کاملاً نهفته بیایید. نه اینکه کمال‌طلبی به خودی خود مخرب و خطرناک نباشد. ما آن را در شما تشخیص داده‌ایم، اما زمانی کار درمانی به‌ویژه درمان خودراهبر را شروع کنید که تا حد امکان از نظر عاطفی و روانی پایدار باشید.

خودنگری ۳۲: بررسی ثبات روانی من

لحظه‌ای به این فکر کنید که شرایط ذهنی و عاطفی‌تان چگونه است. به این سؤالات در دفترتان

پاسخ دهید: آیا اکنون به نوعی بحران در زندگی دچارم که به توجه فوری نیاز دارد؟ اگر چنین است، این بحران چیست و چقدر روی آن کنترل دارم و می توانم تأثیراتش را کاهش دهم؟ دچار چه اختلالات روانی ای هستم؟

اگر مطمئن نیستید، کمی وقت بگذارید و خودتان درباره اش تحقیق کنید. (اگر مایلید نشانه های برخی از این اختلالات را بدانید، فصل چهارم را بخوانید.) آیا به قدر کافی ثبات روحی دارید که این سفر خودراهر را ادامه دهید؟ اگر می دانید که به وسواس، اضطراب، اعتیاد یا بیماری دیگری مبتلایید، با چه علائم هشداردهنده ای متوجه می شوید که در آن غرق شده اید؟ چه زمانی باید راهنمایی پزشکی یا روان پزشکی بگیرید؟

یک بار دیگر به داستان دنیل فکر کنید. وسواس نظافتش داشت از کنترل خارج می شد و بی اشتیاهی اش بدتر و بدتر می شد. این ها علائمی هشداردهنده برایش بودند. اگر در حال درمانید، با پزشک یا درمانگرتان صحبت کنید تا از ثبات روحی خود در طی درمان افسردگی کاملاً نهفته اطمینان یابید.

در فصل بعدی، به تفصیل درباره مراحل آگاهی از تفکرات و به چالش کشیدن باورهایی بحث خواهیم کرد که برای زندگی جدیدی که می خواهید خلق کنید مناسب نیستند. شما در حال واکاوی خودتان هستید تا آن کسی شوید که می توانید باشید و این نه تنها هیجان انگیز، که عالی است.

فصل ششم: با قواعد ذهنی خود روبه‌رو شوید

«من زیادی به خودم سخت می‌گیرم»

ما همان قدر راحت می‌توانیم اسیر به‌اصطلاح مثبت‌اندیشی شویم، که اسیر منفی‌نگری. ممکن است هر دو بازدارنده، درهم‌شکننده، نابه‌جا، توهم‌آمیز و اشتباه باشند.

جان کابات‌زین، نویسنده کتاب هر جا که بروید، همان جاییید.^{۸۲}

در مرحله رویارویی، همچنان که از پیروی سخت‌گیرانه خود از قواعد خاص ذهنی آگاه می‌شوید، مهارت ذهن‌آگاهی را هم به کار می‌گیرید. تصور کنید در سلولی زندگی می‌کنید. باید‌ها و نباید‌هایی بر زندگی‌تان حاکم است که شاید تا پیش از این برای بقای عاطفی شما ضروری بوده‌اند. این قواعد دیوارهایی اطراف شما کشیده‌اند که هم شما را حبس کرده‌اند و هم احساسات و خاطرات بغرنج را از شما دور نگه داشته‌اند. این مرحله سوم بیش‌ازپیش شما را به پیش‌کنشگری، به کارگیری ایده‌های مطرح‌شده و ایجاد احساس انتخاب در زندگی‌تان تشویق خواهد کرد. تکالیف احتمالاً زمان بیشتری می‌برند و با گسترش آگاهی‌تان باید بازبینی شوند، به شکلی که اصلاح یکی از آن‌ها تغییری در دیگری ایجاد خواهد کرد. این مرحله تعهدی سنگین است، پس چند نفس عمیق و رهایی‌بخش بکشید، دفتر یادداشتان را بردارید تا شروع کنیم.

خودنگری ۳۳: از بودن در این مرحله چه احساسی دارم؟

پیش از قدم گذاشتن در مرحله بعدی، چند دقیقه‌ای وقت بگذارید و درباره آنچه در ذهن و قلبتان می‌گذرد بنویسید. با صدای بلند بگویید: «امروز می‌خواهم طرز فکرم را به چالش بکشم.» اکنون به پیام‌هایی گوش دهید که صدای انتقادگرایا خودناباور شما زیر گوشتان زمزمه می‌کند. آیا می‌گویید: «زیادی سخته» یا «همچین کاری زندگی‌رو مختل می‌کند؟» به ترس یا اضطراب ناشی از این افکار توجه کنید و با عواطف به آن‌ها دامن نزنید. ترس‌هایتان را بکاوید و پاسخی منطقی و معقول بنویسید، مانند «بله سخته، منم قبلاً کارهای سخت زیادی انجام داده‌ام» یا «احتمال داره یه مدت زندگیم رو مختل کنه، اما زندگی الانم فلاکت‌باره.» شاید در حین شروع مرحله بعد بخواهید بار دیگر مانترای خود را مرور کنید.

همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، مهم است که به یاد داشته باشید این مرحله با حالات عاطفی شما به شدت درآمیخته است. جداکردن حالات ذهنی از عاطفی دشوار است، اما به کمک این کتاب و برای شفافیت موضوع، این دو را از هم متمایز خواهیم کرد. ایجاد تغییرات ذهنی احتمالاً عواطف تازه و نوسانات احساسی در پی دارد. درست همین عواطف سرخ‌های اصلی هستند. فعلاً این واکنش‌ها یا پاسخ‌های احساسی جدید را در دفترتان یادداشت کنید.

رویارویی با قواعد ذهنی و باورهایتان

بیایید درباره تفاوت بین باورها و قواعد صحبت کنیم. قواعد بر رفتار حاکم‌اند. باورها حقایق پذیرفته‌اند. این دو باهم ارتباط دارند. شاید باورها قواعدی را که از آن‌ها پیروی می‌کنید مشخص کنند، درحالی که قواعد موجب محدودیت یا گسترش باورهایتان شوند. مثلاً شاید از این قاعده

پیروی کنید: «هرچی پیش بیاد، من همیشه لبخند به لب دارم.» این قاعده با این باور مرتبط است که «اگه لبخند نزّم، مردم از من خوششون نمی‌آد.»

هزاران باور وجود دارند که داشتنشان ماهیت افسردگی نهفته‌تان را آشکار می‌کند. باورهای شما مال خودتان‌اند و از مذهب، خانواده، فرهنگ، وطن، آموزگاران، جنسیت، گرایش جنسی، تجربه‌ها و روان‌زخم‌های شما زاده می‌شوند؛ یعنی از هر چیزی که شما را تحت‌تأثیر قرار داده است تا به چنین باورهایی برسید.

هدف من در این فصل این است که به شما کمک کنم تا تشخیص دهید که هر قاعده یا باور سازنده و مفید است یا نیست. اگر باورتان از ارزیابی دوباره سربلند بیرون بیاید و به شما کمک کند تا زندگی رضایت‌بخشی داشته باشید، پس باید نگهش دارید. اگر نه، یاد می‌گیرید آن را به چالش بکشید؛ متوجه می‌شوید که چگونه شما را در دام انداخته است و رفته‌رفته خود را از این دام خلاص خواهید کرد.

این کار شما برای این مرحله و تا آخر عمرتان است. اگر تنها ثمره این کتاب به چالش کشیدن باورهای ناکارآمدتان باشد، من خوشحال و رضایتمند خواهم بود. این تغییر تا این حد مهم است!

می‌خواهید انتخاب‌های جدیدتان به کجا منتهی شوند؟

اگر از قواعد کژاندیشانه افسردگی نهفته پیروی نکنید، در زندگی خود چه می‌خواهید؟ شاید اکنون ندانید همه این‌ها قرار است به چه چیز بینجامد، اما می‌دانید چه چیزی را دیگر نمی‌خواهید. پس باورهای جدیدتان قرار است شما را به کجا هدایت کنند؟ به کدام سمت می‌روید؟ چه مسیری را در پیش می‌گیرید که دیگر اجباری برای پنهان شدن نداشته باشید؟ سعی کنید این عبارت را تکمیل کنید: «چون در حال تغییر قواعدی هستم که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنم، می‌خواهم به سمت... حرکت کنم.»

یکی از مانتراهای من این است: «مهم نیست چه کاری داری انجام می‌دی، مهم اینه که داری انجامش می‌دی.» این فرایند است که مهم است، یعنی سفر و آنچه در حین مسیر یاد می‌گیرید. پایان مسیر به اندازه آغاز زندگی جدید و خویش‌ثنی تازه و رضایت‌بخش و سازگار مهم نیست. بهتر است دچار این اشتباه نشویم که همه این مسیر را می‌شود به سادگی پشت سر گذاشت. قواعد قدیمی از صندوقچه اسرارِتان سر برمی‌آورند و برای جلب توجه شما غوغا به پا می‌کنند. شاید همین فرایند آشکارسازی‌شان برایتان دشوار باشد. شاید حتی به چالش کشیدن آن‌ها را غلط بپندارید یا احساس کنید دارید به کسی یا چیزی خیانت می‌کنید. ما درباره موانعی که ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شوید صحبت کرده‌ایم. اکنون باورها و قواعدی را دوباره ارزیابی می‌کنید که از شما محافظت کرده‌اند و واقعیت‌تان بوده‌اند. تغییر آن‌ها شاید خطرناک و حتی ترسناک به نظر برسد. وقتی سعی می‌کنید ایده‌ای در ذهن پیورانید، امکان دارد ذهنتان خالی شود.

خودنگری بعدی ساختاری مفید به شما ارائه خواهد داد.

خودنگری ۳۴: به کجا می‌روم و برای رسیدن به آنچه باورهایی را می‌خواهم به چالش بکشم؟ در اینجا ده جهت برای حرکت به سوی تغییر وجود دارد؛ ده تغییر خوشایندی که شاید بخواهید ایجاد کنید و با ده مشخصه افسردگی کاملاً نهفته هماهنگ است. در ستون سمت راست نمونه‌هایی از باورهای خودویرانگر گنجانده شده است که احتمالاً به نظرتان آشنا می‌رسد. در ستون سمت چپ نمونه‌هایی از باورهایی آورده شده است که کارایی بهتری دارند و خودسازنده‌اند. می‌توانید خودتان آن‌ها را بسازید یا متناسب با شرایط خاص زندگی خودتان تغییرشان دهید. یادتان باشد که پیشرفت مهم است. تمرکز بر سفر است نه مقصد. ده جهت برای پیشروی به سوی تغییر

باورهای خودسازنده	باورهای خودویرانگر	
۱. می‌خواهم به سوی رهایی از پنجه‌های کمال‌طلبی پیش بروم.	من باید در همه چیز شایسته به نظر برسم.	می‌توانم بپذیرم که گاهی اشتباه می‌کنم.
با اضطراب مشکلی ندارم، اما نمی‌توانم افسردگی را بپذیرم.	می‌توانم بپذیرم که احساس افسردگی می‌کنم.	
شرم کنترل می‌کند. باید همیشه به خودم فشار بیاورم، وگرنه مثل حلزون کُند خواهم شد.	شرم گیرم می‌اندازد. مجبور نیستم برای به سرانجام رساندن کارها به خودم فشار بیاورم.	
۲. می‌خواهم به سمتی باید زمام امور را دوست دارم مفید باشم و		

حرکت کنم که به دیگران اجازه دهم رهبری را بر عهده گیرند.	خودم به دست بگیرم. نمی توانم دیگران را ناامید کنم.	می خواهم عضو تیم بودن را تجربه کنم. نه گفتن اشکالی ندارد.
۳. می خواهم به سمت تحمل درد عاطفی حرکت کنم.	اگر دردم را احساس کنم، هرگز رهایم نخواهد کرد.	می توانم یاد بگیرم که درد عاطفی ام را مدیریت کنم.
	با احساسات میانه ای ندارم و همین رویکرد را می پسندم.	شاید از احساسات ترس داشته باشم ولی می توانم با ترسم مقابله کنم.

۴. می خواهم به سمت آرامش و به دور از نیاز به نگرانی حرکت کنم.	نگرانی من کسانی را که دوستشان دارم در امان نگه می دارد.	نگرانی مرا از حضور در لحظه باز می دارد.
	اگر همه چیز تحت کنترل نباشد، ضعیف به نظر می رسم.	هرچه بیشتر سعی کنم کنترل امور را در دست بگیرم، تنهاتر می شوم.
۵. می خواهم با خلاقیت و تفریح زندگی ام را پربارتر کنم.	نمی توانم آرام بگیرم و لحظه ای بی کار بنشینم.	می خواهم یاد بگیرم به ندای بدنم گوش دهم و استراحت کنم.
	چیزهایی را که پاسخ قطعی دارند دوست دارم.	می خواهم درباره ی خلاقیت هایم بیشتر بدانم.
		می خواهم یاد بگیرم روی

همیشه باید کاری برای انجام دادن داشته باشم.	لحظه تمرکز کنم.
۶. می‌خواهم دیگران را به دنیای عاطفی‌ام راه دهم.	نباید بار مشکلاتم را روی دوش دیگران بیندازم.
می‌توانم به دیگران این شانس را بدهم که شنونده‌ی خوبی باشند.	ارزش من در کاری است که می‌توانم برای دیگران انجام دهم.
رابطه‌ی سالم بده‌بستان است. خودآگاهی با خودخواهی متفاوت است.	خودخواهی است که خودم را در مرکز توجهات قرار دهم.

۷. می‌خواهم به‌سوی خودشغفتی حرکت کنم.	اتفاقی که برایم افتاد، در مقایسه با گرفتاری‌های دیگران، هیچ است.
می‌توانم درد گذشته را احساس کنم. گذشته مهم است. من مهمم.	گذشته‌ها گذشته است.
آنچه برایم اتفاق افتاد محترم می‌شمرم.	فقط یک بار اتفاق افتاد.
۸. می‌خواهم به‌سمت پذیرش و مدیریت	اضطراب من خارج از کنترل نیست.
می‌توانم شدت علانم مشکلاتم را تشخیص دهم.	

مشکلات سلامتی ام	کمک گرفتن برای	خودافشایی، دست دراز کردن
حرکت کنم.	درمان نشانه‌ی ضعف	و کمک گرفتن نشانه‌ی
	است.	توانمندی است.

۹. می‌خواهم به‌سوی دلم نمی‌خواهد برای در هر حُسنی عیبی هست و دیدن هر دو جنبه‌ی خودم دلسوزی کنم. در هر سودی ضرری. مثبت و منفی حرکت

کنم. مثبت‌اندیشی عقلم را مثبت‌اندیشی افراطی مرا از سر جایش نگه احساس آسیب‌پذیری می‌دارد. باز می‌دارد. می‌خواهم آسیب‌پذیری را انتخاب کنم.

۱۰. می‌خواهم به‌سوی زندگی واقعی شبیه آن زندگی واقعی پر از دردسر پذیرش آسیب‌پذیری و چیزی نیست که در است، ولی اشکالی ندارد. ایجاد صمیمیت در تلویزیون می‌بینیم.

روابط حرکت کنم. تمامی روابط سالم تغییر و منصفانه نیست که پیشرفت می‌کنند. اکنون شکل روابطم را تغییر دهم.

از احساسات درباره خواندن این جملات تأکیدی در دفترتان بنویسید. سعی کنید باورهای خودسازنده را برای خود تکرار کنید. چه احساسی دارید؟ آیا تغییری در تفکرتان احساس می‌کنید؟ بیانیه ابتدای این فصل را دوباره مرور کنید: «چون در حال تغییر قواعدی هستم که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنم، می‌خواهم به سمت... حرکت کنم.» اکنون در جای خالی چه می‌نویسید؟ دلتان می‌خواهد در یک هفته یا یک ماه یا یک سال آینده چه پاسخی به این سؤال بدهید؟

چگونه باور سخت‌گیرانه، بازدارنده و مخرب را تشخیص دهم؟

متخصصان درباره روان‌درمانی شناختی رفتاری (سی بی تی) ^{۳۸} کتاب‌های بسیاری نوشته‌اند که

باورهای غیرمنطقی افسردگی را تشریح می‌کند. ساده‌ترین نسخه این نوع درمان بیان می‌کند که عواطف برآمده از چیزی است که به خود می‌گویید یا به آن اعتقاد دارید. خودگویی منفی یا غیرمنطقی‌تان، یعنی آن چیزی که باور دارید، را تغییر دهید تا احساسات مرتبط با آن افکار تغییر کنند. تغییر در احساسات به شدت در رفتارشان تأثیر می‌گذارد و به سلامتی و بهزیستی شما می‌انجامد.

یکی از کتاب‌هایی که در این باره نوشته شده است کتاب راهنمای از حال بد به حال خوب^{۸۴}، نوشته دیوید دی. برنز^{۸۵}، و دیگری شکستن الگوهای افسردگی^{۸۶} اثر مایکل یاپکو^{۸۷} است. هر دو کتاب کژاندیشی‌های رایجی را معرفی می‌کنند که به افسردگی منجر می‌شود و توصیه می‌کنند که آن‌ها را با افکار و باورهای «عقلانی» عوض کنید.

لازم نیست ما در این کتاب مطالبی را بازآفرینی کنیم که قبلاً به شیوه‌ای ماهرانه بررسی شده‌اند. توصیه می‌کنم به این دو کتاب سری بزنید و ببینید چه کژاندیشی‌های خاصی ممکن است در تفکرتان رخ داده باشد.

ما در راستای اهدافمان، مفاهیم و شیوه‌های درمان شناختی رفتاری و خانواده درمانی سیستمی^{۸۸} را ترکیب می‌کنیم. خانواده درمانی سیستمی، باز هم به زبان خیلی ساده، بر این موضوع تمرکز دارد که چگونه خانواده‌ای که در آن بزرگ شده‌اید در گذشته بر شما تأثیر گذاشته‌اند و این تأثیرگذاری همچنان ادامه دارد. بیایید ببینیم وقتی این آینه‌ها را مقابل افسردگی نهفته می‌گیریم چه اتفاقی می‌افتد.

چگونه باورهایتان را ارزیابی کنید

اکنون چهار گام اساسی را در ارزیابی باورهایتان معرفی می‌کنیم. هر گام رازگشایی‌ها و خودنگری‌های خاص خود را دارد.

گام اول: قواعد گفته یا ناگفته‌ای را شناسایی کنید که زیربنای اعمال (یا انفعال) شما هستند.

قواعد ذهنی اغلب در آموزه‌ها یا آن چیزی که تصمیم گرفته‌اید برای خوب بودن انجام دهید ریشه دارند. این قواعد شامل راهبردهای بقای عاطفی شما نیز می‌شوند. مثلاً ممکن است قواعد دیکته شده‌ای مانند «باید دو بار در روز مسواک بزنی» و «باید با برادرت مهربان باشی» را یاد گرفته باشید. قواعد دیگر هرگز به زبان آورده نشده‌اند، بلکه «درک» شده‌اند. یکی از این قوانین در خانواده من این بود: «نباید خشم خود را آشکار کرد.» هیچ کس این قاعده را دقیقاً به من نگفت، اما هیچ‌گاه کسی در خانه عصبانی نمی‌شد و اگر کسی خشمش را بروز می‌داد، «تا زمانی که بتواند مؤدبانه رفتار کند» به اتاقش فرستاده می‌شد. تقریباً هفت ساله بودم که برای اولین بار جروبحتی بین مادر و پدرم شنیدم و مطمئن شدم که طلاق می‌گیرند.

خانواده، فرهنگ، مذهب و محیط مدرسه شما جاهایی هستند که در آن باورهایتان و قوانینی را که از آن‌ها سرچشمه می‌گیرند پرورش داده‌اید. باورهایتان درباره آنچه در جایگاه مرد یا زن باید انجام دهید و قوانینی که باید به خاطر آداب و رسوم فرهنگی رعایت کنید همه باید بررسی شوند.

یادتان باشد برخی از آن باورها و قوانین مثبت و مفید بوده‌اند. شما باید مواردی را کشف کنید که به کمال‌طلبی، فشار و تنهایی شدید در زندگی و انکار درد عاطفی‌تان منجر شده‌اند.

بیایید قدری دربارهٔ تروما صحبت کنیم. اگر در گذشته در معرض بدرفتاری، آسیب روحی یا بی‌توجهی بوده‌اید، پیام‌های انتقادی و تندی دربارهٔ آنچه باید دربارهٔ خود و دیگران باور داشته باشید در مغزتان فرورفته است. شاید فکر کنید: «هرگز نمی‌تونم به کسی اعتماد کنم... هر بلایی سرم اومد حقم بود... این اتفاق اون قدرها هم آسیب‌زا نبوده... تقصیر خودم بود...» اینکه این باورها چقدر ریشه‌دارند، به عوامل زیادی بستگی دارد.

در خانه‌هایی که خشونت و بدرفتاری حاکم است، قوانین گفته و ناگفتهٔ سخت و بسیار کنترل‌گرانه‌ای وجود دارد، اصلاً هدف اصلی‌شان کنترل است و هیچ منطقی پشت آن‌ها نیست. شاید والدی خشمگین به شما برچسب «بد» زده باشد و گفته باشد: «بچه‌های بد نمی‌تونن غذا بخورن.» بنابراین شما گرسنه ماندید، حتی زمانی که سعی می‌کردید «خوب» باشید.

گاهی اوقات قوانین باعث سردرگمی می‌شوند و ناگهانی و بدون هشدار تغییر می‌کنند. روزی اجازه داشتید که از کامپیوتر استفاده کنید و روز بعدی اجازه نداشتید، اما تغییر قانون هرگز به شما اعلام نشد. اگر این قوانین همیشه در حال تغییر رعایت نمی‌شد، تنبیه شدیدی در انتظارتان بود. از این‌رو همیشه گیج و هراسان بودید.

هدف برخی قوانین دیگر لاپوشانی اتفاقات است، چه سوءاستفاده باشد چه بی‌توجهی. مثلاً هیچ‌کس دربارهٔ مشروب‌خوردن پدر صحبت نمی‌کرد، اما شما آن را «می‌دانستید»، بی‌آنکه نیازی به گفتن باشد. وقتی هیچ غذایی در یخچال نبود، اما آبجو فراوان بود، می‌دانستید که نباید شکایت کنید.

اگر در معرض آزار یا سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، توصیه می‌کنم به درمانگری مراجعه کنید تا به شما در پردازش باورها و احساسات محبوس در خاطرات آن کمک کند. توجه داشته باشید که تمرکز ویژهٔ این کتاب بر درمان آسیب‌های جنسی، جسمی یا عاطفی نیست؛ تمرکز آن بر کمال‌طلبی است. نمی‌توانیم خودمان را فریب دهیم که این دو ارتباط چندانی با یکدیگر ندارند، کاملاً برعکس.

قوانین ناگفته در همه‌جا پیدا می‌شود و به چالش کشیدن یا شکستن آن‌ها واکنش‌های عاطفی شدیدی در پی دارد. قوانین مارک دربارهٔ شکل «باهم بودن» خانواده زمانی به چالش کشیده شد که همسرش چشمان او را به روی حقیقت باز کرد؛ همسری که گذشته‌ای بسیار متفاوت با مارک داشت.

داستان مارک: «باهم بودن» قرار است چگونه باشد

وقتی مارک کودک بود، هر زمستان همهٔ اقوامش به اسکی می‌رفتند. خاله‌ها و عمه‌ها، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، خاله‌زاده‌ها و عمه‌زاده‌ها با بچه‌هایشان، خواهرها و برادرها، یعنی هرکسی که می‌توانست راه برود به تعطیلات سالانهٔ کوهستانی می‌رفت. قانون این بود که کارها را باید باهم انجام دهند. تصمیمات گروهی گرفته می‌شد، مثلاً کجا ناهار بخورند و چه بکنند. تمامی خانواده باهم بازی می‌کردند، کنار آتشی بزرگ می‌نشستند، کارهای آشپزی و نظافت را

شریکی انجام می‌دادند. این تعطیلات برای مارک احساسی لذت‌بخش داشت. صمیمیت و رفاقت جانانه آن روزها را به خاطر داشت. وقتی خودش تشکیل خانواده داد، دلش می‌خواست فرزندانش نیز همین احساس را تجربه کنند.

اما همسر مارک در خانواده‌ای بسیار مستقل بزرگ شده بود. او کمی از ذهنیت «همه برای یکی و یکی برای همه» آزرده‌خاطر بود. یک سال پیشنهاد کرد که چند روز از تعطیلات را دوتایی با فرزندانش کنار هم بگذرانند. منطق مارک با عالی‌بودن این ایده موافق بود، اما در قلبش با احساس خیانتِ بزرگی دست‌وپنجه نرم می‌کرد. حیران مانده بود که نکند این کار ناسپاسی در قبال موهبت‌هایی باشد که اقوامش در اختیارش گذاشته‌اند یا نکند تصمیمش خودخواهانه باشد و احساسات والدینش را نادیده گرفته باشد. گویی قانونی ناگفته وجود داشت: «باید همیشه در تمامی دوره‌های خانوادگی شرکت کنی.» به خاطر وقت‌گذراندنِ تنهایی با همسر و پسر و دخترش، مجبور بود با احساس شرمندگی شدیدی بجنگد.

این تصمیم واکنشی مستقیم از سوی خانواده‌اش نداشت، زیرا قرار نبود کسی دلخوری‌اش را نشان دهد. مارک بعدها شنید که مادرش چیزی درباره‌ی صمیمی‌نبودن خانواده‌ی همسرش گفته است. وقتی آن چند روز به پایان رسید و او و همسر و فرزندانش به جمع خانوادگی بازگشتند، همه چیز خوشایند بود و کسی درباره‌ی نبودنشان چیزی نپرسید. مارک دچار عواطفی شده بود که تشخیص دقیق آن برایش سخت بود. خودش این‌گونه توضیح داد: «انگار با یه روح بجنگی. نمی‌شد لمسش کرد، اما می‌دونستم واقعاً ازم توقع دیگه‌ای داشتن.» باین حال او احساس عجیبی از چشیدن طعم خوش آزادی داشت.

شناخت و درک هر دو قوانین گفته و ناگفته حیاتی است. قوانین خانه‌ی دوران کودکی شما چه بود؟

خودنگری ۳۵: آگاه‌شدن از قوانین گفته و ناگفته

این تمرین نیازمند صبر است. زیرا در پس هر قانون گفته یا ناگفته‌ای که تشخیص می‌دهید، شاید قوانین دیگری مخفی شده باشند تا شما امنیت یا قدرت کافی برای کشف آن‌ها را به دست آورید. برای نوشتن قوانین گفته و ناگفته‌ای که از خانواده یا فرهنگ یا مذهب‌تان آموخته‌اید و بیشتر در زندگی‌تان حاکم است، وقت بگذارید. شاید بهتر باشد به هر باوری صفحه‌ای را اختصاص دهید، زیرا چند خودنگری بعدی براساس آن‌ها طراحی شده است.

وقتی فهرست را تمام کردید، قوانین و باورهایی را که دیگر از آن‌ها پیروی نمی‌کنید در پرانتز بگذارید و کنار آن‌هایی که هنوز روی شما تأثیری قوی دارند ستاره بزنید. با نوشتن این قوانین، چه احساساتی سر برمی‌آورند؟ کارتان عالی است!

گام دوم: تعیین کنید که هر باور یا قاعده اکنون و اینجا کمک‌حالتان هست یا نه.

ممکن است گاهی مشکل باشد، زیرا شاید افکارِتان چنان تحریف شده باشند که کاملاً مفید به نظر برسند. شما آن قدر در انکار درد مهارت دارید که می‌توانید هر چیزی را سالم و سازنده جلوه

دهید. بنابراین راه خوب برای تصمیم‌گیری این است که از خود بپرسید: آیا این باور را به فرزندم یا دوست صمیمی‌ام خواهم آموخت؟ اگر پاسخ قاطعانه «نه!» است، پس شما هم نباید آن را در زندگی به کار ببرید. اگر هنوز نمی‌دانید که آیا کژاندیشی‌های خودتان مانع ارزیابی عاقلانه بودن قانون شده است، آن قانون را روی دوست معتمدی اجرا کنید و بازخورد آن را ببینید تا بتوانید مناسب‌بودنش را بررسی کنید.

بیشتر قوانین خودویرانگر معمولاً واژگانی مطلق دارند: باید، حتماً، همیشه، هرگز. این‌ها واژگانی سیاه‌وسفیدند و این واقعیت را نادیده می‌گیرند که پاسخ‌های درست اغلب بسیار وابسته به شرایطاند. شاید قانون شما در شرایطی بهترین راهکار باشد. در این صورت می‌توانید مهارت انتخاب زمان و مکان مناسب بهره‌گیری عینی از آن را گسترش دهید.

آنچه برای شما حیاتی و بسیار شفاف‌بخش است، همین است که اکنون انتخاب کرده‌اید، نه فرمانی از گذشته. در نقل‌قول آغازین، جان کابات‌زین اشاره می‌کند که مثبت‌اندیشی افراطی شاید به اندازه منفی‌نگری افراطی مخرب باشد. این زمانی است که تصمیم می‌گیرید چه چیزی فایده‌اینجایی و اکنونی دارد و چه چیزی ندارد.

برای روشن‌تر کردن این مطلب داستانی قدیمی برایتان نقل می‌کنم. شوهر گابریل، جف، او را تماشا می‌کرد که گوشت ران خوک را از بسته‌بندی بیرون می‌آورد و تکه‌ای ضخیم از ته آن را پیش از پختن می‌برید. جف پرسید: «چرا این کار رو کردی؟» «راستش نمی‌دونم، آخه مامانم همیشه این کار رو می‌کرد.»

گابریل به مادرش زنگ زد تا علتش را بفهمد: «چرا هر بار که می‌خواهی ران خوک رو بپزی تهش رو می‌بری؟ چون تهش ترد نیست؟»

مادرش پاسخ داد: «یادم نیست. فقط همیشه همون کاری رو می‌کردم که مادر جون می‌کرد.» وقتی از مادر بزرگ علتش را پرسیدند، از خنده ریشه رفت. توضیح داد: «تهش رو می‌بریدم، چون تنها تابه‌ای که اون موقع داشتم خیلی کوچک بود.»

این داستانی خنده‌دار با هدفی جدی است. تردید در چرایی، چگونگی، چیستی و زمان و مکان چیزها مطمئناً به کنش‌ها و باورهای کنونی ما شفافیت می‌بخشد. اگر تشخیص دهید که از قوانین وضع‌شده کورکورانه پیروی کرده‌اید یا ناخودآگاه آن‌ها را پذیرفته‌اید، به راحتی می‌توانید رهایشان کنید. خوشبختانه با این روش می‌شود از باورهای نامعقول بسیاری خلاص شد.

خودنگری ۳۶: چه باورهایی اینجا و اکنون به من کمک می‌کنند؟

اکنون شما نظام قانونی مؤثر بر زندگی‌تان را دقیق‌تر واکاوی خواهید کرد. به قواعد خودنگری قبلی مراجعه کنید و ببینید کدامشان مناسب شرایط اینجا و اکنون شما هستند. این قوانین در چه شرایطی در خدمتتان هستند و در چه شرایطی نیستند؟

شاید به سرعت به شناخت این قوانین برسید یا شاید نیاز به زمان و انرژی بیشتری داشته باشید تا از آن‌ها آگاه شوید. ادامه دهید. شناخت به دست خواهد آمد.

گام سوم: انتخاب‌های جدید را جایگزین قوانین مخرب قدیمی کنید.

بنا بر مشاهدات من، پیش از اینکه باوری کاملاً به چالش کشیده شود، از قدرتش فروکاسته یا حتی حذف شود، باید خطر تغییر رفتار و انتخاب متفاوت پذیرفته شود. وقتی بر اساس باور کنونی‌تان انتخاب تازه‌ای می‌کنید، می‌توانید خودتان را از باورهای غیرعقلانی رها کنید. مثلاً اگر من خشمم را آزادانه و به شیوه‌ای مناسب در خانواده‌ام نشان دهم، احتمالاً به این باور با دیدی تازه نگاه می‌کنم و متوجه می‌شوم که دیگر نمی‌خواهم تحت حاکمیت آن قانون باشم.

به فیلم‌هایی فکر کنید که بر اساس شخصیت‌هایی ساخته شده‌اند که نظام‌های اعتقادی گذشته خود را به چالش می‌کشند و می‌شکنند. کتاب [سبز](#)^{۱۸}، فیلم برنده اسکار ۲۰۱۸، نمونه‌ای شگفت‌انگیز است از اینکه چگونه تجربیاتی که نظام اعتقادی قدیمی را به چالش می‌کشند درک فرد را از خود و زندگی‌اش تا حد زیادی تغییر می‌دهند. تغییری که مبتنی بر به چالش کشیدن عقلانیت قوانین و استحکام نظام اعتقادی شماست بسیار مؤثر و قدرتمند خواهد بود.

باورهای فعلی شما، یعنی باورهایی که آن‌ها را مفید و حافظ امنیت می‌دانید اما درواقع چنین نیستند، شاید گاهی بسیار فلج‌کننده باشند (مثلاً «من هرگز نمی‌توانم بگذارم کسی من واقعی را بشناسد، هرگز نمی‌توانم درباره بلایی حرف بزنم که ناپدری‌ام سرم آورد.») گاهی آن‌قدرها هم جدی نیستند، اما نشان می‌دهند که چگونه گذشته شما حالتان را به زیر سلطه خود درآورده است. هرچه کژاندیشی شدیدتر باشد، ممکن است در پیروی از مقررات ناشی از آن پافشاری بیشتری داشته باشید.

