

دانلود
کتاب



رهایی از غم جدایی

نویسنده : سوزان اندرسون

رہا ہے

از غم جدا ہے

دیباچه

روزی، در حالی که داشتم یک فرهنگ لغت ژاپنی را ورق می‌زدَم، با واژه‌ای برخورد کردم که برایم حیرت انگیز بود چراکه این واژه معانی متعدد و متفاوتی داشت که همگی به نوعی با «طردشدگی» مرتبط بود. این واژه «آکرو» است. آکرو به معنی «سوراخ کردن» ، باز کردن، پایان دادن، سوراخ ایجاد کردن، شروع کردن، منقضی شدن، باز کردن یک بسته، و تغییر و تحول» است. وقتی کسی شما را ترک می‌کند، آکرو به فضایی خالی‌ای که ایجاد می‌شود اشاره دارد، فضایی که آغازی نو می‌تواند در آن رخ دهد. از قدرت این تک واژه به حیرت آمدم، واژه‌ای که می‌توانست به ذهن القاء کند که «شروع کردن» و «پایان دادن» یکی هستند، بخشی از یک چرخه بازسازی و التیام پایان‌ناپذیر. از این‌که این مفهوم را کشف کرده بودم، حیرت کردم و بلافاصله شروع کردم به استفاده از آن در کارم در زمینه‌ی «التیام طردشدگی»؛ خیلی هیجان‌زده بودم از این‌که مراجعینم آن‌قدر خوب به بینش‌های برگرفته از این واژه پاسخ می‌دادند.

قصه ندارم درباره فلسفه شرق تبلیغاتی کنم یا «هنر رزمی»^۱ جدیدی را پایه‌گذاری کنم. با این حال، از

این‌که توانسته بودم معنای این واژه که دارای چندین جنبه بوده و به طرز حیرت‌انگیزی منعطف است راز بافت اولیه آن، از یک فرهنگ متعالی اقتباس کنم، به وجد آمده بودم.

مقدمه: طردشدگی چیست؟

خیلی‌ها می‌پرسند: طردشدگی^۲ چیست؟ آیا طردشدگی به معنی این است که کسی به دنبال مادرش برگردد؟ یا این که کسی را در نوزادی سر راه گذاشته باشند؟

پاسخ این است: هر روز افراد زیادی وجود دارند که احساس می‌کنند زندگی، آن‌ها را سر راه گذاشته یا دور انداخته است. «طردشدگی» یعنی از دست دادن عشق، احساس قطع ارتباط عاطفی با دیگران. این مفهوم اغلب با مفاهیمی همچون جدایی، خیانت، و احساس تنهایی همراه است. افراد ممکن است همه این حالات را یک جا تجربه کنند، یا ممکن است آن‌ها را به طور جداگانه و در طول ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از جدایی، به عنوان پس‌لرزه تجربه کنند.

طردشدگی برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. این احساس، تجربه‌ای کاملاً شخصی و منحصر به فرد است. گاهی اوقات، طردشدگی، غم و اندوه به‌جامانده از شکست‌های عاطفی در گذشته است. گاهی اوقات، این احساس، ناشی از ترس است. و گاهی اوقات می‌تواند مانعی نامرئی باشد که ما را از ایجاد

رابطه با دیگران و از دستیابی به استعدادهای بالقوه‌ی واقعی‌مان باز می‌دارد. گاهی اوقات هم شکل خودتخریبی^۳ به خود می‌گیرد. در این صورت، ممکن است مدام گرفتار الگوهای رفتاری طردشدگی شویم.

این کتاب راهنمایی مفید برای کسانی است که به دنبال راه‌هایی برای کم کردن درد تنها ماندن یا تسریع فرآیند التیام عاطفی بوده‌اند، اما موفق نشده‌اند چاره‌ای پیدا کنند. این کتاب، در طول مسیر ۵ مرحله‌ای طردشدگی، راهنمای دائمی شما خواهد بود (۵ مرحله‌ای که من طی سال‌ها کار در این زمینه متوجه جنبه‌ی فراگیرآن شده‌ام). در حالیکه در این سفر، از «جدایی» تا «عالی» پیش می‌روید، احتمالاً در کمال تعجب کشف خواهید کرد که درد و رنجی که به واسطه‌ی از دست دادن عشق احساس می‌کنید، پایان کار نیست، بلکه شروع یک دوره کامل «رشد شخصی»^۴ است.

طردشدگی، یک فرآیند روانی- زیستی^۵ است. در جای جای این کتاب، یافته‌های تحقیقات اخیر در عرصه علوم مغزی را با شما در میان خواهم گذاشت که فرآیندهای بیولوژیکی و شیمیایی تازه کشف شده‌ای را تبیین می‌کند که نشانگر زیربنای واکنش‌های عاطفی ما به غم و اندوه از دست دادن است.

افرادی که غم سنگین شکست عاطفی را تجربه می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند زندگی‌شان برای همیشه تغییر کرده است، که هرگز مانند قبل نخواهند بود، و این که دیگر هرگز عاشق نخواهند شد. به شما اطمینان می‌دهم که هرچند احتمالاً در حال حاضر احساس تباه‌شدگی دارید، اما یأس و ناامیدی شما در واقع احساسی موقتی و گذرا است، احساسی که بخش عادی و طبیعی فرآیند سوگواری کردن و غصه‌داری به خاطر یک رابطه‌ی از دست رفته است. در واقع، تنها با دست و پنجه نرم کردن با این احساس که زندگی‌تان به تعبیری پایان یافته است، می‌توانید زندگی‌تان را احیاء کرده و از نو بسازید.

کسانی از شما که جا مانده‌اید و قرار است شرایط را دوباره بسازید، ممکن است مدام به عزیز از دست رفته‌تان فکر کنید، در حالیکه او، شما را ترک کرده و احتمالاً زندگی جدید و شاید هم رابطه جدیدی را آغاز کرده است. شما جا مانده‌اید تا «نگریستن به درون»^۶ را آغاز کنید. اما نگران نباشید؛ شما جزء گروه برگزیده‌ای هستید که با راهنمایی‌های این کتاب می‌توانید سفر بازسازی را آغاز کنید. همچنان که در این کتاب پیش می‌روید، کشف خواهید کرد که درد و رنجی که هم‌اکنون احساس می‌کنید، نه تنها کاملاً واقعی، بلکه بخشی از زندگی و حتی ضروری است.

هر کسی که این درد و رنج را احساس می‌کند، درگیر یک بحران شدید عاطفی کاملاً مشروع و

قابل درک است. خیلی‌ها ممکن است احساس کنند که آن قدر ضربات چاقو به قلب‌شان وارد شده است که نمی‌دانند ابتدا باید جلوی کدام سوراخ را بگیرند تا مانع از خونریزی بیشتر شوند. اما این احساسات عظیم و سنگین به هیچ وجه بدین معنا نیستند که شما ضعیف و وابسته هستید یا این‌که فرد شایسته‌ای نیستید. با وجود شدت احساسات فعلی‌تان، شما هنوز همان فرد توانمند و مسئولیت‌پذیری هستید که همیشه فکر می‌کردید، هستید. این جدایی، با وجود شدت بار عاطفی آن، از ارزش شما نکاسته است. در واقع، این‌که می‌توانید چنین احساس عمیقی داشته باشید، شاهی بر قوی بودن و مصمم بودن شماست. اما برای این‌که بتوانید از این عواطف منفی مربوط به طردشدگی رها شوید، باید ابتدا آن‌ها را به طور کامل احساس کنید.

این لحظه"، زمان محاسبه شخصی است، اما این فرآیند «نگریستن به درون» ممکن است به تردید درباره خودتان، انتقاد شدید از خودتان، و مقصر دانستن خودتان منجر شود. وقتی کسی که دوستش داریم ما را پس می‌زند، اغلب خشمی که نسبت به آن فرد احساس می‌کنیم را به سمت خودمان هدایت می‌کنیم و خودمان را به خاطر از دست دادن او سرزنش می‌کنیم. بدین ترتیب، احساس طردشدگی، شبیه یک باتلاق عمل کرده و ما را در عواطفی منفی، همچون حس بی‌ارزش بودن و یأس و ناامیدی

فرومی برد. بی توجه به این که شرایط چه قدر دردناک بوده و این که در حال حاضر روحیه شما چه قدر ممکن است خراب شده باشد، نباید خودتان را به چشم یک «قربانی»^۷ بنگرید و نباید فکر کنید که شایسته عشق نیستید. این واقعیت که کسی انتخاب کرده تا با شما نباشد، چیزهای زیادی هم درباره شما و هم درباره طرف مقابلتان و نحوه عملکردتان در آن رابطه می گوید. ممکن است در این لحظه احساس کنید در رابطهتان شکست خورده اید، اما هرگز نباید خود را یک «شکست خورده» بدانید.

روبه رو شدن با این مقوله ها و تلاش برای درس گرفتن از این تجربه و در نهایت شکل گیری چشم انداز جدید، مانع از این می شود که خشم و ناراحتی تان را به سمت خودتان معطوف کنید. وقتی یاد می گیرید تا اجازه ندهید چیزی عزت نفس تان را تضعیف کند، قوی تر شده و از لحاظ عاطفی مقاوم تر می شوید. به واسطه ی این تجربه و با راهنمایی های این کتاب، به جای احساس فردی شکست خورده، آگاه تر می شوید و اتکای به نفس تان بیشتر خواهد شد، و در عشق ورزیدن توانا تر خواهید شد.

بدون راهنمایی، بسیاری از افراد هرگز به طور کامل از تجربه دردناک و غم از دست دادن عشق بهبود نمی یابند. ترس ها و تردیدهای آن ها همچنان لاینحل باقی می ماند. بهبود واقعی به معنی رویارویی با احساسات ناخوشایند، درک ماهیت این احساسات، و از همه مهم تر، یاد گرفتن نحوه کنار آمدن با این

احساسات است.

احساساتی وجود دارند که هیچ کس دوست ندارد درباره آن‌ها صحبت کند، چراکه با ترس، یأس و ناامیدی و تردید درباره خویشتن در ارتباط بوده و آن قدر شدید می‌باشند که طبیعتاً احساس می‌کنید مایه تحقیر و شرمساری شما هستند. ممکن است این شرمساری فقط به خجالتی که به خاطر طردشدگی عاطفی احساس می‌کنید برنگردد و با احساساتی مرتبط باشد که آن قدر نیرومند هستند که احتمالاً شما را گیج و سرگردان می‌کنند، باعث ترس و نگرانی شما شده و باعث می‌شود به این باور برسید که ضعیف، وابسته، دوست‌نداشتنی و حتی نفرت‌انگیز هستید.