بیایید این باور را بررسی کنیم که «هرگز نمی‌توانم بگذارم کسی من واقعی را بشناسد.» در گام دوم از خود پرسیدید که آیا اکنون این باور سازنده است یا خیر. اگر نیست، گام بعدی این است که قانون جدیدی وضع کنید (مثلاً به خود بگویید: «می‌توانم به کسی اجازه ورود به دنیای درونی‌ام را بدهم.») و تصمیم بگیرید که دقیقاً می‌خواهید برای این انتخاب جدیدتان چه اقدامی بکنید. مثلاً می‌توانید بگویید: «به فلانی می‌گویم که دارم این کتاب را می‌خوانم.» یا «مجبور نیستم آشفتگی‌ام را پنهان کنم.» یا «مجبور نیستم، در محل کار، به هر کاری که از من خواسته می‌شود تن دهم.» این قانون جدید ممکن است به چه انتخاب جدیدی بینجامد؟ شاید تصمیم بگیرید «به جای اینکه بی‌اختیار با هر وظیفه‌ای که در محل کار به من محول می‌شود موافقت کنم و اضطرابم را به حد اعلا برسانم، صادقانه محدودیت زمانی‌ام را مطرح کنم و به رئیسم بگویم که می‌توانم آن را هفته آینده انجام دهم، نه این هفته.»

بیایید یک بار دیگر فرایند ارزیابی دوباره را مرور کنیم. ابتدا قاعده‌ای را انتخاب می‌کنید (چه گفته و چه ناگفته). معین می‌کنید که آیا این قاعده اکنون در خدمت شماست یا نیست. اگر هست، که چه عالی. اگر نیست، چگونه می‌خواهید آن را تغییر دهید و این تغییر چه رفتارهای خاصی را به دنبال خواهد داشت؟ اگر به بی‌غرضی خود شک دارید، از فردی معتمد بپرسید. سپس نوبت به اقدام می‌رسد. شروع به اعمال قانون جدید در رفتار خود کنید.

بیایید سراغ داستان ژولیت برویم. شاید احمقانه به نظر برسد، اما من آن را نقل می‌کنم، زیرا می‌خواهم درک کنید که این باورهای غیرعقلانی ممکن است در سطوح مختلفی وجود داشته باشند. امیدوارم به شما کمک کند تا برخی قوانین و باورهایی را که ناخودآگاه پذیرفته‌اید بشناسید.

داستان ژولیت: ماجرا به مژه‌ها ختم نشد

هنگامی که ژولیت نوجوان بود، مادرش او را مجاب کرده بود که اگر مژه‌هایش را فر نکند خواب‌آلود به نظر می‌رسد. ژولیت تعریف می‌کرد: «سال‌های سال، هر روز، این مژه‌های احمقانه رو گاهی حتی چندین بار در روز تاب می‌دادم، تا اینکه یه روز صبح، وقتی بچهام که تازه راه افتاده بود داشت به این طرف و آن طرف می‌دوید، اون فرمژه مسخره رو انداختم توی سطل زباله و تصمیم گرفتم دیگه بهش اهمیت ندم.»

«مطمئن بودم بعد از اون روز مردم بهم پیشنهاد یه فنجون قهوه می‌دن یا می‌پرسن خوب خوابیدم یا نه. اما هیچ‌کدوم این‌ها اتفاق نیفتاد. این مامانم بود که می‌خواست مژه‌هام فر باشن. این قانون کلی مامانم برای همه زن‌ها بود که باید همیشه "در زیباترین حالت خودشون باشن" و براش نسخه خاص خودش رو هم می‌پیچید. من نسخه تجویزی اون رو تا آخر قورت داده بودم. هنوز هم برام سؤاله که چه باورهای عجیب دیگه‌ای ممکنه به خوردم داده باشه.»

ژولیت رفته‌رفته بسیاری از قوانین حاکم بر رفتارهایش را شناخت و تصمیم گرفت که برخی از آن‌ها را تغییر دهد.

در نتیجه فرایند ارزیابی دوباره باورها و قوانین، می‌توانید احساس کنید که زندگی‌تان را تروتازه از سر گرفته‌اید. برخی از قوانین و باورها خدشه‌ناپذیرند. اکنون با آگاهی انتخاب می‌کنید که کدام باورها همچنان ساختار زندگی‌تان را شکل دهند. باورهای دیگر را می‌توانید تغییر دهید. اگر ده سال پیش کسی به من می‌گفت به این باور می‌رسم که می‌توانم کتابی بنویسم، با صدای بلند می‌خندیدم. این باوری جدید و مسلّم بود که باید در خودم ایجاد می‌کردم. دوست دارید باور جدیدتان چه باشد؟

خودنگری ۳۷: قوانین جدید، انتخاب‌های جدید، روزگار جدید

اکنون زمان آن است که قوانین جدیدتان و انتخاب‌های جدیدی را که طبیعتاً در پی آن‌ها می‌آیند بنویسید؛ بیشترین تعدادی را که می‌توانید. باز هم ابتدا با مواردی شروع کنید که پیاده‌سازی آن‌ها راحت‌تر است و بعد به سراغ آن‌هایی بروید که از همه سخت‌ترند. شاید چنین تصمیمی بگیرید: «دیگر نمی‌خواهم هیچ قانونی داشته باشم.» این کمی زیاده‌روی است. از حالا به بعد می‌خواهید چه قوانین و باورهای جدیدی را درباره خودتان یا دیگران در زندگی اعمال کنید؟ آن‌ها لزوماً برعکس قوانین قدیمی نخواهند بود؛ شاید هم باشند. انتظاراتتان را تا جایی که برایتان راحت است بالا ببرید و بدانید که همیشه می‌توانید برگردید و موارد جدیدی اضافه کنید.

گام چهارم: پذیرای احساسی باشید که با انتخاب قوانین جدید در شما به وجود می‌آید.

هرچه بیشتر با قوانین جدیدتان زندگی کنید، آنچه در گذشته بر رفتارتان حاکم بوده است برایتان آشکارتر می‌شود، مانند ترس، گناه، شرم و خودداری. آن آزادی را که مارک و ژولیت هر دو احساس کردند به خاطر دارید؟ در ابتدا ناچار بودند با پریشان‌حالی و سرگستگی زیادی مبارزه کنند. شما هم این مسیر را خواهید پیمود.

داستان لورا را نیز به خاطر بیاورید. وقتی دیگران عادت همیشگی و غیرارادی مسئولیت‌پذیری را انجام نداد، احساس گناه کرد. دچار احساساتی شد که با پیروی از قانون «من همیشه داوطلب می‌شوم» از آن‌ها اجتناب می‌کرد. برای خودش غریبه بود. احساس ناامنی داشت. بخشی از وجودش همچنان می‌خواست شرایط را به روال گذشته بازگرداند؛ به آنچه همیشه می‌گفت و عمل می‌کرد.

چشیدن درد آشنا آسان‌تر از درد ناآشناست. شما هم، مانند مارک و ژولیت و لورا، قرار است ناآشنا را انتخاب کنید و این جرئت می‌خواهد.

رهاکردن قاعده ذهنی یا باوری که شما را سال‌ها گروگان گرفته است و سپس انتخاب راه ناآشنا، تجربه‌ای بسیار تأثیرگذار است. اگرچه فواید بسیاری دارد، ممکن است بسیار ناخوشایند و «اشتباه» به نظر برسد.

در مرحله چهارم، درباره چگونگی ایجاد پیوند با آن احساسات و برطرف کردن آن‌ها مفصلاً خواهیم گفت.

فصل هفتم: پیوند با درد عاطفی برای بهبود

«احساس کردن برایم سخت است»

با حالتی شکست خورده پاسخ داد: «همینه؛ درسته؟»

پرسیدم: «چی همینه؟»

«یا احساسش می‌کنی یا باهاش زندگی می‌کنی. درسته؟ درد رو می‌گم، یا احساسش کن یا

زندگیش کن. این رو قراره بهم بگی؟»

گفتم: «کاش گزینه آسون‌تری وجود داشت. واقعاً کاش وجود داشت.»

ترنس ریل^{۹۰}، نویسنده کتاب نمی‌خواهم درباره‌اش حرف بزنم^{۹۱}

تا پیش از این، شما مشغول به چالش کشیدن نظام‌های اعتقادی و قوانینی بوده‌اید که بر زندگی روزمره‌تان حکم‌فرما بوده است، اما اکنون احتمالاً از چیزی بسیار ناراحت‌کننده آگاه شده‌اید: آسیب‌پذیری. ایجاد پیوند با آنچه واقعاً احساس می‌کنید، یعنی آنچه در زیر نقاب شخصیت خندانان وجود دارد، شاید وحشتناک باشد. کنترل‌داشتن، راضی نگه‌داشتن دیگران، تلاش بی‌وقفه برای رسیدن به کمال، تمامی این انتخاب‌ها از شما محافظت کرده‌اند. آسیب‌پذیری مانند این است که وقتی هنوز در میانه نبرد هستید، زره خود را کنار بگذارید. مقابله با شرم، ارتباط با خشم و اقرار به واماندگی خیلی سخت است. احساس آسیب‌پذیری شدیدی به همراه دارد. شاید از برملا شدن بیش‌ازحد رازتان بترسید. شاید بخواهید سرتان را در هر لاکی که پیدا شود فرو کنید. (احتمالاً تشبیه لاک‌پشت را به خاطر دارید...)

در بسیاری از داستان‌های شخصی این کتاب خوانده‌اید که امکان رخ دادن بی‌سروصدای لحظات کشف و شهود وجود دارد. بینش جدید نوری می‌تاباند بر الگویی قدیمی که اکنون آن را خود ویرانگر می‌دانید، اما آن لحظه را به راحتی می‌شود به دست عادت‌های بسیار ریشه‌دارتر مدفون کرد: کناره‌گیری عاطفی در میان هیاهوی حواس‌پرت‌کن مسئولیت‌های روزمره. بنابراین نبرد اینجاست. آیا خود را با وسواس به سرانجام رساندن وظیفه‌ای دیگر سرگرم می‌کنید یا می‌ایستید و با آسیب‌پذیری کلنجار می‌روید؟ آیا به احساسات خود نزدیک می‌شوید و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنید یا حواس خود را به موضوعی دیگر معطوف می‌کنید؟

امیدوارم آسیب‌پذیری و پیوند با احساسات را انتخاب کنید، زیرا سرپوش گذاشتن، پنهان کردن، انکار و تمام چیزهایی که شما را «امن» نگه داشته دیگر برایتان خطرناک شده است.

چگونه با احساساتی که مدت‌ها پنهانشان کرده‌اید ارتباط برقرار کنید؟

بگذارید داستان دیگری را با شما در میان بگذارم. در اوایل دهه نود میلادی، صحبت‌های مایا آنجلو^{۹۲} را در مراسم تحلیف بیل کلینتون می‌شنیدم. مسحور قدرت حضورش شده بودم. به تازگی تحصیلات تکمیلی را تمام کرده بودم، بنابراین آن چنان شور و شوقی به کتاب خواندن نداشتم، اما می‌خواستم از او یاد بگیرم. در کتاب‌فروشی، کوتاه‌ترین کتابش را یافتم: مجموعه مقالاتی به نام حالا کوله‌باری برای سفرم نخواهم داشت^{۹۳} (۱۹۹۳). در آن زمان، به

آرکانزاس نقل مکان کرده بودم و می خواستم مطب روان درمانی ام را باز کنم؛ تمام هم و غمم داشتن ظاهری بی نقص و مسلط به اوضاع بود.

یکی از آن مقالات به دلم نشست. تعریف کرده بود که پس از اینکه نیویورک پست به او لقب «چهره برتر هفته» را داده بود، در باری محلی مست کرده بود. بسیار احساس تنهایی می کرد، حتی در میان جمعیتی که داشتند به او تبریک می گفتند. به آرامی از میان جمعیت گذشت و خودش را به میزی رساند که چند مرد دورش نشسته بودند. ناگهان نشست و آن ها را با سؤالات کوبنده ای درباره اینکه چرا در میان مردان پذیرفته نمی شود بی وقفه بازخواست کرد. «نشستم و مدتی طولانی به تک تکشان نگاه کردم و بعد چنان معرکه ای گرفتم که هنوز، با گذشت بیش از بیست سال، وقتی به آن فکر می کنم جداً دلم می خواهد نام و کشورم را عوض کنم.»

در این مقاله، شاعری برجسته و پرافتخار، نویسنده ای مشهور و با سابقه به لحظه ای بسیار شرم آور در زندگی اش اعتراف کرده و تا آنجا که می شد خودش را ناقص ترسیم کرده بود. داشت از شرم صحبت می کرد، بی پرده، روراست، با صراحت و سادگی، نه همچون ماجرای جنجالی برای جلب توجه. هنگام خواندنش گریه می کردم و بیشتر از همیشه متوجه بار شرمساری و کمال طلبی شدم که مدت ها بود به دوش می کشیدم.

مایا آنجلو به ما اجازه داد آسیب پذیری اش را ببینیم و این بی نهایت تأثیر گذار بود.

این فصل چنین درسی به شما می دهد، اینکه وقتی، علاوه بر نقاط قوت، آسیب پذیری هایتان را آشکار می کنید، آرامش می یابید و خود واقعی تان را می پذیرید. شاید در طی این مسیر معذب شوید، زیرا دیگر بی اعتنا نیستید و روی عواطف خود سربوش نمی گذارید و واقعاً می توانید دوباره احساس کنید، حسادت، رنجش، خشم، ترس، اندوه، شرم، حتی نیازتان به بی نقص به نظر رسیدن. می توانید مشفقانه تمامی این احساسات را بپذیرید.

همان طور که نقل قول ابتدای فصل توضیح می دهد، شما یا احساسش می کنید یا زندگی اش می کنید. یا با درد ارتباط برقرار می کنید یا آن را می پوشانید. هزینه ارتباط برقرار نکردن با درد این است که کورکورانه آن را زندگی می کنید، بدون آگاهی از تأثیرش بر خودتان.

داستان تاشا روشن می کند که چگونه خود شفقتی و اجازه بروز احساسات در زندگی تان تغییرات مثبت ایجاد می کند.

داستان تاشا: اطاعت محض

مادر تاشا الکلی تمام عیار بود. پدر و مادرش طلاق گرفته بودند. اما پس از یک سال یا بیشتر، که اوضاع مادرش رو به وخامت گذاشت، پدرش از رها کردن بچه ها عذاب وجدان گرفت. برگشت و دوباره با مادرش ازدواج کرد. از آن زمان به بعد، پدر تاشا دائماً به او یادآوری می کرد که شادی اش را فدای نجات او کرده است. بنابراین تاشا وظیفه خود می دانست، با تبدیل شدن به کسی که پدرش می خواست، قدردانی اش را نشان دهد. پدرش بی عاطفه بود، اما تاشا مدت ها می کوشید تا رضایت او را به دست آورد. فشار بسیاری را تحمل کرد.

گرچه ظاهراً بی نقص به نظر می رسید، در دبیرستان اقدام به خودکشی کرد. هیچ کس خبردار نشد جز والدینش، که آن ها هم هرگز درباره مشکلش از او چیزی نپرسیدند؛ نه زمانی که او را از بیمارستان به خانه بردند، نه زمانی که به مدرسه بازگشت. هرگز چیزی نپرسیدند.

با ادامه مدارای خانواده با دائم‌الخمی مادر و حسادت شدید او به دخترش، شخصیت تاشا توسط پدرش شکل گرفت. تاشا در شرکت حقوقی کوچک پدرش شریک شد. می گفت: «هیچ وقت رؤیای دیگه‌ای واسه خودم نداشتم. نمی دونستم رؤیاداشتن چه شکلیه.»

تاشا ازدواج کرد. از نظر همه، زندگی کاملی داشت: دو فرزند، موفقیت در حرفه و کالت، شوهری وفادار (اگرچه بسیار شبیه پدرش بود، بی عاطفه و بسیار کنترلگر).

سرانجام در حین درمان، احساساتی در تاشا سر برآوردند که تا پیش از آن کاملاً مهر و مومشان کرده بود. به خودش اجازه داد تا خشمش به پدر و مادرش را احساس کند. به خاطر پوچی ازدواجش گریه می کرد، چون دیگر می دانست که چگونه چیزی را که برایش آشنا بود بازسازی کرده است. خودش را قضاوت نکرد. دلش برای آن دختر کوچک فرمان بردار می سوخت. از احساساتی آگاه شد که سالیان سال در خفا بر او تأثیر گذاشته بودند.

با ترس شدیدش از قضاوت دیگران مقابله کرد و از شوهرش طلاق گرفت. فرزندان او حیران و بسیار ناراحت بودند از اینکه او اصلاً ناراضی به نظر نمی رسید، اما با گذر زمان تصمیمش را درک کردند، چون او مادر و زنی شکوفا شده بود که بهتر می توانست احساساتش را بروز دهد.

اکنون بیایید فرایندی چهار مرحله‌ای را بیاموزیم که، با ایجاد نقشه راهی از تجربیات و خاطراتتان، ساختاری برای خودشفقتی تحول آفرین در زندگی به وجود می آورد.

ساخت خط سیر زندگی برای دستیابی به آگاهی و رشد عاطفی

بیایید دوباره پرسیم که چگونه احساساتم را بشناسم؟ مسیر شما چهار گام دارد:

۱. **شفقت:** نگاهی احساسی و صمیمی به خودتان؛ همان نگاهی که به دیگران دارید.

۲. **تصدیق:** عادی دانستن احساساتتان، که نتیجه طبیعی شرایط شما هستند.

۳. **ارتباط ذهن آگاهانه:** آشکار سازی آرام احساسات و برقراری ارتباط با آن ها.

۴. **پذیرش:** پذیرفتن تمامی آنچه دریافتهاست.

این فرایند از هر زرهی قدرتمندتر است. شاید در ابتدا احساس آسیب پذیری داشته باشید، اما همین آسیب پذیری امنیت را فراهم می کند، زیرا شما آگاهی دارید. شما در لحظه حضور دارید. دیگر چیزی از گذشته‌تان وجود ندارد که غافلگیرتان کند یا به شما آسیب برساند. شاید به نظر برسد دارید خطر بزرگی می کنید. بنابراین بیایید ساختاری ایجاد کنیم که به شما کمک کند. این ساختار «خط سیر» نام دارد. ساخت خط سیری از تجربیات کمکتان می کند تا زندگی و خاطراتتان را سازمان دهی کنید و همچون نقشه راهی برای تجربیات عاطفی‌تان عمل می کند.

خط سیر چیست؟ جدولی با ترتیب زمانی از رویدادها و تجربیات اثرگذار در زندگی‌تان است که نقاط عطف مهمی برایتان بوده‌اند. برای ساخت خط سیر خود، از تجربیات شاد یا دردناکی بنویسید که آنچه اکنون هستید ساخته‌اند. شاید با مربی‌ای ملاقات کردید که بر شما اثر گذاشت یا معلمی که مهربانی ویژه‌ای داشت. در مسابقه‌ای برنده شدید، در دانشکده دلخواهتان پذیرفته نشدید، سگ محبوبتان مُرد یا دوست صمیمی‌تان از پیشتان رفت. تمامی رویدادهای اثرگذار را در نظر بگیرید.

خط سیرتان را هر طور که می‌خواهید سازمان‌دهی کنید. مثلاً به تعداد سال‌ها خطی افقی بکشید، تجربیات مثبت را بالای خط و تجربیات آسیب‌زا یا دردناک را زیر خط یادداشت کنید. هدف این است که به راحتی بتوانید همه آن‌ها را یک‌جا مشاهده کنید.

ساخت خط سیر کمکتان خواهد کرد تا با دردهای گذشته ارتباط عاطفی برقرار کنید و ببینید که چگونه زمان حال شما تحت تأثیر رد یا انکار آن رویدادها قرار گرفته است. چگونه می‌توانید در وضعیت ذهنی مناسبی برای شروع این کار قرار بگیرید؟ با دنبال کردن این مسیر چهارگامی.

قدم اول، شفقت: مشاهده خود با نگاهی همدلانه

خودشفقتی دقیقاً چیست؟ مهربانی با خودتان، یعنی داشتن سخاوت روحی با خودتان. این تفاوت زیادی با ترحم به خود دارد که شما را قربانی نشان می‌دهد. هر اتفاقی در زندگی برایتان افتاده است، هر طور که با رخدادهای زندگی کنار آمده‌اید، هر کار سالم یا نه‌چندان سالمی که در قبالتش انجام داده‌اید، خودشفقتی فقط به تأثیر آن‌ها توجه می‌کند؛ قضاوت نمی‌کند، فقط حضور دارد. در خلال این توجه است که گام بعدی، یعنی تصدیق، رخ می‌دهد.

بنابراین هنگام ساخت خط سیر زندگی‌تان از خودشفقتی غافل نشوید. شاید اصرار داشته باشید که این کار را بی‌نقص انجام دهید. لطفاً در مقابل این وسوسه مقاومت کنید. با خودتان محبت‌آمیز رفتار کنید، انگار که بچه‌ای را در انجام این کار راهنمایی می‌کنید. دسترسی به خاطراتی که در نهان‌خانه احساسات خود چپانده‌اید ضرورتی ندارد. بهتر است آن‌هایی را یادداشت کنید که راحت‌تر به خاطر می‌آورید (بعداً به آن نهان‌خانه خواهیم رسید). باز هم تأکید می‌کنم که با خودتان مهربان باشید. این کار نباید شبیه شکنجه باشد.

شاید چیزهای زیادی از دوران کودکی خود به یاد بیاورید، شاید هم نه. برخی از خاطرات ممکن است مبهم‌تر از بقیه باشند. شاید احساس کنید که به قدر کافی خاطره‌های «مهم» ندارید. حتی اگر اندکی مهم به نظرتان رسید، آن‌ها را یادداشت کنید. هیچ چیز نباید بی‌اهمیت تلقی شود. به یاد داشته باشید، قرار است مشفقانه به خود بنگرید.

با مثالی شخصی می‌خواهم بر این نکته تأکید کنم که هیچ خاطره‌ای آن قدر کوچک نیست که به حساب نیاید. هرگز فراموش نمی‌کنم، وقتی حدود بیست‌وشش سالم بود، روزی مادرم کنارم نشست و با نگرانی گفت: «باید درباره چیزی باهات صحبت کنم.» پیش از آن هم بهانه‌های زیادی برای این جور «صحبت کردن‌ها» به دستش داده بودم، اما هرگز تا این حد جدی مقابلم

نشسته بود. دنیا را بر سرم آوار کرد: «وزنت داره بیش از حد زیاد می شه.» به تازگی ازدواج کرده بودم و حدود چهار کیلوگرم اضافه کرده و به پنجاه و پنج کیلو رسیده بودم. وزنی که امروز جز خاطره‌ای دور چیزی از آن نمانده است. آن گفت‌وگوی سه دقیقه‌ای چنان برایم شرم‌آور بود که یک بار دیگر دچار بی‌اشتهایی شدم. اکنون آن را علامت هشدار از اختلال خوردنِ خودِ مادرم و کمال‌طلبی دردناک او به یاد می‌آورم. اما سال‌ها طول کشید تا این را بفهمم. اینجاست که خودشفقتی به میان می‌آید. به جای اینکه شرم را از این تجربه دور کنم، با خودشفقتی می‌توانم تأثیرش را واضح‌تر تشخیص دهم.

خودنگری ۳۸: ساخت خط سیر زندگی من

برای ساخت خط سیرتان در این تمرین، بهتر است از دفتری دیگر استفاده کنید، چون شاید به جای بیشتری برای نوشتن نیاز داشته باشید. به عقب برگردید و به خاطر بیاورید. گفت‌وگوها، رویدادها و تجربیاتی که در شکل‌دادن به شخصیت شما نقش مهمی داشتند چه بودند؟ چگونه متوجه شدید که جهان امن یا ناامن، مهربان یا نامهربان، منطقی یا غیرمنطقی است؟ هر تجربه مهمی را که به ذهنتان می‌آید به ترتیب زمانی یادداشت کنید. در دوران کودکی نمانید و تا بزرگسالی‌تان پیش بروید. عجله نکنید. در حین نوشتن، شاید متوجه شوید که از بخش بزرگی از زندگی‌تان خاطرات چندانی ندارید یا شاید در یک بازه زمانی تجربیات زیادی وجود دارد که اهمیت برخی از آن‌ها را می‌دانستید و به برخی دیگر بی‌توجه بوده‌اید یا شاید بخواهید به خودتان بگویید که این مورد اهمیت چندانی ندارد.

وقتی همه تجربیات مهم را یادداشت کردید، باز هم عمیق‌تر بروید. اگر قبلاً این کار را نکرده‌اید، خاطراتی را اضافه کنید که در نهان‌خانه احساسات خود دورشان دیوار کشیده‌اید. اگر در به خاطر آوردن مشکل دارید، به خودنگری‌های نهم و سی‌ام برگردید. نوشته‌های شما برای آن تمرین‌ها کمکتان می‌کند تا خط سیر خود را تکمیل کنید. هر تعداد صفحه‌ای که می‌خواهید بنویسید. شاید نیاز داشته باشید درباره هر تجربه مثبت و منفی مهمی که به خاطر می‌آورید در دفترتان بنویسید.

شاید بهتر باشد این کار را در طی چند روز یا حتی چند هفته انجام دهید، زیرا احتمالاً خاطره تجربیات دیگری در حافظه‌تان بیدار می‌شود. شاید با خاطرات سربرآورده پیوند عاطفی برقرار کنید، شاید هم نه. شاید احساس کنید از آن خاطرات جدا شده‌اید یا شاید از شدت احساسات در لحظه به یادآوری‌شان جا بخورید. اگر در هر مرحله‌ای از این تمرین احساساتتان به شدت برانگیخت، حتماً از متخصص کمک بگیرید.

داستان شاندرانشان می‌دهد که چگونه خط سیر کمک می‌کند تا تجارب مهمی را که هویت شما را شکل داده‌اند سازمان‌دهی کنید و شاید برای اولین بار آن‌ها را تشخیص دهید.

داستان شاندر: ادامه حیات خودکار

شاندر در خانواده‌ای بسیار حمایتگر بزرگ شد. او را به فرزندپذیرفته بودند و احساس می‌کرد

به اندازه خواهر و برادرش دوستش داشته‌اند و دارند. وقتی در دانشکده رؤیایی‌اش پذیرفته شد، از شادی بال درآورد، اما بیش از آنچه پیش‌بینی می‌کرد، حس امنیتی را که همیشه روی آن حساب می‌کرد از دست داد. در دانشکده احساس راحتی نداشت. همه در درس دانشگاهی نمونه بودند. به خودش گفت: «خودت رو جمع‌وجور کن.» وقتی والدینش آخر هفته به دیدنش آمدند، به او گفتند که خسته به نظر می‌رسد. پاسخش این بود: «حالم خوبه، واقعاً خوبم.»

وقتی مارکوس به او توجه نشان داد، با تمام وجود عاشقش شد، عشقی بسیار عمیق. می‌خواست هر دقیقه‌ای که سر کلاس نبود با مارکوس باشد. همیشه کنارش بود. مارکوس خانواده بزرگی نداشت و شاندر احساس می‌کرد که هرگز کسی واقعاً مارکوس را دوست نداشته است. پرکردن این خلأ را وظیفه خودش می‌دانست.

وقتی مارکوس رفته‌رفته رفتار ارباب‌مآبانه‌اش را رو کرد و از او می‌خواست در روابط جنسی کارهایی را انجام دهد که رغبتی به آن‌ها نداشت، همچنین او را با نام‌های ناپسند صدا می‌زد. شاندر برای این رفتار مارکوس دلیل‌تراشی می‌کرد و آن‌ها را پای دردهای گذشته او می‌گذاشت. مارکوس هر بار طلب بخشش می‌کرد و شاندر عذرخواهی‌اش را می‌پذیرفت، اما این رفتار با گذشت زمان تحقیرآمیزتر شد، زیرا خواسته‌های مارکوس روزبه‌روز بیشتر می‌شد. در طی سه سالی که با مارکوس بود، دوستان شاندر می‌دیدند که او از آدمی روراست، باهوش و موفق به فردی تودار تبدیل شده است. هنوز می‌خندید، هنوز در کارهایش موفق بود، اما به شکلی ماشینی و خودکار.

شاندر درد و رنجش را مخفی می‌کرد. وقتی از آن رابطه بیرون آمد که مچ مارکوس را با زن دیگری گرفت، اما دیگر کار از کار گذشته و آسیب وارد شده بود. همان موقع تصمیم گرفت که دیگر نگذارد کسی به او آسیب بزند. می‌خواست تا آخر عمر احساساتش را کنترل کند.

راه حل شاندر این بود که دور احساساتش خط بکشد. وقتی ازدواج کرد، قید رابطه جنسی با شوهرش را زد. در رابطه زناشویی‌شان از صمیمیت و آسیب‌پذیری واقعی خبری نبود و آن‌ها مدام بر سر رابطه زناشویی‌شان باهم دعوا می‌کردند. وقتی هرآنچه می‌توانست در زندگی برایش شادی به ارمغان بیاورد به دست آورد، تازه متوجه شد که یک جای کار به شدت می‌لنگد. در تنهایی هولناکی به سر می‌برد.

همیشه بی‌میلی‌اش به صمیمیت در روابط زناشویی را گردن خستگی ناشی از تربیت کودکان و برنامه‌های کاری سخت می‌انداخت و هرگز نمی‌دانست که مارکوس تا چه حد به او آسیب رسانده است. وقتی خط سیر زندگی‌اش را ساخت، فهمید که رفتار آزارگرانه جنسی مارکوس با او نقطه عطفی در زندگی‌اش بوده است. احساس شرم باعث شده بود خودش را منزوی کند، به دیگران بی‌اعتماد شود و در گفتن حرف دلش در روابط با مشکل مواجه شود. شاندر با شوهرش درددل کرد. آن‌ها گفت‌وگوی کاملاً متفاوتی را درباره روابط خصوصی آغاز کردند که تا پیش از آن ممکن نبود.

باز هم می‌گویم که عجله نکنید و هر قدر لازم است برای این تمرین وقت بگذارید. شما عادت ندارید که با دلسوزی به زندگی‌تان فکر کنید، به گذشته برگردید و خیلی آرام به یاد بیاورید که در آن لحظه چه احساسی داشتید. این تجربیات باعث شدند به پنهان کاری و طراحی راهبردهای بقا رو بیاورید. اگر در به خاطر آوردن آن‌ها مشکل دارید یا فقط تکه‌هایی از خاطره‌هایتان را به یاد می‌آورید، از بهترین دوستان در آن زمان، یکی از اعضای خانواده، نامزد یا دوست سابقتان یا معلمی که در آن زمان شما را می‌شناخت کمک بگیرید. شاید آن‌ها اطلاعاتی داشته باشند که برایتان بسیار مفید باشد تا بتوانید قطعات بیشتری از جورچین را در جای خود قرار دهید. البته این به آن معناست که بگذارید آن‌ها از سیر و سلوک شما باخبر شوند. اما به سراغ آدم‌ها رفتن، به خودی خود، تلاش بسیار ارزشمندتان را برای شناسایی تجربیاتی که شخصیت شما را شکل داده‌اند زودتر به نتیجه می‌رساند.

قدم دوم، تصدیق: پذیرش پیام‌ها

قبل از اینکه پیش‌تر برویم، باید درباره تفاوت بین سرزنش و تصدیق صحبت کنیم که موضوع مهمی است. بسیاری از افراد سرزنش والدین یا گذشته به خاطر وضعیت کنونی را بخشی از مراحل درمان می‌دانند. چنین چیزی به هیچ وجه درست نیست. اگر کسی در سرزنش گرفتار شود، فقط روزگار خودش را تلخ می‌کند. این اصلاً مفید نیست.

گام دوم ربطی به سرزنش ندارد، بلکه درباره تصدیق است. تصدیق بازشناختن و پذیرفتن است؛ مال خود دانستن آنچه وجود داشته یا دارد. بهبودی دقیقاً همین تصدیق و قدرتی است که با خود به ارمغان می‌آورد. این فکر را که درگیر سرزنش شده‌اید دور بریزید. به شما قول می‌دهم اگر این گام‌ها را دنبال کنید، سرزنشی در کار نخواهد بود.

ما از تجربیاتی که داریم پیام‌هایی درباره خودمان می‌گیریم. این گام تصدیق پیام‌هایی است که از آن تجربیات به دست آمده‌اند. تجربیات درون خط سیر حاوی پیامی برای شماست، چه خودخواسته و چه ناخواسته، چه مثبت و چه دردناک. مثلاً اگر رویداد این باشد که بهترین دوستان را در تصادف رانندگی از دست داده‌اید، شاید پیام (ناخواسته) برای شما این باشد: «آدم‌هایی که برایم مهم‌اند ناگهان از زندگی‌ام ناپدید می‌شوند» یا «اگر کسی را دوست داشته باشم، صدمه می‌بینم.»

غالباً آسیب‌زاترین پیام‌ها آن‌هایی هستند که به ما می‌گویند آیا دوست داشته می‌شویم یا کسی برایمان ارزش قائل است، آیا احساس امنیت یا حمایت می‌کنیم. این خاطرات اغلب بی‌توجهی، فقدان، سوءاستفاده یا بدسرپرستی را دربردارند. بنابراین تعیین دقیق پیام‌های آن تجربیات در خط سیر زندگی‌تان بسیار مفید است. این‌ها اغلب همان لحظات کشف و شهودی هستند که قبلاً درباره‌شان صحبت کرده‌ام؛ لحظاتی که بین رویدادی در گذشته و پیامی که برای شما داشته است (و شاید هنوز هم داشته باشد) ارتباط برقرار می‌کنید. به برخی از داستان‌هایی که تاکنون خوانده‌اید فکر کنید. تا شاید یاد گرفت: «ارزش من در این است که همانی شوم که پدرم

می‌خواهد.» درحالی‌که تونی معتقد بود «تا زمانی‌که ستاره باشم، دوست داشته خواهم شد.»
بیایید این موضوع را بیشتر بشکافیم. برای تصدیق پیام هر خاطره در خط سیر، دو سؤال از خود
پرسید.

۱. چه پیامی از این تجربه دربارهٔ خودم یا زندگی دریافت کردم؟

۲. از این تجربه چه باوری در من دربارهٔ دوست‌داشتنی‌بودن، ارزشمندبودن و احساس امنیت
شکل گرفت؟

گفت‌وگوی من و مادرم دربارهٔ وزنم را مثال می‌زنم.

۱. چه پیامی از این تجربه دربارهٔ خودم یا زندگی دریافت کردم؟

پیامی که دریافت کردم این بود: اگر لاغر نباشم برای او پذیرفتنی نیستم.

۲. از این تجربه چه باوری در من درباره دوست‌داشتنی بودن، ارزشمند بودن و احساس امنیت شکل گرفت؟

اگر کسی شوم که دیگران می‌پسندند، دوست داشته خواهم شد.