چنانچه به این احساسات شدید نپردازید، احتمالاً در سکوت از آن‌ها رنج خواهید برد یا تلاش خواهید کرد آن‌ها را انکار کنید. در نهایت، این احساسات فراموش شده‌ای که در عمق وجودتان پنهان می‌کنید، به یک احساس غم و اندوه مبهم و دست‌نیافتنی تبدیل خواهد شد. بسیاری از افراد برای برطرف کردن این احساسات به روان‌درمانی روی می‌آورند، اما با این حال، ظاهراً نمی‌توانند بر این احساس پوچی غلبه کنند، احساسی که اغلب تمایز داده نشده و معمولاً به اشتباه به عنوان «افسردگی» تشخیص داده می‌شود و مورد «درمان» قرار می‌گیرد. (در مورد برخی افراد، این غم ماندگار ممکن است با

بهم‌ریختگی توازن بیوشیمیایی مرتبط باشد، که البته در پاره‌ای موارد به درمان دارویی جواب می‌دهد.)

«طردشدگی» مقوله پیچیده‌ای است، و زخم عاطفی ناشی از آن ممکن است عمیقاً ریشه‌دار شود. آنچه مهم می‌باشد، دانستن این نکته است که بفهمید احساسات شما (هر قدر شدید یا سنگین باشند)، نشان‌دهنده بی‌اراده‌گی یا ضعف شخصیت شما نیستند. این احساسات عادی بوده و بخشی از فرآیندی است که به بازسازی و تحول منجر می‌شود.

فرآیند التیامی که در این کتاب توضیح خواهم داد به «شکست عاطفی» فعلی شما محدود نمی‌شود. این فرآیند به ریشه زخم‌های عاطفی شما می‌پردازد که طی سالیان درازی روی هم انباشته شده است. این زخم‌های عاطفی، شامل تمام ناکامی‌ها و دل‌شکستگی‌هایی است که احتمالاً از زمان کودکی تاکنون در سطح زیرین زندگی‌تان، گاه و بی‌گاه آن را تجربه کرده‌اید.

طردشدگی‌های حل و فصل نشده ممکن است مقوله‌ی اصلی و زیربنایی و همچنین مسئول اکثر ناراحتی‌هایی باشد که رفتارشان بوده‌اید ناراحتی‌هایی شامل: عدم اعتماد به نفسی که تمام روابطتان را فلج کرده است، افسردگی و اضطراب، رفتارهای وسواسی و تکان‌های، سطوح پایین انرژی، و از دست

دادن عزت نفس، این‌ها مواردی هستند که همگی شما را عقب نگه داشته‌اند. با این حال، افرادی که در یک رابطه طرد شده‌اند، نمی‌توانند چیزی که تجربه می‌کنند را به روشنی توصیف کنند. آن‌ها ممکن است با پدر یا مادری بزرگ شده باشند که معتاد به الکل بوده است، یا ممکن است در لحظاتی حیاتی و حساس (زمانی که هویت آن‌ها در حال شکل گرفتن بوده است) از گروه همسالان طرد شده باشند. ممکن است بین این افراد و ریشه‌های ناراحتی‌شان فاصله زیادی افتاده باشد، اما با این حال، آن‌ها مدام با ترس و عدم اعتماد به نفس می‌جنگند و بدین ترتیب انرژی زندگی‌شان را هدر می‌دهند.

بسیاری از افراد که ارتباط‌شان با منشاء زخم‌های عاطفی‌شان قطع شده، ممکن است به درمان‌های موقت روی بیاورند و خودشان را با چیزهایی، از غذا و الکل گرفته تا خرید کردن یا بودن با دیگران راضی کنند. یا ممکن است معتاد کتاب‌ها و سخنرانی‌ها و برنامه‌های صوتی خودیاری^۱ شوند. اما روش‌های خودسرانه مصرف دارو و همه حرف‌های آرام‌کننده در کل دنیا، علت اصلی ناراحتی آن‌ها را از بین نخواهد برد. برای انجام این کار، باید سفری را آغاز کنید که به علت ریشه‌ای ناراحتی‌تان یعنی به زخم طردشدگی می‌پردازد.

به واسطه تجربه شخصی‌ام و همچنین سال‌ها کار با دیگران، متوجه شده‌ام که وقتی با فرآیند غصه

خوردن یا سوگواری که بر زندگی ما چنبره زده است آشنا شوید، می‌توانید از انزوایی که در آن گیر کرده‌اید بیرون آیید و دوباره با دیگران ارتباط برقرار کنید. تفاوتی نمی‌کند در کدام یک از مراحل پنج‌گانه طردشدگی که در این کتاب توضیح داده شده است باشید، باید بدانید که «تنها» نیستید. وقتی کشف کنید که این درد طردشدگی گریبان‌گیر قوی‌ترین، باهوش‌ترین و خودکفاترین افراد میان ماست، و این که این احساس محدود به سن، فرهنگ یا سطح و جایگاه اجتماعی خاصی نیست و برای هر کسی ممکن است پیش بیاید، و وقتی درک کنید که این حالت یک تجربه انسانی جهان‌شمول است، حتماً آسوده‌خاطرتر خواهید بود.

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است تا به عنوان همراه و راهنمای شما در خدمت شما باشد و در این راستا به دشوارترین احساسات‌تان می‌پردازد، با بهره‌گیری از پژوهش‌ها در زمینه‌های علمی مرتبط، به تجربه شما اعتبار می‌بخشد، و ابزاری را در اختیار شما قرار می‌دهد که در سفرتان، در راه رسیدن به یک دیدگاه جدید و یک عشق جدید نیاز خواهید داشت.

طردشدگی چیست؟

- یک احساس لحظه‌ای

- احساس کنار گذاشته شدن در یک رابطه

- حس شدید تباهی، زمانی که یک رابطه پایان می‌یابد

- تنها ماندن نه به انتخاب خود

- تجربه‌ای از دوران کودکی

- نوزادی که سر راه گذاشته شده است

- تجربه‌ی طلاق

- زنی که شوهرش پس از ۲۰ سال او را ترک می‌کند تا با کس دیگری باشد
- مردی که نامزدش او را به قصد یک مرد «موفق‌تر» ترک کرده است
- مادری که فرزندانش را ترک می‌کند
- پدری که فرزندانش را ترک می‌کند
- فردی که احساس می‌کند دوست صمیمی‌اش با او غریبه شده است
- کودکی که حیوان خانگی‌اش می‌میرد
- دختر بچه‌ای که سوگوار مرگ مادرش است
- پسر بچه‌ای که در شیرخوارگاه هر روز منتظر است تا مادرش دنبالش بیاید
- کودکی که احساس می‌کند برادر یا خواهر تازه به دنیا آمده‌اش جایگزین او شده است

- کودکی که به خاطر غیبت عاطفی پدر یا مادر احساس بی‌قراری می‌کند

- پسر نوجوانی که متوجه گرایش‌های جنسی نامتعارفش می‌شود و منتظر واکنش والدین و دوستانش است

- دختر نوجوانی که شکست عاطفی را تجربه می‌کند

- پسر نوجوانی که عاشق دختری است اما از نزدیک شدن به او و ابراز این علاقه می‌ترسد

- خانم میان‌سالی که فرزندانش بزرگ شده و زندگی مستقلی تشکیل داده‌اند ولی احساس پوچی و انزوا می‌کند

- کودکی که به خاطر یک بیماری جدی بستری شده است اما دوستانش را می‌بیند که بازی می‌کنند، در حالی که خودش مجبور است روی صندلی چرخ‌دار یا در تخت‌خواب بماند

- خانمی که شغلش را از دست داده و با این از دست دادنِ شغل احساس می‌کند هویت حرفه‌ای،

امنیت مالی و جایگاه اجتماعی‌اش را نیز از دست داده است

- مردی که شرکت‌شان او را از کار برکنار کرده است و احساس می‌کند تاریخ مصرفش گذشته است

- خانم در حال مرگی که بیشتر از این که از مُردن بترسد، از این که عزیزانش قرار است او را تنها بگذارند می‌ترسند

- طردشدگی، همه این موارد و حتی بیش از این‌هاست. زخم طردشدگی در قلب بسیاری از تجربه‌های انسان قرار دارد.

فصل ۱: پنج مرحله‌ی طردشدگی

وقتی رابطه‌ای پایان می‌یابد، برای هر دو طرف دردناک است، اما این درد بخصوص برای کسی که پشت سر گذاشته شده است مخرب‌تر است.

ماریا می‌گفت: «در مورد من، همه چیز کاملاً غیرمترقبه رخ داد. یک شب لونی از سر کار به خانه نیامد. وقتی یک ساعت گذشت و هیچ خبری از او نشد، ناخودآگاه بدترین حدس و گمان‌ها به سراغم آمد: شاید با اتومبیل تصادف کرده و شاید هم قلبش گرفته است. وقتی شش ساعت گذشت و هنوز به خانه نیامده بود، این تصورات بدتر هم شد. آخرین چیزی که به ذهنم رسید این بود که شاید با کسی است. ولی چرا باید این‌گونه باشد؟ ما یک عمر یار و همدم و عاشق یکدیگر و بهترین دوست بودیم و بیست سال بود که شاد و خوشبخت با هم زندگی می‌کردیم.

وقتی بالأخره صدای پای او را شنیدم که در مسیر شنی از پارکینگ به سمت ساختمان می‌آمد، به سمت در دویدم. در حالی که قلبم داخل دهانم آمده بود، پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده بود؟»

ابتدا سکوت کرد.

و سپس خیلی سرد و بی‌احساس گفت: «من با تو خوشبخت نیستم.»

پرسیدم: «خوشبخت؟»

خیلی مبهم و مرموز از اختلافاتی حرف زد که بین ما وجود داشت.

پرسیدم: «اختلاف؟»

گفت: «وسط حرفم نپر. این همیشه یکی از مشکلات ما بوده است؛ تو همیشه وسط حرفم می‌پری.»

صورت‌م ناگهان گر گرفت، و درد نبض گونه‌ای را در سرم احساس کردم. این «لونی» من نبود.

سپس حرف‌هایی زد که باعث شد معده‌ام بهم بریزد و دهانم کاملاً خشک شود.

گفت: «من از پیش‌ت می‌روم.»

نفسم بند آمده بود. حتی یک جمله هم نمی‌توانستم بر زبان بیاورم. تنها استدلال منطقی‌ای که در آن لحظه به ذهنم رسید این بود که احتمالاً یک موقعی در طول روز سرش به جایی خورده است. چرا این حرف‌ها را می‌زد؟ یک لحظه جداً به ذهنم رسید که آمبولانس خبر کنم.

وقتی بالأخره خودم را جمع و جور کردم و توانستم حرفی بزنم، با صدایی که کاملاً سرد و بی‌احساس بود و انگار از ته چاه می‌آمد صحبت کردم، صدایی که احساس می‌کردم صدای خودم نیست.

«جدی نمی‌گویی!» این تنها چیزی بود که صدای جدید لرزان و غریبه‌ام توانست بگوید.

در جواب فقط گفت: «آخر هفته از این جا می‌روم.»