در برداشت شما از پیام‌ها هیچ درست یا غلطی وجود ندارد. پیام‌ها منحصر به شما خواهند بود، اما بخشی از تجربه مشترک انسانی ما نیز هستند. همه ما چنین پیام‌هایی را گرفته‌ایم، چه ارسال آن‌ها عمدی باشد، چه نباشد. اگر مشکلی برایتان پیش آمد، با دوست صمیمی‌تان درباره‌اش صحبت کنید، از دوستی معتمد بپرسید، یا نزد درمانگر بروید.

می‌توانید قدرت این پیام‌ها را احساس کنید. آن‌ها شما را به سمت راهبردهای بقایی هدایت کردند که برای پنهان کردن درد ایجاد کرده بودید. قرار است آن قدرت را تصدیق کنید. چرا؟ زیرا این پیام‌ها می‌توانند به زندگی‌تان ساختار بهتری ببخشند یا شما را به مسیرهایی بکشانند که خودویرانگر و مضرند، مانند افسردگی کاملاً نهفته.

پس از آن گفت‌وگوی کوتاه با مادرم، اجازه دادم قدرت پیام او بی‌اشتهایی سابقم را دوباره فعال کند. در طی چند سال پس از آن، بیش‌ازپیش زندگی‌ام را از والدینم پنهان کردم، چون نمی‌توانستم به آن‌ها بگویم واقعاً درگیر چه مسائلی هستم. توجه کنید که نوشتم «اجازه دادم». مهم است که مسئولیت نقش خودم را بپذیرم و تصدیق کنم که آن پیام برای من معنادار و بسیار واقعی بود. قرار است شما هم کار مشابهی انجام دهید. به دنبال این باشید که دریابید چقدر اجازه داده‌اید این پیام‌ها در ذهنتان فروبروند یا حک شوند.

همان‌طور که پیش‌تر درباره‌اش صحبت کردیم، شاید همچنان درگیر این فکر باشید که همه این‌ها سرزنش است. اگر چنین است، سعی کنید از استدلالی که قبلاً گفتم استفاده کنید. از خود بپرسید: «اگر بهترین دوستم درباره این تجربیات در زندگی‌اش به من می‌گفت، آیا احساسش را درک می‌کردم؟ بله!» شما با تصدیق، نه ناچیزانگاری یا انکار، در حال برداشتن گامی بزرگ هستید. مشفقانه به تجربیات خود می‌نگرید و عادی بودن پیامی را که برداشت کرده‌اید تصدیق می‌کنید: «البته که چنین احساسی داشتم. هرکسی این پیام را دریافت می‌کرد، چنین احساسی داشت.» اگر به دلایلی اکنون متوجه شده‌اید که برداشتن از پیامی که دریافت کرده‌اید اشتباه یا نابه‌جا بوده است، این نیز می‌تواند شفابخش باشد.

خودنگری ۳۹: کنار هم گذاشتن خاطرات و پیام‌ها

اگر هنوز به خط سیرتان بازنگشته‌اید تا پیام هریک از تجربیات مهم زندگی‌تان را تصدیق کنید، اکنون وقت آن رسیده است. برای هر خاطره در خط سیر زندگی‌تان دو سؤال از خود بپرسید: چه پیامی از این تجربه درباره خودم یا زندگی دریافت کردم؟ از این تجربه چه باوری در من درباره دوست‌داشتنی بودن، ارزشمند بودن و احساس امنیت شکل گرفت؟

تکرار می‌کنم، با توجه به تعداد رویدادها یا تجربیاتی که مشخص کرده‌اید، ممکن است زمان زیادی ببرد. پاسخ‌هایتان را در دفتر پربارتان یادداشت کنید تا بتوانید آن‌ها را دوباره بخوانید.

شاید برای رسیدن به پیام‌ها مجبور شوید کمی بیشتر گذشته را زیرورو کنید. شاید افسردگی نهفته‌تان سر برآورد و بگوید: «خب حالا، خب حالا، آن قدرها هم بد نبود یا آن قدر جدی یا وحشتناک نبود.» اما شما تا اینجا پیش آمده‌اید! بلدید با آن صدا مقابله کنید. کشف چیزهایی که به آن باور داشتید، چیزهایی که شما را سمت خودانتقادی و شرمساری سوق داده‌اند، گام دیگری است در تشخیص آنچه ناسالم و خودویرانگر بوده است و شاید همچنان باشد. لطفاً درباره این یافته‌ها بنویسید. با کنار هم گذاشتن خاطرات و پیام‌ها، گام‌های بزرگی رو به جلو برداشته‌اید. آفرین!

گام سوم، ارتباط ذهن آگاهانه: حضور در کنار احساسات

در این گام، وقتی کاملاً پیام‌های دریافتی را تصدیق کردید، به احساساتتان مجال بروز بدهید، با این هدف که تأثیر احساسی پیام را درک کنید. اگر پیام دریافتی از رویدادی مثبت باشد، مانند بردن جایزه یا تلاش چشمگیری از اعضای خانواده‌تان برای اختصاص دادن وقتش به شما بعد از مدرسه، شاید پیام‌ها این‌ها باشند: «وقتی سخت تلاش می‌کنم، می‌توانم دستاوردهای بسیاری داشته باشم.» یا «احساس کردم که فقط به خاطر وجود خودم دوست داشته شدم.» احساسات ناشی از این پیام‌ها ممکن است غرور و احساس امنیت باشد. احتمالاً بروز این عواطف مثبت برایتان راحت‌تر از عواطف دردناک است. گاهی همه احساسات شدید کنار گذاشته می‌شوند، چه مسرت‌بخش باشند و چه نباشند، به‌ویژه وقتی در تیغه‌کشی عاطفی مهارت یافتید. شاید برایتان دشوار باشد که هریک از عواطف را عمیقاً احساس کنید.

به‌ویژه اگر پیام آسیب‌زا یا تحقیرآمیز باشد، ارتباط با احساسات ناشی از آن برای شما دشوارتر است. شما برای مدت طولانی از درد اجتناب کرده‌اید. شاید با خود بگویید: «آخه دوست ندارم غمگین، عصبانی یا ترسیده باشم. یه جورایی احساس می‌کنم اشتباهه.» با این حال هیچ احساسی نیست که شما را «بد» جلوه دهد. درواقع اگر به عواطف‌تان مجال ظهور بدهید و به حضور آن‌ها توجه داشته باشید، به احتمال زیاد تشخیص خواهید داد چه زمانی روی شما تأثیر می‌گذارند.

نقل قول ابتدای این فصل را به خاطر بیاورید: «یا احساسش کن یا زندگی‌اش کن.» شاید در ارتباط با خشم راحت نباشید. شاید در برابر اشکی که در چشمانتان حلقه می‌زند مقاومت کنید. با این حال وقتی از احساس دوری می‌کنید، آن احساس مثل بومرنگ دوباره برمی‌گردد و به گونه‌ای روی شما تأثیر می‌گذارد که تشخیصش برایتان ناممکن باشد. قرار است شما عواطف را به یک خاطره و یک پیام قلاب کنید. مجال ظهور به احساسات خود دادن کلید حضور است.

منظورم از «حضور» چیست؟ حضور داشتن در کنار احساس یعنی بگذارید باشد، بدون تلاش برای جلوگیری یا انکار یا فرار از آن. این زمانی است که تمرین ذهن آگاهی نقشی حیاتی در روند بهبودی شما ایفا می‌کند. باید آرام باشید و ذهنتان را از افکاری که می‌خواهند حواستان را پرت کنند پاک کنید. خود را در زمان رویداد یا تجربه مجسم کنید و آنچه در پی‌اش می‌آید احساس

کنید. شاید ابتدا پیشروی تان کند باشد. اشکالی ندارد. فقط به هر احساسی که وجود دارد مجال ظهور بدهید.

تصور کنید، در روزی گرم و بهاری، زیر بارش باران ایستاده‌اید. اگر به خودتان اجازه دهید، در این تجربه غرق می‌شوید. بوها را استشمام می‌کنید، خیزی را روی پوست خود حس می‌کنید و ترنم آرام باران را می‌شنوید. شاید در کنسرت موسیقی، هنگام تماشای فیلم یا اجرای نمایش یا در حین خواندن کتاب چنین احساسی را تجربه کرده باشید. در موسیقی یا داستان غرق شده باشید. همه چیز در آن لحظه برایتان بسیار واقعی است. در آن تجربه حضور دارید، نه از بیرون به آن نگاه می‌کنید و نه به تماشای خودتان در آن نشسته‌اید. این حضور داشتن است، این ذهن آگاهی است و کاری است که اکنون باید انجامش دهید.

اگر عواطف جان‌گداز باشند، شاید با حضور در آن‌ها احساس کنید که شما را له می‌کنند. اگر چنین است یا می‌ترسید که این‌گونه باشد، چهار راهکار بسیار مفید خواهد بود:
-- به میل خود مکانی را تصور کنید که در آن احساس امنیت می‌کنید و هروقت نیاز داشتید در ذهن خود به آنجا بروید.

-- از تمرینات فکری یا مراقبه استفاده کنید؛ نه برای تشدید درد، بلکه فقط برای مشاهده و رها کردن آن.

-- حس امنیت را از طریق نوشتن بازیابید. به جای اینکه بگذارید آن احساس بیشتر به غلیان درآید و شما را به سمت ویرانگری بکشاند، با نوشتن به آن شکل و ساختار یا آغاز و پایان دهید.
-- از کسی بخواهید که با شما و در کنار شما باشد.

علاوه بر این‌ها، گاهی از این تمرین فاصله بگیرید. مشغول کاری شوید که مدت‌هاست انجام نداده‌اید و دلتان برایش تنگ شده است. به پیاده‌روی بروید یا فعالیتی انجام دهید که احساس خوبی داشته باشد. مطمئن شوید که فیلم‌هایی برای تماشا یا موسیقی‌هایی برای شنیدن آماده دارید که تنش را کاهش می‌دهند. این نوعی حواس‌پرتی سالم و سازنده است.

بسیار تأکید می‌کنم که اگرچه توانایی برداشتن این گام را دارید، اما ممکن است انجام آن به تنهایی برایتان خطرناک باشد. اگر در گذشته شما سابقه روان‌زخم، آزار، سوءاستفاده یا بی‌توجهی وجود دارد، یافتن درمانگری که تجربه این محرک‌ها را داشته باشد، نه تنها توصیه می‌شود، بلکه ضروری است. لطفاً این شرایط را برای خودتان فراهم کنید. احساس امنیتی را که در رابطه درمانی حمایتی می‌یابید بعید است در رابطه دیگری احساس کنید.

خودنگری ۴۰: خط سیر من چه عواطفی را برانگیخت؟

اگر هنوز اقدام نکرده‌اید، به هر تجربه در خط سیرتان بازگردید و پیام آن را تصدیق کنید. تکرار می‌کنم که فقط به نوشتن احساسات خود اکتفا نکنید. در حین نوشتن احساسات خود را پژوهش‌های قبلی را که نقل شد به خاطر آورید. قرار نیست احساسات را توصیف کنید، باید آن را ابراز کنید. اگر در ابتدا احساسی برانگیخته نشد، از آن بگذرید. به سراغ بعدی بروید و در زمانی

دیگر به قبلی برگردید.

بنویسید با مشاهده خط سیر زندگی و پیام‌های دریافتی‌تان چه احساسی دارید. کدامشان برایتان عجیب بود؟ کدامشان نبود؟ در کل این کار باعث شد چه احساسی داشته باشید؟ آیا شما را به سمت خودشفقتی سوق داد؟ اگر بله، چگونه؟ اکنون چه چیزی را دیده و دریافته‌اید که تا قبل از ساخت خط سیر برایتان روشن نبود؟

اگر همچنان چیزی احساس نکنم چه؟

شما در اندیشیدن مهارت بالایی دارید. به جای اینکه با قلبتان ارتباط برقرار کنید، در ذهنتان سیر می‌کنید. بارها افرادی را دیده‌ام که در آستانه ظهور و بروز یک احساس، به چشم‌برهم‌زدنی طفره رفته‌اند و با دستپاچگی موضوع را عوض کرده‌اند.

اگر شما هم این‌گونه‌اید، شاید از خود بپرسید پس چگونه به احساساتم دست یابم؟ برای شروع، خودنگری سوم را دوباره مشاهده کنید. بیابید که از داشتن چه احساسی می‌ترسید. در ذهنتان چه احساسی را اشتباه می‌دانید؟ ممکن است هر احساسی باشد: سردرگمی، ترس، ناامیدی، لذت، خشم، حزن، قناعت، شرمساری.

اگر حتی با فکر ابراز احساسات بلافاصله معذب می‌شوید، در لحظه بمانید. این حس عذاب‌آور را نگه دارید. حواستان به آن باشد. این سرنخی بزرگ است. به آنچه ذهن و قلبتان ندا می‌دهد توجه کنید. ببینید آیا با پیامی که از خط سیرتان دریافته‌اید مرتبط است یا خیر. عجله نکنید.

ناراحتی یا معذب‌بودن در مقابل عواطف‌تان نشانگر تفکرات اکتسابی و باورهایی است که هنوز اشتباهاً به آن‌ها اعتقاد دارید. درک آن برای رشد عاطفی شما بسیار مهم است.

اگر با این مشکل مواجه شده‌اید، خاطره‌ای از خط سیرتان را انتخاب کنید که پیامش را دریافته‌اید، اما در برقراری ارتباط با احساس ناشی از آن مشکل دارید. حالا به گذشته برگردید. آن شرایط را با جزئیات شرح دهید. مثلاً «درست پس از جدایی والدینم بود. تنها چیزی که یادمه اینه که مامان دیگه داشت عجیب و غریب رفتار می‌کرد، زیادی مثل جوون‌ها لباس می‌پوشید و با دوست‌هاش بیرون می‌رفت، درحالی‌که بابا فکرش مشغول بود و واقعاً غمگین به نظر می‌رسید. هیچ‌کس چندان توجهی به من نمی‌کرد. پیام این بود، "اون قدر برامون ارزش نداری که بهت اهمیت بدیم." یادم می‌آد اون‌ها چه احساسی داشتن، اما خودم چی؟» همان‌طور که خود را به آن زمان و مکان در گذشته برمی‌گردانید، می‌توانید احساساتان را دقیق‌تر تشخیص دهید. شما عادت دارید که احساساتتان را نادیده بگیرید و به احساسات دیگران توجه کنید. توجه به احساسات خودتان و ارتباط با آن‌ها به تمرین نیاز دارد.

سه چیز ممکن است سد راه شما شده باشد. اول اینکه شاید نخواهید ضعیف به نظر برسید. بسیاری از مردم بروز عواطف را ضعف یا تسلط‌نداشتن بر خود می‌دانند. مثلاً گریستن را در نظر بگیرید. قبلاً گفته‌ام که اشک شدت احساس را نشان می‌دهد. چه از سر شادی گریه کنید، چه از غم یا از عصبانیت، اشک‌هایتان بازتابی از عمق احساس شماست. تغییر این باور کاملاً رواقی^{۹۴}

کمکتان می‌کند که کمی آسیب‌پذیری از خود نشان دهید. دیوار دور عواطف‌تان را به آرامی، اما مطمئناً خراب خواهید کرد.

دوم اینکه شاید خودتان را متقاعد کرده باشید که احساسات مانع تصمیم‌گیری درست می‌شود. احساسات آنی شما نباید بر انتخاب‌هایتان تأثیر بگذارد، اما مفهومی به نام هوش عاطفی وجود دارد که بر کارایی احساسات ما برای داشتن زندگی پربار و رضایت‌بخش تأکید می‌کند. کنجکاوی، توانایی تمایز بین خواسته‌ها و نیازها، همدلی، اشتیاق، همگی از جنبه‌های هوش عاطفی هستند. هوش عاطفی شما نه تنها برای تصمیم‌گیری مضر نیست، که برای انتخاب‌های درست بسیار حیاتی است.

سوم اینکه شاید به پیام‌هایی که بدنتان برایتان می‌فرستد اصلاً توجه نکنید. بدن شما اغلب سرنخ‌هایی از وجود احساسات به شما می‌دهد. شاید ضربان قلبتان زیاد شود. شاید شکمتان سفت شود. یا برعکس، شاید احساس کنید تنش از بدنتان خارج می‌شود یا شاید تنفستان آرام شود. بی‌توجهی به حالات بدن و قطع ارتباط با آن تشخیص آن چیزی را که بدنتان به شما می‌گوید دشوار می‌کند و شما را از تعیین علل بعضی احساسات خاص باز می‌دارد. مصرف موادی مانند الکل یا مواد مخدر برای خاموش کردن احساسات ممکن است آن را به کلی نابود کند.

خودنگری ۴۱: پیوند دوباره با احساسات ایمن‌تر

اگر هنوز با عواطف تنش‌زاتر به مشکل برمی‌خورید، آن را انتخاب کنید که راحت‌تر احساسش می‌کنید. فرض کنیم تیم بسکتبال شما در مسابقات قهرمانی استانی شکست خورد و شما به راحتی یادتان می‌آید که چه احساسی داشتید. با پرسش‌هایی درباره این احساس تمرین کنید: در کدام قسمت از بدنم احساسش می‌کردم؟ ممکن بود چه شکل یا رنگی داشته باشد؟ تأمل کنید و با این احساس ناکامی همراه شوید. اگر کاملاً به خاطر آوردید که چه احساسی داشتید، تمرین خوبی است برای پیوند با عواطف پرتنشی که یادآوری آن‌ها برایتان دشوار است. می‌توانید هر احساسی را برای برقراری پیوند عمیق انتخاب کنید، سپس به سراغ عواطف تنش‌زاتر بروید و همین رویه را دنبال کنید.

اگر پس از تمامی این تلاش‌ها نتوانستید با هیچ‌یک از عواطفتان پیوند برقرار کنید، به این فکر کنید که شاید مبتلا به افسردگی بالینی شده باشید، که یکی از نشانه‌های آن ابراز احساسات خشک و فاقد صراحت است. برای اینکه مطمئن شوید به فصل دوم بازگردید و برای پیگیری بیشتر به مشاور یا پزشک مراجعه کنید.

اقدامات مفید دیگر

در اینجا کارهایی را شرح می‌دهیم که در رسیدگی به احساسات و عواطف کمکتان می‌کنند:

- - **از فرهنگ لغات درباره عواطف کمک بگیرید.** با فرهنگ لغات روان‌شناسی می‌توانید به خودتان برای تشخیص آنچه واقعاً حس می‌کنید کمک کنید. شما به حدی به احساس نکردن عادت کرده‌اید که احتمالاً نامی برای این احساسات نمی‌شناسید. این اتفاق بارها رخ داده است، بدون آنکه خودتان بدانید. فهرست آن‌ها را از وبگاه‌هایی مانند [تراپیست‌اید^{۹۵}](#) رایگان بگیرید.

- - **به گروه مشاوره بپیوندید** یا خودتان گروهی مشابه تشکیل دهید. این کار به غایت سودمند خواهد بود. هیچ چیز به سودمندی جلسه‌ای نیست که اعضای آن صادق باشند و با ذهنی باز مشتاق دانستن هر چیزی باشند که در حرکت روبه‌جلو کمکشان کند. آن‌ها پشتیبان شما هستند و شاید نکاتی را به شما گوشزد کنند که خودتان از آن غافل بوده‌اید. انجمن‌هایی مانند خانواده الکلی‌ها یا انجمن‌های دیگر محلی احتمالاً جلسات مشاوره برای رشد شخصی آسیب‌دیدگان انواع سوءاستفاده، بی‌توجهی، سوگ یا طلاق برگزار می‌کنند.

- از دوستان تازه در این گروه‌ها کمک بخواهید. درباره برخی خاطراتان با آن‌ها صحبت کنید. وقتی حس همدردی را در چشمانشان ببینید، احتمالاً به احساسات خود مجال برون‌ریزی می‌دهید.

- فیلم‌هایی تماشا کنید که عواطف را برمی‌انگیزند. فیلم‌های بسیاری چنین‌اند. از انجمن شاعران مرده گرفته^{۹۶} تا غیرممکن^{۹۷}، رنگ ارغوانی^{۹۸} و اتاق^{۹۹}.

- به موسیقی‌هایی گوش کنید که عواطف را برمی‌انگیزند. آداجیو برای سازهای زهی^{۱۰۰} اثر ساموئل باربر^{۱۰۱} همیشه مرا به یاد غم‌وغصه‌ها و سوگواری‌هایم می‌اندازد. آوازهای موسیقی کانتری هم تأثیر بسیار خوبی دارد. خانه‌ای که من را ساخت^{۱۰۲} با صدای میراندا لمبرت^{۱۰۳} و دلت براش تنگ می‌شه^{۱۰۴} با صدای تریس ادکینز^{۱۰۵} را هم امتحان کنید.

- جویای رهایی جسمانی و تماس‌های آرامش‌بخش باشید. پسل فان در کولک^{۱۰۶} در کتاب آثار ماندگار تروما روی جسم^{۱۰۷} (۲۰۱۴) اهمیت تماس جسمانی در کمک به آرام کردن عواطف را به ما گوشزد می‌کند. «تماس جسمانی ابتدایی‌ترین ابزاری است که برای آرام شدن داریم و در بیشتر تمرین‌های درمانی تجویز می‌شود. اگر امنیت را در جستم‌ان احساس نکنید، محال است بهبودی کامل به دست آید. بنابراین من همه بیمارانم را ترغیب می‌کنم که به‌نوعی تمرین بدنی انجام دهند، خواه ماساژدرمانی یا فلدن کرایس^{۱۰۸} یا ماساژ سر (کرانیوساکرال تراپی)^{۱۰۹}. هر شیوه‌ای که دلخواهتان باشد، حتماً روی بدن‌تان کارساز خواهد بود. این هم مسیری دیگر به سمت بهبودی است.

- برای ارتباط با خشم اقدامی فعالانه و مؤثر انجام دهید. بطری‌های شیشه‌ای کهنه را به دیوار بکوبید، عروسک‌هایی پارچه‌ای بخرید که شخصی را برایتان تداعی می‌کنند و حسابی کتکش بزنید، ضربات کیک بوکس را روی این عروسک‌ها امتحان کنید. تمامی این حرکات به شما کمک می‌کنند خشم خود را به‌نحوی ملموس و واقعی پیدا و خالی کنید. دنبال چیزی بگردید که مناسب خودتان باشد. شاید کمی ریخت‌وپاش و نیاز به تمیز کردن داشته باشید، اما روانتان را پالایش می‌کند.

گام چهارم: شناخت الگوها و ارتباطات ناخودآگاه

هم‌زمانی این گام با رشد آگاهی و درک‌تان درباره الگوهایی که به خودآگاه شما وارد شده‌اند هیجان‌انگیز است. بر این پرسش تأمل کنید که رخدادها و تجربیات در خط سیر زندگی‌تان چطور روی شما تأثیر گذاشته‌اند. می‌توانید با این پرسش آغاز کنید: اگر الف اتفاق نیفتاده بود، ب رخ می‌داد؟ چنین موردی در داستان شاندرای به‌وضوح دیده می‌شود.

اندکی در طی این توالی زمانی رخدادها به گذشته برگردید و ببینید چگونه کیستی شما با تجربیات و پیام‌ها و احساسات و عواطف مربوط به آن‌ها شکل گرفته است. هریک چه ارتباطی با دیگری دارد؟ آیا یکی به دیگری منجر می‌شود؟ آیا موضوع یا الگویی تکراری در افکار و رفتار شما

وجود دارد که قادر به تشخیص آن باشید؟ آیا می‌توانید بین احساسی که در گذشته تجربه کرده‌اید با احساسی که اکنون دارید شباهتی بیابید و پیوندی برقرار کنید؟ با فراغ بال به پاسخ این پرسش‌ها فکر کنید و ببینید قلب و ذهنتان شما را به چه مسیری می‌برند.

جفری الگوی خود را آشکارا دید. «همیشه این پیام رواز مادرم می‌گرفتم که همه مسئولیت‌ها بر عهده من، بنابراین از برادر و خواهرهای کوچک‌ترم مراقبت می‌کردم. وقتی شش‌ساله بودم برایشون شام آماده می‌کردم و تو نه‌سالگی برای رفتن به مدرسه آماده‌شون می‌کردم... وقتی ازدواج کردم خواه‌ناخواه فکر می‌کردم همه بار مالی خانواده روی دوش من و اصلاً توقع نداشتم همسرم کار کنه. حالا خشم و نفرت توی وجودم مدام داره شعله‌ورتر می‌شه.»

بعضی موضوعات آشکارا خود را نشان می‌دهند و چه‌بسا تشخیص الگوی اینکه چگونه یکی بازتاب دیگری است و چگونه زمان حال از گذشته تقلید می‌کند و واکنش‌های احساسی شما به هر تجربه چقدر به هم شبیه‌اند آسان باشد. شاید بتوانید این ربط را پیدا کنید که اگر این رخ نداده بود، شاید آن هم رخ نمی‌داد یا برعکس، رخ دادن این اتفاق من را در شرایطی قرار داد که چنین دیدگاهی و چنین انتخابی داشته باشم.

خودنگری ۴۲: آغاز بازشناسی الگوها و زمینه‌ها

زمینه‌ها و الگوهای اولیه رفتاری‌تان را یادداشت کنید. زمینه ممکن است «ترس از طردشدگی» یا «شرم از احساس اندوه» باشد. زمینه‌ها ذاتاً با پیام‌هایی که پیش‌تر دریافت کرده‌اید مرتبط‌اند، چه در کودکی و چه در بزرگسالی.

به خط سیر رخدادهای زندگی خود دقت کنید تا ببینید چند رویداد از نظر موضوعی درهم تنیده‌اند. در میان گذاشتن اتفاقات زندگی‌تان با رفیقانتان این فایده را دارد که می‌توانید از زاویه دید آن‌ها زمینه‌های مؤثر در زندگی‌تان را ببینید. دو مغز بهتر از یک مغز عمل می‌کنند، این طور نیست؟

این مقایسه را در نظر بگیرید: مقابل آینه‌ای با فاصله بسیار نزدیک ایستاده‌اید، بسیار نزدیک. نمی‌توانید خوب ببینید، درست است؟ اما اگر عقب بروید دید کلی شما بهتر می‌شود. به جای دیدن تکه‌ای کوچک، تصویر بهتری از کلیت به دست می‌آورید. با خط سیر رخدادهای زندگی خود نیز همین‌گونه عمل می‌کنید. این همان کاری است که همراه رفیق‌تان انجام می‌دهید. هدیه‌ای که به خودتان تقدیم می‌کنید این است: ایجاد دیدی جامع‌تر از آنچه شما را «شما» کرده است.

امیدوارم داستان مالوری به شما کمک کند تا بفهمید این گام‌ها چه فایده‌ای برایتان دارند.

داستان مالوری: ایجاد پیوندهای عاطفی

کودکی مالوری به شدت آشفته بود، با مادری که لحظه‌ای دیوانه‌وار دل مشغول فرزندان خود بود و دمی دیگر با خشونت و ناسزا با آن‌ها رفتار می‌کرد. پدر مالوری سعی می‌کرد خراب‌کاری‌های مادر را جبران کند. مالوری خاطراتی تکه‌تکه از سوءاستفاده جنسی پسرهای

محله دارد که موجب آزار و رنج او می شدند. هرچند احساسی گنگ به او می گوید مادرش از ماجرا خبر داشت، اما هیچ کاری نکرد. از داشتن مشکلاتی که دیگران انکارشان می کردند، احساس گناه می کرد و همیشه فکر می کرد بین سایر کودکان گاو پیشانی سفید است. حالا، در بزرگسالی، مالوری از پدر و مادرش نگهداری می کند، با خواهران و برادرانش روابط خوبی دارد و زندگی موفق ساخته است.

او به این علت برای درمان آمد که از دردهای شکمی رنج می برد و این دردها هنگام ورزش کردن شدیدتر می شد؛ ورزشی که برای فراموش کردن احساسات دوران کودکی اش با وسواس دنبال کرده بود. وقتی مالوری خط سیر زندگی اش را تدوین کرد، متوجه علت درد شد و توانست رنج های دوران کودکی اش را به زبان آورد.

او درمان را با کار روی رنج و سرگستگی ناشی از سوءاستفاده جنسی شروع کرد؛ رنج اینکه حرفش را باور نمی کردند. به پدرش، هم احساس خشم داشت و هم دلسوزی. به مادرش، هم احساس تحقیر داشت و هم همدلی. او پیام هایی را که ذاتاً در رفتار والدینش با خودش و برادران و خواهرانش وجود داشت درک کرد. با آن برچسب انتقادی «گاو پیشانی سفید» که همیشه برای خودش به کار می برد مقابله کرد. توانست بفهمد که هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد دوست داشتن او در مقام فرزند یا والد سخت است. از گریستن نفرت داشت، اما گاهی یکی دو قطره اشک به چشمانش می آمد. او رفته رفته به ارزشمند بودن خودش ایمان آورد.

همچنان که مالوری مشغول بررسی تأثیرات خوب یا دردناک رخدادهای خط سیر زندگی اش بود، توجه به اکنون را هم آغاز کرد. ناگهان دریافت که الگوهای رفتاری مادرانه خودش ضدونقیض بوده اند. در توضیح گفت: «می دونی، وقتی بچه هام بهم نیاز دارن یا می خوان چیزی بهم بگن، حس می کنم انگار مادر خوبی هستم. اما وقتی می خوان کنارم بشینن تا بهم بچسبن، ناخواسته طاقتم تموم می شه. باید با خودم بجنگم که یه دفعه بلند نشم برم تو اتاق خودم. بیشتر اوقات تو این نبرد پیروز می شم، اما تا حالا نمی فهمیدم دلیلش چیه. حالا می تونم ببینم تأثیری که از مادر خودم گرفته م هنوز همه جا با من بوده. نمی دونم چطور باید با اینکه کسی نیاز عاطفی بهم داشته بشه راحت کنار بیام یا چطور آماده رضای نیاز عاطفی بچه هام باشم.»

جالب است، به محض اینکه مالوری توانست با گذشته و عواطفش پیوند برقرار کند، دردهای شکمی برطرف شد و او دوباره با لذت ورزش کردن را از سر گرفت.

حالا کار شما هم همین است. نکته مهم در داستان مالوری این است که بدانیم فقط تجزیه و تحلیل خط سیرش نبود که کمکش کرد کسی شود که حالا هست؛ باید به کودکی خود شفقت هم می داشت. وقتی رخدادهای مهم زندگی تان را تجزیه و تحلیل می کنید، وقتی پیام های پر قدرتی را که دریافت کرده اید مشاهده می کنید، وقتی به احساسات خودتان اجازه برون ریزی می دهید و بیرون ریزی ها باورهایتان را افشا می کنند، آنگاه می توانید دقت کنید و ببینید که چگونه ممکن است آن الگوها در زندگی کنونی و در روابطتان با دیگران تکرار شود. از

همین جاست که می‌توانید روان‌آگاهی حقیقی را آغاز کنید و دریابید که آن پیام‌های قدیمی چه زمانی در مغزتان ظاهر می‌شوند. این روان‌آگاهی به تغییراتی مثبت خواهد انجامید. مرحله بعدی و پایانی بهبودی شاید ظاهراً نیازی به توضیح نداشته باشد: مرحله تغییر. اما همچنین درباره آزادی‌ای بحث خواهیم کرد که با خطرکردن و کاوش در خود احساس خواهید کرد. خطرهای خاصی را برای شروع کار پیشنهاد خواهیم کرد، یا قطعاً خودتان تدبیری خواهید اندیشید.

تا اینجا به خوبی پیش آمده‌اید و کارتان تماشایی است! شاید بخواهید کمی دست نگه دارید و به گام‌های سوم و چهارم برگردید. اگر فایده دارد به نوشتن در دفتر یادداشتان ادامه دهید. نگران وقت نباشید. به ناقص شدن کامل خیلی نزدیک شده‌اید.

فصل هشتم: تمرکزتان را به جای کمال روی خوشبختی واقعی بگذارید

«آیا می‌خواهم خطر خویشتن‌پذیری را به جان بخرم؟ این سفر من را به کجا خواهد برد؟»

در داستانی حکیمانه از بومیان امریکا، ماجرای پیرمردی از قبیله چروکی^{۱۱۰} روایت می‌شود که به نوه جوانش درس زندگی می‌آموزد. «زندگی جنگ هولناکی است بین دو گرگ. یکی شراست: خشم، حسادت، اندوه، پشیمانی، حرص، تکبر، تأسف به حال خود، گناه، کینه، پستی، دروغ، غرور، کاذب، برتری‌طلبی و خودپسندی. دیگری خیر است: شادمانی است و صلح، عشق، امید، وقار، تواضع، مهربانی، نزاکت، همدردی، سخاوت، حقیقت، همدلی و ایمان. جنگی مشابه درون تو و هر انسان دیگری در جریان است.» نوه کمی در این باره فکر می‌کند و سپس از پدر بزرگ می‌پرسد: «کدام گرگ برنده جنگ می‌شود؟» پیرمرد ساده پاسخ می‌دهد: «گرگی که به آن غذا بدهی.»

کریستین نف^{۱۱۱}، نویسنده کتاب مهربانی با خود^{۱۱۲}

حکمت آموزه‌ای که سرآغاز این فصل آمد ساده است: آن بخشی از وجودتان شکوفا خواهد شد که به آن خوراک برسانید. خوراک رساندن به بخشی از وجود یعنی چه؟ یعنی جایی که تمرکز شما بر آن است، جایی که در ذهن و قلبتان در آن روزگار می‌گذرانید. شما در خودانتقادی زیسته‌اید. شما در هراس از اشتباه یا لغزش زیسته‌اید. زیر فشار بی‌وقفه زندگی کرده‌اید. باین حال با ورق زدن هر صفحه از این کتاب، با هر خودنگری نوشته شده و با هر پیوند عاطفی برقرار شده، در حال تغذیه گرگ خوب درون خود هستید.