به میز آشپزخانه تکیه دادم تا زمین نخورم. سعی کردم کوتاه نفس بکشم تا زخمی که به قلبم وارد شده بود کمتر درد بگیرد. آهسته پرسیدم: «پای کس دیگری در میان است؟»

بلافاصله و با عصبانیت حرفم را انکار کرد، اما یک ماه بعد که عملاً از پیشم رفت، متوجه شدم که واقعاً پای کس دیگری در میان بود: یک معلم دیگر در مؤسسه آموزشی‌ای که لونی در آن کار می‌کرد. با

این که کشف این راز تا حدودی سردرگمی ام را کم کرد اما از درد سینه ام نکاست.

چند هفته‌ی اول را تنها سپری کردم، در حالی که سعی می‌کردم با این درد عظیم کنار بیایم. لونی همان مردی بود که با تمام وجود و از صمیم قلب دوستش داشتم. او همیشه بامحبت و سراسر خوبی بود. برای من عشق ورزیدن به او همچون عبادتی مقدس بود. من واقعاً احترام خاصی برای طریق زندگی او قائل بودم. او پدری مهربان و بامحبت بود؛ هم دانا و هم بااحساس.

شب‌ها به رختخواب می‌رفتم و خیلی تلاش می‌کردم به خواب بروم تا شاید دردم التیام یابد، اما اصلاً خواب به چشمانم نمی‌آمد. جای خالی لونی در کنارم روی تخت خواب بدجوری عذابم می‌داد. واقعاً آرزو داشتم که یک بار دیگر لونی را در آغوش بگیرم، لونی زیبا و بااحساس من. در عوض، بالش را بغل می‌کردم، گریه می‌کردم، و در حالی که بالش را به صورتم می‌چسباندم، فریاد می‌زدم؛ این شکنجه‌ی روحی واقعاً برای من غیرقابل تحمل بود. می‌دانستم کاملاً حق دارم به خاطر کاری که کرده بود از او متنفر باشم، با این حال تا مدتی تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که دلتنگ او شوم و خودم را به خاطر این که او را از دست داده بودم لعنت کنم.»

احساس ویرانی ناشی از طردشدگی می‌تواند از موقعیت‌های بسیار متفاوت و انواع مختلف روابط نشأت بگیرد. عوامل گوناگونی وجود دارند که روی نحوه واکنش ما به غم از دست دادن، تأثیر می‌گذارند عواملی چون: ماهیت و مدت رابطه، شدت احساسات طرفین، شرایط جدایی، و تجربیات قبلی مربوط به از دست دادن. وقتی کسی که دوستش داریم ما را ترک می‌کند، این تجربه می‌تواند باعث شود زخم‌های قدیمی سر باز کنند و اعتماد به نفس پایین و تردیدهایی که از دوران کودکی، بخشی از کوله‌بار عاطفی^۹ ما بوده است، دوباره ظاهر شوند.

تقریباً همه ما احساساتی شبیه ماریا را تجربه کرده‌ایم. کسی به هر دلیل تصمیم گرفته است که دیگر با ما نباشد؛ تصمیم گرفته است که ما را نگه ندارد. در این مواقع، احساس می‌کنیم ناگهان منزوی شده‌ایم، شدیداً احساس تنهایی می‌کنیم؛ احساس می‌کنیم ما را به تبعیدگاه عاطفی فرستاده‌اند. تنها بودن وقتی چیزی باشد که خودمان آن را انتخاب کرده باشیم زیاد بد نیست. اما وقتی کسی تصمیم می‌گیرد ما را ترک کند، داستان دیگری است. ما گیج، سردرگم و خشمگین می‌شویم و احساس می‌کنیم که گویی فقط به خاطر عیب‌هایی که نامرئی هستند، به دور از انصاف به «حبس ابد»^{۱۰} محکوم شده‌ایم. همچون ماریا، در حسرت داشتن کسی می‌شویم که با این که ترکمان کرده است، اما ما شدیداً مشتاق او و در

تمنای او هستیم.

طردشدگی یکی از اساسی‌ترین ترس‌های غریزی و آغازین^{۱۱} ماست، یک ترس جهان‌شمول در تجربیات انسانی. در نوزادی، وقتی ما را داخل گهواره می‌گذاشتند، جیغ می‌زدیم، چراکه از این وحشت داشتیم که وقتی مادرمان اتاق را ترک می‌کند، هرگز برنگردد. طردشدگی در واقع ترس از این است که برای همیشه تنها بمانیم و دیگر کسی نباشد تا از ما حمایت کند، و اساسی‌ترین نیازهای ما را برآورده کند. در مورد نوزاد، حفظ ارتباط با اصلی‌ترین کسانی که از او مراقبت و محافظت می‌کنند، برای بقا ضروری است. هر تهدید و هر اختلالی در این رابطه، باعث ترس آغازین ما می‌شود، ترسی که ریشه در سخت‌افزار مغز ما دارد، ترسی که به دوران بزرگسالی انتقال می‌یابد. وقتی بچه‌ها احساس قطع ارتباط را تجربه می‌کنند، سازوکارهای دفاعی پیشرفته‌ای که ما بزرگسالان معمولاً از آن استفاده می‌کنیم را ندارند که بخواهند به آن متوسل شوند. زخم‌های آن‌ها ممکن است التیام نیابد، بلکه در عوض به سطح زیرین زندگی‌شان برود و همچنان تا بزرگسالی در آن جا جا خوش کند.

تجربه‌های عاطفی، زمانی که ماجراهای تلخ گذشته را در ذهنمان تداعی می‌کنند، دردناک‌ترند؛ این مورد بخصوص زمانی که بحث طردشدگی عاطفی و از دست دادن عشق مطرح می‌شود، صادق است.

ارتباطی که امروز پایان یافته است ممکن است تعبیر یا تداعی وحشتناک‌ترین کابوس‌های ما از (دوران) کودکی باشد. سوگواری به خاطر عشق از دست رفته، یک زخم عاطفی آغازین را باز می‌کند.

وقتی کسی تصمیم می‌گیرد شما را ترک کند، این اقدام او یک ترس آغازین را در ما بیدار می‌کند، و از این ترس، خشم شدیدی به وجود می‌آید. شما از این‌که این ترس و بیچارگی شدید را تجربه می‌کنید، خشمگین می‌شوید. به خاطر ضعف‌تان و به خاطر این‌که در حفظ کردن عشق فرد دیگری ناتوان بوده‌اید، از خودتان ناامید می‌شوید. به خاطر شرایط پیش‌آمده و از دست دادن آن عشق، شدیداً از روی بیچارگی احساس می‌کنید که یک شکست‌خورده هستید.

در برخی موارد، اندوه شما ممکن است از یک جدایی اخیر نیامده باشد؛ گاهی اوقات این غم و اندوه ریشه در ترس و عدم اعتماد به نفسی دارد که از گذشته‌ای دور به واسطه‌ی عشق‌های از دست رفته، به جا مانده است و مزاحم روابط امروز شماست، روابطی که با آن‌ها مشکل پیدا کرده‌اید.

ممکن است هنوز با شریک عاطفی‌تان باشید، اما متوجه شده باشید که او دیگر شما را دوست ندارد. با این‌که آن فرد از لحاظ فیزیکی حضور دارد، شما به خاطر از دست دادن عشق او غمگین هستید. شما

یک نبض دائم که رنگ و بوی احساسات شکست شخصی دارد را احساس می‌کنید: «چرا من نمی‌توانم کاری کنم که این رابطه اثربخش باشد؟ آیا من دوست‌داشتنی نیستم؟ چرا نمی‌توانم کاری کنم که او مرا دوست داشته باشد؟»

در مواردی دیگر (همچون مورد ماریا)، شریک زندگی‌تان به خاطر فرد دیگری شما را ترک می‌کند، که در این صورت سوگواری شما به واسطه احساسات خیانت و حسادت پیچیده‌تر نیز می‌شود.

گاهی اوقات پای کسی دیگری در میان نیست؛ طرف‌تان فقط به این خاطر شما را ترک کرده است که دیگر نمی‌خواست با شما باشد و می‌خواست تنها باشد. در این صورت، غم و اندوه شما با احساساتی همچون شماتت خویشتن، اضطراب و سر در نیاوردن همراه است.

شاید هم رابطه شما خیلی ساده به هم خورده است: احتمالاً شما از همان ابتدا برای این رابطه آماده نبوده‌اید؛ یا شاید با همه تلاشی که داشتید، قادر نبودید کاری کنید که این رابطه اثربخش باشد. شاید این رابطه آن‌قدر دردناک بود که در ابتدا حتی از فکر پایان یافتن این رابطه احساس راحتی می‌کردید. اما بعدها احساس بی‌کفایتی را به صورت یک پس‌لرزه تجربه کرده باشید. در این (گونه) موارد، غم و

اندوه از دست دادن، احتمالاً به واسطه حس عمیق ناکامی و ناامیدی از خودتان وخیم‌تر شده است. احتمالاً غصه‌دار شده‌اید، در حالی که نسبت به آینده نامطمئن هستید.

یا شاید طردشدگی، ناگهانی و غیرمنتظره بوده، که در این مورد احتمالاً شوک عاطفی و ناباوری شما را در بر گرفته است. قبل از این که بتوانید فرآیند سوگواری را آغاز کنید، باید با این درد و رنج عظیم و این ترس تضعیف‌کننده روبه‌رو شوید.

فرآیند غمگین شدن به خاطر طردشدگی بسیار شبیه سوگواری به خاطر مرگ یک عزیز است: غم از دست دادن، غم از دست دادن است. اما غم و اندوه طردشدگی، اساساً متفاوت است و از شرایطی که منجر به آن شده و از احساساتی همچون عدم پذیرش و بی‌کفایتی نشأت می‌گیرد، احساساتی که اغلب همراه غم طردشدگی می‌آید.

این غم به این دلیل بسیار دردناک است که خنجر طردشدگی تا اعماق وجود آدمی را می‌شکافد و زخم می‌کند. شما نه تنها عزیزتان را از دست می‌دهید، بلکه اساساً ایمان‌تان به خودتان را نیز از دست می‌دهید؛ شما نسبت به این که فردی دوست‌داشتنی و قابل‌پذیرش هستید شک می‌کنید. این احساسات

می‌تواند در اعماق وجودتان حک شود، و زخمی نامرئی به وجود آورد که باعث شود به خودتان برتابید.

گاهی اوقات افراد آن‌قدر غم از دست دادنِ یار را عمیق احساس می‌کنند و آن‌قدر درباره ارزش وجودی‌شان تردید می‌کنند که به نظر می‌رسد گویی یک دریچه‌ای نامرئی درون وجودشان باز می‌شود که به نحوی پنهانی به آن‌ها آسیب می‌رساند و مانند یک خون‌ریزی داخلی، آهسته و به آرامی احساس ارزشمندی را در افراد تخلیه می‌کند. تناقض موجود در مورد چنین افرادی این است که وقتی سعی می‌کنند با انجام کارهایی که ظاهراً ارزشمند است، عزت‌نفس‌شان را دوباره احیاء کنند، زخم عمیق طردشدگی دائماً عزت‌نفس آن‌ها را تخلیه می‌کند.