آنچه در پی پذیرش خطر تغییر می‌آید

در مقدمه کتاب، بذری کاشتم و نوید شکوفایی‌اش را به شما دادم. اینکه با هر گامی که به سمت خطر تغییر برمی‌دارید، امید بیشتری برای تثبیت تغییرات به دست می‌آورید. این امید سوخت بیشتری برای خطرهای و تغییرات بیشتر می‌شود و این روند چرخه بهبودی‌تان را تنظیم می‌کند. در این مرحله که تغییر نام دارد، تمرکز بر پذیرش خطرهای بیشتر است. پیش از این از شما خواسته‌ام دست به اقداماتی بزنید که خود واقعی‌تان را آشکارتر کند، مانند اینکه خط سیرتان را با دوستی در میان بگذارید یا درباره خواندن این کتاب با فردی معتمد حرف بزنید. باین حال شاید هنوز منتظر زمان مناسب باشید؛ مردد در این باره که آیا برای ایجاد هرگونه تغییری بنیادین در زندگی آماده‌اید.

همان‌طور که خوانده‌اید و نوشته‌اید، احتمالاً فهمیده‌اید که چگونه زندگی شما محدود بوده است و با قواعد ذهنی ناسالم زیسته‌اید و قطعاً اکنون از آسیب‌های آن‌ها آگاهید. احتمالاً دریافته‌اید که آن عواطفی که به آن‌ها اجازه بروز داده‌اید با دقت برای شرایط موجود انتخاب شده‌اند و احساسات قدرتمند، آن‌هایی که ممکن است شخصیتتان را بیشتر آشکار کنند، کاملاً محبوس شده‌اند، اما پذیرش خطر شیوه تازه‌ای از زیستن چه؟ شیوه‌ای که دیگر مثل گذشته شسته و رفته و بی‌نقص نباشد؟

این کار بسیار دشوار است. نخست باید بر ترستان چیره شوید.

راه چیرگی بر ترس

اطمینان از نتیجه دادن این تغییرات سخت است. کمال طلبی روشی است که برای بقا به کار برده‌اید. اگر از درون قایقی به وسط اقیانوس پرتاب شوید و من داد بزنم که جلیقه نجاتی را که به تن دارید باز کنید تا جلیقه‌ای بهتر را بپوشید، جلیقه بهتری که در حال رسیدن به دست شماست اما آن را نمی‌بینید، آیا به حرف من گوش می‌دهید؟ طوری به نگاه می‌کنید انگار خل شده‌ام. چرا باید اعتماد کنید که جلیقه بهتری در راه است؟ چطور باید با وحشتی که به محض تقلا در بین موج‌های خروشان به سراغتان می‌آید کنار بیایید؟

دست‌کم در ابتدا بسیار سخت است که باور کنیم کنار گذاشتن راهبردهای ریشه‌دار بقا و جابه‌جا کردن آن با راهبردهای جدید به‌راستی به سعادت‌مندی و احساس امنیت بیشتر خواهد انجامید. نبردی خاص در درون ما میان دو صدا وجود دارد. صدای گرگ شرور خواهان کمال و پنهان‌کاری بیشتر است، حال آنکه گرگ خیرخواه در طی سالیان دراز بی‌سروصدا مشغول ساخت موضعی قدرتمند بوده است، قدرت جنگیدن برای زندگی آزادانه‌تر و غنی‌تر. صدا می‌گوید: «خطر رویارویی با ترس از آسیب‌پذیری رو بپذیر.»

گرگ دوم می‌داند که ممکن است در سیل خواسته‌های لجوجانه گرگ شرور غرق شوید. این به شما هشدار می‌دهد که ممکن است بازنده نبرد باشید، حتی اگر صدای خیر سرسختانه به جنگیدن ادامه دهد.

لطفاً به این هشدار گوش دهید. ترستان را انکار نکنید. آگاهانه از مبارزه با آن بپرهیزید و بکوشید، هم‌زمان که عواطف سابقاً سرکوب‌شده در مسیرتان قرار می‌گیرند، هر ترسی را جداگانه حل و فصل کنید. شاید توجه کرده باشید که من نگفتم: «از شر ترس خود خلاص شوید.» خیر، بگذارید به حال خودش باشد. با آن مبارزه نکنید. احساسش کنید و وقتی احساسش کردید، به آرامی تا می‌توانید رهایش کنید. اگر از ترس فراریا دوری نکنید، قدرتش را برای کنترل شما از دست می‌دهد.

خاطرتان هست به بازی جنگا اشاره کردیم؟

به این بازی فکر کنید. با دقت قطعه‌ای را بیرون می‌کشید و همه چیز خوب پیش می‌رود. قطعه دیگری بیرون می‌کشید و شاید یک قطعه بیفتد، اما بقیه هنوز سر جایشان ثابت مانده‌اند. هر بیرون کشیدنی خطر کردن است، ممکن است بسیاری از قطعات بازی روی زمین بیفتند. به محض اقدام آزادانه برای تغییر و پذیرفتن خطر برقراری ارتباط و دریافتن تأثیر عاطفی حادثه یا تجربه‌ای در زندگی‌تان، ممکن است احساس کنید آنچه قبلاً بوده‌اید در حال فروپاشی است. امکان دارد عواطف نیرومند جدیدی در خودآگاه شما جایگزین شوند.

هیچ راهی برای اجتناب از خطر یا ابهام ناشی از ندانستن آنچه بعداً پیش می‌آید وجود ندارد. خطر کردن، یعنی اعتماد کردن به صدای دوم و مجال دادن به خودتان برای تجربه آسیب‌پذیری،

زندگی‌تان را دگرگون می‌سازد.

راه پذیرش آسیب‌پذیری

رها کردن کمال‌طلبی مستلزم پذیرش خطر و آسیب‌پذیری همراه آن است. شما کامل نیستید. مجبور نیستید کامل به نظر برسید یا بی‌نقص عمل کنید. آسیب‌پذیری‌های شما در حال آشکار شدن برای دیگران است. (آسیب‌پذیری آن‌ها هم برای شما آشکار می‌شود، درست است؟) کنار آمدن با آسیب‌پذیری یعنی شما می‌توانید اعتراف کنید که گرگ خیرخواه و گرگ شرور هر دو در شما وجود دارند و بهترین کاری که از دستتان ساخته است تغذیه کردن گرگی است که برای عشق و شفقت می‌جنگد. زمان‌هایی خواهند آمد که شما احساس حسادت می‌کنید، که در گل‌ولای تأسف به حال خود غلت می‌زنید، که یا بی‌تفاوت می‌شوید یا واکنشی اغراق‌آمیز نشان می‌دهید. این‌ها عواطف و کارهایی هستند که همه ما دچارشان می‌شویم؛ چیزهایی هستند که از ما انسانی ناکامل می‌سازند. اقرار به آن‌ها، با آن‌ها زیستن، اینکه دیگران از آن‌ها خبر دارند چون شما به آن‌ها خبر داده‌اید، همگی مستلزم پذیرش آسیب‌پذیری است.

می‌خواهم در جایگاه نویسنده‌ای تازه کار تجربه‌ای از کنار آمدن با آسیب‌پذیری برایتان بیاورم. در اواسط راه نوشتن کتاب، ذهنم از کار افتاد و چندین روز را با خیره شدن به پرده‌ای سفید سپری کردم. چه چیزی باعث این همه وحشت شده بود؟ وقتی با احساسات خودم دست به گریبان بودم، یک روز صبح زود، پاراگراف زیر را برای شما، خواننده احتمالی کتابم، نوشتم. نمی‌دانستم چطور از آن استفاده کنم یا اصلاً از آن استفاده می‌کنم یا نه؟

«یکی از کارهای دلهره‌آور در نوشتن این کتاب پی بردن تقریباً دائمی به این نکته است که حکمت زیادی درباره روند تغییر و رشد وجود دارد که من فقط بخش کوچکی از آن را می‌دانم. از بسیاری جهات، آرزو می‌کنم یک عمر برای نوشتن وقت داشته باشم، زیرا می‌ترسم همان لحظه که نوشتنم تمام می‌شود به چیز جدیدی پی ببرم، چیزی را به خاطر بیاورم که فراموش کرده‌ام بنویسم، نقل قول بی‌اندازه روشنگرانه‌ای را بخوانم که تابه‌حال ندیده‌ام یا بیماری را در حال کشف چیزی مشاهده کنم که شاید برای شما و در سفر شما هم مفید باشد. اما این کمال‌طلبی خودم است که دارد با من صحبت می‌کند و آسیب‌پذیری‌ام معذبش کرده است. می‌توانید صدای کمال‌طلبی را بشنوید؟ شک ندارم که می‌توانید. بنابراین باید به این خیال خوش بسنده کنم که این کتاب برایتان راهنمای ناقصی باشد تا با نقص خود راحت‌تر کنار بیایید. کمی طعنه‌آمیز به نظر می‌رسد، اما من هم باید با آسیب‌پذیری خودم کنار بیایم و با آن زندگی کنم، بدون شرمندگی تا ابد.»

بعد از نوشتن این مطلب، دیگر درمانده کمال‌طلبی نبودم. اگر بپذیرید آسیب‌پذیرید، خطر کردن بسیار آسان‌تر می‌شود. زیرا چه مبارزه کنید چه شکست بخورید، نه شکست، نه مبارزه و نه موفقیت شما را تعریف نمی‌کند. شما از آن شکست‌ها درس می‌گیرید. مجبور نیستید پنهان‌شان کنید.

پذیرش آسیب‌پذیری آزادی می‌آورد.

سفر آهسته و پیوسته از سوگ به آزادی

در نبرد خود با افسردگی کاملاً نهفته، خوشتن‌پذیری به رهایی از زندان قوانین قدیمی می‌انجامد. رهایی از تنش زندگی بسیار محتاطانه و هوشیارانه، رهایی از نظارت دقیق برای از دست ندادن کنترل. آزادی برای ابراز بی‌پرده احساسات واقعی خود در لحظه. آزادی ایجاد صمیمیت واقعی با کسانی که دوستشان دارید. حتی آزادی برای تمام کردن یک کتاب.

این سفر مستلزم پشتکار و حرکت آهسته و پیوسته است. منظور من از این حرف چیست؟ هنگامی که برای اولین بار شروع به تغییر رفتارها و عادت‌ها می‌کنید، ممکن است نتایج پیش‌بینی‌نشده‌ای باشند. شروع کاری جدید یا بچه‌دار شدن را در نظر بگیرید. شاید شما در اوج انرژی باشید، فقط به این علت که برای تجربه زندگی تازه بی‌قرارید، اما بعد واقعیت رخ نشان می‌دهد. متوجه می‌شوید که رفت‌وآمدها بیشتر از آنچه فکر می‌کردید طول می‌کشد یا سرپرستی که شما را استخدام کرده بود از شرکت رفته است.

ممکن است کودک دردهای شکمی داشته باشد یا شاید کودک دوساله شما ترش‌رویی کند از اینکه باید تمامی توجه‌ها را با دیگری شریک شود. شاید همه چیز خیلی سریع از اوج خوشی به مصیبت تبدیل شود.

همان‌طور که قبلاً بحث کردیم، در روند رشد شخصی شما ممکن است اوضاع، پیش از اینکه بهتر شود، بدتر شود. وقتی با رهاکردن ترمزها به احساسات اجازه ورود بدهید، آن‌ها با چنان قدرتی وارد می‌شوند که مجبور شوید از حرکت بازایستید یا از کسی کمک بخواهید. به این فکر کنید که چه مدت پنهان کاری کرده‌اید؛ احساس خشم داشتید و سرکوبش کردید. احساس غم و اندوه داشتید و باز هم مشغله‌های خود را بیشتر کردید یا اینکه اصلاً در احساسات را تخته کردید.

حتی شاید از خود بپرسید که چرا این کتاب را در دست گرفتید و به این فکر کنید که فراموش کردن همه این حرف‌ها و بازگشت به شخصیت بی‌نقصتان چگونه خواهد بود، تنها اما با ظاهری بی‌نقص؛ افسرده اما با ظاهری عالی. امکان دارد تحت‌تأثیر احساساتی قرار بگیرید که قبلاً هرگز مجبور به کنترلشان نبوده‌اید. چند بار اول که این کار را انجام می‌دهید، حتی شاید احساساتی تاریک‌تر از همیشه به سراغتان بیاید.

یکی از آن احساساتی که ممکن است «احساس بدتری باشد» سوگی عمیق است. سوگ برای مدت‌ها پنهان بودن. سوگ فرصت‌های ازدست‌رفته در اثر افسردگی کاملاً نهفته. سوگ درباره شرایط یا آسیبی که به افسردگی کاملاً نهفته شما منجر شده است. این بخشی طبیعی از هر فرایند درمانی است. هرچه بیشتر متوجه موضوع می‌شوید و اطلاعات جدیدی درباره چگونگی زندگی متفاوت به دست می‌آورید، امکان دارد عصبانی یا ناراحت شوید که بیهوده برای مدت طولانی پنهان بوده‌اید. شاید مجبور شوید هم برای آنچه بود و هم برای آنچه نبود سوگواری کنید.

در این زمان است که خودشفقتی شما نقش مهمی ایفا می‌کند. پیش از این هم به خودشفقتی نیاز بود، اما هدفی دیگر داشت.

ای کاش برای هر باری که کسی با عصبانیت یا ناامیدی، با غصه یا طعنه، به من نگاه می‌کرد و می‌گفت «پس چرا قبلاً نمی‌تونستم این موضوع رو بفهمم؟ چرا نمی‌شد اون موقع چیزی رو بدونم که الان می‌دونم؟» سکه‌ای کنار می‌گذاشتم.

چون نمی‌شد و نمی‌توانستید، علتش این است، چون برای به‌دست‌آوردن تجربه و خرد و شجاعت لازم برای تشخیص و درمان آسیب‌پذیری‌های خود، باید یک عمر هر روز زندگی می‌کردید. باز هم تکرار می‌کنم که هدف شما خویشتن‌پذیری است. از این پذیرش خودآگاهی‌ای سر برمی‌آورد که شاید اکنون آرزو داشته باشید که پیش‌تر به آن می‌رسیدید.

خودنگری ۴۳: اجازه ظهور به سوگ من

لطفاً وقت بگذارید و به خود اجازه دهید تا با اندوه گذراندن بخش زیادی از زندگی خود در دام شخصیت عالی و بی‌نقصان ارتباط برقرار کنید. بنویسید که افسردگی کاملاً نهفته چه هزینه احساسی، جسمی، معنوی و رابطه‌ای برای شما داشته است و درک کامل این هزینه‌ها در این لحظه چه احساسی دارد.

در طی بسیاری از مراحل این فرایند، شاید بهتر باشد گاهی مکث کنید و نوشته‌هایتان را دوباره بخوانید و اجازه دهید غم و اندوه شما به‌اندازه هوایی که تنفس می‌کنید برایتان واقعی باشد. دیگر لازم نیست از احساس آن بترسید. تا هروقت نیاز دارید در این شرایط بمانید.

سوگواری شما ممکن است در طی بخش‌هایی از این فرایند ظاهر شود، نه فقط در طول این تمرین. امکان احساس خشم یا غم نیز هست. اگر چنین احساساتی سراغتان آمد، با هر دم و بازدم احساسش کنید. این لحظه‌ای که به‌سختی به دستش آورده‌اید، یعنی سوگواری برای گذشته، به شما کمک می‌کند رها کنید و در مسیرهای جدید حرکت کنید.

اسپنسر، پس از در میان گذاشتن مهم‌ترین رازش، با سوگ عمیقی مواجه شد.

داستان اسپنسر: کشف سوگ

اسپنسر به جلسات درمانی می‌رفت تا بفهمد چگونه به والدینش رازی را بگوید که سال‌ها پنهان کرده بود؛ اینکه او مشکل جنسی دارد. به شدت از طرد شدن می‌ترسید. اگرچه بیش از سه سال

بود که با شریک زندگی‌اش، کلر، زندگی می‌کرد و خانه جداگانه‌ای هم داشت. وقتی خانواده به ملاقاتش می‌آمدند، او با آغوش باز از آن‌ها در آن خانه استقبال می‌کرد.

اسپنسر، زن بیست‌ساله شاد و باهوش و سخت‌کوش، در دفتر حقوقی خود درباره کارهایی که او و کلر در آخر هفته انجام می‌دادند با همکارانش صحبت می‌کرد، اما در آنجا هم از طرد شدن می‌ترسید. او محبوب و بامزه بود و همه را از خنده روده‌بر می‌کرد، اما وقتی پیش کلر نمی‌رفت، شب‌های خوشی نداشت. در تاریکی می‌نشست و شب را با نگرانی و پرخوری سپری می‌کرد.

پدر و مادرش دوست‌داشتنی بودند، اما در طول سال‌ها به او این پیام را داده بودند که فکر نمی‌کنند او برای موفقیت هوش کافی داشته باشد. اسپنسر مصمم بود به آن‌ها ثابت کند که اشتباه می‌کنند. آن‌ها مذهبی و سنتی بودند، اگرچه هرگز اشاره‌ای نکرده بودند که با وضعیت او مشکلی دارند. درباره این موضوع هیچ صحبتی به میان نیامده بود. اغلب به اسپنسر می‌گفتند که نگران تنهایی او هستند. از او درباره دوست‌یابی می‌پرسیدند. پاسخ‌های اسپنسر همیشه مبهم بود.

مادرش بیش از حد درباره مشکلات خودش صحبت می‌کرد و اسپنسر با وظیفه‌شناسی ساعت‌ها گوش می‌داد و نصیحت می‌کرد. آن قدر بخش‌های مختلف زندگی‌اش مخفی و مجزا شده بود که جز کار چیز زیادی برای گفتن نداشت، بنابراین تمرکز روی مادرش آسان بود. طاقت کلر کم داشت تمام می‌شد. خانواده‌اش از این رابطه خبر داشتند و حمایتشان می‌کردند.

بالاخره روزی فرارسید که اسپنسر احساس آمادگی کرد و نامه‌ای برای خانواده‌اش فرستاد. چند روز بعد پدر و مادرش تماس گرفتند. از حمایت شدید آن‌ها شوکه شد. هر دو گفتند: «خوبه که می‌دونیم تنها نیستی.» آن‌ها آخر هفته بعد صحبت مفصلی باهم داشتند و خواستند با کلر ملاقات کنند. چند هفته بعد ملاقاتی صورت گرفت که بهتر از این نمی‌شد. اسپنسر و کلر برنامه‌ریزی برای ازدواج را شروع کردند.

آن زمان بود که سوگ اسپنسر رخ نشان داد. چرا زمان و انرژی زیادی را صرف پنهان کردن کرده بود؟ درباره زمان تلف‌شده و فرصت‌های ازدست‌رفته نشخوار ذهنی می‌کرد. عصبانی بود و با پرخاشگری گفت: «من ده سال تمام از عمرم رو تلف کردم تا بتونم همون چیزی باشم که فکر می‌کردم دیگران ازم انتظار دارند.» پیش از اینکه هرگونه برنامه‌ریزی پیش برود، باید این سوگ و تمامی جزئیاتش را می‌پذیرفت.

داستان اسپنسر درباره راز ساده‌ای است که زندگی و احساسات واقعی او را پنهان نگه داشته بود. شاید شما هم رازهای مشابهی داشته باشید؛ رازهایی که باور داشته باشید اگر کسی «بداند» طردتان می‌کند. اهمیت واقعی داستان اسپنسر این است که وقتی متوجه می‌شوید زمان هدر شده یا فرصت‌ها از دست رفته است، شاید سوگ در انتظارتان باشد. شاید تمایلتان به شرمسار کردن خود قوت بگیرد و در تفکرتان نفوذ کند. نگذارید این اتفاق بیفتد. در عوض متوجه باشید که نمی‌دانستید چه اتفاقی می‌افتاد اگر...! احتمالات نامعلوم بسیار زیادی وجود دارند.

شما فقط می‌دانید که چه اتفاقی افتاده است. اگر سوگی وجود دارد، درباره‌اش بنویسید و حرف بزنید و احساسش کنید.

خودنگری ۴۴: ارج نهادن به عمری که نقاب بر چهره داشتید

مهم است که برای سال‌هایی که نقاب بر چهره داشتید احترام قائل باشید. نوشتن درباره چیزهایی که در این مدت یاد گرفته‌اید شفاف‌بخش خواهد بود. حالا معنای آن سال‌ها چیست؟ دلسوزانه به خود بنگرید. چه چیزی را باید یاد می‌گرفتید یا تجربه می‌کردید؟ چرا اکنون را انتخاب کرده‌اید تا از خود واقعی‌تان پرده بردارید؟

همچنین مهم است در نظر بگیریم که چرا این فرایند درمانی تحول‌آفرین در زندگی قبلاً امکان‌پذیر نبوده است. شاید اکنون از پشتیبانی بیشتری برخوردار باشید. فرزندان بزرگ‌تر شده باشند یا چند سال سختی را پشت سر گذاشته باشید. شاید این فرصت با بلوغ فکری برایتان فراهم شده باشد. از خودنگری چهل‌وسوم، اجازه ظهور به سوگ، استفاده کنید و تمرین را ادامه دهید و احساساتی را که این سؤالات برمی‌انگیزند واکاوی کنید.

امیدوارم در مراحل قبلی به روان‌آگاهی عمیقی رسیده باشید. شاید حتی این ریسک را کرده‌اید که بیشتر احساسات خود را ابراز کنید یا به درخواستی نه بگویید. اگر این‌طور است به شما تبریک می‌گویم! اما اگر نه، اشکالی ندارد. سفر هرکس متفاوت خواهد بود. با این حال امید فقط از روان‌آگاهی سرچشمه نمی‌گیرد. به همین علت است که خطر کردن بسیار مهم است. امید زمانی به وجود می‌آید که می‌بینید انتخاب‌ها و رفتار واقعی‌تان در زمان حال تغییر می‌کند، وقتی می‌توانید شب‌ها سرتان را روی بالش بگذارید و به این تغییر پی ببرید که «امروز کاری کردم که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم انجامش بدم.» سوگ شما، هر قدر مشهود باشد، التیام خواهد یافت، زیرا می‌توانید خود را در حال تغییر ببینید. شما مدرکی دارید که نشان می‌دهد می‌توانید از پنهان‌کاری دست بردارید و هر خطر جدید به آزادی بیشتری می‌انجامد.

رسیدگی به جزئیات اصلی تغییر

ما درباره رویارویی با ترس، پذیرش آسیب‌پذیری و گذر از سوگ به آزادی صحبت کرده‌ایم. اکنون زمان آن فرارسیده است که به قدرت ناشی از این آگاهی مجال دهید تا شما را به سمت عمل سوق دهد، البته اگر تا پیش از این دست به کار نشده باشید. به یاد داشته باشید، روان‌آگاهی بی‌نهایت مفید است، اما از اقدام جدید و تغییر رفتار است که امید سر برمی‌آورد. وقت اقدام عملی فرارسیده است.

بیایید ده جهتی را که در مرحله سوم عنوان کردیم دوباره بررسی کنیم. آن‌ها را راهنمای خود قرار خواهیم داد. سپس از شما می‌خواهم که سه موقعیت را در زندگی خود برشمرید که آماده پذیرش خطر در آن‌ها هستید. من مثال‌هایی می‌زنم، اما شما خطرهایی مختص خودتان دارید. هر خطر جدید را در دفتر یادداشتان بنویسید و آن‌ها را فهرست کنید تا بتوانید به وضوح تعریفشان کنید.

حرکت به سمت رهایی از پنجه‌های کمال‌طلبی

هنگام حرکت در این مسیر باید دو مؤلفه را برطرف کرد: خودِ کمال‌طلبی و صدای شرمسارگری که کمال‌طلبی را پیش می‌راند.

خودِ کمال‌طلبی

شمایی که کمال‌طلبید از چه چیزی بیشتر می‌ترسید؟ بی‌کفایتی در چشم دیگران، برملا شدن ناقص‌بودنتان یا بدتر از آن: ناامید کردن کسانی که از شما انتظار کمال دارند. کامل نبودن مساوی با شکست است. شاید دیگر این حرف برای همه چیز در زندگی شما مصداق نداشته باشد. ممکن است بتوانید بدون آرایش به خواربارفروشی بروید. ممکن است بتوانید درباره مشکلات خاصی با رئیس خود صحبت کنید، اما برای چیزهایی که مهم می‌دانید معیارتان تغییر می‌کند. آن صدای انتقادگر درون آماده قضاوت‌های سخت است تا شما را در شرم فروبرد.

خودنگری ۴۵: به چالش کشیدن برچسب «بی‌کفایتی»

سه اقدام خاص را در دفتر یادداشت‌تان بنویسید که می‌ترسید برچسب «خارج از کنترل» را برایتان به همراه داشته باشد. (به یاد داشته باشید که خطر برداشت خود شماست.) سپس خطر را مشخص کنید، مانند «جلسه بعدی هیئت‌مدیره را با پیشنهادهایی درباره چگونگی ادامه کار به پایان می‌رسانم و خطر مردد به نظر رسیدن را می‌پذیرم.» یا «در تعطیلات آخر هفته با دوستانم صادق خواهم بود و با آن‌ها از گرفتاری پسر نوجوانم به مواد مخدر درددل خواهم کرد و خطرش را می‌پذیرم که والد بدی به نظر برسم.» یا «وقتی استیسی امروز بعدازظهر بیاید، لباس‌های شسته شده را تان شده روی میز می‌گذارم و خطر بی‌نظم به نظر رسیدن را می‌پذیرم.» همه این مثال‌ها بازتابی از رهایی شما از شر برداشت‌های خودتان از کمال است.

حالا تصمیم بگیرید که خطر کدام یک از سه اقدام برایتان راحت‌تر است. سپس شجاعانه دل را به دریا بزنید و آن کار را انجام دهید. این زمانی است که شما شروع به انتخاب چگونگی زندگی خود می‌کنید، به جای اینکه تحت کنترل ترس باشید. شاید اطرافیان‌تان کمی تعجب کنند، اما یادتان باشد که شما این کار را برای خودتان انجام می‌دهید، نه برای آن‌ها.

صدای شرمسارگر شما

سال‌ها پیش، استاد راهنمایی به من گفت: «شرم احساسی مفید است، اگر فقط ده ثانیه طول بکشد و به تغییر رفتار بینجامد.» پس از سال‌ها روان‌درمانگری، کاملاً با حرفش موافقم. مشکل زمانی بروز می‌یابد که شرم تقریباً همیشگی و بیش از حد انتقادی باشد.

پس بیایید تغییر رفتار خود شرمسارگری را شروع کنیم. با انجام کارهای کوچکی شروع کنید که صدای انتقادگرتان به شما می‌گوید «مهم» یا «به اندازه کافی سازنده» یا «جزئی از برنامه روزانه» نیستید. قرار است شما به هر حال به احساسی که در آن لحظه دارید احترام بگذارید. مستقیم از کنار خشک‌شویی (جایی که باید لباس‌ها را تحویل بگیرید.) بگذرید و برای خودتان بستنی بگیرید. صبح شنبه از خواب بیدار شوید و ناخودآگاه کاری را انجام دهید. یک روز برای سلامتی

روان خود از کار مرخصی بگیرید و آن را با وظایف عقب افتاده پر نکنید، بلکه کار خوبی برای خودتان انجام دهید. بسیار خوب، اگر نمی‌توانید تمام روز برای خودتان بچرخید، با یک بعدازظهر شروع کنید و به سلامت روانتان بپردازید.

انتقادگر درونی شما همان چیزی است که شما را از حضور در زمان حال باز می‌دارد، زیرا فکر می‌کنید باید کارها را در جهت «درست» پیش ببرید. فقط کافی است سوار ماشین خود شوید و دقیقاً به هر سمتی که در لحظه می‌خواهید برانید. هم فال است و هم تماشا. اگر بارانی سیل‌آسا از آسمان بارید، بخندید و فکر کنید که باران سیل‌آسا دقیقاً همان چیزی است که نیاز داشتید. شروع به تمرین کنید که چگونه آن انتقادگر (بیشتر با نام «باب» او را می‌شناسید) را که به ابرهای طوفانی نگاه می‌کند و می‌گوید «واقعاً کار احمقانه‌ای بود» ساکت کنید.

خودنگری ۴۶: یادگیری خودانگیختگی و احترام به خود

برای این تمرین، سه زمان مشخص از طول روز را در دفتر خود یادداشت کنید. سپس زنگ هشدار تلفنتان را روی آن زمان‌ها تنظیم کنید. ممکن است ظهر سه‌شنبه‌ها یا شنبه‌ها ساعت سه باشد. هر بار که زنگ هشدار به صدا درآمد، جویای احوال خودتان شوید. نکته این است که از حالات خودتان آگاه شوید و سپس هرآنچه نیاز دارید یا می‌خواهید در همان لحظه پیگیری کنید. چه احساسی دارید؟ حال روحی‌تان چگونه است؟ از خودتان بپرسید: «الآن دوست دارم چی کار کنم؟» بدون قضاوت. «نیاز دارم کار دیگه‌ای بکنم.» می‌شود کار کوچکی انجام دهید، مانند خوردن یک فنجان قهوه، تا زمانی که به نیاز یا خواسته شما درست در لحظه رسیدگی شود. درباره تجربه خود از این تمرین در دفتر یادداشتان بنویسید و به این خودانگیختگی ادامه دهید. خوش بگذرد!

حرکت به سوی اجازه دادن به دیگران برای رهبری

اکنون زمان آن رسیده است که تمایل خود را به مسئولیت‌پذیری بیش از حد بازنگری کنید. شما به محدوده خطر از دست دادن کنترل پا گذاشته‌اید. آزادی جدید شما از احترام به خود، وقت و انرژی گذاشتن برای خودتان و گفتن «دیگر بس است» به دست خواهد آمد. چه ناراحتی‌هایی به همراه خواهد داشت؟ باز هم ممکن است ترس از چگونگی نگاه دیگران به شما پیش بیاید، اما پیامدی که شاید کمتر به چشم بیاید احساس تازه‌ای از افشاشدگی یا سرگشتگی است. اگر واقعاً وقت بیشتری برای خود داشته باشید، چه؟ خودتان را با مشغله‌ها پنهان می‌کنید. پیامد ناخوشایند دیگر ممکن است احساس خشم یا ناامیدی باشد از اینکه دیگران کارها را مثل شما انجام ندهند یا شاید در نقش جدید تماشاگر احساس ناامنی کنید. آیا اصلاً از همان ابتدا به رهبری شما نیاز بود؟ از شما بابت کارهایتان قدردانی شد؟ می‌توانید دریابید خطرهای جدید احساساتی که همیشه درباره‌اش صحبت کرده‌ایم هجوم می‌آورند. اما ارزش خطر کردن دارد، زیرا آزادی انتخاب و رهایی از مسئولیت‌های سنگین را نیز به همراه خواهد داشت.

خودنگری ۴۷: چگونه می‌خواهم از وقتم استفاده کنم

سه رفتار جدید را انتخاب کنید که مقداری از زمان شما را آزاد می‌کند. درباره آنچه می‌خواهید انجام دهید تصمیم بگیرید، نه آنچه نیاز دارید یا باید انجام دهید. شاید چنین تصمیمی بگیرید:

«از ریاست هیئت‌مدیره بانک غذای محلی انصراف خواهم داد.» یا «قصد ندارم برای جشن تعطیلات مدرسه داوطلب شوم، حتی اگر مجبور باشم روی دستانم بنشینم.» (لورا را به خاطر می‌آورید؟) یا «وقتی از من بپرسند که برای رهبری پویش وقت دارم، می‌گویم نه.»

فهمیدن اینکه بالاین‌همه وقت اضافی چه کنید بسیار هیجان‌انگیز و رهایی‌بخش خواهد بود. شاید مجبور شوید برای اولین بار به یاد بیاورید یا یاد بگیرید که استراحت کردن و لذت بردن از اوقات فراغت چگونه است. باز هم یکی را انتخاب کنید که راحت‌تر است و همان را انجام دهید. پس از آن، نتیجه کار خود را بنویسید!

حرکت به سمت تحمل درد عاطفی

در این اقدام می‌آموزید که هر چیزی را که در گذشته به شما صدمه زده است یا هم‌اکنون ممکن است صدمه بزند نادیده نگیرید. هدف این است که بر تروما، سوءاستفاده یا بی‌توجهی و هر آسیبی که بوده (هنوز هست) نامی بگذارید و هم‌زمان مهارت‌های خود را در دانستن اینکه با درد خود چه کنید افزایش دهید. سال‌ها از درد خود طفره رفته‌اید. اکنون زمان آن فرارسیده است که با خود شفقتی از آن عبور کنید، به جای اینکه شرم‌منده باشید.

بله این به معنای پذیرش و تحمل احساسات ناخوشایند یا ناآشناست، اما من همچنین از شما دعوت می‌کنم، به جای کنارزدن درد، به چیزهای خاص دیگری فکر کنید که شما را به دردی که در زندگی داشته‌اید نزدیک‌تر کند. این کار نیاز به تمرین دارد، اما شما از پیش بر می‌آیید.

خودنگری ۴۸: تمرین درد کشیدن

این تمرین برای ایجاد خودشفقتی بیشتر مفید است. پادزهری است برای شرم. ابتدا به عکس‌هایی از خود در سنین متفاوت نگاه کنید. چه چیزی از آن سن به یاد دارید؟ درباره آنچه می‌بینید یا به یاد می‌آورید بنویسید. شاید دلتان بخواهد به دوستی نشانشان دهید یا عکس‌ها را به خط سیرتان سنجاق کنید.

دوم، به خودتان در آن سنین کودکی نامه بنویسید. چه چیزی می‌توانید به او بگویید که آرزو می‌کردید آن زمان می‌دانستید؟ آن کودک نیاز داشت چه بشنود که نشنیده است؟

اغلب پاسخ این است: «تقصیر تو نبود.» بسیار مفید خواهد بود اگر آن کودک هم برای شما بنویسد. آن کودک می‌خواهد چه چیزی را درباره‌اش بدانید؟ سعی کنید از دست دیگران برای نوشتن حرف‌های کودک استفاده کنید. (تئوری‌های مختلفی درباره این رویکرد وجود دارد، اما یک تئوری این است که استفاده از نیم‌کره غیرغالب مغز به شما امکان می‌دهد احساسات یا خاطرات دیگری را برانگیزید.) نتیجه شگفت‌انگیز خواهد بود.

سوم، بازگشت به عقب و بازدید از مکان‌هایی که اتفاقات دردناکی در آن‌ها رخ داده است شما را به آسیب‌رساننده نزدیک‌تر می‌کند. (بسیاری از شما ممکن است صحنه‌ای را در فیلم فارست گامپ^{۱۱۳} به یاد بیاورید که جنی به سمت خانه‌ای که زندانش شده بود سنگ پرتاب می‌کند و بی‌اختیار هق‌هق گریه سر می‌دهد.) می‌توانید از کسی بخواهید که با شما همراه شود تا تنها

نباشید.

لطفاً در این اقدام مراقب باشید. اگر زمینه اختلال روانی گسستگی دارید یا به اختلال استرس پس از سانحه دچارید، انجام این کار حتی با یک دوست ممکن است بی خطر نباشد. شما به درمانگری معتمد نیاز دارید تا شما را در چنین تجربه‌ای راهنمایی کند.

شاید بتوانید به کارهای دیگری فکر کنید که به شما کمک می‌کنند تا از درد خود عبور کنید، مثلاً از خانواده یا دوستان قدیمی پرس‌وجو کنید. اکنون زمان تصمیم‌گیری برای اقداماتی است که می‌خواهید انجام دهید.

اقدامات پیشنهادی خودتان را بار دیگر از آسان‌ترین کاری که می‌خواهید انجام دهید شروع کنید و سپس به سراغ اقدامات سخت‌تر بروید. اگر بیش از حد از تروما آزار دیده‌اید، هشدار من را درباره به‌تنهایی اقدام کردن در نظر داشته باشید. مثل همیشه، تجربه‌های جدیدتان را یادداشت کنید.

حرکت به سمت یادگیری چگونگی احساس آرامش و کنار گذاشتن نگرانی همیشگی

همه ما، هر روز، با ندانستن دقیق آنچه در لحظه بعد اتفاق خواهد افتاد کنار می‌آییم. اگر در تصوراتتان سعی می‌کردید خودتان و کسانی را که دوستشان دارید در برابر هر حادثه ناگوار احتمالی محافظت کنید، اضطراب شما سر به فلک گذاشته است. شاید برخی از شما از همین مشکل رنج ببرید. باین حال دست کشیدن از نگرانی همیشگی برای شما سخت خواهد بود. «نگرانی راهیه تا احساس کنم همه چی رو تحت کنترل دارم. بدبیاری احتمالی رو پیش‌بینی می‌کنم و کاری براش انجام می‌دم.» با این حرف‌ها شدت نگرانی‌تان را توجیه می‌کنید. درواقع نگرانی شما را از احساسات دیگر دور نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند تا در ذهن خود بمانید. اگر برای مهار نگرانی‌تان مشکل دارید، این تشبیه را در نظر بگیرید. تصور کنید من خودکاری در دست دارم. اول، آن را تا حد امکان محکم می‌گیرم؛ آن قدر محکم که دستم می‌لرزد. سپس شیوه گرفتن را تغییر می‌دهم. آن را راحت و درعین حال محکم نگه می‌دارم. کدام روش خسته‌ام می‌کند؟ روش اول. اگر اتفاقی بیفتد، با کدام روش می‌توانم در لحظه واکنش نشان دهم؟ روش دوم. کشف آرامش چنین احساسی به همراه دارد.

خودنگری ۴۹: یادگیری چند مهارت برای ایجاد آرامش

اکنون زمان انتخاب سه راهی است که می‌خواهید برای کاهش یا عادی‌سازی نگرانی خود در پیش بگیرید. من چند ایده به شما پیشنهاد خواهم کرد. یک روش این است که دفتر یادداشت جداگانه‌ای برای نگرانی تهیه کنید. هر روز سر ساعت مشخصی بنشینید و ده دقیقه درباره هر چیزی که نگران‌ش هستید بنویسید. سپس دفتر یادداشت را کنار بگذارید و به خود بگویید: «تا فردا همین ساعت، دیگر نگران این موضوع نخواهم بود.» اگر دچار لغزش شدید، درباره نگرانی‌های پیش‌آمده در گوشه همراهتان یادداشتی بنویسید. ولی باز هم آن را تا فردا کنار بگذارید. با این تمرین می‌خواهید نگرانی خود را هم محترم بشمارید و هم برطرف کنید.

همچنین می‌توانید به خودنگری چهارم، «معتقدم نگرانی...»، نگاه کنید تا ببینید درباره نگرانی چه اعتقادی داشتید، اما به یاد داشته باشید که اکنون شما روی عمل تمرکز کرده‌اید! شاید چنین تصمیمی بگیرید: «کتابی درباره برطرف کردن نگرانی می‌خرم» یا «دور انگشتم یک نخ می‌بندم تا به خودم یادآوری کنم که نگران نباشم.» یا «به جای نگرانی، به دنبال اطلاعات موثق می‌گردم.» یا «امروز برنامه‌ای برای مراقبه دانلود می‌کنم، بیست دقیقه زودتر بیدار می‌شوم و تمرین را از صبح شروع می‌کنم.» به خودتان تعهد بدهید. شهادت خود را بازبایید. نفس بکشید و با جدیت دست به کار شوید.

حرکت به سوی پربار کردن زندگی‌ام با خلاقیت و بازی

چند وقت است که در پیاده‌رو لی‌لی بازی نکرده‌اید؟ خب، قرار است سر دریاوریم. زیرا اینجا جایی است که می‌توانید بازی کردن و خلاقیت به خرج دادن را شروع کنید. دستاوردها برای انسان عزت و احترام می‌آورند، اما بدون تعادل انسان برده‌ای گوش به فرمان است. بنابراین فهرست بازی‌ها و کارهای خلاقانه تعادل را برقرار می‌کند. وقت آن رسیده است که به خود بگویید: «من به اندازه کافی کار کرده‌ام.» و بعد، بدون هیچ فشار یا توقعی، تصمیمی بگیرید: «می‌خواهم بازی کنم، لذت ببرم، خلاق باشم.»

شاید هنگام بازی بسیار معذب باشید. ممکن است فکر کنید: «اگر من در خانه باشم و کاری انجام ندهم، دیگران چه فکری خواهند کرد؟» یا «اگر دوستم من را در حال گردش ببیند، وقتی می‌داند سهمم از پروژه را به پایان نرسانده‌ام، چه فکری درباره‌ام خواهد کرد؟» یا «اگر تمام روز نقاشی بکشم، چه می‌شود؟» بدیهی است که استفاده از تفکر کمال طلبانه‌تان از شما آدمی بی‌خاصیت و عاطل و باطل می‌سازد. باز هم این همان تفکر همه یا هیچ است، سیاه و سفید دیدن مسائل.

خودنگری ۵۰: یادگیری چگونه بازی کردن

با تفکر انتقادی خود مقابله کنید و سراغ فهرست بعدی بروید؛ فهرستی از هر چیزی که شما از آن لذت می‌برید، مفرح یا خلاقانه یا لذت‌بخش. ممکن است بنویسید: «هفته‌ای دو بار، سی دقیقه زودتر محل کارم را ترک می‌کنم تا به کلاس یوگا بروم.» یا «می‌خواهم کتاب‌های قدیمی پیانویم را بیرون بیاورم و بنوازم.» یا «به دوستی که همیشه من را می‌خنداند زنگ می‌زنم و باهم برنامه‌ای می‌گذاریم.»

حالا نوبت شماست! فهرستی بنویسید از ده کار خلاقانه یا مفرحی که دوست دارید انجام دهید. سپس راحت‌ترینشان را انتخاب کنید و در اسرع وقت انجامش دهید.

بی‌صبرانه منتظرم شما لذت بازی را شاید برای اولین بار کشف کنید. درباره آنچه در حین بازی کشف می‌کنید بنویسید. لی‌لی را هم فراموش نکنید. احساس شگفت‌انگیزی دارد.

حرکت به سوی اجازه ورود دیگران به دنیای واقعی ام

هیچ گاه به دیگران فرصت نداده‌اید که شما را واقعاً بشناسند. فرصتی است تا به افرادی که به شما اهمیت می‌دهند اجازه دهید استعدادشان را در دهنده‌گی محک بزنند. بگذارید عزیزانتان بفهمند که تکیه کردن به آن‌ها چه احساس خوبی دارد، بدانند برای عقیده آن‌ها ارزش قائلید یا اینکه رابطه شما با آن‌ها، حتی با وجود درگیری‌ها، دوام می‌آورد و پیش می‌رود.

در فصل آخر، بیشتر درباره واکنش‌های متفاوتی که ممکن است هنگام افشای سر درونتان ببینید و چگونگی برخورد با آن‌ها صحبت خواهیم کرد. اگر کاملاً از بازکردن سفره دلتان مطمئن نیستید، به فصل آخر بروید و مطالب آن را بخوانید.

خودنگری ۵۲: بازکردن سفره دل

سه فرصت برای بازکردن سفره دلتان انتخاب کنید. شاید چنین تصمیمی بگیرید: «می‌خواهم با شریک زندگی‌ام درباره چیزی صحبت کنم که دوست دارم در رابطه‌مان تغییر دهم.» یا «امروز درباره بیماری مادرم با استادم صحبت می‌کنم. بیماری‌اش روی کارم تأثیر گذاشته است و من سعی کرده‌ام آن را پنهان کنم.» یا «به دوستی زنگ می‌زنم که چند روز پیش من را دید و پرسید: 'حالت خوب نیست؟' و من با لبخندی او را از سر خودم باز کردم. امروز می‌خواهم به او بگویم که حق با او بوده است؛ حالم خوب نیست.»

همین امروز شانس این را دارید که درددل کردن را یاد بگیرید. هر بار که چیزی از خودتان را فاش می‌کنید، درباره آنچه پس از آن تجربه می‌کنید بنویسید. از پس این کار بر خواهید آمد!

حرکت به سوی خودشفقتی

شما بیش از نیمی از مراحل عملی را طی کرده‌اید! امیدوارم از تغییراتی که ایجاد می‌کنید هیجان زده شده باشید. باید به خودتان افتخار کنید.

مهارت‌های خودشفقتی چیست؟ یکی از این مهارت‌ها این است که به خودتان توجه کنید. بررسی کنید که از لحاظ فیزیکی، ذهنی، عاطفی و روحی چه احساسی دارید. این اطلاعات را مهم تلقی کنید، زیرا شما مهم هستید. وقتی از به چالش کشیدن صدای شرمسارکننده درونتان و انجام کاری در لحظه فقط برای دل خودتان صحبت کردیم، به شکل سرگرم‌کننده‌ای روی این موضوع کار کردید. اگر خسته یا مریضید، اگر گیج و سردرگم هستید، اگر از لحاظ عاطفی خالی شده‌اید، اگر از لحاظ روحی به هم‌ریخته‌اید، پس اقدام عملی برای خودشفقتی و مراقبت از خودتان بسیار حیاتی است.

البته خودشفقتی بخش‌های دیگر هم دارد: بخشش خود و عشق‌ورزی به خود از بخش‌های دیگر خودشفقتی است. باز هم تکرار می‌کنم، ما در اینجا روی اقدام عملی تمرکز می‌کنیم. امروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که مهارت شما در مراقبت از خود را به روشی بسیار سالم‌تر افزایش دهد؟

خودنگری ۵۲: من مهمم

یک بار دیگر، سه کار مهربانانه و دلسوزانه را فهرست کنید که می‌توانید در ماه آینده برای خودتان انجام دهید. هر کاری مثل ماساژ، رفتن به کتاب‌فروشی و وقت‌گذراندن، یادگیری اولین درس صخره‌نوردی. هر کاری که روح و ذهن و بدنتان را تغذیه کند، هدف فقط همان است. پس از انتخاب، انجامشان دهید! به دفتر یادداشت خود بازگردید و احساس خود را از اینکه برای خودتان اهمیت قائل شده‌اید یادداشت کنید.

حرکت به سمت پذیرش و مدیریت مشکلات سلامتی‌ام

شما برای اقرار به درگیری با مشکلات روحی یا جسمی دیگر کشمکش بسیاری داشته‌اید. می‌دانید که از پا افتاده‌اید، اما به خودتان می‌گویید که این طبیعی است. می‌خواهید باور کنید که وقتی اجباراً سفارش اینترنتی می‌دهید سرگرم می‌شوید. شما «خوب» غذا می‌خورید، اما احساس ارزشمندی خود را در این می‌بینید که در گروه دوستانتان لاغرترین فرد باشید، پس برای آرام شدن روی قرص‌هایتان حساب می‌کنید، اما همه این کار را می‌کنند، درست است؟ اکنون زمان آن است که با نگاهی واقع‌بینانه سلامت خود را ارزیابی کنید. این امر مستلزم بی‌طرفی شماست و شاید در این مرحله احساس ناراحتی در شما زبانه بکشد. برای پذیرش آسیب‌پذیری، مراجعه به متخصص سلامت روان و صداقت محض بهترین راهکار است. شما نمی‌خواهید چیزهایی که باعث شده‌اند کنترل اوضاع را در دست نگه دارید نابود شوند یا زیر سؤال بروند. اکنون زمان آن است که به صدایی گوش دهید که برای بهزیستی واقعی شما تلاش می‌کند. گوش کنید و ببینید به شما چه می‌گوید؟

خودنگری ۵۳: برآورده کردن نیازهای خودم

فهرستی از سه کاری را بنویسید که می‌توانید در ماه آینده انجام دهید تا در درازمدت بهتر از خود مراقبت کنید. قرار نیست به دنبال راه‌حل‌های سریع باشید، بلکه می‌خواهید چیزهایی را دنبال کنید که در همه زمینه‌ها مسیری به سوی تندرستی و سلامتی ایجاد کنند. سلامتی خود را کاملاً بررسی کنید و درباره ناراحتی یا دردی که به آن اهمیت نداده‌اید صادقانه با پزشکتان صحبت کنید. از درمانگر وقت مشاوره بگیرید. درباره آنچه در ذهن یا بدنتان می‌گذرد کتاب بخوانید و آگاه شوید. عضو باشگاه ورزشی شوید. از مشاوره معنوی یا مربی راهنمایی بخواهید. بیشتر بخوابید. از متخصص تغذیه وقت مشاوره بگیرید یا فقط بهتر غذا بخورید. موضوع اینجا دریافت کمک برای مواردی است که از تعادل خارج شده‌اند. بنویسید برای توجه به نیازهایتان چه دشواری‌هایی دارید. وقتی به نیازهایتان اولویت می‌دهید، چه احساسی دارید؟

حرکت به سمت پذیرش هر دو جنبه مثبت و منفی

قدردانی و آگاهی می‌توانند دست در دست هم پیش بروند. شما می‌توانید قدردان نعمت‌های خود باشید و هم‌زمان به سنگینی بار مشکلاتتان اقرار کنید. شاید اینجا ترس شما بیش از همیشه خود را نشان دهد و بگوید حق ندارید شکایت کنید، باید سرسخت و مقاوم به نظر

برسید، ممکن است از چشم دیگران بیفتید یا فکر کنند می‌خواهید ترحمشان را برانگیزید. می‌توانم این‌گونه حرف‌ها را همچنان ادامه دهم، ولی در هر انتخابی همیشه جوانب مثبت و منفی وجود دارد. هر موقعیتی مزایا و معایب خود را دارد.

یادتان هست که دربارهٔ «پاشنه آشیل» نعمت‌ها صحبت کردیم؟ این پاشنه آشیل با چنین افکاری خود را نمایان می‌سازد: «عاشق شغل جدیدم هستم، اما فعلاً رفت‌وآمد برایم سخت است.» یا با این فکر: «بابت نقشی که در نمایشنامه گرفتم هیجان‌زده‌ام، اما نمی‌دانم چطور می‌توانم به کارهای مدرسه رسیدگی کنم.» بیان جنبه‌های منفی جنبهٔ مثبت را نفی نمی‌کند. اگر کمی شکایت کنید، چه می‌شود؟ همهٔ ما می‌توانیم گاهی کمی شکایت کنیم.

فهرست خودنگری بعدی کمی متفاوت خواهد بود. از شما می‌خواهم که نه‌تنها از جنبهٔ منفی چیزی آگاهی به دست آورید، بلکه درباره‌اش با دوستانتان صحبت کنید و دربارهٔ چگونگی رسیدگی به آن بحث کنید. شنیدن واکنش آن‌ها جالب خواهد بود. شاید دوستانی را برای خود انتخاب کرده باشید که همان کاری را انجام می‌دهند که شما انجام می‌دهید و وقتی سعی می‌کنید دربارهٔ موضوعی منفی صحبت کنید، به‌جای اینکه به شما اجازهٔ صحبت دربارهٔ مشکلاتتان را بدهند، می‌خواهند بحث را به موضوعات مثبت برگردانند یا روی راه‌حل متمرکز بمانند. با این آزمایش درمی‌یابید که کدام‌یک از دوستانتان در شرایط سخت می‌توانند کنارتان باشند.

خودنگری ۵۴: رفیق روز سخت

سه موضوعی را که می‌خواهید دربارهٔ آن حرف بزنید، سه جنبهٔ منفی زندگی‌تان و سه دوست (بیشتر) را که می‌خواهید با آن‌ها حرف بزنید انتخاب کنید. شاید چنین تصمیمی بگیرید: «بالری دربارهٔ این حرف بزنم که چقدر ناامیدم از اینکه کتفم روپیش از اینکه آسیب‌دیدگیم وخیم‌تر بشه جراحی کردم، اما هنوز خوب نشده.» «دربارهٔ حضور فرزندم توی مسابقات تیم فوتبال با کیندرا حرف می‌زنم، که گرچه عالیه، اما نمی‌دونم چطوری می‌خوایم خانوادگی این‌همه سفر رو مدیریت کنیم.» هدف شما این است که این حرف‌ها را بدون شرمندگی بزنید. موفق باشید! پس از آن، دربارهٔ احساساتی بنویسید که هنگام درد دل کردن داشتید.

حرکت به سمت ایجاد آسیب‌پذیری و صمیمیت در روابط

کل فصل آخر این کتاب به این موضوع اختصاص خواهد داشت. اما مطمئناً می‌توانید روابطی را شناسایی کنید که در آن‌ها پشت نقاب خود به‌سختی گیر کرده‌اید. وقتی از همسر یا یکی از دوستانتان دعوت کنید که در تمرین‌ها همراهی‌تان کنند، یعنی آسیب‌پذیرتر شده‌اید، اسرارشان را فاش کرده‌اید و به سختی شرایط اقرار کرده‌اید. با این کار به سمت مبارزه با تنهایی تا حدودی خودخواسته‌تان حرکت خواهید کرد. اکنون به کسانی که دوستشان دارید نیز اطلاع می‌دهید که نه‌تنها می‌خواهید خودتان را تغییر دهید، بلکه قصد دارید روابطتان را صمیمی‌تر کنید. شما می‌خواهید همان نوع آسیب‌پذیری را در طرف مقابلتان نیز ببینید.

خودنگری ۵۵: خطر صمیمیت واقعی

حالا بیایید شروع کنیم. سه رفتاری را بنویسید که با آن‌ها دیگران را از خود دور نگه داشته‌اید، صرف‌نظر از اینکه چه کسانی هستند. سپس، تصمیم بگیرید که برای تغییر آن رفتارها چه کنید. مثلاً به جای گفتن «حالم خوبه» در جواب همه، تصمیم بگیرید که دست کم به یک نفر حقیقت را بگویید. شاید واقعیت این باشد که شما روزی واقعاً عالی را سپری می‌کنید یا شاید بگویید: «کمی ناخوشم. می‌رم دکتر تا بفهمم چه خبره.» به عبارت دیگر، شما انتخاب می‌کنید که خود واقعی‌تان را بیشتر نشان دهید و می‌خواهید دیگران نیز همین کار را انجام دهند. شاید تصمیم بگیرید: «از همسرم می‌خوام باهم شام بخوریم و بهش پیشنهاد می‌دم که دربارهٔ بچه‌ها حرف نزنیم، چون واقعاً دلم برای خودش تنگ شده.»

تمرین این ده جهت جدید به سمت تغییر شروع بزرگی برای شماست. شما از این فرایند بارها و بارها برای توجه، شناخت، درک و خطر کردن استفاده خواهید کرد. چه خوب که تا اینجا پیش آمده‌اید! چه پشتکار و شهامتی می‌خواهد!

در فصل بعدی، بر روی مسائل فردی و محرک‌هایی تمرکز خواهیم کرد که ممکن است شما را از ادامهٔ این سفر باز دارند. تا اینجا کار دستاوردهای بسیاری داشته‌اید. هر گام به سوی آزادی و خودشفقتی تغذیه کردن گرگ خوب و تضمین پیروزی در این نبرد است.

بخش سوم: با خود واقعی‌تان زندگی کنید

فصل نهم: در خود ناقص جدیدتان شکوفا شوید

وقتی می‌خواهید برای اولین بار روی چرخ سفالگری گلدانی بسازید، خاک رس مطیع انگشتان شما نیست. درنهایت با دست‌های گل‌آلود و خیس، خراب‌کاری به بار می‌آورید. با تمرین، در کار با خاک رس و در هماهنگی با چرخش چرخ مهارت می‌یابید و می‌توانید وسایلی کاربردی و زیبا بیافرینید.

استفن بچلور^{۱۱۴}، نویسنده کتاب بودیسم بدون اعتقادات^{۱۱۵}

ما مرحله پنجم را با لزوم سوگواری شروع کردیم. هر قدر بر این موضوع تأکید کنم کافی نخواهد بود. وقتی کم‌کم هزینه‌های سالیان سال پنهان‌کاری را درمی‌یابید، غم و اندوه و فقدان که احساس می‌کنید شاید طاقت‌فرسا باشد، اما مهم است که به خود مجال غمگین شدن بدهید. شما غصه می‌خورید که چرا دچار افسردگی کاملاً نهفته شده‌اید و از تأثیر آن در زندگی خودتان و عزیزانتان غمگین هستید. سعی کنید از غصه خوردن نترسید. به یاد داشته باشید، اگر اکنون دریافته‌اید که چه چیزی افسردگی را پنهان کرده است، هنوز باید با خود افسردگی مقابله کنید، حتی اگر آشکار کردن احساساتتان را شروع کرده‌اید.

شاید این تشبیه را شنیده باشید که درمان مانند پوست کندن پیاز است. لایه به لایه احتمال درکی جدید وجود دارد و هریک از آن لایه‌ها آگاهی تازه‌ای در پی دارد. شاید از این توضیح به نظر برسد که حرفه روان‌شناسی فقط می‌خواهد بازار گرمی کند، اما این‌طور نیست. وقتی سفر کشف و شهودی را آغاز می‌کنید، مطمئن نیستید درونش چند لایه دارد. همین درباره استعاره عروسک ماتریوشکا که قبلاً گفتیم نیز صادق است؛ تعداد زیادی عروسک در دل یک عروسک محصور شده‌اند و از دانستن تعداد عروسک‌های تودرتو شگفت‌زده خواهید شد.

استفن بچلور، در نقل قول مزبور از کتاب بودیسم بدون اعتقادات، اشاره می‌کند که دستیابی به آگاهی آشفته و همیشه در حال تغییر است. «ما جز داستانی که مدام تکرار می‌کنیم، ویرایش می‌کنیم، سانسور می‌کنیم و در سرمان شاخ و برگ می‌دهیم چیستیم؟... به جای چسبیدن به رفتارها و روایات معمول همچون دستاویزی برای حفظ این خودانگاره، باید به آزادی‌مان در خلق کیستی‌مان ایمان داشته باشیم.» (۱۹۹۷، ۸۲-۸۳).

شما اکنون در حال انجام چنین کاری هستید. شما در حال کشف رضایت حاصل از خلق هویت جدیدتان هستید، در حال درک اینکه می‌خواهید چگونه رشد کنید و چه چیزهایی را باید به چالش بکشید تا از افسردگی عبور کنید.

در دو مرحله سوم و پنجم از پنج مرحله فرایند بهبودی، درباره چند جهت حرکت صحبت کردیم، جهت‌هایی که حس انتخاب بسیار بیشتری در خود دارند. در دفتر یادداشتان، خطرهایی را فهرست کرده‌اید که حاضرید برای گام‌نهادن در آن جهت‌ها به جان بخرید.

یکی از دلایلی که من اصطلاح «سمت چیزی حرکت کردن» را به کار بردم، نه «جلورفتن» یا حتی «به مقصدی رسیدن»، تأکید بر این است که خطر و تغییر فرایندهایی مستمرند. می‌توانید

هر زمان که خواستید بر آن‌ها نقطه پایانی بگذارید، اما هر خطری با خود احساس آزادی جدیدی را به همراه خواهد داشت و شما را به فکر تغییر دیگری خواهد انداخت، تغییر پشت تغییر. هیجان‌انگیز است. شاید ترسناک هم باشد. احساس زنده بودن می‌دهد.

در این فصل، بر روی چهار مانع فردی تمرکز خواهیم کرد که ممکن است باعث توقف این فرایند شوند. در ابتدای راه، بر موانع احتمالی متعهد شدن به تغییر تمرکز کردیم. اکنون شما تغییر را شروع کرده‌اید و عالی پیش می‌روید. چه چیزهای در این گوشه و کنار وجود دارند که ممکن است باعث توقف روند یا بازگشت به الگوهای قدیمی افسردگی کاملاً نهفته شوند؟

-- نداشتن اطلاع دقیق از علائم برخی بیماری‌های روانی یا دست کم گرفتن آن‌ها؛

-- لغزش را شکست دانستن، نه بخشی از فرایند بهبودی؛

-- محرک‌های ناخودآگاه؛

-- گिरافتادن در مرحله‌ای از سوگ.

بیایید درباره هریک صحبت کنیم.

نداشتن اطلاع دقیق از علائم برخی بیماری‌های روانی یا دست کم گرفتن آن‌ها

رد پای کمال‌طلبی را می‌شود در بسیاری از اشکال اضطراب، اختلالات تغذیه‌ای و مشکلات مربوط به تن‌انگاره^{۱۱۶} و عزت‌نفس یافت. اما چهار اختلال روانی به جز خود افسردگی وجود دارد که چندین ویژگی مشترک با افسردگی کاملاً نهفته دارند. مهم است که این مسائل روانی دیگر را کوچک جلوه ندهید یا نادیده نگیرید. توجه به آن‌ها برای تشخیص و درمان ضروری است. بارها تأکید کرده‌ام که افسردگی کاملاً نهفته تشخیص بیماری نیست، سندرم است؛ یعنی مجموعه علائم ذهنی و بدنی بیماری. بنابراین دست کم گرفتن بیماری‌های روانی و برجسب «افسردگی کاملاً نهفته» زدن به آن‌ها مانع رشد و ثبات شما خواهد شد.

افسردگی کاملاً نهفته در مقابل اختلال دوقطبی نوع دو

ابتدا مختصری به اختلال دوقطبی نوع دو بپردازیم. این اختلال دوره‌ای است، یعنی تغییرات خلقی بی‌دلیل و مکرر و دگرگونی از دوره پرهیجان و پرانرژی به دوره افسردگی حادث. این تغییرات خلقی ممکن است با سرعت‌های متفاوتی اتفاق بیفتند. (به شکل دیگری از اختلال دوقطبی، یعنی دوقطبی نوع یک، نمی‌پردازم، چون علائم شدیدتری دارد و بعید است به اندازه افسردگی کاملاً نهفته نادیده گرفته شود.) بنابراین اگر شما پرکارید، انرژی زیادی دارید، در خاموش کردن ذهنتان مشکل دارید، با اضطراب دست‌به‌گریبانید و زیاد نمی‌خوابید، آیا این افسردگی کاملاً نهفته است یا دوره پرانرژی اختلال دوقطبی نوع دو؟

اختلال دوقطبی دو، طبق کتابچه راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳، ویرایش پنجم)، باید معیارهای دست کم یک دوره نیمه‌شیدایی و یک دوره افسردگی را داشته باشد.

نیمه‌شیدایی یا هایپومانیا^{۱۱۷} دوره مشخصی است که با حالت سرخوشی خلق و خو، شورش و

فعالیت و انرژی غیرعادی مداوم و فزاینده در چهار روز متوالی و بیشتر طول روز مشخص می شود. هایپومانیا با دست کم سه مورد از علائم زیر تشخیص داده می شود:

-- افزایش اعتماد به نفس و خود بزرگ پنداری؛

-- کاهش نیاز به خواب؛

-- پرحرفی بیش از حد معمول یا فشار درونی برای پرحرفی؛

-- پرش افکار و تجربه وهم آلود حرکت سریع افکار در ذهن؛

-- حواس پرتی؛

-- افزایش فعالیت های هدفمند (فعالیت های اجتماعی، در محل کار یا مدرسه یا فعالیت های جنسی) یا بی قراری روانی؛

-- مشارکت بیش از حد در فعالیت هایی که ممکن است عواقب خطرناک داشته باشند (مانند خرید بی رویه، سرمایه گذاری نادانسته، بی احتیاطی جنسی).

دوره افسردگی زمانی است که پنج علامت یا بیشتر از علائم زیر در طول یک دوره دوهفته ای مشهود باشد (دست کم یکی از علائم باید خلق و خوی افسرده یا از دست دادن حس علاقه یا لذت باشد):

-- خلق و خوی افسرده در بیشتر طول روز، تقریباً هر روز؛

-- کاهش چشمگیر علاقه یا لذت در همه یا تقریباً همه فعالیت ها؛

-- کاهش چشمگیر و ناخواسته وزن یا تغییر در اشتها؛

-- بی خوابی یا پر خوابی؛

-- بی قراری یا کندشدگی حرکتی؛

-- خستگی و بی حالی یا از دست دادن انرژی؛

-- احساس بی ارزشی یا احساس گناه بی اندازه یا بی مورد؛

-- کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، بلاتکلیفی؛

-- افکار مکرر درباره مرگ یا خودکشی، اقدام به خودکشی یا برنامه ریزی برای آن.

بار دیگر از داستان زندگی خودم وام می گیرم تا موضوع را روشن تر کنم. در دوران نزدیک به طلاق دومم، برای حمله های عصبی از روان پزشکی کمک گرفتم. اکنون که به گذشته می نگرم، می دانم که او توانایی لازم را به ویژه در زمینه روان درمانی نداشت. فقط مدت کوتاهی تحت مراقبت او بودم. اخلاق کاری پرانرژی ام (که در مقطع کارشناسی ارشد بودم)، توانایی ام در تمرکز روی کار و گسستگی از درد عاطفی و همچنین توانایی ام در تردستی با پرتاب هم زمان چهارده توپ را هایپومانیا برداشت کرده بود.

برایم لیتیوم تجویز کرد، داروی تثبیت خلق و خو. من یک یا دو هفته گیج و منگ به این طرف و آن طرف می رفتم، عملاً در کما بودم. دکتر کاملاً در اشتباه بود. هایپومانیا نداشتم. من با شرم و اندوه دست و پنجه نرم می کردم و کمال طلبی ماهرانه آن را پوشانده بود.

تمرکز سرسختانه بر به سرانجام رساندن کارها بخشی از طبیعت شماسست و مانند من، در مقطع تحصیلات تکمیلی، جنب و جوشان ممکن است بیش از اندازه به نظر بیاید. در افسردگی کاملاً نهفته یا در دوره نیمه‌شیدایی دوقطبی نوع دو، استراحت یا زمان بی‌کاری کمی وجود دارد. با این حال فرد مبتلا به دوقطبی نوع دو ممکن است انرژی بیش از حدی داشته باشد که مملو از اضطراب و بی‌قراری است و سپس به غم و اندوه یا افسردگی فرو رود. این نوسان در عملکرد روزانه فرد تأثیر می‌گذارد و برای دیگران مشهود است.

مبتلایان به افسردگی کاملاً نهفته در قعر افسردگی فرو نمی‌روند. خودبزرگ‌پنداری نیز ندارند. اجازه چنین کارهایی را به خود نمی‌دهند.

اگر این نوسانات دوره‌ای در شما دیده می‌شود، باید با متخصص سلامت روان مشورت کنید تا ببینید مشکل از کجاست. یادتان باشد که شاید متوجه شوید که افسردگی کاملاً نهفته دارید و برخی دیگر از ویژگی‌های دوقطبی نوع دو را نیز داشته باشید. لطفاً در این باره آموزش بیشتری ببینید و کمک بگیرید.

افسردگی نهفته و اختلال اضطراب

در بسیاری از مانگرانی یا اضطراب‌های جزئی به راحتی نمود می‌یابد. شاید با چینی نگرانی‌هایی آشنا باشید: «بابت این مصاحبه دلواپسم» یا «قبل از رفتن به ساحل، باید دو کیلو وزن کم کنم». با این حال اختلال اضطراب واقعی عذاب بسیار بیشتری دارد. انواع مختلفی از اختلالات اضطرابی وجود دارند، اما بررسی دو نوع ضروری است. یکی از آن‌ها که ویژگی اصلی‌اش، یعنی نگرانی، با افسردگی کاملاً نهفته مشترک است، اختلال اضطراب فراگیر^{۱۱۸} نام دارد.

افراد مبتلا به اختلال حاد اضطراب فراگیر اغلب از توانایی تجسم اتفاقات آسیب‌زا شکایت دارند. در واقع احساس آن‌ها به گونه‌ای است که گویی با این تجسم‌ها اتفاقات خسونت‌بار را دقیقاً پیش‌بینی می‌کنند؛ خطرهای مهلک برایشان بالقوه نیست، واقعیت است. گویی در حال تماشای فیلمی هستند که نمی‌دانند چگونه آن را قطع کنند. این مشکل عظیم بخشی از سندرم افسردگی کاملاً نهفته نیست.

اختلال اضطراب فراگیر با اضطراب یا نگرانی مفرطی مشخص می‌شود که بیش از شش ماه در بیشتر روزها و در رویارویی با اغلب رویدادها یا فعالیت‌ها رخ می‌دهد. بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ویژگی دیگر آن مشکل در کنترل نگرانی است. برای چنین تشخیصی، اضطراب یا نگرانی باید دست کم با سه علامت از علائم زیر همراه باشد:

-- بی‌قراری یا پریشانی و گجی؛

-- خستگی بی‌علت؛

-- پرش ذهنی یا مشکل در تمرکز؛

-- تحریک‌پذیری؛

-- گرفتگی عضلانی؛

-- اختلال خواب.

آنچه در اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی کاملاً نهفته مشترک است، گستردگی نگرانی است. رید ویلسون^{۱۱۶}، در کتاب وحشت نکنید^{۱۲۰}، درباره نگرانی چنین می نویسد: «در اختلال اضطراب فراگیر، هراس ویژگی غالب نیست... بیش از نود درصد از مبتلایان در طول روز نگران رویدادهای جزئی اند... 'در این محیط کار دوام می آورم؟' 'من را می پذیرند؟' 'می ترسم بچه هایم آسیب ببینند.' 'اگر روزی نتوانم پول رهن خانه را بپردازم، چه می شود؟'... کسانی که اختلال اضطراب فراگیر دارند، بیشتر بر ناتوانی شان در مقابله با رویدادهای جهان بیرون از خود تمرکز دارند» (۲۰۰۹، ۴۳-۴۵).