این تخلیه‌ی عزت‌نفس^{۱۲} در درک و کار با چرخه طردشدگی بسیار مهم و ضروری است. در واقع، درک این نکته برای من بسیار دشوار است که چرا این نوع خاص سوگواری تا به امروز تقریباً تشخیص داده نشده، مورد مطالعه قرار نگرفته و درمان نشده است. کارشناسان حرفه‌ای سلامت روان عموماً احساسات ناشی از طردشدگی را به عنوان علائم بالینی افسردگی یا اضطراب تشخیص می‌دهند. اما غم طردشدگی یک سندرم خاص است. وقتی ترس و خشم ناشی از طردشدگی‌تان را به خود معطوف می‌کنید، این کار باعث می‌شود غم طردشدگی ویژگی خاص خودش را پیدا کند.

تمایل به حمله کردن به خود و شماتت خویشتن، و در میانه‌راه فرآیند سوگواری و غصّه خوردن قرار دارد. اما لطمه زدن به خود (چیزی که من آن را درونی کردن طردشدگی عاطفی می‌نامم) در تمام مراحل طردشدگی درگیر است. این حالت، فرآیندی مستمر و ادامه‌دار است.

بازمانده‌ی طردشدگی چیست؟

«بازماندگان طردشدگی»^{۱۳} کسانی هستند که درد عظیم از دست دادن عشق را تجربه کرده‌اند و با این حال این جرأت را داشته‌اند که ایمان‌شان به زندگی و توانایی‌شان در عشق‌ورزی را همچنان حفظ کنند. برخی از آن‌ها افرادی معروف هستند که خاطرات کودکی‌شان را به ما گفته‌اند؛ اما بسیاری از آن‌ها هرگز به صورت عمومی داستان‌شان را فاش نکرده‌اند. برخی از آن‌ها روان‌درمان‌گر هستند (احتمالاً بسیاری از روان‌درمان‌گرها داستان‌های طردشدگی خودشان را دارند). اما اکثر بازماندگان طردشدگی، افراد عادی هستند. تقریباً هر کسی بازمانده‌ی طردشدگی است؛ عدم اطمینان، تمنا، و ترس مرتبط با از دست دادن عشق، پدیده‌ای جهانی است.

بازماندگان طردشدگی افرادی احساسی، بامحبت و مستعد عشق ورزیدن هستند. اما عضویت در این گروه آسیب‌پذیر فقط به کسانی محدود نمی‌شود که قادرند در روابط‌شان به موفقیت دست پیدا کنند. بسیاری از افراد همچنان با حل و فصل کردن زخم‌های قدیمی طردشدگی مشکل دارند، زخم‌هایی که مزاحم یافتن عشق می‌شود.

برای تمامی بازماندگان طردشدگی (آنهایی که عشقشان را یافته‌اند و آنهایی که هنوز به دنبال عشق واقعی هستند) تأثیر شکست‌های عاطفی گذشته و حال می‌تواند در قطعه‌هایی از زندگی نریسته، پتانسیل‌های دست‌نیافته، و رؤیاهای محقق نشده‌ای یافت شود که هنوز منتظرند از طریق فرآیند التیام طردشدگی (ترمیم) شوند.

التیام پردشدگی چیست؟

التیام پردشدگی^{۱۴} که در این کتاب شرح داده شده است شامل یک برنامه متشکل از پنج تمرین است. من این برنامه را «آکرو» می‌نامم. در این برنامه اقداماتی را به منظور التیام زخم‌های پردشدگی گذشته و حال انجام می‌دهید. در این فرآیند، اطلاعات جدیدی دریافت می‌کنید، کارهای پایان‌نیافته‌ای از گذشته را تشخیص می‌دهید و تمریناتی عملی انجام می‌دهید تا زندگی‌تان را بهبود ببخشید.

التیام پردشدگی زبان و رویکردی جدید ارائه می‌دهد که با برنامه‌های التیام‌بخش ۱۲ مرحله‌ای ترک اعتیاد، همخوانی/ انطباق دارد. برنامه التیام پردشدگی به طرزی خاص طراحی شده است تا پردشدگی‌های برطرف نشده (منع زیربنایی رفتارهای عادی یا اعتیادها، رفتارهای غیرقابل کنترل و ناراحتی‌های شما) را حل و فصل کند. این برنامه شامل پذیرفتن مسئولیت بهبود زندگی‌تان است.

اگر منتظر یک حرف مؤثر یا بینشی فوق‌العاده هستید که در نهایت شما را آزاد کند، مراقب باشید. فرمول پیچیده درمانیِ دوی هر درد^{۱۵} در هیچ کتاب یا برنامه بخصوصی نیست. این فرمول پیچیده درون خود شماست. این فرمول همان انرژی بالقوه‌ی شماست که در این کتاب یاد خواهید گرفت چگونه آن را

دوباره جهت داده یا هدایت کنید. التیام طردشدگی آسان و حتی لذت بخش است. البته این که فقط این کتاب را بخوانید کافی نیست. باید بینش هایی که در این کتاب فرا می گیرید را در عمل به کار ببندید.

طردکننده عاطفی چیست؟

طردکننده‌ها اندازه، شکل، سایه، سن، جنسیت و تیپ‌های شخصیتی متفاوتی دارند. گفتن این که چه کسی می‌تواند در یک رابطه عاطفی مسئولیت‌پذیر باشد و چه کسی نمی‌تواند، این که چه کسی شایستگی اعتماد ما را دارد و چه کسی این شایستگی را ندارد، و این که چه کسی احتمالاً یک طردکننده خواهد بود، دشوار است.

چیزی که این درک یا تصور را باز هم دشوارتر می‌کند این است: شخصی که برای فردی یک طردکننده است، ممکن است برای فرد دیگری یک شریک مادام‌العمر باشد. شرایط پیرامون روابط، آن قدر پیچیده و متغیر است که قضاوت کردن اخلاقی، مقصر دانستن‌ها و تعمیم دادن‌ها نه تنها عاقلانه بلکه منصفانه هم نیست.

فقط این را بدانید که بسیاری از طردکنندگان از همان ابتدا با این نیت آغاز نمی‌کنند که عمداً به کسی صدمه بزنند. بسیاری از آن‌ها انسان‌هایی هستند که همراه با فرد دیگر در جستجوی پاسخ سؤالات‌شان به چالش‌های دشوار زندگی هستند. اما طردکنندگان سریالی نیز وجود دارند؛ آن‌هایی که از وارد کردن

لطمه عاطفی به کسانی که عاشقشان هستند انرژی می‌گیرند. برای این افراد، خانه خراب کردن دیگران، روش آن‌ها برای به نمایش گذاشتن قدرتشان است.

حتی کسانی که از چنین نیازی انگیزه نمی‌گیرند، ممکن است وقتی شخصی که پشت سر گذاشته‌اند ظاهراً بیش از حد بیچاره و درمانده شده و شدیداً می‌خواهد که آن‌ها برگردند، با این حال، این افراد حس خوبی درباره اهمیت خودشان تجربه کنند. البته به خاطر درد و رنجی که طرف مقابلشان تجربه می‌کند، این افراد معمولاً احساس پیروزی هم نمی‌کنند. در عوض، آن‌ها فروتنانه ابراز می‌کنند که مثلاً به خاطر این‌که باعث رنج و محنت شما شده‌اند احساس گناه می‌کنند. این افراد اغلب وقتی با شور و شغف بیشتری درگیر زندگی (و رابطه) جدیدشان می‌شوند به راحتی حواسشان از این احساس گناهی که دارند پرت می‌شود.

برخی طردکنندگان قادرند با غافل ماندن از تأثیری که روی دیگران گذاشته‌اند، از چنبره درد و سوزش ناگهانی گناه رها شوند و به تعبیری کلی، آن‌ها نسبت به اثر تخریبی‌شان به انکار روی می‌آورند. این حالت به آن‌ها کمک می‌کند تا تصویری از خودشان به عنوان انسان‌هایی بامحبت و دارای شأن و منزلت حفظ کنند. اغلب این انکار برای کسی که در یک رابطه جا گذاشته شده است (تا تکه‌تکه‌های رابطه‌ی

ویران شده را از زمین بردارد)، بی رحمانه و ظالمانه در نظر گرفته می شود.

در هر حال، برخی طردکنندگان دیگر نیز وجود دارند که قادر نیستند درد و رنجی که باعث آن شده اند را انکار کنند، و به خاطر شکست خوردن رابطه شان غم و اندوهی اصیل، شبیه غم و اندوه شما را تجربه می کنند.

این برنامه التیام طردشدگی به تمام کسانی تقدیم می شود که در حفظ رابطه شان با مشکل مواجه شده اند.

قرار است فایده های پیش رفتن در مراحل گوناگون طردشدگی را کشف کنید. با این که کار کردن روی این فرآیند دشوار به نظر می رسد، به شما کمک خواهد کرد از تله ها و آسیب های احتمالی ناشی از سرکوب کردن و نادیده گرفتن درد و رنج طردشدگی اجتناب کنید. دفن کردن (سرکوب) احساساتتان باعث می شود همچنان حل نشده باقی بمانند. تا زمانی که با آن ها رودررو نشوید، این احساسات همچنان از درون، مزاحمت هایی را برای شما ایجاد می کند، و شما ممکن است خود را درگیر روابطی ببینید که در آن ها همواره باعث شکست خودتان می شوید، روابطی که دوباره و دوباره به طردشدگی

منتهی می‌شود.

فرآیند التیام (که من آن را «آکرو» نامیده‌ام) به گونه‌ای طراحی شده است تا اثر تخریبی این لطمه عاطفی را وارونه کند. این فرآیند که در این کتاب تشریح شده است برنامه‌ای متشکل از ۵ تمرین را ارائه می‌دهد. التیام طردشدگی به شما کمک می‌کند از میان عواطف شدیدی که احساس می‌کنید، چیزی به دست آورید، به نحوی که بتوانید یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی‌تان را به فرصتی برای رشد و تغییر تبدیل کنید.

در زیر طراحی کلی از مراحل ارائه می‌شود که به شما کمک خواهد کرد سفرتان را آغاز کنید. این که قادر باشید کل این مراحل را به عنوان یک فرآیند واحد تصور کنید، بینشی درست به شما خواهد داد تا بفهمید در کجای مسیر قرار دارید، کجا بوده‌اید، و چه چیزهایی می‌توانید انتظار داشته باشید.