شاید بتوان در اینجا تفاوت بین نگرانی دخیل در اختلال اضطراب فراگیر و نگرانی دخیل در افسردگی کاملاً نهفته را مشاهده کرد. در افسردگی نهفته، نگرانی شما بیشتر از ترس برملا شدن واقعیت و از دست دادن کنترل است. برخلاف فردی که به اختلال اضطراب فراگیر مبتلاست، از توانایی خود در کنترل استرس یا فشارهای خارجی اطمینان دارید. درواقع این همان کاری است که گویا بی نقص و کامل انجامش می دهید.

تفاوت مهم دیگری بین اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی کاملاً نهفته وجود دارد. نگاهی گذرا به علائم اختلال اضطراب فراگیر ببیند. در افسردگی کاملاً نهفته، اضطراب خود را تا جایی که می توانید پنهان می کنید، چنان که گویی خیلی خوب با آن کنار می آید. همان طور که لیزی می گفت: «شاید نگرانی داشته باشم، اما جوری با دیگران برخورد می کنم که انگار خیلی جنم دارم.» مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر نمی توانند اضطرابشان را از دیگران پنهان کنند. همه از نگرانی دائمی آنها خبر دارند و شاید بی وقفه به فرزندان خود هشدار خطر بدهند. نگرانی چنان به افکارشان هجوم می آورد که اغلب عملکردشان دچار مشکل می شود و حتی شاید از دنیا فاصله بگیرند و منزوی شوند.

همچنین قبلاً درباره این احتمال صحبت کرده ایم که شاید فردی که افسردگی کاملاً نهفته دارد ویژگی های اختلال وسواس جبری را نیز داشته باشد، که این هم نوع دیگری از اختلال اضطراب است.

اختلال وسواس جبری با علائم وجود وسواس، اجبار یا هر دو مشخص می شود. وسواس ها یا اجبارها وقت گیرند (بیش از یک ساعت در روز طول می کشند) یا باعث مشکل یا نقص چشمگیر بالینی در عملکردهای اجتماعی، شغلی یا سایر زمینه های مهم عملکردی می شوند.

بنا به تعریف انجمن روان پزشکی آمریکا، وسواس افکار، امیال یا تصاویر تکرارشونده و مداوم و مزاحمی است که ناخواسته پیش می آیند و در بیشتر افراد باعث اضطراب یا پریشانی آشکار می شوند. مبتلایان به وسواس جبری سعی می کنند چنین افکار، امیال یا تصاویری را نادیده بگیرند یا سرکوب کنند یا آنها را با فکر یا عمل دیگری خنثی کنند (با اجباری دیگر).

اجبار رفتارهای تکراری (مانند شستن دست‌ها، مرتب‌سازی، چک کردن) یا اعمالی ذهنی (مانند دعا کردن، شمارش، تکرار کلمات) است که فرد احساس می‌کند در پاسخ به وسواس یا طبق قوانینی جبری مجبور است انجام دهد. این رفتارها یا اعمال ذهنی با هدف پیشگیری از اضطراب و پریشانی یا کاهش آن یا جلوگیری از برخی رویدادها و موقعیت‌های هراس‌آور انجام می‌شوند. هرچند این رفتارها واقعاً به آنچه برای خنثی کردن یا جلوگیری از آن به کار می‌روند ربطی ندارند یا به وضوح افراطی‌اند.

اختلال وسواس جبری نشان‌دهنده نیاز اجباری به انجام برخی کارها در تلاش برای کنترل اضطراب است. اگر وسواس جبری داشته باشید، مثلاً شاید همیشه برای همه چیز فهرست تهیه کنید، عادات تکراری و روزمره‌ای داشته باشید که مجبور به انجامشان هستید، با انعطاف‌پذیری مشکل دارید، اشیای اطراف خود را با وسواس می‌شمارید یا شاید چنان خود را به تمیزی محیط اطرافتان ملزم می‌دانید که تا ساعت دو صبح بیدار می‌مانید و کف آشپزخانه را تمیز می‌کنید.

بریتنی، که از علائم افسردگی کاملاً نهفته به شدت رنج می‌برد اما برخی از جنبه‌های وسواس را نیز داشت، احساس می‌کرد مجبور است تقویم روزانه بسیار دقیقی داشته باشد. به قدری تقویم را از نشانه‌ها و یادداشت‌های برجسب‌دار پر کرده بود که تقریباً برای دیگران ناخوانا بود. از نشان دادنش به من خجالت می‌کشید و پیش از اینکه نشانم دهد، آن را «تمیز و مرتب» کرد. دیدن نیازش به این همه دقت غم‌انگیز بود، اما او آیین حفظ چنین فهرست‌های دقیقی را آرامش‌بخش می‌دانست.

تکرار می‌کنم که شاید صحبت با متخصص سلامت روان درباره اختلال اضطراب فراگیر و اختلال وسواس جبری این تمایزات را برای شما روشن کند. مانند دوقطبی نوع دو، شاید موقعیت یکی یا دیگری نباشد، بلکه این و دیگری باشد. شاید هدف این است که مشکلاتتان را تا حد امکان به روشنی درک کنید و نفی این شرایط می‌تواند مفید باشد. بنا نیست بی‌جهت نگران باشید و مشکلی به مشکلاتتان بیفزایید. فقط باید مطمئن شوید که کمک موردنیازتان را درک و سپس آن را دریافت می‌کنید.

افسردگی کاملاً نهفته در مقابل اختلال شخصیت مرزی (BPD) ^{۱۲۱}

یکی از ویژگی‌های اصلی اختلال شخصیت مرزی زندگی تحت کنترل احساسات شدید، تکانشی و ناپایدار است. زندگی افرادی که به اختلال شخصیت مرزی دچارند سرشار از آشفتگی عاطفی، فرازونشیب‌های پرماجرایی بسیار، تمایلات خودویرانگر، اقدام به خودکشی مکرر و ترس شدید از رهاشدگی است.

اختلال شخصیت مرزی، بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان‌پزشکی آمریکا، با الگویی فراگیر از بی‌ثباتی روابط بین فردی، خودانگاره و عواطف مشخص می‌شود. تکانشگری نیز یکی دیگر از مشخصه‌های اختلال شدید مرزی است که از اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود و همان‌طور که در علائم زیر نشان داده می‌شود، در زمینه‌های گوناگون

نمود می‌یابد:

- تلاش‌های مضطربانه توأم با سراسیمگی برای اجتناب از رهاشدگی واقعی یا خیالی؛
- الگویی از روابط بین فردی ناپایدار و پرتنش که با تناوب بین دو قطب افراطی آرمانی‌نمایی و بی‌ارزش‌نمایی مشخص می‌شود؛
- اختلال هویت: بی‌ثباتی آشکار و دائم خودانگاره یا احساس فرد درباره خودش؛

-- تکانشگری دست کم در دو زمینه که ذاتاً خود آسیب رسان است (مانند خرج کردن پول، روابط جنسی، سوء مصرف مواد، رانندگی بی احتیاط، پر خوری)؛

-- رفتار، حرکت یا تهدید مکرر به خودکشی یا خودزنی های مکرر؛

-- بی ثباتی عاطفی به علت واکنش پذیری آشکار خلق و خو (مانند ملال، تحریک پذیری یا اضطراب شدید ادواری یا اپیزودیک که معمولاً چند ساعت و به ندرت بیش از چند روز طول می کشد)؛

-- احساس پوچی مزمن؛

-- خشم نامناسب و شدید یا دشواری کنترل خشم؛

-- افکار بد گمانانه گذرای مرتبط با استرس یا علائم شدید گسستگی.

چرا ممکن است فردی با اختلال شخصیت مرزی مبتلا به افسردگی کاملاً نهفته تشخیص داده شود؟ بر اساس تجربیاتم از کار با بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، آن ها اغلب احساس می کنند در وجودشان بخشی تاریک و بسیار خالی دارند؛ بخشی که در نهایت از ناامیدی، تنهایی، خودبیزاری یا خشم پر می شود. یکی از بیماران آن را چنین نامیده است: «سیاه چاله ای که سعی می کند هر چیز خوبی را از زندگی ام بمکد.» این بخش تاریک و خالی ممکن است با «خود پنهان» افسردگی کاملاً نهفته هم پوشانی داشته باشد یا شبیه به آن به نظر برسد. یکی دیگر از بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی گفت: «افسردگی کاملاً نهفته دقیقاً همون احساسیه که من دارم. من همیشه پنهون می شم. می تونم هم زمان دو نفر باشم.»

کریستین آن لاوسن^{۱۲۲} در کتاب برجسته خود درباره مادران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی، با عنوان درک مادر مرزی^{۱۲۳}، این دوگانگی مرزی را توصیف می کند. به بیان او، تشخیص ابتلای فرد به اختلال شخصیت مرزی ممکن است دشوار باشد، زیرا این افراد می توانند در روابط غیر صمیمی عادی به نظر برسند، «شخصیت های خارجی یا عمومی متفاوتی دارند» و «در محیط های ساختارمند و در نقش های خاص به خوبی عمل می کنند» (۲۰۰۰، ۳۷). برخی از این ویژگی ها بسیار شبیه به افسردگی کاملاً نهفته است.

اما آنچه رفتار را هدایت می کند در اختلال شخصیت مرزی و افسردگی کاملاً متفاوت است. در واقع افسردگی کاملاً نهفته و اختلال شخصیت مرزی را می شود قطب های عاطفی متضاد در نظر گرفت. در افسردگی کاملاً نهفته، عقلانی سازی و بیش تحلیلی به شدت بر رفتار فرد حاکم است، در حالی که احساسات دراماتیک و تکانشگری بر افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی حاکم است.

متأسفانه و خوشبختانه، این دو یکسان نیستند. اگر خود را مطابق با معیارهای اختلال شخصیت مرزی می بینید، ضروری است به دنبال کمک باشید. برنامه های درمانی خاصی مانند رفتار درمانی دیالکتیکی^{۱۲۴} (جدلی) وجود دارد که بسیار مؤثر خواهد بود. با پشتکار می توانید زندگی باثبات تری داشته باشید.

خودنگری ۵۶: آیا لازم است فکر کنم که شاید یکی از این اختلالات را دارم؟

پس از مطالعه درباره اختلالاتی که ویژگی‌های مشترک با افسردگی کاملاً نهفته دارند، شاید وسوسه این فکر به سراغتان بیاید که «وای، منم همین کارها رو می‌کنم.» یا «ای وای، قبلاً همچین احساسی داشتم.» بسیاری از ما گاهی اوقات بیرون‌ریزی داریم. شاید بسیاری از ما به‌سختی بتوانیم نگرانی‌مان را برطرف کنیم یا از تنهایی می‌ترسیم. اگر احساسات شما بیش از حد درگیر شوند، امکان دارد کارهایی را که تقریباً همه ما انجام می‌دهیم و طبیعی است برای خود بیماری‌انگاری کنید.

سعی کنید تا جایی که می‌توانید به این معیارها و رفتارتان واقع‌بینانه نگاه کنید. اگر هریک از این دسته‌بندی‌های تشخیصی جداگانه در شما پیدا شده است، آن را بنویسید. سپس اگر صلاح می‌دانید، با پزشک خانواده یا روان‌پزشک یا درمانگرتان قرار ملاقات بگذارید؛ کسی که می‌توانید علائم خود را واقع‌بینانه با او در میان بگذارید.

نباید در این باره غفلت کنید یا همه‌چیز را بیش از حد تجزیه و تحلیل کنید تا ناخواسته نگرانی بی‌مورد به وجود آورید. شما فقط می‌خواهید مطمئن شوید که تمامی مبانی را در نظر گرفته‌اید. اگر واقعاً با وضعیتی روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، این اطلاعات شما را در انتخاب‌هایتان راهنمایی می‌کنند.

لغزش را شکست دانستن، نه بخشی از فرایند

بارها گفته‌ام که درد ناآشنا بسیار ترسناک‌تر از درد آشناست. وقتی برای انجام کاری که از شما «بعید» است خطر می‌کنید، وقتی رفتار جدیدی را امتحان می‌کنید، احساس راحتی نمی‌کنید. به هر حال شاید افسردگی کاملاً نهفته کارش را خوب انجام داده باشد، تا زمانی که ورق برگردد. بنابراین انتخاب ناراحتی شاید سخت باشد.

در جایگاه درمانگر، افرادی را دیده‌ام که کوشیده‌اند زندگی‌شان را به شیوه‌های متعدد تغییر دهند. اغلب این تلاش‌ها به‌خوبی پیش می‌روند و بعد ناگهان غافلگیر می‌شوید و نمی‌دانید دقیقاً چه کنید. استرس شما به قدری زیاد است که به الگوهای قدیمی روی می‌آورید، یعنی به راهبردهای مقابله‌ای آشنا (حتی اگر ناسالم). این تا حدی توضیح می‌دهد که چرا الکی‌های بهبودیافته با سال‌ها هوشیاری دوباره به مصرف روی می‌آورند یا اینکه چگونه زوج‌هایی که مهارت‌های ارتباطی سالم‌تری را آموخته‌اند، وقتی تعطیلات مفصلی را با خانواده خود می‌گذرانند، به الگوهای قدیمی بازمی‌گردند یا اینکه چرا برنامه غذایی سالم شما، که واقعاً خوب پیش می‌رفت، با بستری شدن یکی از فرزندان در بیمارستان به هم ریخت و دوباره مجبور به مصرف غذاهای دم‌دستی و ناسالم شدید. همه ما چنین تجاربی داریم، مگر اینکه با خودآگاهی و خویشتن‌داری خودمان را از این کار بازداریم.

وقتی متوجه شدید علائمتان «عود» کرده است، می‌توانید خودتان را به باد انتقاد بگیرید و از شکست در پابندی به نیتتان احساس درماندگی کنید یا درک کنید که این بخشی از فرایند

است.

ضروری است که بپذیرید بازگشت به انتخاب‌ها یا الگوهای قدیمی شکست نیست. شما در حال یادگیری هستید و بخشی از یادگیری اشتباه کردن است. می‌توانید نیت و تعهدتان را، هر چند بار که لازم باشد، تجدید کنید.

می‌خواهم باز هم تکرار کنم. لغزش بخشی از یادگیری سالم است. بخشی از یادگیری سالم اشتباه کردن است. بخشی از یادگیری سالم این است که وقتی دوباره به عملکرد خودکار و غیرارادی برگشتید، برای خودتان دلسوزی کنید. ایجاد الگوی جدید به زمان نیاز دارد. به یاد داشته باشید که تمرکز شما روی سفر است، نه مقصد.

پس بیایید نقش شرم (همان «باب») را فراموش نکنیم. می‌تواند به راحتی صدایش را بلند کند و به تمسخر بگوید: «دیدی بهت گفتم خوندن این مطلب کمکی نمی‌کنه... سر کی می‌خوای شیره بمالی؟ بهتره دیگه بی خیال شی.»

پس از هر لغزش به خودتان مجال نیت دوباره بدهید تا در مسیر باقی بمانید. اگر خودتان را شرم‌منده کنید، دوباره در دام کمال‌طلبی می‌افتید.

قدرت محرک‌های ناخودآگاه

لغزش، بازگشت به حالت عملکرد خودکار و تمایل شدید به پنهان شدن با وجود درک اهمیت آسودگی آسیب‌پذیری، همگی محرک‌هایی درهم‌تنیده‌اند. محرک چیست؟ مثالی برایتان می‌آورم.

داستان مارگارت: محرک گلف

صبح یک روز تعطیل، وقتی پسر من هنوز کودک بود، شوهرم با چهره‌ای کاملاً معصوم در آشپزخانه ایستاد و با صدای بلند فکر کرد: «امروز دلم می‌خواد گلف بازی کنم؟» خوب است که بدانید او از زمان تولد پسرمان شاید دو بار به زمین گلف رفته بود. پوشک عوض می‌کرد، شیشه شیر بچه را می‌داد و هر کاری می‌توانست می‌کرد تا پدر معرکه‌ای باشد. نه سوپرمن، فقط یک پدر معرکه. بنابراین وقتی همان موقع فریادم به هوا رفت، هر دوی ما شوکه شدیم.

«منظورت چیه که می‌خوای بری گلف بازی کنی؟»

مات و مبهوت مانده بود. من هم مات و مبهوت مانده بودم. بلافاصله اشک در چشمانم حلقه زد. قطعاً نمی‌توانستم گریه‌ام را گردن هورمون‌ها بیندازم. پسر من دوساله شده بود.

ناگهان چیزی را به یاد آوردم که سال‌ها به آن فکر نکرده بودم. پدرم گلف‌باز پروپاقرصی بود و معمولاً تمام روزهای تعطیل را گلف بازی می‌کرد و من را در خانه با مادرم تنها می‌گذاشت. مادرم هم متأسفانه مدام از همه چیز رابطه‌شان با من درددل می‌کرد.

خشم فروخورده و قدیمی از تمامی این ماجراها، آن روز صبح، مانند سیلی خروشان از وجودم بیرون ریخت.

در آن لحظه، چیزی که تا حد زیادی ناخودآگاه بود به شکل تأثیربرانگیزی وارد ذهن خودآگاه من شد. محرک نشان می‌دهد که قدرت کنونی چیزی به علت ارتباطش با گذشته است.

محرک‌های آگاهانه

همه ما محرک‌های عاطفی یا ذهنی داریم که بسیاری از آن‌ها را می‌شناسیم. این‌ها آگاهانه‌اند. برخی از آن‌ها خوشایندند. بوی دود پیپ شما را یاد پدر بزرگ عزیزتان می‌اندازد. وقتی تزئینات سال نو را بیرون می‌آورید، از یادآوری خاطرات گوناگون در تعطیلات و مراسم خانوادگی احساساتی می‌شوید.

اما بسیاری از محرک‌های آگاهانه قطعاً خوشایند نیستند. لمس زبری ریش روی صورتتان خاطرات آزارگر جنسی را برایتان زنده می‌کند. شنیدن صدای جرثقیل شما را به یاد تصادفی در گذشته می‌اندازد و باعث اضطرابتان می‌شود. در بدترین حالت، خود محرک‌ها می‌توانند گذشته را در ذهنتان مرور کنند و باعث شوند که آسیب گذشته را دوباره احساس کنید. مثلاً صدای جرقه آتش از آگروز ماشین به صدای شلیک تبدیل می‌شود و شما به زمین می‌افتید. با دیدن سگی هم‌نژاد همانی که سال‌ها پیش بی‌رحمانه به شما حمله کرده بود، وحشت‌زده فرار می‌کنید.

محرک‌های ناخودآگاه

محرک‌هایی وجود دارند که ما از آن‌ها آگاهی نداریم. مالوری را به یاد دارید؟ بیشتر دوران کودکی‌اش را با بی‌توجهی اطرافیانش سپری کرده بود. مواقعی که جلب‌توجه می‌کرد یا به‌شدت سرزنش می‌شد یا هجمه‌ای از محبت‌های اغراق‌آمیز عجله‌ای دریافت می‌کرد. این بازخوردها برایش گیج‌کننده بود و امنیت را در آنزوا یافته بود. عشق گرم و مداومی از والدینش نمی‌گرفت. سال‌ها بعد در زندگی‌اش، وقتی بچه‌های خودش صمیمیت او را می‌خواستند، احساس می‌کرد که در دام عجیبی افتاده است و با آن احساس قدیمی نیاز به فرار کلنجار می‌رفت. محرکی داشت رویش اثر می‌گذاشت. خط سیرش به او کمک کرد تا این محرک و ارتباط بین حال و گذشته را دریابد.

دقایقی به تمرین اخیرتان یعنی ایجاد پیوند با عواطف برگردید. خط سیر زندگی‌تان را طراحی کردید. پیام‌هایی را که از هر رویداد دریافت کرده بودید روی کاغذ آوردید. با احساسات ناشی از آن پیام ارتباط برقرار کردید و سپس به شناسایی هرگونه الگویی بین رفتار کنونی خود و رویدادهای گذشته در خط سیرتان پرداختید.

کشف محرک‌های ناخودآگاه ادامه همان تمرین است. چگونه بفهمید که ناخودآگاه تحریک می‌شوید؟ معمولاً از اینجا که واکنشتان به چیزی یا اغراق‌آمیز است یا محافظه‌کارانه. واکنش شما با موقعیت «تناسب» واقع‌بینانه ندارد. در آن زمان است که می‌توانید جان کلام تجربه‌ای در گذشته (چه مثبت و چه دردناک) را درک کنید. واکنش کلید حل مسئله است.

شاید شما در کودکی مورد آزار عاطفی قرار گرفته‌اید، بنابراین فریب‌کاری‌های دوستان را نادیده می‌گیرید؛ یعنی واکنش محافظه‌کارانه نشان می‌دهید یا شاید در کودکی رفتاری قهری و پرخاشگرانه با شما داشته‌اند، بنابراین وقتی بهترین دوستان می‌گویند از دوستان عصبانی است، به این نتیجه می‌رسید که او می‌خواهد به رابطه دوستی پایان دهد؛ یعنی واکنش اغراق‌آمیز نشان می‌دهید.

محرک‌های آشکار در مقابل محرک‌های زیرپوستی

محرک‌ها ممکن است آشکار یا زیرپوستی باشند. مثلاً اگر گردبادی خانه دوران کودکی‌تان را درنور دیده است، احتمالاً از گردباد می‌ترسید و وقتی گردبادی در نزدیکی شما باشد بسیار احساساتی می‌شوید. این محرکی آشکار و آگاهانه است.

داستان جنسا کمک می‌کند تا محرک‌های نامحسوسی را درک کنیم که الگوهای قدیمی و ناسالم را زنده و سالم نگه می‌دارند.

داستان جنسا: تقلا برای دیدن محرک‌ها

جنسا نوجوانی خوش‌بین و سرخوش بود که برای رفتن به دانشگاه بی‌تاب بود تا ببیند چه چیزی در آینده در انتظارش است. از خانواده‌ای از زنان قوی و ماجراجو می‌آمد که به سرسختی

معروف بودند.

یک شب، هنگام قدم زدن در قسمت تاریک و دورافتاده‌ای از محوطه اطراف مدرسه، وحشیانه مورد تجاوز جنسی قرار گرفت. به کسی جز پدر و مادرش نگفت. مهاجم ماسک اسکی زده بود، بنابراین حتی نمی‌توانست از بین متهمان او را شناسایی کند. مانند بسیاری از قربانیان، هرگز تجاوز جنسی را گزارش نکرد. مدتی طولانی در خانه ماند و سپس به مدرسه بازگشت. تا جایی که می‌توانست از این آسیب فاصله گرفت و «آن را پشت سر گذاشت».

فقط وقتی از او مستقیماً سؤالی درباره سوءاستفاده جنسی پرسیدم، اشاره مختصری به آن ماجرا کرد. به من گفت که دیگر هرگز به آن فکر نکرده است. وقتی پرسیدم که چه تغییری در او ایجاد کرده است، گفت: «فکر نمی‌کنم تغییری ایجاد کرده باشه.» او با رابطه جنسی مشکلی نداشت و تأثیرگذاری آن تجاوز را رد کرد.

چندین بار درمان را کنار گذاشت و دوباره از سر گرفت. موضوع همیشه یکسان بود: مدام جذب مردانی می‌شد که به او دروغ می‌گفتند و او را بازیچه می‌کردند. او تمامی رفتارهای بد آن‌ها را از خانواده و دوستانش مخفی نگه می‌داشت و طوری رفتار می‌کرد که انگار همه چیز عالی است. پله‌های ترقی شغلی را یکی پس از دیگری بالا می‌رفت و در کارش بسیار موفق بود. برای بخشش، استرس شغلی‌اش را بهانه می‌کرد، چون پیدا کردن آدم جدید بسیار مشکل بود. وقتی بالاخره از رفتارهای پسری سیر می‌شد و از او جدا می‌شد، یکی دیگر را پیدا می‌کرد؛ کسی که باز هم با او بد رفتاری کند.

در طول آن سال‌ها، چندین بار به او یادآوری کردم که آگاهی اندکی درباره امنیت عاطفی‌اش دارد و احترامی برای آن قائل نیست و اینکه بی‌اعتنایی و واکنش محافظه‌کارانه او به دروغ و دغل‌کاری شاید ارتباط عمیقی با وحشت و درماندگی ناشی از آن تجاوز داشته باشد. به من نگاه می‌کرد و می‌گفت: «نه این‌طور نیست.» ما درباره محرک‌های خانوادگی، مشکل صمیمیت و درگیری با عزت‌نفس بحث کردیم که احتمال می‌دادیم باعث این خودتخریبی شده باشد. کمی پیشرفت می‌کرد، هرچند درست مانند زمانی که احساساتش را درباره تجاوز سرکوب می‌کرد، وقتی به فریب یا دروغی دیگری می‌برد، بی‌حس و فلج می‌شد.

به درستی نظرم کاملاً مطمئن نبودم، اما این تنها کاری بود که او قاطعانه از انجامش امتناع می‌کرد و رفتارش کماکان ثابت ماند.

داستان جنسا نشان می‌دهد که واکنشتان هرچه باشد، اغراق‌آمیز یا محافظه‌کارانه، پذیرش و اقرار به اینکه چیزی محرک شماست آن قدرها هم که به نظر می‌رسد آسان نیست.

خودنگری ۵۷: آیا محرک‌های خودم را می‌شناسم؟

آن دفتر یادداشت همیشگی را بردارید و آخرین باری را به یاد بیاورید که فهمیدید واکنشی اغراق‌آمیز یا محافظه‌کارانه به چیزی نشان داده‌اید. این تمرین به واقع‌بینی زیادی درباره خودتان نیاز دارد و شاید لازم باشد از دوستی معتمد بخواهید که کمکتان کند. شاید دیگران به شما

کمک کنند تشخیص دهید که چه زمانی چیزی را بی اهمیت جلوه می‌دهید، درحالی که از دید دیگران مهم است یا چه زمانی عصبانی می‌شوید، درحالی که علت روشنی برای عصبانیت وجود ندارد.

هنگامی که وضعیت را توصیف کردید، دربارهٔ محرک احتمالی آن واکنش افراطی یا تفریطی بنویسید. به خط سیر خود بنگرید و ببینید آیا رویدادها یا تجربیاتی وجود دارند که منشأ برانگیختگی احساسات شما باشند. از خود بپرسید، «چه زمانی در گذشته چنین احساسی داشته‌ام؟»

در طی چند روز آینده، سعی کنید به واکنش‌هایتان ذهن‌آگاهی داشته باشید. سعی کنید متوجه شوید که آیا در حال تحریک شدن هستید، آیا بیش از حد واکنش نشان می‌دهید یا کم. اگر چنین بود، آنچه در آن لحظه در حال وقوع است سریع یادداشت کنید. سپس ببینید که ممکن است به چه چیزی از گذشته شما مرتبط باشد. از خط سیر خود برای یادآوری استفاده کنید. شاید از خود بپرسید «چرا این قدر خجالت کشیدم؟» یا «چه اتفاقی افتاده که من حتی متوجه گریه او نشدم؟» این کار نیاز به تمرین دارد، اما می‌توانید در آن مهارت پیدا کنید!

بیاید دوباره دربارهٔ تروما صحبت کنیم. تروما رویدادی بسیار رنج‌آور یا آزاردهنده است که احساس آسیب‌پذیری عمیقی را برمی‌انگیزد. تروما اغلب منشأ محرک‌هاست. وقتی روی خط سیر خود کار می‌کردید، شاید کاملاً به رویدادهای آسیب‌زا پی برده باشید یا همان‌طور که بیشتر و بیشتر درمی‌یابید که محرک‌های شما چیست، شاید چیزی را آسیب‌زا برشمرد که قبلاً آن را نادیده می‌گرفتید یا حتی انکار می‌کردید.

بهبودی از تروما پرزحمت است. اگر اکنون دریافته‌اید که نوعی تروما را از سر گذرانده‌اید، خواه آسیب جنسی باشد یا جسمی، رشدی باشد یا رابطه‌ای، مراجعه به درمانگری که در زمینه تروما آموزش دیده است امن‌ترین و بهترین راه برای بهبودی است. موضوع ضعف و ناتوانی شما نیست. موضوع شدت آسیب وارد آمده است. می‌توان از روش‌های خاصی مانند هیپنوتیزم و حساسیت‌زدایی از طریق حرکت چشم و پردازش مجدد (ای ام دی آر) ^{۱۲۵} و روش‌های دیگر استفاده کرد. از درمان‌گرتان بپرسید که بهترین روش برای شما کدام است.

خودنگری ۵۸: تروما در زندگی من

اکنون به خط سیرتان برگردید و یک بار دیگر آن را بررسی کنید. کنار هر رویدادی که عمیقاً رنج‌آور بوده و احساس آسیب‌پذیری را در شما برمی‌انگیزد بنویسید تروما.

شاید از این فکر که چیزی را «تروما» بنامید عضلاتتان منقبض شود یا به خود بلرزید، درست مثل وقتی که باید به واژه «سوءاستفاده» عادت می‌کردید. اما از خود بپرسید، «اگر این اتفاق برای کسی که دوستش دارم رخ می‌داد، آیا آن را برای او آسیب‌زا می‌دانستم؟» اگر پاسختان مثبت است، بنویسید تروما.

البته شاید سابقه هیچ ترومایی در گذشته‌تان وجود نداشته باشد، اما بسیاری از شما تجربه تروما

را دارید و امیدوارم بتوانید با شفقت درک آسیب این تجربیات را آغاز کنید و با آن ارتباط برقرار سازید.

گيرافتادن در مرحله‌ای از سوگواری

در ابتدای این فصل، دوباره بر لزوم سوگواری تأکید کردم. اما شاید مشکلی پیش بیاید و در یک یا چند مرحله گیر کنید. مراحل کلاسیک سوگواری، که ابتدا الیزابت کوبلر راس^{۱۲۶} در کتاب درباره مرگ و مردن^{۱۲۷} (۲۰۱۴) تعریف کرد، انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و پذیرش است. این روند ثابت نیست، مانند تبدیل شدن کرم ابریشم به پروانه، این مراحل مسیری مشخص را دنبال نمی‌کنند. پوچی، آشفتگی، ناباوری، اندوه، احساس رهاشدگی و سایر احساسات پیچیده سوگواری ممکن است اطرافتان بچرخند و بدون ترتیب بیایند و بروند.

تا حدودی، تشخیص افسردگی کاملاً نهفته شاید به این معنی باشد که شما برای مدتی طولانی در مرحله‌ای از سوگواری گیر کرده‌اید، یعنی مرحله انکار. وقتی از انکار خارج شوید، احساسات بسیار دیگری در انتظارتان هستند و این احساسات شاید مقاومت‌ناپذیر باشند. مهم نیست این احساسات چقدر جانکاه باشند، شما نمی‌خواهید در یکی دیگر از مراحل سوگواری گیر بیفتید، اما اگر هر روز عصبانی هستید یا هر روز غم و اندوه شما را در خود می‌بلعد، شاید گیر کرده باشید. مهم است که با خیال راحت آن احساسات را تا جایی که نیاز دارید و تا زمانی که مفید است بروز دهید. اما این احساسات باید بیایند و بروند، نه اینکه در زندگی روزمره شما جا خوش کنند. (شاید بهتر باشد به مرحله چهارم بازگردید و روش‌هایی را که در آنجا بیان کردیم مرور کنید.)

خودنگری ۵۹: ارزیابی سوگواری من

لحظاتی به چیزی فکر کنید که می‌دانید برایش سوگواری کرده‌اید. سپس بنویسید چگونه مراحل سوگواری را گذراندید. اگر در این شیوه خودنگری دچار مشکل شدید، شاید شیوه دیگری برایتان مفید باشد. کسی را که به خوبی می‌شناسید در نظر بگیرید و چگونگی گذراندن مراحل سوگواری او را توصیف کنید. آیا شما یا او در مرحله‌ای گیر کردید؟ آیا شما یا او از مرحله‌ای طفره رفتید؟ اگر چنین است، اکنون چگونه می‌خواهید آن را متفاوت با قبل انجام دهید؟

در فصل بعدی و آخر، درباره چگونگی واکنش احتمالی اطرافیان به این تغییرات در شما صحبت خواهیم کرد. همچنین در این باره که چگونه می‌توانید با آن‌ها مواجه شوید تا از ثبات قدمتان در مسیر شفا اطمینان یابید. تغییر شما تا حدود زیادی در روابطتان نمود خواهد یافت. کاری حیرت‌انگیز کرده‌اید. اکنون پیش‌تر برویم و روی روابط تمرکز کنیم.

فصل دهم: شکستن سکوت و کشف زندگی شادتر

باید بتوانیم دریابیم که این میثاق‌های خودمان هستند که زندگی‌مان را کنترل می‌کنند و اگر رؤیای زندگی‌مان را دوست نداریم، باید میثاق‌ها را تغییر دهیم.

دُن میگل روئیز^{۱۲۸}، نویسنده کتاب چهار میثاق^{۱۲۹}

تاکنون بر تغییرات درون شما تمرکز کرده‌ایم؛ یعنی تغییراتی که آزادی احساسی بسیار بیشتری در اختیارتان گذاشته و راهبردها و قوانینی را به چالش کشیده‌اند که دیگر نیازی به رعایت آن‌ها نیست.

اما با شکستن سکوت افسردگی کاملاً نهفته و دعوت از دیگران برای شناخت خود جدید و ناقص‌تان چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ در طی این مسیر، از شما خواسته‌ام که هرگاه برای شکستن سکوت احساس راحتی کردید، دیگران را در جریان کارتان بگذارید. تشویقتان کرده‌ام که مسیرتان را دست‌کم با یک دوست معتمد در میان بگذارید. هر خطری که در مرحله پنجم انتخاب کردید احتمالاً مستلزم ارتباط مستقیم و صادقانه‌تر با دیگران است.

در داستان‌هایی که درباره مبتلایان به افسردگی کاملاً نهفته خوانده‌اید، مشاهده کرده‌اید که تصمیم آن‌ها برای شکستن سکوت چه تغییرات چشمگیری در روابطشان داده است. اکنون شاید کنجکاو باشید که شریک زندگی و دوستان و خانواده شما چه واکنشی به «خود جدید شما» نشان خواهند داد.

شاید تعدادی از شما دل را به دریا زده و قاطعانه و بدون ترس در این مسیر پیش رفته باشید. اگر چنین است، عالی است و امیدوارم مزایای صمیمی شدن آن رابطه را تجربه کرده باشید.

شاید برای بسیاری از شما این تغییرات در روابط رخ نداده باشد. چرا؟ چون قطعاً ترسناک‌ترین تغییر است. وقتی تصمیم می‌گیرید که سکوتتان را بشکنید و راز دلتان را فاش کنید، درحقیقت می‌خواهید شخص دیگری را به دنیایی دعوت کنید که تا به حال کاملاً خصوصی و پنهان مانده بود. شاید احساس اضطراب و رسوایی داشته باشید. حتی اگر زندگی جدیدتان را با افرادی در میان می‌گذارید که دوستشان دارید یا به شما نزدیک بوده‌اند (گذاشته‌اید تا حدی به شما نزدیک شوند)، شاید همچنان مردد باشید. زیرا در عین خودافشایی، اطرافیان را دعوت به تغییر در رابطه می‌کنید. شاید کاملاً عصبی باشید، اما مشتاق باشید ببینید آیا آن‌ها هم هم‌سو با مسیر شما حرکت می‌کنند؛ روراست‌تر، خودانگیخته‌تر و نقص‌پذیرتر.

به‌ویژه درمورد شریک زندگی‌تان شاید امیدوار باشید که، در توافقی دوطرفه، پایه‌پای شما بیاید و رابطه واقعی‌تری با شما برقرار کند. قرار بر این است که صمیمیتی ایجاد کنید که تا پیش از این هرگز طعم خوشایندش را نچشیده‌اید. می‌خواهید آن‌طور که هستید دوست داشته و پذیرفته شوید. شما خوشبختی واقعی را می‌خواهید، بدون راز، بدون پنهان کاری.

هرچند شاید سروکله صدای شرمسارگری پیدا شود و بر سر شما فریاد بزند که حق ندارید از دیگران چیزی بخواهید، چه رسد به توقع پذیرش تغییر در رابطه‌شان با شما. چه واکنشی نشان

خواهند داد؟ چه جنبه‌ای از رابطه امکان تغییری واقعی دارد؟ اگر تغییر رخ ندهد چه؟ گوش دادن به این صدای شرمسارگر شما را در ترس نگه خواهد داشت. مشکل دیگری هم وجود دارد. اگر برخی از حلقه‌های اطرافیان شما بخشی از گذشته دردناکتان باشند و سهواً یا بدتر از آن عمداً شما را به خلق نقاب کمال‌طلبی سوق داده باشند، چه؟ یا اگر نقش مهمی در توانمندسازی کنونی شما داشته باشند چه؟ آن‌ها به بینش‌های جدید و احساسات واقعی شما چگونه پاسخ خواهند داد؟ تغییر در این روابط ممکن است با مقاومت زیادی روبه‌رو شود یا اصلاً ناممکن باشد. از سوی دیگر، شاید فقط از آن بترسید و هرگز اتفاق نیفتد (همان‌طور که در داستان اسپنسر دیدیم). اما اگر چنین شود، شاید بسیار ناامیدکننده باشد.

ایجاد روابطی که در آن بتوانید خود واقعی‌تان باشید خواسته و نیاز شماست. اگر بخواهم تمامی این کتاب را در یک نکته خلاصه کنم این است که، چه نوجوان باشید چه آدمی سی و چندساله یا پنجاهساله، این کتاب ممکن است زندگی‌تان را نجات بخشد، نه فقط از جنبه احساسی، که تمامی جنبه‌های زندگی‌تان. دست دراز کردن و کمک گرفتن، انتخاب افراد معتمد و پذیرفتن خطر خودافشایی نزد آن‌ها تصمیمی حیاتی است؛ نه تنها برای بهبود، که برای زدودن افکار تاریکی که به سراغ کسانی می‌آیند که در تنهایی و ناامیدی به سر می‌برند. همان‌طور که قبلاً خواندید، اگر کمتر از هجده سال دارید و در چنین شرایطی هستید، اگر از فاش کردن راز دل نزد والدینتان خیلی می‌ترسید، به دنبال بزرگ‌سالی بگردید که بتوانید به او اعتماد کنید، مثلاً یکی از بستگان، والدین، دوست، معلم یا مشاور، کسی که بتواند گوش دهد و کمک کند.

به نقل قول ابتدای این فصل توجه کنید. دن میگل روئیز اشاره می‌کند که شما حق دارید همانی باشید که هستید و آنچه می‌خواهید و نیاز دارید درخواست کنید. اینکه اکنون با میثاق یا تفاهم‌نامه خاصی زندگی می‌کنید به این معنی نیست که نمی‌تواند یا نباید تغییر کند.

در این فصل آخر، زمان آن رسیده که درباره چگونگی آشکار کردن سفرتان صحبت کنیم، با این امید که روابط اصلی شما تغییر کنند. خودنگری ششم را به یاد بیاورید؛ جایی که حلقه درونی اطرافیانتان را ترسیم کردید، یعنی کسانی که شما را بهتر می‌شناختند یا بیشتر از دیگران امکان شناخت شما را داشتند. هرچه بیشتر به آدم‌های مهم زندگی‌تان فکر کردید، این حلقه‌ها گسترده‌تر شد. هرچه افراد در این حلقه‌ها به شما نزدیک‌تر باشند، احتمالاً تمایل دارید که تغییر بیشتری در آن رابطه ایجاد کنید.

چه بسا، مانند تماشای آتش‌بازی، ابتدا جرقه رنگی کوچکی ببینید و بعد گسترش یابد و سراسر آسمان را نورهای پر جلوه و شگفت‌انگیز بپوشاند. با تغییر در یک رابطه، بیشتر درک خواهید کرد که رها کردن شرم و زندگی در خویشتن‌پذیری چقدر اثربخش و شادی‌آفرین است. این درک سبب تغییر در رابطه‌ای دیگر می‌شود، سپس رابطه‌ای دیگر و رابطه‌ای دیگر.

بیایید بررسی کنیم که چگونه این فرایند اتفاق می‌افتد. وقتی در سال ۲۰۱۲ وبلاگ‌نویسی را

شروع کردم، باور داشتم که در روابطم کاملاً صادق بوده‌ام. بی‌پرده درباره مشکلاتم صحبت می‌کردم یا دست‌کم این‌طور فکر می‌کردم. درواقع علت اصلی راه‌اندازی اولین وبگاهم این بود که تمامی جزئیات مهم و احساسی سازگاری‌ام با آشیانه خالی را به اشتراک بگذارم. تنها پسر من به دانشگاهی در ایالت دیگری رفته بود و ناگهان سکوت خانه‌ام را فراگرفته بود. سکوتی که گاهی بیش از حد تحمل بود. آن شور و شوق جوانی‌اش، که از ته دل دوست داشتم، دیگر رفته بود. مزایایی هم داشت. کف اتاقش را برای اولین بار پس از سال‌ها دیدم. اوایل کلافه بودم. در وبلاگم مسائل خصوصی را فاش می‌کردم، مثلاً زمانی را که در صندلی جلوی اتومبیلش مثل جنین در خودم جمع شده بودم و زارزار می‌گریستم. چه چیزی از این بی‌پرده‌تر امکان دارد؟

همان‌طور که به نوشتن ادامه می‌دادم، نزدیک‌ترین آدم‌های زندگی‌ام رفته‌رفته تغییرات دیگری را در من دیدند و شنیدند. زمان چندانی نگذشت که هضمش کردم. چندان محتاط نبودم. هرچه بیشتر نوشتم و روش‌های قبلی کنترل احساساتم را بیشتر به چالش کشیدم، احساس آرامش و آزادی بیشتری می‌کردم. سال اول وبلاگ‌نویسی‌ام اولین آتش‌بازی من بود و نور بیشتر و بیشتر در زندگی‌ام پخش شد.

جالب بود که بینم چه تأثیری در روابطم گذاشته است. دوستانی که می‌توانستند روراست و آسیب‌پذیر باشند از این تغییر در من به شدت استقبال کردند. باین‌حال از زبان دیگران چیزهایی مانند این را شنیدم: «مطمئنی می‌خواهی توی رسانه‌های اجتماعی این قدر رک و آزادانه حرف بزنی؟ نگران نیستی چه برداشتی از حرف‌ها داشته باشن؟»

وقتی این تغییرات در وجودتان ریشه بدوانند و متوجه شوید که چقدر احساس شادی و آرامش بیشتری می‌کنید و درعین‌حال به شایستگی و ثمربخشی‌تان واقف شوید، انرژی بیشتری را به زندگی خود جذب خواهید کرد. افراد بیشتری تغییرات را در شما احساس خواهند کرد و آماده و مایل خواهند بود که آسیب‌پذیری‌های درونی خودشان را نیز با شما در میان بگذارند. بیایید قدری روی واکنش‌های کسانی تمرکز کنیم از تغییر و بهبودی‌تان باخبرشان کرده‌اید. چه همسر یا شریک زندگی‌تان باشد، چه دوست یا همکار، والدین یا دیگر اعضای خانواده، این دوره گذار می‌تواند بی‌دردسر سپری شود، اما نه همیشه.

واکنش‌های احتمالی به تغییر در رابطه

جوزی که در درمان افسردگی کاملاً نهفته‌اش پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی داشت، روزی به خانواده‌اش گفت: «قراره تغییراتی توی من ببینین. پس آماده باشین. قراره بهتر از خودم مراقبت کنم. قراره بیشتر از قبل "نه" بگم.»

پسر بزرگش به شوخی گفت: «عالیه مامان! می‌شه لطفاً به همه نه بگی، جز من؟» این مثال جالب و بامزه‌ای از نحوه پذیرش تغییر شماست. درباره چگونگی مدیریت تغییرات احتمالی در روابط در نتیجه کشف و آشکارسازی خود می‌توان چندین کتاب نوشت. ما فقط یک فصل به آن اختصاص می‌دهیم. پس بیایید به نکات اساسی بپردازیم.

پذیرش تغییر

شاید بسیاری از اطرافیان شما با آغوش باز تغییراتتان را بپذیرند و به همان شکل پاسخ دهند. کسانی که واقعاً بهترین‌ها را برای شما می‌خواهند، از چیزی که آرام‌آرام شروع به افشای آن می‌کنید استقبال خواهند کرد. شریک زندگی و دوستان شما با نگرانی شاهد مسئولیت‌های شغلی مداوم شما بوده‌اند که یک نفس و بی‌وقفه کار می‌کردید یا شاید هرگز درباره آنچه در قلب و ذهن شما می‌گذرد صحبت نکرده‌اند. شاید عشق شما را احساس کرده باشند، با این حال خود را به بی‌خبری زده‌اند و گمان کرده‌اند که اگر زیادی به شما نزدیک شوند، رابطه به کلی قطع می‌شود.

خودنگری ۶۰: آمادگی برای شکستن سکوت

لحظه‌ای به این فکر کنید که چگونه می‌خواهید به شریک زندگی یا دوستان نزدیک شوید. آنچه می‌خواهید بگویید و شیوه گفتنش را بنویسید. به صورتی که قبلاً هم انجام داده‌اید، می‌توانید با صدای بلند تمرین کنید. انگار قرار است سخنرانی کنید یا نقشی در نمایش اجرا کنید. چنین تمرینی کمکتان می‌کند که واکنش طرف مقابل را تجسم کنید، که احتمالاً مشابه تجربیات دیگری است که با او داشته‌اید. واقعی بودن چه حسی دارد؟

به خاطر سپردن این نکته مهم است که حتی تغییر مثبت در روابط نیز ممکن است استرس‌زا باشد. همه ما راحت‌ترین و آشناترین راهبرد خود را برای مدیریت استرس به کار می‌گیریم، چه سالم باشد چه ناسالم. واکنش کسانی که حرف‌هایتان را می‌شنوند و از درد دل کردن شما بسیار خوشحال می‌شوند احتمالاً پذیرش با آغوش باز خواهد بود. آن‌ها منتظر می‌شوند تا این اطلاعات جدید را هضم کنند و خواهند پرسید چه کاری می‌توانند برای کمک به شما انجام دهند تا رابطه‌تان را قوی‌تر و بهتر کنند. بی‌تردید شما انتظار چنین واکنشی را دارید.

هرچه شریک زندگی یا دوستان درک بیشتری از آنچه می‌گویید پیدا کند، واکنش سالم‌تر و با قوت قلب بیشتری خواهد داشت. به یاد داشته باشید که آن‌ها چیزهای زیادی را درباره شما نمی‌دانند، زیرا شما خاطرات دردناکتان را دور از دسترس آن‌ها پنهان کرده‌اید. هرچه با اطلاعات جدید درباره شما بیشتر کنار بیایند، هرچه با درک خود بخش‌های بیشتری از این اطلاعات را کنار هم قرار دهند و هرچه با افزایش آسیب‌پذیری خود احساس راحتی بیشتری کنند، تمایلشان به ایجاد هنجاری جدید با شما بیشتر خواهد شد.

اگر قصد خودکشی داشته‌اید، بدانید که شاید شنیدن آن برای دیگران بسیار دشوار باشد. شاید لازم باشد حتی به آرام‌ترین افراد اطمینان دهید که کمک و حمایتی را که نیاز دارید دریافت می‌کنید.

واکنش منفی

با این همه، شاید پس از گفتن راز دلتان مشکلاتی به وجود آید. مشکلاتی که باید برای آن‌ها آماده شوید تا واکنش افراطی نشان ندهید. شاید در گذشته، فردی که به ندرت وقت بگذارد یا بکوشد

تا شما را عمیق‌تر و خصوصی‌تر بشناسد بهترین انتخاب برای ازدواج به نظرتان می‌رسید. اگر چنین انتخابی کرده‌اید، وقتی دربارهٔ ارتباطی عمیق‌تر و واقعی‌تر سخن بگویید، شاید بازخورد منفی دریافت کنید. بیایید مختصری روی سه الگوی رایج رابطه تمرکز کنیم که شاید ناخواسته ایجاد کرده باشید.

اول، شاید از هر دوی شما رفتاری سر زده باشد که سازوکار گرایشی اجتنابی نامیده می‌شود. شریک زندگی‌تان در شرایط عاطفی سراغ شما می‌آید، گاهی با عصبانیت یا ناامیدی، گاهی با عشق و مهربانی به شما نزدیک می‌شد. هرچه بیشتر نزدیک می‌شد، شما بیشتر از او دوری می‌کردید، که فقط باعث می‌شد با موضع احساسی شدیدتری به شما نزدیک شود. شاید مدت‌هاست که منتظر است تا شما سفرهٔ دلتان را پیش او باز کنید. شاید هم چون بنا به عادت نزدیک شدن همیشه از جانب او بوده است، به درستی نداند هنگام تغییر نقش‌ها چه کند. هماهنگی این سازوکار آسان‌تر از بقیه است و با شناخت روزافزون از یکدیگر بسیار کارآمد خواهد بود، فقط اگر رنجش‌ها کهنه نشده باشند و مسئولیت مشکلات ایجادشده بر عهدهٔ هر دو طرف باشد.

دوم، شاید سازوکاری ایجاد کرده باشید که دهندگی بیشتر همیشه از جانب شما صورت گرفته باشد. شاید به هرآنچه دریافت می‌کردید، قانع بوده‌اید و اساساً بار رابطه روی دوش شما بوده و شریک زندگی‌تان کم‌کاری کرده است. رابطه را گذرانده و آنچه برای ارائه داشتید پذیرفته و روی بلوغ عاطفی یا احساس مسئولیت خود برای ایجاد رابطه‌ای سالم کار نکرده باشد. ماجرا وقتی دشوارتر می‌شود که فرد دریافت‌کننده الگوی فریب‌کاری یا سوءاستفاده داشته باشد یا دچار خودشیفتگی یا دیگر ویژگی‌های شخصیتی مخرب باشد. وقتی شما به شدت درگیر رابطه‌اید، ارزیابی این موضوع دشوار خواهد بود.

سوم، شاید فردی را انتخاب کرده باشید که از اختلاف‌نظر دوری می‌کند و دوست دارد عواطف پنهان و دور از چشم باشند. شما دو نفر دعوا نمی‌کنید یا به ندرت بحث می‌کنید. شاید او بسیار شبیه شما باشد و ترجیح می‌دهد همه چیز از نظر عاطفی خنثی بماند. عملکرد تیمی خوبی دارید، اما صمیمیتی میانتان نیست. شاید تا حدود زیادی جداگانه زندگی می‌کنید، به جز زمانی که هر دو باهم در فعالیت‌های اجتماعی ظاهر می‌شوید و باید شبیه زوجی ایدئال به نظر برسید. تغییر در هریک از این سازوکارها در روابط دشوار خواهد بود و شاید به تنهایی امکان‌پذیر نباشد. اگر چنین است، درمانگری پیدا کنید که دربارهٔ مشاورهٔ زوج‌ها آگاهی داشته باشد.

شاید این الگوها صرفاً در قبال شریک زندگی‌تان کاربرد نداشته باشد. ممکن است اطرافتان را با دوستانی پر کرده‌اید که سطحی‌نگری برایشان عادی بوده است، البته همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، شاید شما از خانواده‌ای باشید که از بحث دربارهٔ هرچیز دردناک یا ناخوشایندی خودداری کرده‌اند یا به‌خاطر این کار شما را مسخره کرده‌اند. شما بیشتر دربارهٔ چیزهای معمول یا «مقبول» با آن‌ها صحبت کرده‌اید، مانند مشکلات با معلم فرزندان یا اینکه چه تیمی در بازی

فوتبال برنده شده است. اما افشای افکارشان درباره خودکشی؟ یا داشتن مشکلات جنسی؟ یا ترستان از افسرده شدن فرزندان؟ این‌ها رازهای سربه‌مهری هستند که هیچ‌گاه به زبان نیامده‌اند.

از منظری خوش‌بینانه‌تر، شاید متوجه شوید که اگر کمی سر صحبت را باز کنید امکان دارد یکی از آن دوستان «سطحی‌نگر» زیرلب بگوید: «باورم نمی‌شه دارم این رو بهت می‌گم، اما من هم همیشه همین احساس رو داشتم.» یا «دو ساله دارم داروی ضد افسردگی مصرف می‌کنم.» حتی امکان دارد شریک زندگی‌تان در ابتدا مردد باشد، اما در پایان بگوید: «منم چندان خوشحال نبودم. بیا این راه رو امتحان کنیم.» خودافشایی شاید نفسی تازه و عمیق در روابطی باشد که راکد بوده‌اند.

از طرف دیگر، شاید همسر، خانواده یا دوستان واکنش‌های تدافعی و تندتری نشان دهند که ممکن است ناخوشایند یا خشن باشد و تأثیر آن بر شما بسیار آسیب‌پذیر و حساس گیج‌کننده و دردناک باشد. چیزی که قرار است از آن اجتناب کنید، عقب‌نشینی و بار دیگر پنهان شدن است. شاید مجبور شوید به دیگران زمان بدهید تا با این شماي جدید آشنا تر شوند، زیرا متوجه می‌شوید که واکنش پر از ترس آن‌ها موقتی است و رفته‌رفته واکنشی متفکرانه‌تر نشان خواهند داد.

برای روشن‌تر شدن موضوع، بیایید واکنش‌های منفی احتمالی را به چهار واکنش شناخته‌شده به ترس تقسیم کنیم: مقابله، فرار، درماندگی، و اماندگی.

مقابله

یکی از واکنش‌ها به ترس مقابله است، یعنی مقاومت فعال. افرادی که چنین واکنشی دارند شاید بگویند: «نمی‌خوام زندگیم رو تغییر بدم. راضی‌ام از شرایطی که کنارت دارم.» یا «نمی‌خوام بشینیم و درباره چیزهای دردناک حرف بزنیم. چرا می‌خوای همچین کاری کنی؟ ما همیشه توافق کردیم که مثبت بمونیم.» شاید حرف را بیچانند و پنهان کاری سابق شما را فریب عمدی تلقی کنند و بپرسند: «چرا قبلاً این رو به من نگفتی؟ به من اعتماد نداشتی؟ دیگه چه چیزهایی رو از من پنهون کردی؟»

مقاومت منفعلانه‌تری نیز در واکنش مقابله وجود دارد. افرادی که به این شکل واکنش نشان می‌دهند، شاید در حین گوش دادن سرشان را تکان دهند؛ گویی با آنچه از آن‌ها خواسته می‌شود کاملاً موافق‌اند، اما در زیر آن ظاهر ساختگی، قصد انجام هیچ کاری را ندارند. وقتی زمان نشستن و گفت‌وگوی صمیمانه فرامی‌رسد، بهانه می‌آورند: «فکر می‌کردم امروز بعد از ظهر وقت داشته باشم، اما زمان از دستم دررفت.» یا «وای، روز طولانی و سختی رو پشت سر گذاشتم و انرژی لازم رو ندارم. بیا فردا انجامش بدیم.» و فردا هرگز نمی‌رسد.

فرار

واکنش فرار دقیقاً همان چیزی است که به نظر می‌رسد: فرار از ترس. پیشنهاد تغییر در رابطه ممکن است خیلی ترسناک باشد و شاید شریک زندگی یا دوستان احساس خطر کند؛ یعنی چنان تهدید شده باشد که طفره برود و نخواهد از زاویه دید شما به موضوع نگاه کند. شاید بگوید: «از این مسائل خبر نداشتم. حتی نمی‌دونم چی بگم.» و سپس می‌روند و دیگر موضوع را مطرح نمی‌کنند.

فرار از طریق انکار هم رخ می‌دهد. چنین افرادی، با انکار وجود مشکل، از آن فرار می‌کنند. شاید با بی‌اعتنایی بگویند: «باور نمی‌کنم افسرده باشی. اگر بودی، همیشه می‌خوابیدی، ولی تو بمب انرژی هستی. کی این فکرها رو توی سرت انداخته؟» خودافشایی شما رد می‌شود و فرصت تغییر از دست می‌رود.

درماندگی

به گوزنی مقابل چراغ‌های جلوی اتومبیل فکر کنید. می‌توانید واکنش درماندگی به ترس را تشخیص دهید. حیوان کاملاً ساکن و ساکت می‌ماند و خطر را ارزیابی می‌کند تا ببیند آیا فرار ضروری است یا می‌تواند به علف خوردن ادامه دهد.

مشابه مقاومت منفعلانه، شاید شریک زندگی‌تان طوری رفتار کند که انگار دارد گوش می‌دهد، اما درواقع امیدوار است همه چیز فراموش شود تا وضعیت موجود باقی بماند. (مثل کاری که فرد کم‌کار در رابطه ممکن است انجام دهد.) یا شاید به خودش (احتمالاً نه به شما) بگوید: «اون گاهی این طوری می‌شه. فردا همه چیز به روال قبل برمی‌گرده.» پس ساکت می‌ماند. چه تفاوتی با مقاومت منفعلانه دارد؟ بیش از آنکه در مقابلتان مقاومت کند، نادیده‌تان گرفته است. وقتی می‌خواهید دوباره موضوع را مطرح کنید، جوری رفتار می‌کند که انگار قبلاً هیچ چیز نگفته‌اید. واکنشی نشان نمی‌دهد، بنابراین هیچ اتفاقی نمی‌افتد، اما به یاد داشته باشید که هیچ کاری انجام‌دادن خودش پیام است.

واماندگی

واکنش دیگر وقتی است که ترس آن قدر برای کسی ناگوار باشد که بخشی از توانایی عملکردی خود را از دست بدهد. چنین افرادی از نظر عاطفی تحت تأثیر حرف‌های شما قرار می‌گیرند و به شدت نیاز دارند از شما بشنوند که هیچ مشکلی وجود ندارد. حتی شاید به خاطر مشکل شما شرم‌منده شوند. شاید بگویند: «باید می‌دونستم اوضاع بر وفق مرادت نیست.» یا بپرسند: «من باعث شدم این احساس رو داشته باشی؟» این رویکرد دشوار خواهد بود، زیرا نمی‌خواهید دوباره به پنهان کاری‌هایتان برگردید.

خودنگری ۶۱: واکنش‌های من به ترس

یادداشت‌برداری درباره واکنش‌هایتان به ترس مفید است. آیا آرامش خود را حفظ می‌کنید؟ یا کدام یک از چهار واکنش برای شما صدق می‌کند؟ دانستنش مهم است، زیرا تغییر خطری

ترسناک است. شناخت شیوه واکنش‌تان شما را آماده می‌کند تا هنگام رویارویی با خطر تغییر در رابطه خود با شریک عاطفی، دوست یا عضوی از خانواده تعادل عاطفی را حفظ کنید. شاید بخواهید مدتی را به نوشتن درباره پیش‌بینی واکنش هر فرد اختصاص دهید. همان‌طور که قبلاً گفته شد، واکنش آن‌ها احتمالاً مشابه آن چیزی خواهد بود که در گذشته بوده است، بنابراین می‌توانید از این اطلاعات برای راهنمایی خود استفاده کنید. چرا این تمرین مفید است؟ اگر توقع واکنشی مبتنی بر ترس را داشته باشید، آسیب کمتری می‌بینید. با واقع‌بینی، نه شخصی‌نگری، می‌توانید واکنش آن‌ها را پیش‌بینی کنید.

اگر یکی از این واکنش‌های ناخوشایند را دریافت کنید، چه می‌کنید؟ به حدود مرز خود محکم می‌چسبید. مهم نیست که چه واکنشی دارید، مهم این است که مرزهای خود را کاملاً مشخص نگه دارید.

حدود مرزهای سالم

حدود مرز سالم چیست؟ اگر حدود مرز سالم با کسی دارید، می‌دانید وقتی با او هستید چه احساسی دارید و این حدود مرز برگرفته از زندگی درونی و افکار و احساسات شماست. آن شخص باعث این حدود مرز نشده است. حدود مرز خطی ذهنی بین جایی است که شما تمام می‌شوید و شخص مقابل شروع می‌شود. با این باور که «تو باعث ناراحتی من نشدی. من خودم غمگینم.» حدود مرز به روشی بسیار عملی نیز تعریف می‌شود. با مرزگذاری، دستورالعمل‌هایی را تعیین می‌کنید که در رفتار دیگران با شما چه روشی مجاز یا مطمئن است و در صورت عبور از این مرز، واکنش یا احساس احتمالی شما چه خواهد بود. «اگه باز هم توی آشپزخونه سروصدا کنی، دررو می‌بندم» مثالی ساده است. با بیان مرزهای شخصی‌تان می‌توانید ساختاری برای رفتار خود ایجاد کنید. «اگه خیلی عصبانی بشم، اتاق رو ترک می‌کنم، اما این مکالمه مهمه. وقتی آرام بشم، برمی‌گردم.»

با مرزگذاری، این اطلاعات را به دیگران می‌دهید که چه کسی هستید و به چه چیزهایی اهمیت می‌دهید. درکی که با مرزگذاری از خودتان پیدا می‌کنید نیز به همان اندازه مهم است. برای آنچه برایتان مهم است، سینه سپر می‌کنید. ارزش‌هایتان را شرح می‌دهید. به انگیزه‌هایتان در تصمیم‌گیری واقفید و می‌دانید چه چیزی واکنش‌های احساسی شما را هدایت می‌کند. حدود مرزهای سالم اولتیماتوم نیستند، اگرچه زمانی که ناخوشایندند، امکان دارد به اتمام حجت متهم شوید. حدود مرزها اطلاعات‌اند. به یاد داشتن این تمایز مهم است.

به خاطر داشته باشید که مدتی طول کشید تا تفکرتان را تغییر دهید. می‌توانید با شریک عاطفی، دوست یا عضو خانواده‌تان سخاوتمند باشید و به آن‌ها هم زمان بدهید. می‌توانید از آن‌ها بخواهید تا از شما بپرسند. اما مرزبندی باید روشن باشد: «اگه نمی‌تونی الآن همراه من تغییر کنی، درک می‌کنم، اما من این سفر رو ادامه می‌دم.»

از آن‌ها بپرسید که آیا می‌توانید بازخوردی به واکنش‌شان داشته باشید. شاید بگویید: «می‌خوام

درباره برخورد عصبیت با خودم صحبت کنم.» یا «می‌خوام نظرم رو درباره وضعیت الانمون بهت بگم. انگار با چیزی که بهت گفتم راحت نیستی.» ترغیب آن‌ها به گفت‌وگو بسیار مفید خواهد بود.

شاید شریک عاطفی یا دوستان متوجه این نباشد که با واکنش‌هایشان اطلاعاتی به شما می‌دهند. اگر عصبانی بمانند، این اطلاعاتی است که باید پردازش کنید. اگر بگویند «می‌دونی، اولش عصبانی شدم، چون غافلگیر شدم. متأسفم که حالت دفاعی گرفتم. می‌تونیم دوباره گفت‌وگو کنیم؟»، واکنشی مفید است. اگر خودشان را سرزنش کنند، این اطلاعات است یا اگر بگویند «می‌دونی، متوجهم که قضیه به من مربوط نیست. من فقط ترسیدم»، این واکنش به هر دوی شما کمک می‌کند تا پیش بروید. اگر آن‌ها به انکار آنچه شما گفته‌اید ادامه دهند، این هم اطلاعات است، اما اگر بگویند: «اولش نمی‌خواستم باور کنم که افسرده شدی. ترس برم داشت. نمی‌دونم چطوری کمکت کنم»، پیشرفتی آشکار است. همچنین با این واکنش افزایش آسیب‌پذیری را انتخاب می‌کنند.

وقتی واکنش آن‌ها را اطلاعات در نظر می‌گیرید، می‌توانید از واکنش‌های تدافعی یا از روی ترستان دور بمانید. شاید چنین افکاری داشته باشید: «اگه هرگز نخوان درباره‌ش صحبت کن، چی؟» یا «اگه ازم انتظار داشته باشن همون آدم به‌ظاهر بی‌عیب و نقص قدیمی باشم، چی؟» اگر قرار باشد این سفر از آنچه انتظار داشتید سخت‌تر باشد، غمگین می‌شوید. اما زنگ خطر شما، یعنی ترس خودتان، مفید نخواهد بود.

ارزیابی اطلاعات برآمده از واکنش هر فرد به شما امکان می‌دهد که توانایی‌اش را برای رشد در کنار شما واقع‌بینانه‌تر بسنجید. اگر توانایی‌اش را داشته باشد، عالی است. اگر این توانایی را نداشته باشد، پس باید این اطلاعات را هم پردازش کنید.

هرکسی که به‌علت باورهای خانوادگی یا فرهنگی هنوز قوانینی را دنبال می‌کند که شما قبلاً دنبال می‌کردید (و اکنون آن‌ها را ناکارآمد می‌دانید) شاید نتواند به تغییر فکر کند. شاید آن‌ها درک نکنند که این نظام اعتقادی چقدر برای شما مخرب بوده است. این موضوع شما را غصه‌دار می‌کند، اما شاید تسکین نیز باشد. وظیفه شما نیست که آن‌ها را با خود همراه کنید. وظیفه شما این است که خودتان را درمان کنید.

بیایید کمی بیشتر درباره توانایی صحبت کنیم. ناتوانی امتناع نیست. وقتی به ابزارفروشی می‌روید، هرگز توقع خرید بستنی ندارید. گاهی اوقات مردم چیزی را از شما دریغ نمی‌کنند، آن را ندارند که به شما بدهند. این مثال دیگری است: اگر تشنه باشم و بدانم شما آب دارید، یعنی می‌توانید به من آب بدهید، اما به من نوشیدنی تعارف نمی‌کنید، آشکارا می‌فهمم که آن را از من دریغ می‌کنید. شاید واکنش‌های متفاوتی داشته باشم، از عصبانیت تا ناامیدی تا ناراحتی. اما اگر تشنه باشم و ببینم آبی ندارید که به من بدهید، گرچه کاش داشتید، واکنش دیگری خواهم داشت. در حالت دوم، درنهایت باید این واقعیت را بپذیرید که در این لحظه آن‌ها نمی‌توانند آنچه

می‌خواهید به شما بدهند. سپس می‌توانید تصمیم بگیرید که مرزبندی‌تان کجاست و براساس آن عمل کنید.

اگر طاقت بیاورید و به کسانی که دوستشان دارید زمان و موقعیت بدهید تا آنچه می‌خواهید در نظر بگیرند، شاید آن‌ها نیز برای داشتن رابطه‌ای صمیمانه‌تر تلاش کنند، البته اگر توانایی‌اش را داشته باشند؛ رابطه‌ای که تکیه‌گاهی برای صداقت، صراحت و آسیب‌پذیری باشد. داستان جالب چیس نشان می‌دهد که وقتی دیگر پنهان نمی‌شوید، چه تغییرات گسترده‌ای ایجاد می‌شود.

داستان چیس: مردی در حال شکوفایی در تعریف جدید از خودش

چیس به علت پریشان‌حالی ناشی از طلاق دومش به درمان روی آورد. هر دو همسرش رابطه‌ی خارج از ازدواج داشتند. او صدمه دیده و گیج شده بود. سه فرزند داشت که از جان و دل دوستشان داشت. مایه‌ی مباحثات بود که، به جای تلخی و ماندن در نقش قربانی، توضیح داد: «بالآخره مجبور شدم به خودم رسیدگی کنم.»

اهل رقابت بود و جایگاهش در شرکتی بزرگ که قوانین ترفیع دشوار و سخت‌گیرانه‌ای داشت مدام ارتقا می‌یافت. برای کسانی که در پی برتری بودند، روز کاری هشت‌ساعته معنی نداشت. چیس هر دو ازدواجش را با اشتیاق یافتن ارتباط عاطفی آغاز کرده بود، احساسی که هرگز در کودکی تجربه نکرده بود، اما نمی‌دانست چطور واقعاً حرف دلش را بزند. اگرچه هر دو رابطه از بیرون پایدار به نظر می‌رسیدند، او تقریباً برای هر دو همسرش غریبه مانده بود. درنهایت همسرانش روابط دیگری برقرار کردند که در آن‌ها حمایت عاطفی داشتند.