۱- درهم شکستن

در این مرحله‌ی اول که بسیار تخریب‌کننده است، شوکه می‌شوید و درد و نگرانی شدیدی را تجربه می‌کنید، و ناگهان امیدتان را نسبت به ارزش و معنای زندگی از دست می‌دهید. تلاش می‌کنید تکه‌تکه‌های وجودتان را کنار هم نگه دارید، اما با وجود همه تلاش‌هایتان، ایمان و اعتماد شما متلاشی شده است. گسسته شدن یک ارتباط عاطفی مهم، باعث می‌شود شما (به طور موقتی) احساس کنید که بدون عشق از دست رفته‌تان نمی‌توانید زندگی کنید. فکر خودکشی در این دوره، عادی و طبیعی است. این فکر به واسطه احساس یأس و ناامیدی‌ای ایجاد شده است که هرچند عظیم، اما موقتی است. احساسات قدیمی بیچارگی و وابستگی، در بحران عاطفی کنونی‌تان به شما حمله‌ور می‌شوند. برنامه‌ی «آکرو» یک تکنیک مدیریت درد را به شما ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند هرچه سریع‌تر از این دوران سخت و دشوار عبور کنید و از آن نیرو بگیرید، بدین ترتیب به شما این امکان را می‌دهد تا وارد یک مرحله‌ی تولد دوباره شوید.

۲- ترک عادت عشق

ترک عشق دقیقاً شبیه ترک هروئین است، و شامل تمنای زیاد، سراسیمه گی و دل‌آشفتگی برای بازگشتن به عشقی است که دل‌تنگ آن هستید. رنج می‌کشید، دردهای نبض‌گونه را تجربه می‌کنید، و تمنای وصال دارید و آرزو می‌کنید که ای کاش برگردد. انسان‌ها از لحاظ ژنتیکی نیاز شدید به متصل بودن (عاطفی) را به ارث برده‌اند؛ روابط گسسته هرگز این نیاز شما به داشتن ارتباط عاطفی را مرتفع نمی‌کنند. در واقع، از دست دادن چنین رابطه‌ای، اغلب باعث می‌شود این نیاز در شما تشدید شود. این گسستگی عاطفی یک فرآیند روانی- زیستی را فعال می‌کند که ممکن است شامل کم‌خوابی، از دست دادن وزن، اضطراب، و خستگی مفرط عاطفی و جسمانی شود. «آکرو» به شما نشان خواهد داد چگونه با نیاز به ارتباط عاطفی که مسئول درد تهوع‌آور شماست، کار کرده و آن را مدیریت کنید. شما می‌توانید انرژی این غریزه را به سمت ایجاد رابطه‌ای چشم‌گیر با خودتان هدایت کنید.

۳- درونی کردن پردشدگی

در این دوره سوم که دوره‌ای بسیار حیاتی و حساس در چرخه پردشدگی است، زخم عاطفی‌تان مستعد عفونت می‌شود، حالتی که باعث ایجاد زخم‌هایی دائمی شده و به عزت نفس‌تان آسیب می‌رساند. این مرحله زمانی است که شما خشم‌تان نسبت به عزیز از دست‌رفته‌تان را سرکوب کرده و در عوض خودتان را مورد انتقاد شدید قرار می‌دهید. شما تمایل دارید پردکننده‌تان را برتر و بی‌عیب و نقص، و خودتان را پست و پایین بدانید. شما در این دوره، هر انتقاد ضمنی یا آشکاری از سوی طرف مقابل‌تان را به دل می‌گیرید. ذهن شما مدام درگیر تأسف خوردن به خاطر رابطه می‌شود، در حالی که در مورد کارهایی فکر می‌کنید که باید انجام می‌دادید یا می‌توانستید انجام دهید تا جلوی از دست رفتن عشق‌تان را بگیرید، رنج می‌کشید. تفاوتی نمی‌کند چقدر تلاش کنید تا با این احساس مقابله کنید، احساس‌تان نسبت به خویشتن چندان بهتر نمی‌شود. آکرو ابزاری را به شما ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند به انرژی درونی‌تان دسترسی پیدا کرده و مفهومی کاملاً جدید از خویشتن ایجاد کنید. این تمرین طوری طراحی شده است که پنجره‌های جدیدی را در آگاهی شما ایجاد خواهد کرد، به شما این امکان را می‌دهد که تصمیم‌های جدیدی بگیرید، و اهداف جدیدی برای خودتان تعیین کنید.

۴- خشم

درفرآیند التیام، مرحله‌ی خشم اولین باری نیست که شما با عصبانیت روبه‌رو می‌شوید، اما در طول ۳ مرحله‌ی اول، خشم شما در واقع خشم و ناراحتی نسبت به خودتان به عنوان یک قربانی است، کارهایی همچون تکان دادن بیهوده دست و سر در هوا با ناراحتی و حمله کردن به بالش و ضربه زدن به آن با چاقو در حد مرگ. تا قبل از این مرحله‌ی چهارم، درک شما از خویشتن که گیر افتاده، و تحت محاصره و حملات پی درپی خویشتن بوده است، آمادگی لازم برای بلند شدن و جواب دادن به ضربه‌های حریف و روبه‌رو شدن با چالش‌های دنیای بیرونی را پیدا نمی‌کند. فقط در این صورت است که خشم شما از نوع نیروبخش و سالم خواهد بود. روحیه اظهارگری این خشم می‌تواند به شما کمک کند زندگی‌تان را دوباره احیاء کنید.

خشم، انرژی‌ای را فراهم می‌آورد که لازم دارید تا از درک جدیدتان از خودتان (که تازه متولد شده است) دفاع کنید و از بقای مستمرتان اطمینان حاصل کنید. برخی افراد در ابراز خشم مشکل دارند و برای این که مانع از معطوف کردن خشم‌شان به درون و در نتیجه افسردگی و سراسیمگی شوند نیاز به کمک دارند. گاهی اوقات شما می‌ترسید خشم‌تان را نسبت به یار از دست رفته‌تان ابراز کنید چرا که

می‌ترسید او را بیش از آن‌چه پیشاپیش از دست داده‌اید، از دست بدهید. در عوض، این خشم را نسبت به نزدیک‌ترین کسان‌تان ابراز می‌کنید. در این زمان ممکن است از دیگران انتظارات غیرمنطقی داشته باشید؛ از آن‌ها انتظار دارید عشق و حمایتی که شدیداً نیازمند آن هستید را برای شما فراهم کنند. وقتی آن‌ها این انتظار شما را برآورده نمی‌کنند، عکس‌العمل عاطفی شدید نشان می‌دهید. خیال‌پردازی درباره تلافی کردن و انتقام گرفتن از کسی که شما را طرد کرده است نیز در این مرحله رایج یا مرسوم است، هرچند گزینه‌های بهتری نیز وجود دارد. این جمله قدیمی واقعیت دارد که: «موفقیت بهترین راه انتقام گرفتن است.» آکرو از انرژی خشم استفاده می‌کند تا به شما کمک کند تجربه طردشدگی را به یک تجربه موفق در زمینه رشد شخصی تبدیل کنید.

۵. بلند شدن

از آن جایی که خشم به شما کمک کرده است تا انرژی‌تان را به سمت بیرون هدایت کنید؛ این خشم همچنین به شما کمک خواهد کرد دوباره به مسیر زندگی برگردید. شما یک حالت سرخوشی و سرمستی روحی و معنوی و مقاطعی از آرامش و آزادی را تجربه می‌کنید. به واسطه‌ی درس‌های سخت و دردناکی که فرا گرفته‌اید، احساس می‌کنید قوی‌تر و داناتر شده‌اید. در این مرحله، زندگی در تمام غنای آن ذهن شما را به خود معطوف می‌کند. شما خشم را رها می‌کنید. آکرو ابزارهایی برایتان فراهم می‌آورد که به شما کمک می‌کند ظرفیت‌تان را برای تازگی و عشق افزایش دهید.

اولین حرف واژه‌ی انگلیسی هر یک از این پنج مرحله، یعنی در هم شکستن (Shattering)، ترک عادت عشق (Withdrawal)، درونی کردن (Internalizing)، خشم (Rage) و بلند شدن (Lifting) واژه SWIRL (به معنی حرکت چرخشی) را به وجود می‌آورد. واژه SWIRL ماهیت گردبادگونه، ادامه‌دار و جاری یا پویای سوگواری‌تان را به ذهن تداعی می‌کند. مانند هر فرآیند طبیعی دیگری در زندگی، این ۵ مرحله بیش‌تر دوار هستند و نه خطی. این مراحل نماینده یک فرآیند واحد هستند که همپوشانی داشته و دوباره و دوباره تکرار می‌شود، فرآیندی که می‌تواند در عرض یک ساعت،

یک روز، یک ماه، یا حتی در یک دوره چندساله رُخ دهد. شما در این گردباد آن قدر می چرخید و می چرخید تا این که طوفان کم کم ضعیف می شود، و شما به عنوان فردی تغییر یافته از این تجربه بیرون می آیید.

بله، زندگی پس از طردشدگی ادامه خواهد داشت: غنی، کامل و پر از احساسات، اما برای رسیدن به آن جا باید تلاش کنید. یک دستِ راهنما در طول مسیر همراه شما خواهد بود تا به شما کمک کند از میان درد و رنج عبور کنید، از آن درس بگیرید، و ارتباط قوی تری را با خودتان تجربه کنید. وقتی اصول برنامه ی التیام این کتاب را در زندگی روزمره تان بگنجانید، به خودآگاهی و سرزندگی و نشاطی دست خواهید یافت که هرگز پیش از این آن را تجربه نکرده بودید.

فصل ۲: مرحله‌ی اول: درهم‌شکستن

درهم شکستن چیست؟

درهم شکستن، یک گسستگی در بافت‌های محکم ارتباط عاطفی با دیگران است.

درهم شکستن، احساس ویرانی، و درد غیرقابل تحمل است.

درهم شکستن، یک فرآیند نوروبیولوژیکی^{۲۰} قوی است.

درهم شکستن، ملاقات دوباره رنج هنگام تولد است. درهم شکستن، تولد دوباره است.

درهم شکستن، پراکنده شدن ابرهای طوفانی و صاف شدن دوباره آسمان است.

درهم شکستن، بینشی است که به صورت اشراق (روشنگری) به فرد دست می‌دهد، بیداری هسته عاطفی.

درهم شکستن، رسیدن به ته است، تحولی برآمده از اصابت کردن به کف؛ همان زمین خوردنی که طی

اعصار، افراد زیادی به واسطه‌ی آن نجات پیدا کرده و جبران کرده‌اند.

در تمام عمر، بیش از حد برای درهم‌شکستن آماده بوده‌ایم، برای رویدادی که قادر است ما را از آن‌چه برایمان عزیزترین بوده جدا کند، در حالی که تلاش می‌کرده‌ایم خود را در برابر شرایطی که فراتر از کنترل‌مان است حفظ کنیم. در اکثر اوقات عمرمان انرژی زیادی را صرف این کرده‌ایم تا از خودمان در مقابل درهم‌شکستن محافظت کنیم. سپس، وقتی آن اتفاق رخ می‌دهد، سردرگم می‌شویم. اما زمانی که نفس‌مان دوباره جا می‌آید، در موقعیتی قرار می‌گیریم که دوباره زندگی‌مان را بسازیم، نه این‌که فقط با توهم امنیت، خودسرانه دارو مصرف کنیم.

درهم‌شکستن، سازوکارهای دفاعی اولیه‌ای که تأثیر معکوس داشته است و مدت‌ها ما را عقب نگه داشته است را از کار می‌اندازد. زرهی که زمانی حمایت‌کننده و حفظ‌کننده از خطرات بود، این بار محدودکننده و ناراحت‌کننده می‌شود. برای کسی که دیگر فلج نیست، قالب‌های گچی دست و پا باید دور انداخته شوند، در غیر این صورت تبدیل به مانع می‌شوند.

درهم‌شکستن حالتی است که وقتی یک رابطه تازه به پایان رسیده است آن را احساس می‌کنیم، اما این

حالت می‌تواند همچنین پس‌لرزه تجربه‌های پیشین باشد، فعال شدن آتش‌فشان احساسات فراموش شده‌ی گذشته. اغلب افرادی که در برنامه‌های ۱۲ مرحله‌ای برای مبارزه با اعتیاد شرکت کرده‌اند این انفجارها را گزارش داده‌اند. آن‌ها (اغلب در دومین سال برنامه‌ی ترک اعتیاد) متوجه می‌شوند که رفتار عاداتی آن‌ها به عنوان یک مکانیسم دفاعی عمل می‌کرده است. به همین دلیل، بیش از یک سال طول می‌کشد تا سازوکارهای دفاعی قدیمی غیرفعال شده و بازپروری واقعی انجام بگیرد.

درهم‌شکستن یک پدیده جدید نیست، اما با شناسایی و بررسی دقیق آن به صورت جداگانه، بهتر می‌توانیم آن را مدیریت کنیم.

باید به قدرت مرحله‌ی درهم‌شکستن احترام بگذاریم و تلاش کنیم به طریقی نظام‌یافته این قدرت را مهار کنیم تا شرایط مناسبی برای التیام و درمان طردشدگی ایجاد کنیم.

اولین مرحله ی پردشدگی: درهم شکستن

درهم شکستن روبرتا

«روبرتتا» یک خانم احساسی، باهوش و در عین حال منعطف است. او نبوغ خاصی برای استفاده از ایهام دارد، که با زیرکی تمام آن را در زمان مناسب و با ظرافتی خاص نمایش می‌دهد. او یک جنبه جدی نیز دارد، و عاشق این است که درباره‌ی مقوله‌های سیاسی بحث‌های جدی کند. او موهای طلایی دُم‌اسبی و چشمان سبز کم‌رنگ دارد. همه این ویژگی‌ها کمک کرد تا او تراویس (رهبر ارکستر شهر) را در دام خود گرفتار کند.

روبرتتا یک ایراد اساسی داشت، او آن‌گونه که دوستانش می‌گفتند در انتخاب مرد زندگی‌اش اشتباه می‌کرد. تراویس نیز از این قاعده مستثنی نبود. تراویس ادعا می‌کرد که «خلق و خوی هنرمندان»^{۲۱} را داراست. و این‌گونه بود که او روش‌های سلطه‌جویانه و نیازش به کنترل را توجیه می‌کرد. گاهی اوقات بیش از حد زیاده‌خواه، شدیداً انتقادی، و کاملاً خود-محور می‌شد. روبرتا از همه مهارت‌های دیپلماتیکی که بلد بود استفاده می‌کرد تا توازن رابطه‌شان را حفظ کند.

او پذیرفت که ازدواج با تراویس احتمالاً یک اشتباه است، و این دقیقاً موضوعی بود که روبرتا به طرزی

ضد و نقیض یک شب که برای شام بیرون رفته بودند، با تراویس مطرح کرد. از تراویس پرسید: «نظرت چیست؟» در حالی که این سؤال را می‌پرسید، نگاهش را به بشقابش دوخته بود.

تراویس ابتدا کمی مکث کرده بود، و در نهایت گفته بود: «آمادگی ازدواج را ندارم. می‌دانی روبرتا، من فقط منظورم این است که مدتی با هم سرگرم باشیم و خوش بگذرانیم.» سپس از این که حرفش مسخره و ساده‌لوحانه بود عذرخواهی کرد، چیزی که باعث شد تو دل روبرتا خالی شود. او از خود سؤال کرد: «چرا اصلاً این حرف را پیش کشیدم؟»

روبرتاً چند ماهی تلاش کرد که تراویس را متقاعد کند که دوباره به همان رابطه پرحرارت و محکمی که بین آن‌ها حاکم بود برگردند. اما تراویس به تدریج بیش‌تر و بیش‌تر خودش را غرق کارش کرد. پس از مدتی تراویس زمانی که آن‌ها با هم سپری می‌کردند را به یک بار در هفته محدود کرد. او دیگر مانند قبل صمیمی نبود. روبرتا احساس کرد که دارد تراویس را از دست می‌دهد. دوستانش به او گفتند که این، برای او بهترین کار است، اما او نمی‌توانست تحمل کند که بی‌خیال این رابطه شود. او نمی‌توانست تحمل کند که بدون تراویس به دنیا برگردد، و از ایده تنها شدن متنفر بود. او به خودش می‌گفت: «من ۳۵ سال دارم و واقعاً نمی‌توانم این جدایی و تنهایی را تحمل کنم.»

اما بالأخره آن روز فرا رسید. روبرتا تراویس را با خانم دیگری در خیابان دید.

روبرتتا به سمت آن‌ها رفت و با کیفش محکم به سینه تراویس کوبید. حرف‌هایی بین آن‌ها رد و بدل شد. این آخرین جمله تراویس بود: «اما روبرتا، می‌خواستم زودتر این را به تو بگویم. اما نمی‌دانستم چگونه.»

روبرتتا در حالی برای درمان نزد من آمد، که دائماً گریه می‌کرد و بینی‌اش را با دستمالی پشت دستمال تمیز می‌کرد. در حالی که سرش را در دستانش گرفته بود، گفت: «هرگز باورم نمی‌شد چیزی تا این حد دردناک باشد. احساس می‌کنم زندگی‌ام به پایان رسیده است.»

درهم‌شکستن، محدود به طردشدگی نیست. احساس درهم‌شکستن، مرحله‌ی ابتدایی تمام انواع غم‌هایی است که اصلاح جمله به صورت روان‌تر اما درهم‌شکستن در طردشدگی خاص است. تجربه از دست دادن شما به خاطر مرگ یک عزیز نیست بلکه به خاطر این است که یک شخص خودش اراده کرده است تا دیگر با شما نباشد. در واقع، اگر طرد شدن عاطفی، تنها ماندن، یا خیانت، در تجربه از دست دادن شما نقش داشته باشند، این‌گونه نیست که فقط حس امنیت شما خُرد شده باشد، بلکه باورتان نسبت به خودتان، و نیز حس شما از ارزش وجودی‌تان خُرد شده است.

کارلیل، که همسرش گفته بود می‌خواهد او را ترک کند، در حالی که چشم‌هایش باد کرده و پُر خون بود، می‌گفت: «احساس می‌کنم کاملاً شکست خورده‌ام.» فقط در عرض ۲ هفته حدوداً ۱۰ پوند وزن کم کرده بود و ادعا می‌کرد چند روزی است که نخوابیده است. می‌گفت: «وقتی بالأخره خوابم می‌برد، با این واقعیت دوباره از خواب بیدار می‌شوم که همه چیز تمام شده است. این موقع است که ضرباً نqlبم شدید می‌شود، و تنها کاری که می‌توانم انجام دهم این است که به این ماجرا پایان دهم (به زندگی‌ام خاتمه دهم). تنها چیزی که مانع نمی‌شود فرزندانم هستند.»

همسر من می‌خواهد من آخر همین ماه آن‌ها را ترک کنم. اما چه‌طور می‌توانم خانواده‌ام را ترک کنم؟ من همیشه برای خانواده‌ام کار کرده‌ام. آن‌ها زندگی من هستند. مگر من چه کرده‌ام که شایسته این رفتار باشم؟ چرا متوجه آمدن چنین روزی نشدم؟ من اصلاً نمی‌توانم با آن روبه‌رو شوم. الان اصلاً نمی‌دانم چه کار باید بکنم، واقعاً گیج شده‌ام. نمی‌دانم چه احساسی دارم. واقعاً بهم ریخته‌ام.»

هم روبرتا و هم کارلیل حالت‌هایی را تجربه می‌کنند که در این مرحله از طردشدگی بسیار رایج هستند: درهم‌شکستن امیدها و آرزوها، احساس غرق شدن، بی‌خوابی، نگرستن به درون، تمایل به خودکشی، و شوک عاطفی. نکته مهمی که باید در ذهن داشت این است که احساسات شدید مربوط به

درهم شکستن، همگی موقتی و گذرا هستند. در واقع، بین ۵ مرحله‌ی طردشدگی، مرحله‌ی درهم شکستن از همه آن‌ها عمر کم‌تری دارد.

درهم شکستن بخشی ضروری در فرآیند التیام است چراکه شما را با این واقعیت روبه‌رو می‌کند که رابطه شما تمام شده است. اصلاح جمله که معرف یک شکاف یا پارگی در بافت‌های ضخیم یک رابطه عاطفی عمیق است. مانند این است که قبل از این که بتوانید خود جدیدتان را دوباره بسازید، مجبورید تکه‌تکه شوید.

برای بیش‌تر مردم، درهم شکستن دوره‌ی تجربه‌ی دوباره است. همه تجربه‌های از دست دادنی که قبلاً رُخ داده و یاد و خاطره‌ی آن همچنان مانده است مانند سیل، به زخم جدیدتان هجوم می‌آورند. اگر تجربه جدایی مشابهی را داشته‌اید، خاطرات این تجربه‌ی از دست دادن پیشین بیرون می‌زند، و شما را وادار می‌کند نه تنها با تجربه‌ی از دست دادن جدیدتان، بلکه در کل با مقوله غم از دست دادن در زندگی‌تان روبه‌رو شوید. کل وجودتان به نوعی وارد یک نوع بهم ریختگی زمانی عاطفی^{۲۲} می‌شود. گذشته، حال و آینده وارد یک تلاطم عاطفی می‌شوند.

درهم شکستن باعث می‌شود احساساتی را لمس کنید که اگر از بافت اولیه سوگواری خارج شوند ممکن است مریض‌گونه به نظر آید. فروید در یکی از کتاب‌های اولیه‌اش با نام «عزاداری و غمگساری»^{۲۳} بر روی تفاوت بین سوگواری و بیماری افسردگی تأکید کرده است. عواطف شدید درهم شکستن گاهی اوقات حتی می‌تواند باعث تعجب درمان‌گری شود که نتوانسته است شدت تجربه طردشدگی را به رسمیت بشناسد.

آلی گزارش داد که رابطه‌ی التیام‌بخش او بلافاصله بعد از این‌که درهم شکستن را تجربه کرد، کلاً به هم ریخت.