چیس می‌دانست ایراد کار کجاست، اما نمی‌دانست چگونه آن را برطرف کند. آخرین چیزی که او برای فرزندانش می‌خواست این بود که در زندگی آینده‌شان از او الگو بگیرند.

ابتدا سراغ رسیدگی به فقر عاطفی دوران کودکی‌اش رفت. تازه در آن زمان متوجه شد شرم چقدر در زندگی‌اش نقش داشته است. پدرش به او گفته بود که هرگز کسی نخواهد شد. قانونی که او براساس آن زندگی می‌کرد این بود که به هر قیمتی شده اشتباه پدرش را ثابت کند. وقتی به پسرش نگاه می‌کرد، در تصورش هم نمی‌توانست چنین چیزی به او بگوید. فهمید که تندمزاجی و طعنه‌زدن‌های مکررش واکنش‌های تدافعی کنونی او هستند که در نتیجه ترس دوران کودکی‌اش از رهاشدگی و طردشدگی است. شاید برای اولین بار به خودش اجازه داد آن چیزی را که در لحظه وجود دارد احساس کند.

چیس درمان را با درک جدیدی از انتخاب مسیر تمام کرد. می‌خواست این تغییرات را، نه تنها در زندگی شخصی، که در حرفه‌اش نیز اعمال کند. خطرش را به جان می‌خرید. اگر شیوه متفاوتی در پیش می‌گرفت، مزیت رقابتی خود را از دست می‌داد؟ احترام همکارانش را از دست می‌داد؟ با وجود نگرانی‌اش، بالاخره با سرپرستش درباره تمایل به رهبری تیم صحبت کرد. پیش از این، آن قدر در پی ترفیع‌های پیاپی بود که به سرسختی معروف شده بود. اکنون یاد گرفت دیگران را

در جهت‌دهی به توانایی‌هایشان راهنمایی کند و برای بازخورد تیمی در فرایند تصمیم‌گیری اتاق فکری برپا کرد.

دگرگونی چیس تغییراتی باورنکردنی در والدگری او ایجاد کرد. نزد فرزندانش به اشتباهات اقرار کرد. زودتر به خانه آمد و با آن‌ها درباره مشکلاتشان صحبت کرد. با لبخندی به من گفت: «عجیب‌ترین نتیجه رو سر کار گرفتم. ترسم از این بود که اگه نقابم رو کنار بزنم، کنترلم رو از دست بدم. می‌ترسیدم بلامتکلیف یا دمدمی مزاج به نظر بیام، اما حالا دیگران می‌خوان تو تیم من باشن. بازخوردهایی که ازشون می‌گیرم پر از حس قدردانیه و واسه همین بهره‌وری خودشون هم به شدت بالا رفته.»

چیس، با کنار گذاشتن کمال‌طلبی و دنبال کردن مراحل پنج‌گانه بهبودی، احساس شکست خود را به تغییری مثبت تبدیل کرد. سیر تحولی او زمان و صبر می‌طلبد، اما نسخه جدیدی از موفقیت را برایش به ارمغان آورد که به‌موجب آن، تمایل به تغییر در تمامی ابعاد زندگی‌اش جاری شد.

اکنون کار شما ادامه دارد

به آخرین حرف‌های این کتاب رسیدیم و اینجا است که کار شما با جدیت ادامه می‌یابد. اگر در مسیری حرکت کرده‌اید که برایتان سودمند است، پس معنای امید را، که در همان ابتدای کتاب درباره‌اش سخن گفتیم، دریافته‌اید، امید برگرفته از تغییر واقعی برای زندگی اصیل‌تر، اجتماعی‌تر و شادتر.

با تمرین می‌توانید این روش جدید را به عادت تبدیل کنید.

بیایید از مانعی دیگر سخن بگوییم. وقتی فردی در مبارزه با افسردگی شکست می‌خورد و نمی‌تواند از افکار تیره خودآزاری دوری کند، می‌تواند انتخاب کند که به مراکز درمانی مراجعه کند. اغلب در انجام این کار دچار تردید و حتی ترسی مهیب می‌شوند. اما آن‌ها به مرکز درمانی می‌روند و با زحمت فراوان به امکان جدیدی برای داشتن زندگی باثبات‌تر دست می‌یابند. سپس این آگاهی سر برمی‌آورد: رفتن به خانه و از سرگیری زندگی عادی حتی دشوارتر از اقدام برای درمان خواهد بود.

سخت‌ترین مرحله کار شاید اینجا باشد و این چیزی است که اکنون پیش روی شماست. کشمکش‌های بسیار با شیوه‌های رفتاری، فکری و احساسی گذشته حفظ دیدگاه و رفتار جدید را چالش‌برانگیز می‌کند. گاهی اوقات باید به روابط پراسیب پایان دهید و شاید لازم باشد مرزهای کاملاً جدیدی برای روابط باقی‌مانده تعیین کنید. باید هرچه برای حفظ ثبات لازم دارید دوباره ارزیابی کنید. شاید به زیان کوتاه‌مدتی منجر شود، اما شما را به سودهای عظیم بلندمدتی می‌رساند.

شما ارزش جنگیدن را دارید، نه با وجود تمام نقص‌ها و آسیب‌پذیری‌هایتان، که به‌خاطر آن‌ها ارزش دوست‌داشته‌شدن را دارید، نه به‌خاطر آنچه می‌توانید انجام دهید، بلکه به‌خاطر آن که

هستید. شما با قدرتی واقعی در حال رشدید، نه برای اینکه به نظر می‌رسد بر همه چیز کنترل دارید، به این دلیل که می‌توانید با تمامی احساساتتان ارتباط برقرار کنید و آن‌ها را بپذیرید و اجازه دهید راهنمای شما باشند.

از اینکه به من افتخار دادید در این سفر در کنارتان حضور داشته باشم، سپاسگزارم.

خودنگری ۶۲: رؤیای من چیست؟

لطفاً در این خودنگری نهایی به خود مجال رؤیاپردازی بدهید. اکنون مانترای شما برای زیستن چیست؟ به کجا می‌خواهید بروید؟ تصور می‌کنید چه چیزی در زندگی برایتان خوشبختی به ارمغان می‌آورد؟ چه نوع روابطی را می‌خواهید در زندگی‌تان پرورش دهید؟ یادگیری چه چیزی برایتان رضایت‌بخش است؟ کشف چه چیزی در خود و جهان شگفتی و شادی در درونتان ایجاد می‌کند؟ وقت رؤیاپردازی شما فرارسیده است.

بدانید که دست به هر کاری بزنید، کامل و بی‌نقص نخواهد بود. بازتابی از همه آن چیزی خواهد بود که شما هستید.

سپاس‌گزاری

این کتاب بدون وجود افراد بسیاری که انرژی و راهنمایی‌شان را پیشکش کردند، هرگز خلق نمی‌شد. ابتدا اجازه دهید دوستان و گروه همکارانم را به شما معرفی کنم که درست زمانی سررسیدند که به آن‌ها نیاز داشتم. راهنمایی خردمندانه ژانت بالتزا کالینز عالی بوده است، که دکمه «انتشار» را در اولین پست وبلاگ من در سال ۲۰۱۲ فشرد. کمی بعد، کریستین ماتیاس آمد، که استعداد و خلاقیت و اشتیاق او سرچشمه پاینده انرژی بوده است. وقتی با وبلاگ‌نویس و نویسنده، ملیسا شولتز، آشنا شدم، نمی‌دانستم او دبیر انتشار کارگزاری ادبی است. وقتی گفت: «فکر می‌کنم احتمالاً کارگزارم می‌خواهد به این کتاب درباره افسردگی کاملاً نهفته نگاهی بیندازد.»، من خوش‌شانس‌ترین نویسنده جهان بودم. آن کارگزار ادبی، جیم داناوان، و ملیسا اولین پیشنهاد کتابم را بررسی کردند و من و این کتاب را به شکل حرفه‌ای درآوردند و افسردگی کاملاً نهفته را به ناشران معرفی کردند. نمی‌دانم چطور از آن‌ها سپاس‌گزاری کنم.

وقتی جنی گاریبالدی، دبیر تحویل و ارزیابی، با من تماس گرفت و گفت که می‌خواهد کتاب را بخرد، نه تنها قلبم به تپش افتاد، که بالا و پایین می‌پریدم، مثل دختر مدرسه‌ای که می‌فهمد می‌خواهند ارتودنسی دندان‌هایش را بردارند. در آن لحظه، هرچه از من می‌خواست دریغ نمی‌کردم، بنابراین از او تشکر می‌کنم. هم او و هم دبیر تحریریه، جنیفر هولدر، داستان کتاب‌نویسته و نابلدم را گرفتند و به افق دید وسیع‌تر و واضح‌تری برای انتقال مطالب راهنمایی‌ام کردند. ماریا سولیس، دبیر حق چاپ، با زحمت و دقت بسیار هر جمله را ارزیابی می‌کرد، می‌پرسید، حذف می‌کرد، و توضیح بیشتر می‌خواست. کارن لوی اصلاحات سخت‌گیرانه‌ای اعمال کرد که باعث شد حتی عمه مارگارت (که روی دستور زبان تعصب داشت) سربلند شود. تشکری ویژه هم از انتشارات نیو هاربینگر^{۱۳۰} می‌کنم که به نویسنده‌ای تازه‌کار و رویکردی تازه برای صحبت درباره کمال‌طلبی و افسردگی اعتماد کرد.

افراد بی‌شمار دیگری هستند که نمی‌توانم علنی از آن‌ها تشکر کنم. صدها نفری که پس از خواندن مقاله یا شنیدن وب‌آوایی (پادکستی) درباره افسردگی کاملاً نهفته به من ایمیل زده‌اند. آن‌ها نوشتند: «احساس می‌کردم من را توصیف می‌کنید.» «من بارها به معیارهای افسردگی رجوع کردم و از ترس اینکه دردسر الکی درست کنم، احساس شرم کردم.» «احتمالاً شما جانم را نجات داده‌اید.» والدین سوگواری که از خودکشی نوجوانان موفق و شادشان کاملاً گیج شده بودند به سراغم می‌آمدند و می‌گفتند: «کاش می‌دانستیم چنین چیزی وجود دارد.» هیچ چیز دیگری به اندازه این تأییدها از واقعیت آنچه آن‌ها تجربه کرده‌اند به من انگیزه نداده است. تشکری ویژه می‌کنم از بیش از پنجاه نفری که داستان‌های شخصی‌شان را روایت کردند و اجازه دادند آن را در این کتاب بیاورم.

نمی‌توانم مراجعان خودم و بسیاری دیگر را که از طریق رسانه‌های اجتماعی تلاش‌هایم را تحسین کرده‌اند فراموش کنم. آن‌ها مطالبم را تأیید کرده‌اند، نظر داده‌اند و تشویق کرده‌اند. از

شما سپاسگزارم.

جنیفر مارشال بزرگوارانه پذیرفت مقدمه‌ای برای این کتاب بنویسد. او یکی از بهترین کسانی است که از پذیرش بیماری روانی‌شان، جز برای تغییر زندگی خود، برای تغییر زندگی دیگران نیز استفاده می‌کنند. او با ایجاد جنبش غیرانتفاعی این شجاع من است^{۱۳۱} جامعه ما را توانمند می‌کند.

از محققان و نویسندگان کانادایی حوزه کمال‌طلبی، دکتر گوردون فلت و دکتر پل هیویت، برای مصاحبه‌های شخصی و حمایتشان از کتاب افسردگی کاملاً نهفته سپاسگزارم. دکتر مایکل یاپکو درباره ایده‌هایم به من مشورت داد و همچنین حامی تلاش‌هایم بود.

تقریباً دو سال پیش که شروع به نوشتن کتاب افسردگی کاملاً نهفته کردم، به دوستانم قول دادم که سعی کنم دائماً درباره کتاب صحبت نکنم. احتمالاً نتوانسته‌ام سر قولم بمانم. اما همه آن‌ها همچنان می‌پرسیدند: «خب از کتاب چه خبر؟» حمایت‌های خالصانه آن‌ها باعث شد در برابر مشکلات سر خم نکنم. بقیه گروه، که شانس همکاری با آن‌ها را داشته‌ام (برندا بیتی، جان کراولی، راب کلینتون و جودی اسمیت)، حلال مشکلات بوده‌اند و با تأمین مالی زندگی‌ام را سرپا نگه داشته‌اند تا بتوانم مابقی عمرم را روی نوشتن تمرکز کنم.

از دوستان باشگاه کتابخوانی‌ام گرفته تا دوستان دوران مدرسه، از وبلاگ‌نویسان دیگر در سراسر دنیا تا اهالی فایتویل^{۱۳۲}، و حتی دوستان باشگاه ورزشی‌ام، همه انگیزه را در من زنده نگه داشته‌اند. باب فورد و دکتر دیوید جولیف، تنها نویسندگان محلی‌ای که می‌شناختم، به ملاقاتم آمدند تا راهنمایی‌هایشان را در اختیارم قرار دهند. دوستان عزیز، کیلی مایر، کیندراریچاردسون، جونل لپس کامب، رابرت جیمز و سوزان گامون، در این راه همراهان همیشگی بی‌نظیری برایم بوده‌اید. همکار روان‌شناس و دوست عزیزم، دکتر دینا حجازی، با حضور همیشگی و اعتقاد خدشه‌ناپذیرش به من، توصیه‌های بالینی بسیار کارآمدی به من کرد. همگی پاسخ‌گوی همیشگی سؤالات حرفه‌ای من بوده‌اند و در درگیری‌های شخصی و آسیب‌پذیری تشدیدشده من قوت قلبم بوده‌اند.

نوبت به خانواده‌ام می‌رسد. در همین لحظه که این مطلب را می‌نویسم، برادر بزرگم آدام در آسایشگاه بیماران لاعلاج بستری است. او با سرطان مری مبارزه کرده و در این مبارزه شکست خورده است. برای خودش، برای ما و برای نوه‌هایش غم سنگینی است. از حمایت همیشگی او و همچنین حمایت خاله گی و خانواده‌ام در دالاس و بقیه خانواده‌ام در آرکانزاس، برادرم اسپنسر و همسرش دبی، همسر آدام، آن و برادرزاده‌هایم و همسرانشان آگاهم. پسر رابینسون که همیشه من را باور داشت. روزی درباره پیشرفتی که در او دیدم چیزی گفتم و او با کلماتی ساده پاسخ داد: «من هم به تو افتخار می‌کنم.» آخرین کسی که از او یاد می‌کنم، به هیچ وجه کم‌اهمیت‌ترین نیست، که بزرگ‌ترین حامی‌ام است. شوهرم، ریچارد، که عاشقانه دوستش دارم، صمیمانه تمامی کارهای خانه را بر عهده گرفت. همه کارها به جز آشپزی، که اگر آشپزی می‌کرد ممکن بود

چند کیلو لاغر شوم. برای حرف‌هایم همیشه سراپا گوش بوده است، همیشه و همیشه. نمی‌توانم به غم و اندوهی فکر کنم که همه‌مان احساس می‌کنیم و اشک از چشمانم جاری نشود، همچنین به شادی و قدردانی هم‌زمان از هدایایی که از تک‌تک اعضای خانواده‌ام دریافت کرده‌ام.

کاش مادر و پدرم، که بیش از یک دهه پیش فوت کردند، هنوز زنده بودند. هر دو عاشق خواندن بودند و فکر می‌کنم سرافراز می‌شدند. تا حد زیادی احساس هدفمندی و اشتیاقم را مدیون آن‌ها هستم و از عشقی که همه خانواده به هم داشتیم و هنوز هم داریم بسیار سپاسگزارم. مادرم که مبارزه پرهزینه‌اش با اضطراب شدید و کمال‌طلبی زندگی آرام را از او سلب کرد، مدت‌ها پیش به من گفت: «اگه می‌دونستم دارم چه بلایی سر خودم می‌آرم، این کار رو نمی‌کردم.» فقط می‌توانم امیدوار باشم که سخنانم به دیگرانی مانند او کمک کند.

منابع

توصیه می‌کنم تمامی کتاب‌هایی را بخوانید که در افسردگی نهفته به آن‌ها ارجاع داده شده است. از آنجاکه این کتاب دربارهٔ درمان تروما یا افسردگی کلاسیک نیست، عناوین زیر را به کسانی توصیه می‌کنم که در عنفوان کودکی آسیب دیده‌اند یا به دنبال کمک برای افسردگی کلاسیک هستند.

باس، الن، و لورا دیویس. شهادت شفا: راهنمایی برای زنان بازمانده از سوءاستفادهٔ جنسی از کودکان. نیویورک: هارپر کالینز. ۲۰۰۸.

براون، برنه. زندگی شجاعانه: چگونه شجاعت آسیب‌پذیربودن روش زندگی، عشق، والدین و رهبری ما را تغییر می‌دهد. نیویورک: اوری. ۲۰۱۲.

لیو، مایک. قربانیان سابق: راهنمای کلاسیک برای مردانی که در حال بهبودی از کودک‌آزاری جنسی هستند. نیویورک: کتاب‌های شگفت‌انگیز کوچک. ۲۰۱۳.

لرنر، هری‌یت. رقص خشم: راهنمای زنان برای تغییر الگوهای روابط صمیمی. نیویورک: ویلیام مورو. ۲۰۱۴.

لوین، پیت. بیدار کردن ببر: درمان تروما. برکلی، کالیفرنیا: کتاب‌های آتلانتیک شمالی. ۱۹۹۷.
واکر، پیت. پی تی اس دی پیچیده: از بقا تا شکوفایی: راهنما و نقشه برای بهبودی از ترومای دوران کودکی. بسترانتشار مستقل کریپت اسپیس. ۲۰۱۳.

یاپکو، مایکل. درمان افسردگی با هیپنوتیزم. نیویورک: انتشارات یاپکو. ۲۰۰۱.

پی نوشت ها

- American Psychiatric Association. ۲۰۱۳. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. ۵th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Angelou, M. ۱۹۹۳. *Wouldn't Take Nothing for My Journey Now*. New York: Bantam Books.
- Barr, J. ۲۰۱۶. "Dear Class of ۲۰۲۰: Don't Let the Penn Face Get to You." *The Tab*. Penn State.
- Batchelor, S. ۱۹۹۷. *Buddhism Without Belief*. New York: Riverhead Books.
- Beaton, C. ۲۰۱۷. "Millennial Duck Syndrome: The Faked-Success Cycle That Hurts Everyone." *Psychology Today*, May ۲۰.
- Blatt, S. ۱۹۹۵. "The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression." *American Psychologist* ۵۰ (۱۲): ۱, ۰۰۳-۱, ۰۲۰.
- Burns, David. ۱۹۹۹. *The Feeling Good Handbook*. New York: Plume.
- Carson, Rick. ۲۰۰۳. *Taming Your Gremlin: A Surprisingly Simple Method for Getting Out of Your Own Way*. New York: Quill.
- Brown, B. ۲۰۱۰. *The Gifts of Imperfection*. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- Curtin, S., M. Warner, and H. Hedegaard. ۲۰۱۶. "Increase in Suicide in the United States, ۱۹۹۹-۲۰۱۴." NCHS data brief, no. ۲۴۱. April. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Fagan, K. ۲۰۱۷. *What Made Maddy Run*. New York: Little, Brown and Company.
- Flamenbaum, R., and R. R. Holden. ۲۰۰۷. "Psychache as a Mediator in the Relationship Between Perfectionism and Suicidality." *Journal of Counseling Psychology* ۵۴ (۱): ۵۱-۶۱.
- Flett, G., P. Hewitt, and S. Mikail. ۲۰۱۷. *Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment*. New York: The Guilford Press.
- Harris, D. ۲۰۱۴. *۱۰% Happier: How I Tamed the Voice in My Head*,

Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That
Actually Works—A True Story. New York: HarperCollins.

Johnson, S. 2011. Who Moved My Cheese? New York: G. P. Putnam's Sons.

Kabat-Zinn, J. 1994. Wherever You Go, There You Are. New York:
Hyperion.

Kubler-Ross, E. 2014. On Death and Dying. New York: Scribner.

Lamott, A. 1995. Bird by Bird. New York: Anchor.

Lawson, C. A. 2000. Understanding the Borderline Mother: Helping Her
Children Transcend the Intense, Unpredictable and Volatile
Relationship. New York: Rowman & Littlefield.

Lawson, J. 2015. Furiously Happy: A Funny Book About Horrible Things.
New York: Flatiron Books.

National Institute of Mental Health. 2018. "Suicide." Last updated May
2018.

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide.shtml>.

National Institute of Mental Health. 2019a. "Major Depression." Last
updated
February 2019.

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>.

National Institute of Mental Health. 2019b. "Mental Illness." Last updated
February 2019.

<https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness.shtml>.

Neff, K. 2014. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to
Yourself. New York: William Morrow.

Pacht, A. R. 1984. "Reflections on Perfection." American Psychologist 39
(4): 386–390.

Real, T. 1997. I Don't Want to Talk About It. New York: Scribner.

Ruiz, D. M. 1997. The Four Agreements. San Rafael, CA: Amber-Allen
Publishing.

Shneidman, E. 1993. Suicide as Psychache: A Clinical Approach to Self-
Destructive Behavior. Northvale, NJ: Aronson.

Siegel, D. 2018. Aware: The Science and Practice of Presence. New York:

Penguin Random House.

Solomon, A. 2001. *The Noonday Demon: An Atlas of Depression*. New York: Scribner.

Twenge, J. 2017. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.

Van der Kolk, B. 2014. *The Body Keeps the Score*. New York: Penguin Books.

Vendel, C. 2018. "University Ignored Daughter's Suicidal Pleas, Parents Say in Lawsuit." Penn Live, April 10.

Williams, M., J. Teasdale, J. Z. Segal, and J. Kabat-Zinn. 2007. *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: The Guilford Press.

Wilson, R. 2009. *Don't Panic*. New York: Harper Collins.

Winfrey, O. 2017. *The Wisdom of Sundays: Life-Changing Insights from Super Soul Conversations*. New York: Flatiron Books.

Yapko, M. 1998. *Breaking the Patterns of Depression*. New York: Broadway Books.

یادداشت‌ها

[\[←۱\]](#)

Michael D. Yapco

[\[←۲\]](#)

Depression Is Contagious

[\[←۳\]](#)

Keys to Unlocking Depression

[\[←۴\]](#)

Sarah Fader

[\[←۵\]](#)

استیگما فایترز (Stigma Fighters): سازمانی غیرانتفاعی که به افراد مبتلا به بیماری‌های روانی و نزدیکانشان آگاهی می‌بخشد و کمک می‌کند.

[\[←۶\]](#)

The ۱۰-Step Depression Relief Workbook

[\[←۷\]](#)

John Preston

[\[←۸\]](#)

Alliant International University

[\[←۹\]](#)

Pat Love

[\[←۱۰\]](#)

Leah Klungness

[\[←۱۱\]](#)

The Complete Single Mother

[\[←۱۲\]](#)

Barbara Greenberg

[\[←۱۳\]](#)

Teenage as a Second Language

[\[←۱۴\]](#)

Lara Honos-Webb

[\[←۱۵\]](#)

The Gift of ADHD Activity Book

[←۱۶]

The Gift of Adult ADD

[←۱۷]

Listening to Depression

[←۱۸]

Sarah Schuster

[←۱۹]

سازمانی غیرانتفاعی با نام This Is My Brave که از هنرهای نمایشی برای پایان دادن به انگ بیماری روانی استفاده می کند.

[←۲۰]

National Institute of Mental Health

[←۲۱]

Jennifer Marshall

[←۲۲]

<https://thisismybrave.org>

[←۲۳]

Brené Brown

[←۲۴]

The Gift of Imperfection

[←۲۵]

Brittany

[←۲۶]

پریسکوپ (Periscope): برنامه اشتراک گذاری ویدیوهای زنده.

[←۲۷]

Rick Carson

[←۲۸]

Taming Your Gremlin: A Surprisingly Simple Method for Getting of Your Own Way

[←۲۹]

Compartmentalization

[←۳۰]

Gordon Flett

[\[←۳۱\]](#)

Paul Hewitt

[\[←۳۲\]](#)

Samuel Mikail

[\[←۳۳\]](#)

Self-awareness

[\[←۳۴\]](#)

Sydney Blatt

[\[←۳۵\]](#)

Vince Foster

[\[←۳۶\]](#)

Jean Twenge

[\[←۳۷\]](#)

نسل آی (iGens): اصطلاحی برگرفته از حرف نخست آیفون، آپاد، آپد.

[\[←۳۸\]](#)

Curtin, Warner, Hedegaard

[\[←۳۹\]](#)

سوکوما (Sukuma): بزرگ‌ترین قوم کشور تانزانیا که در جنوب دریاچه ویکتوریا ساکن‌اند.

[\[←۴۰\]](#)

anhedonia

[\[←۴۱\]](#)

Softball

[\[←۴۲\]](#)

Andrew Solomon

[\[←۴۳\]](#)

The Noonday Demon: An Atlas of Depression

[\[←۴۴\]](#)

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-۵)

[\[←۴۵\]](#)

Dan Harris

[\[←۴۶\]](#)

١٠% Happier: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works: A True Story

[←٤٧]

جنى لاوسن (Jenny Lawson): روزنامه‌نگار و نویسنده آمریکایی، نویسنده وبگاه بلاگس (The Blogges).

[←٤٨]

Furoiously Happy: A Funny Book About Horrible Things

[←٤٩]

Asher Pacht

[←٥٠]

Edwin Shneidman

[←٥١]

American Association of Suicidology

[←٥٢]

Psychache: A Clinical Approach to Self-Destructive Behavior

[←٥٣]

Ricardo Flamenbaum

[←٥٤]

Robert Holden

[←٥٥]

Self-oriented

[←٥٦]

Other-oriented

[←٥٧]

Socially-prescribed

[←٥٨]

The Duck Stops Here

[←٥٩]

Stanford Duck Syndrome

[←٦٠]

Caroline Beaton

[←۶۱](#)

Julia Barr

[←۶۲](#)

The Tab

[←۶۳](#)

Christine Vendel

[←۶۴](#)

Kate Fagan

[←۶۵](#)

What Made Maddy Run

[←۶۶](#)

ادگار لارنس دکتراف (E. L. Doctorow)؛ نویسنده آمریکایی. اغلب آثار او روایت طبقه کارگرو محرومان جامعه آمریکا در بستر حوادث تاریخی است (۱۹۳۱-۲۰۱۵).

[←۶۷](#)

آن لموت (Anne Lamott)؛ نویسنده و سخنران آمریکایی و فعال سیاسی ترقی خواه (۱۹۵۴-...).

[←۶۸](#)

Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life

[←۶۹](#)

The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness

[←۷۰](#)

Panic disorder

[←۷۱](#)

Post-traumatic stress disorder

[←۷۲](#)

Calm

[←۷۳](#)

Headspace

[←۷۴](#)

Ten Percent Happier

[←۷۵](#)

Jon Kabat-Zinn

[\[←٧٦\]](#)

Spencer Johnson

[\[←٧٧\]](#)

Who Moved My Cheese?

[\[←٧٨\]](#)

Dan Siegel

[\[←٧٩\]](#)

Aware: The Science and Practice of Presence

[\[←٨٠\]](#)

Jackstraws

[\[←٨١\]](#)

Jenga

[\[←٨٢\]](#)

Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life

[\[←٨٣\]](#)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

[\[←٨٤\]](#)

The Feeling Good Handbook

[\[←٨٥\]](#)

David D. Burns

[\[←٨٦\]](#)

Breaking the Patterns of Depression

[\[←٨٧\]](#)

Michael D. Yapco

[\[←٨٨\]](#)

Family system therapy

[\[←٨٩\]](#)

The Green Book

[\[←٩٠\]](#)

Terrence Real

[\[←۹۱\]](#)

I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression

[\[←۹۲\]](#)

Maya Angelou

[\[←۹۳\]](#)

Wouldn't Take Nothing for My Journey Now

[\[←۹۴\]](#)

رواگیری مکتبی فلسفی است که فیلسوفی به نام زنون در سال ۳۱۰ قبل از میلاد آن را در یونان پایه گذاری کرد. این مکتب بر مستقل و تأثیرناپذیر بودن اراده آدمی بنا شده است و این موضوع را مطرح می کند که هرچه تأثیرپذیری آدمی از اتفاقات و حوادث بیرونی خودش کمتر باشد، زندگی بهتر و سعادتمندتری خواهد داشت.

[\[←۹۵\]](#)

TherapistAid.com

[\[←۹۶\]](#)

Dead Poets Society

[\[←۹۷\]](#)

The Impossible

[\[←۹۸\]](#)

The Color Purple

[\[←۹۹\]](#)

The Room

[\[←۱۰۰\]](#)

Adagio for Strings

[\[←۱۰۱\]](#)

Samuel Barber

[\[←۱۰۲\]](#)

The House That Built Me

[\[←۱۰۳\]](#)

Miranda Lambert

[\[←۱۰۴\]](#)

You're Gonna Miss This

[\[←۱۰۵\]](#)

Trace Adkins

[\[←۱۰۶\]](#)

Bessel van der Kolk

[\[←۱۰۷\]](#)

The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma

[\[←۱۰۸\]](#)

شیوه درمان از طریق آگاهی حرکتی (Fledenkrai).

[\[←۱۰۹\]](#)

شیوه درمانی در طب جایگزین با لمس آرام غشاهایی که مایع مغزی نخاعی را دربرگرفته‌اند (Cranio-sacral therapy).

[\[←۱۱۰\]](#)

Cherokee

[\[←۱۱۱\]](#)

Kristin Neff

[\[←۱۱۲\]](#)

Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself

[\[←۱۱۳\]](#)

Forrest Gump

[\[←۱۱۴\]](#)

Stephen Batchelor

[\[←۱۱۵\]](#)

Buddhism Without Beliefs

[\[←۱۱۶\]](#)

تصویر ذهنی فرد از بدنش.

[\[←۱۱۷\]](#)

Hypomania

[\[←۱۱۸\]](#)

Generalized anxiety disorder (GAD)

[\[←۱۱۹\]](#)

Reid Wilson

	[←120.]
Don't Panic	
	[←121]
Borderline Personality Disorder	
	[←122]
Christine Ann Lawson	
	[←123]
Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relationship	
	[←124]
Dialectical behavior therapy	
	[←125]
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	
	[←126]
Elizabeth Kubler-Ross	
	[←127]
On Death and Dying	
	[←128]
Don Miguel Ruiz	
	[←129]
The Four Agreements	
	[←130.]
New Harbinger	
	[←131]
This Is My Brave	
	[←132]
Fayetteville	

کتاب افسردگی نهفته نه تنها منبعی شگفت‌انگیز برای افرادی است که در چنگال این سندرم گرفتار شده‌اند، بلکه ابزاری است روشن‌بینانه برای کسانی که در پی درک بهتر افسردگی و اضطراب و شرایط گوناگون بروز آن در افراد مختلف‌اند.

حقیقتاً باور دارم که تنها راه پایان دادن به شرم و ترس بیماری‌های روانی در جامعه روایت کردن داستان‌هایمان با نام و چهره‌ی خودمان است. این یعنی جرئت داشتن، شجاع بودن و برداشتن نقاب‌هایی که برای پوشاندن آسیب‌پذیری‌هایمان در برابر جهان بر چهره زده‌ایم؛ درک این که آسیب‌پذیری‌های ما همان چیزی است که از ما انسان‌هایی پیچیده، یگانه و زیبا ساخته و نقطه‌ی آغاز زندگی پربارتر، رضایت‌بخش‌تر و اجتماعی‌تر است.

- از متن کتاب -

اگر با این باور بزرگ شده باشید که احساسات دردناک نشانه‌ی ضعف‌اند، یا اگر آسیب‌پذیر بودن باعث احساس ناامنی دائمی‌تان شده باشد، بعید نیست با ساختن یک زندگی زیبا و بی نقص، ظاهرتان را حفظ کرده باشید، به نحوی که موفق و مشغول به نظر برسید. در عین این که همیشه مسئولیت‌پذیر و در سختی‌ها کنار دیگران هستید، کسی را به دنیای درون خود راه نمی‌دهید. ندایی در درون‌تان می‌گوید مشکلی وجود دارد اما آن را نشنیده می‌گیرید. با خودانتقادی و شرم‌ساری دائمی عجين شده‌اید و ابراز عواطفی چون ترس، خشم، فقدان یا اندوه برایتان عذاب‌آور است. می‌دانید که یک جای کار می‌لنگد اما نمی‌دانید دقیقاً کجا؛ فقط احساس می‌کنید در دام افتاده‌اید و تنها هستید. اگر این توصیفات شبیه شرایط شماست، امکان دارد به افسردگی کاملاً نهفته دچار شده باشید.

به کمک این کتاب و راهنمایی‌های دلسوزانه‌ی مارگارت رادفورد، متخصص روان‌شناسی بالینی، فرآیند درک کمال‌طلبی‌تان را آغاز خواهید کرد و در ادامه با شناسایی باورهای مخرب و ارتباط با احساساتی که برای طولانی مدت سرکوب شده‌اند، تغییر چشمگیری در زندگی خود ایجاد خواهید کرد. کتاب افسردگی نهفته، برای رهایی از چنگال دردناک و منزوی‌کننده‌ی کمال‌طلبی و پذیرش عشق‌ورزیدن به خود و خویشتن‌پذیری، پلکانی پیش رویتان می‌نهد.

اگر برای دوری از رنج‌ها همیشه نعمت‌های زندگی‌تان را می‌شمارید و نمی‌توانید احساسات دردناک را بپذیرید یا ابراز کنید، اگر گرفتار کمال‌طلبی و اضطراب ناشی از آن هستید، اگر کسی خود واقعی‌تان را نمی‌شناسد، این کتاب برای شماست.

«افسردگی نهفته، دیدگاهی یگانه درباره‌ی یکی از علل شایع اما اغلب ناشناخته‌ی افسردگی است. افرادی که دچار این نوع افسردگی می‌شوند تقریباً همیشه خوب به نظر می‌رسند و به ندرت رنج درونی‌شان را نشان می‌دهند؛ البته اگر اصلاً چیزی بروز دهند! خواندن این کتاب شگفت‌انگیز را به کسانی که از افسردگی رنج می‌برند و به نزدیکانشان توصیه می‌کنم، همچنین به روان‌درمانگران.»
- جان پرستن، روان‌شناس، روان‌درمانگر و استاد دانشکده‌ی روان‌شناسی حرفه‌ای کالیفرنیا -