عشق زندگی‌اش به تازگی او را ترک کرده بود. او به مطب روان‌درمان‌گر مراجعه کرد و دردش را در حالی که به شدت می‌گریست در میان گذاشت. گفت که احساس می‌کند که توپ سیاه از جنس قیر که درون او جا گرفته بود بالاخره خرد شده و در حال ذوب شدن است. روان‌درمان‌گرش، که تحت تأثیر نمایش عواطف شدید او سراسیمه شده بود، سعی می‌کند آلی را برای درمان دارویی نزد یک روان‌پزشک بفرستد.

آلی یک شغل ثابت داشت که در آن احترام خاصی برای او قائل بودند، مشغول هنرهای خلاق بود و روابط دوستی باثباتی داشت، و هیچ نشانه دیگری از فشار روانی نشان نمی داد.

ممکن است متناقض به نظر برسد، اما توانایی آلی در تحمل کردن احساسات شدیدش شاهدهی بر وجود سلامت عاطفی او بود. آن گونه که یکی از بازماندگان طردشدگی در دفاع از آلی عنوان کرد: «فقط افراد قوی می توانند مرحله ی درهم شکستن را تحمل کنند؛ ضعیف ها نیاز به سازوکارهای دفاعی شان دارند.»

در ابتدا، افراد اغلب به یک باره تمام مراحل را پشت سر می گذارند. شما ممکن است شوک عاطفی و احساس ویرانی مرحله ی درهم شکستن، احساسات مربوط به مرحله ی ترک و نیاز شدید به یک نوبت نشئگی عشق و نرسیدن به آن، شرمساری و محکوم کردن خود در مرحله ی درونی کردن، و سپس عصبانیت سوزان مرحله ی خشم، و در نهایت لحظه های امید و روشنی مرحله ی بلند شدن یا برخاستن را تجربه کنید، و سپس دوباره و دوباره هر یک از این مراحل را یکی پس از دیگری به سرعت تجربه کنید.

شخصاً تک تک این احساسات را در طول دوره‌های مختلف زندگی‌ام (کودکی، نوجوانی و بزرگسالی) تجربه کرده‌ام. همسرم که یک عمر یار و همراه من بود، در میان آن‌چه از نظر من یک رابطه عاشقانه موفق ۲۰ ساله بود مرا ترک کرد. رفتن او ناگهانی و بدون هیچ هشدار بود.

من حیران این تناقض ظاهری شدم که خودم بیش از ۲۰ سال به درمان بالینی بازماندگان طردشدگی پرداخته بودم. ناگهان، تمام آن سال‌ها تجربه، تحقیق و مطالعه مورد آزمایش نهایی قرار گرفت؛ و من تنها ماندم.

من به تعبیری انتخاب کرده بودم که همه اعتمادم را روی کسی بگذارم که پس از ۲۰ سال (بعد از این‌که من به یک حس امنیت عمیق عادت کرده بودم) ناگهان یک روز گفت: «وقتش رسیده است که من بروم.» برایم بسیار سخت بود که بپذیرم این همه مدت در آغوش کسی بودم که بعد از ۲۰ سال با هم بودن توانسته بود مرا طرد کند. می‌دانستم که در مورد من این یک رویداد اتفاقی و یک حادثه صرف نبود. این یک همزمانی ساده نبود. یقین داشتم که این مسئله ربطی به تجربه‌های از دست دادن در گذشته، و حتی تجربه‌های مربوط به دوران کودکی‌ام بود. مجبور بودم به درون خودم دسترسی پیدا کنم تا آخرین دانه‌های باقی‌مانده را پیدا کنم، دانه‌های سختی که توانسته بودند حدود ۲۰ سال آرام و

بی‌صدا بمانند و سپس بعد از مدت‌ها ریشه‌های دردناک‌شان را دوباره در زندگی‌ام فرو کنند. مجبور بودم به درونم بنگرم، علت را پیدا کنم، آن را بررسی کنم، و یک‌بار و برای همیشه آن را ریشه‌کن کنم.

کار سختی بود، اما این کار به من کمک می‌کرد به سطح جدیدی از درک برسم، و مسیر بهتری برای التیام درد پیدا کنم، نه تنها برای خودم، بلکه برای تمام کسانی که به کمک من نیاز داشتند. من که در درمان مراجعینم کاملاً جدّیت و صداقت داشتم، صادقانه و بی‌پرده با طردش‌دگی خودم روبه‌رو شدم.

آکرو

از طریق تجربه شخصی‌ام و در کار کردن با دیگران، حقیقتی مفهومی برایم آشکار شده است. این‌که: طردشدگی با وجود شدت و عظمت درد آن، می‌تواند کاتالیزوری برای رشد عمیق شخصی شود. برای توضیح این ایده، من واژه ژاپنی «آکرو» را اقتباس می‌کنم.

«آکرو» واژه‌ای با معانی متعدد است که برخی از آن‌ها عبارتند از: «سوراخ کردن، پایان دادن، باز کردن». این واژه کمک می‌کند که بتوانم فرصت پنهان شده در طردشدگی را توضیح دهم. درهم‌شکستن شامل انتقالی دردناک از حالت یگانگی با شخص دیگر به یک حالت جدایی غیرارادی و ناگهانی است. شما تنها می‌مانید تا همزمان با تلاش برای برقراری دوباره‌ی توازن‌تان، نیروهای قدرتمند درون‌تان را نیز تجربه کنید. این‌که یک واژه (آکرو) به‌تنهایی مفاهیم «پایان دادن» و «آغاز کردن» را در خود جای داده است، به ما کمک می‌کند تشخیص دهیم که کاربردی مثبت برای انرژی ایجاد شده توسط درهم‌شکستن وجود دارد.

درهم‌شکستن، در واقع، انفجار ناگهانی جدایی است. طردشدگی باعث می‌شود تا عمق وجودمان شکاف

برداریم، اما شخصیت هسته‌ای ما همچنان دوام می‌آورد. در طول درهم‌شکستن، می‌دانید که زنده هستید چرا که درهم‌شکستن باعث آشکار شدن اعصاب دردناک می‌شود. تنها چیزی که باقی می‌ماند حسی خام و نیازی مبرم به بقاء است. کار فرآیند آکرو این است که به جای این که سعی کند ناراحتی طردشدگی را به زیر آب ببرد، آن را انکار کند و یا آن را نادیده بگیرد، تلاش می‌کند تا با آن همراهی کند، و از این حس خام بیش‌ترین بهره را ببرد، و نیز کاری کند که این حس به نفع شما کار کند.

راز کار در این است که در «لحظه اکنون» وارد شوید، و حتی‌المقدور بیش‌تر در آن جا بمانید. این کار به شما اجازه می‌دهد همراه انرژی ایجاد شده توسط طردشدگی کار کنید و نه علیه آن، تا این دوره‌ی جدایی محض و عریان را به بهترین طرز ممکن تجربه کرده و بیش‌ترین استفاده را از آن ببرید. در لحظه اکنون می‌توانید شدت زندگی را به عنوان یک انسان جدا و مستقل تجربه کنید.

وارد شدن به لحظه اکنون شامل باز کردن حواس و متمرکز کردن توجه‌تان به دیدنی‌ها، صداها، بوها و سایر حواسی است که در محیط حتی بدون واسطه شما موجود هستند. این کار به معنی استفاده از چشم‌ها و پوست و گوش‌ها برای تجربه کردن لحظه اکنون به طرز بسیار خودآگاه است. برخی این حالت را «متوجه بودن»^{۲۴} نامیده‌اند. برخی دیگر آن را «ذن» نامیده‌اند. از لحاظ فرآیند التیام

طردش‌دگی، لحظه اکنون یک پناهگاه طبیعی جهت رهایی از درد عاطفی است.

درهم شکستن یک سفر شخصی است

جدایی خودم به من درسی آموخت که هرگز شدت تجربه دیگران را ساده نگیرم، بلکه دقیق گوش دهم و از آن چیز یاد بگیرم. درهم شکستن درباره هر کسی منحصر به فرد است. شدت آن را نمی‌توان با طول یک رابطه اندازه گرفت. این مورد چیزی است که در آن هر یک از ما باید راه خود را به تنهایی پیدا کنیم.

برخی می‌پرسند: «اما چرا این تجربه تا این حد دردناک است؟ شدت این درد از کجا می‌آید؟»

قصد دارم شما را در جریان سفر درهم شکستن همراهی کنم تا با هم، پاسخ‌های سؤال بالا را جستجو کنیم. توضیح خواهم داد که از دست دادن یک عزیز، چگونه سیستم دفاعی بدن را به طرزی خودکار فعال می‌کند و این که این حالت چه ارتباطی با استرس دارد. سعی می‌کنم احساساتی که در این مرحله رایج هستند را مورد توجه قرار دهم؛ احساساتی همچون فکر خودکشی، احساسات سیمیوتیک (مربوط به همزیستی)، شرمساری، و نیاز به توجه کردن به نیازهای خود و پرورش دادن خویشتن. به شما کمک خواهم کرد کار تمام نشده‌ای که از شکست‌های عاطفی گذشته به جا مانده است و احتمالاً احساس

فعلی‌تان را تشدید می‌کند، را تشخیص دهید. همچنین به شما کمک خواهم کرد تجربه‌های از دست دادن‌های کودکی‌تان را توصیف کنید که احتمالاً تا زمان بزرگسالی ادامه پیدا کرده است. اطلاعاتی مرتبط در زمینه علوم مغزی را با شما در میان خواهم گذاشت که توضیح می‌دهد چرا خاطره‌های مربوط به از دست دادن‌های گذشته دوباره در جریان بحران فعلی‌تان ظاهر می‌شوند، و این‌که چگونه هورمون‌های استرس می‌تواند روی خاطره‌های دوران کودکی شما تأثیر بگذارد. برخی از ویژگی‌های یک سندروم یا اختلال (استرس پس از طردشدگی)^{۲۵} را توضیح خواهم داد که بسیاری از بازماندگان طردشدگی گرفتار آن هستند و درباره شوک عاطفی، گم‌گشتگی،^{۲۶} و از کار افتادن حواس^{۲۷} که در این اختلال رایج هستند بحث خواهم کرد. این سفر همچنین شامل دستورالعمل‌های مرحله به مرحله‌ای خواهد بود که به شما کمک می‌کند آکرو را در زندگی خود بگنجانید تا بتوانید در لحظه اکنون بمانید.

درهم‌شکستن، دوره‌ی جدا بودن محض است، و اگرچه تجربه‌ای دردناک است، فرصتی عالی برای آگاهی یافتن نسبت به خویشتن فراهم می‌کند. هرگز در هیچ زمان دیگری در چنین موقعیت خوبی قرار نخواهید گرفت که بتوانید با این واقعیت کنار بیایید که شما یک انسان جدای از دیگران هستید. به همین علت است که درهم‌شکستن برای بسیاری به یک دوره روشنگری تبدیل می‌شود، دروازه‌ای به یک

سطح کاملاً جدید از آگاهی.

آناتومی درهم شکستن

زخم شدن قلب

در جریان مرحله‌ی مهم و حیاتی درهم‌شکستن که اولین مرحله‌ی تردش‌دگی است، افراد اغلب احساس می‌کنند که حقیقتاً (به طور حقیقی) قلب‌شان زخمی شده است. درهم‌شکستن زمانی است که این زخم در اوایل وارد شده است؛ و نقطه‌ای است که در آن چاقویی را که وابستگی قلبی‌تان به کسی را پاره می‌کند، احساس می‌کنید. کل بدن‌تان در واکنش به این زخم عکس‌العمل نشان می‌دهد.

زخم خوردن قلب

مکانیسم دفاعی

غریزه بقا

طرز فکر منقطع
(این یا آنی)

احساسات همزیستی
(سیمبیوتیک)

افکار خودکشی

احساس شرمساری

شوک عاطفی

حس های سوماتیک
(بدنی)

آناتومی درهم شکستگی

ممکن است یک درد عمیق ناشی از فرو رفتن چیز تیزی درون قلب‌تان احساس کنید، یک احساس فشرده‌گی، احساس جاری شدن سیل نگرانی در قفسه سینه. در ابتدا ممکن است احساس کنید نیاز دارید آه بکشید یا مرتب نفس تازه کنید. وقتی با واقعیت از دست دادن دست‌وپنجه نرم می‌کنید، قلب‌تان تندتر می‌زند. ممکن است نیمه‌شب با عرقی سرد که ناشی از ترس و نگرانی است از خواب بیدار شوید و صبح هنگام در حالی از رختخواب برخیزید که احساس می‌کنید دل‌تان جمع شده است.

سیستم دفاعی خودکار شما تحریک شده است

تمام واکنش‌های فیزیکی شما نتیجه واکنش سیستم عصبی سمپاتیک به جراحی است که عملاً به شما وارد شده است. بدن شما آماده جنگیدن، گریختن، یا یخ زدن^{۲۸} می‌شود تا از شما در برابر آنچه به عنوان خطر قریب‌الوقوع ادراک می‌کند، محافظت نماید. سیل هورمون‌های استرس، درون بدن‌تان جاری می‌شود تا سیستم دفاعی بدن‌تان را در حالت تحریک نگه دارد، هوشیاری شما را حفظ کند، و شما را در حالت اضطراب یا آماده‌باش نگه دارد. آدرنالین آزاد می‌شود، ماده‌ای که سطح واکنش‌پذیری مغز شما را بالا می‌دهد، و به دستگاه حسی شما فشار وارد می‌آورد تا در مقابل تهدید دفاع کند.

جای تعجبی ندارد که افراد اغلب طردشدگی را فرو رفتن چاقو در قلب توصیف می‌کنند. از لحاظ فیزیولوژیکی، بدن شما به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که گویی حقیقتاً چاقو خورده‌اید.

غریزه‌ی بقا

درهم‌شکستن عملاً شما را به نیروهای غریزی حیات مرتبط می‌کند. درهم‌شکستن باعث می‌شود هسته مرکزی‌تان بیرون بزند و اساسی‌ترین و ضروری‌ترین نیازهای شما برانگیخته شود. طردشدگی، همانند تولد جدایی را تحمیل می‌کند؛ شما ناگهان بسیار تنهاتر از قبل می‌شوید.

ممکن است این تجربه آن‌قدر نیرومند باشد که خاطرات عاطفی گذشته (از زمان تولد) را فعال کند (خاطراتی که تکه‌ها و قطعه‌هایی از آن درون ساختار عمیق مغزتان، یا ذهن ناخودآگاه‌تان کُدگذاری شده است). مغز یک نوزاد هنوز به طور کامل ساختارهایی که نیاز دارد تا تصاویر واقعی رویداد تولد را ثبت و ضبط کند را ایجاد نکرده است. اما سیستم حافظه عاطفی مغز در هنگام تولد نسبتاً دست‌نخورده است و ردپاهایی از اولین تجربه‌های نوزاد را به شکل احساسات و حس‌ها برجا می‌گذارد. این احساسات، ممکن است زمانی دوباره فعال شوند که تجربه‌ای در حیات بزرگسالی با زمان تولد شما شباهت عاطفی دارد.

برای بیش‌تر ما، واقعه‌ی تولد شامل اُفت ناگهانی دما، نورهای خیره‌کننده، سر و صدا، و شاید یک ضربه محکم با کف دست به پشت است تا باعث شود اولین نفس‌هایمان را بکشیم. وقتی کسی که دوستش

دارید شما را ترک می‌کند، یک بند ناف البته از نوعی متفاوت بریده می‌شود. همانند زمانی که یک نوزاد بودید، ناگهان از هر آنچه که به شما راحتی، گرما و خوراک^{۲۹} می‌داد قطع می‌شوید.

وقتی نوزاد در پتوی گرم و نرم در آغوش کشیده می‌شود، به آرامش می‌رسد؛ این حالت گرمای درون رحم مادر را به نوزاد یادآوری می‌کند. اما در مورد شما چگونه است؟ شما نیز ناگهان از مکان امنی که درون آن قرار داشتید جدا شده‌اید. شما نیز همان‌قدر به آرامش و گرمای انسانی‌ای که ناگهان از شما گرفته شده است نیاز دارید، این‌طور نیست؟

حتی بزرگسالان نیز تمایل دارند به خاطر آن‌چه از دست داده‌اند گریه کنند و ناله و فغان سر دهند به گونه‌ای که گویی همه حیات‌شان به آن بستگی دارد. البته در مورد یک بزرگسال، این استیصال و درماندگی یک احساس است و نه یک واقعیت عینی. زندگی شما به شریک از دست رفته‌تان وابسته نیست. شما فقط احساس می‌کنید که این‌گونه است.

درهم‌شکستن در واقع شما را به وضعیت جدایی محض فرستاده است. اما این بار چه کسی قرار است شما را تحویل بگیرد؟ چه کسی باقی‌مانده است تا به نیازهای مبرم شما که فعال شده‌اند پاسخ دهد و

آنها را برآورده کند؟

فقط خودتان.

این بار هیچ پرستاری و هیچ مراقبت‌کننده‌ای وجود ندارد. تنها کسی که باقی‌مانده است خود شما هستید. شما دقیقاً مانند حلزونی هستید که از لاک محافظش بیرون آمده است، یک نوزاد سرد و گرسنه.

کاری که باید برای التیام خود در این مرحله انجام دهید این است که لحظه به لحظه مراقب خودتان باشید؛ بفهمید که شما یک فرد جدای از دیگران هستید، یک بزرگسال کاملاً قابل و توانمند و مسئول مراقبت از خودتان. برآورده کردن نیازهای عاطفی‌تان کار هیچ‌کس دیگری نیست؛ فقط خود شما می‌توانید این کار را انجام دهید. اتکای به خویشتن از لحاظ عاطفی مستلزم پذیرفتن احساسات شدیدی که نسبت به این تجربه دارید، آمار گرفتن موجودی واقعیت فعلی‌تان، و اطمینان حاصل کردن از این است که دوام خواهید آورد.

تفکر دوقطبی (این یا آنی)

یکی از ویژگی‌های مرحله‌ی درهم‌شکستن، احساس ناامیدی و بیچارگی است؛ جنبه‌ای از طرز فکر همیشه-یا-هرگز. «شرایط هرگز مانند قبل نخواهد شد؛ تو برای همیشه تنها خواهی بود؛ هرگز قادر نخواهی بود ویرانی‌ها را تعمیر کنی و آسیب‌ها را جبران کنی؛ تو برای همیشه یک شکست‌خورده‌ی دل‌شکسته خواهی بود.» طرز فکر همیشه-یا-هرگز، بخشی از یک فرآیند ذهنی فاجعه است که نمایان‌گر بازگشتی موقتی به الگوهای فکری «این یا آنی» دوران کودکی است. شکستن به طور موقت، شما را درون یک خلاء زمانی انداخته است. مانند یک کودک نوپا، شما اصلاً نمی‌خواهید درک کنید که این بحران را پشت سر خواهید گذاشت، همچنان کار زندگی را ادامه خواهید داد، و عشق دیگری را تجربه خواهید کرد. در عوض، به طور موقت در معرض یک حالت دوگانه قرار می‌گیرید. دیدگاه کودکی شما روی چشم‌انداز بالغانه خود بزرگسال‌تان سایه می‌افکند. در نتیجه، همچون یک کودک موقعیت فعلی‌تان را ارزیابی می‌کنید: ثابت، دائمی و همیشگی.

شما ممکن است همین طرز فکر «این یا آنی» را در مورد کسی که شما را ترک کرده است به کار ببرید، و در یک لحظه او را فردی کاملاً خوب و در لحظه دیگر او را فردی کاملاً بد تصور کنید. یک لحظه فکر

می‌کنید هیچ چیز نمی‌تواند جایگزین او شود، و لحظه بعد به خود می‌گویید (یا حداقل سعی می‌کنید خودتان را راضی کنید) که هرگز به هیچ وجه به او نیاز نداشته‌اید. از یک سو، این که طرف تان شما را ترک کرده است را کاملاً موجه می‌دانید؛ در واقع حالا که شما را پس زده است احساس می‌کنید که هرگز تا این حد برای شما قابل احترام نبوده است، یا این که هرگز تا این حد تحت تأثیر ثبات شخصیتی او نبوده‌اید. از سوی دیگر، معتقدید که طرف‌تان با ترک کردن شما ثابت کرده است که از لحاظ اخلاقی فاسد و بسیار ترسو و بُزدل است، این که طرد کردن شما حذف عملی ظالمانه بوده است.

این دوقطبی در مورد طرز نگاه تان به خودتان نیز صادق است. یک دقیقه فکر می‌کنید که یک شکست خورده بی‌مقدار هستید که مهم‌ترین شخص زندگی‌تان را از دست داده. لحظه بعد به خود حق می‌دهید از این که کسی جرأت کرده فرد ارزشمندی همچون شما را ترک کند دلخور باشید. در این مرحله حفظ یک دیدگاه متوازن درباره خودتان، یار از دست‌رفته‌تان، و درباره فرآیند التیام بخش زندگی، بسیار دشوار است.

وارد شدن به لحظه اکنون، به صورت موقتی، مجال و فرصتی از دیدگاه «همیشه-یا-هرگز» برای شما فراهم می‌آورد. وقتی در لحظه اکنون به سر می‌برید، این طرز فکر فاجعه‌آمیز دیگر هیچ جایگاهی ندارد.

فقط لحظه «اکنون» وجود دارد، مکانی مقدس که می‌توانید از میان غنای حیاتی که پیرامون شما در جریان است خلق کنید.

احساسات همزیستی (سیمبیوتیک)

تا اینجا متوجه شدید که در مرحله‌ی درهم‌شکستن در احساساتی غوطه‌ور می‌شویم که در دوران کودکی (زمانی که ضعیف و وابسته بودیم) خیلی خوب با آن‌ها آشنا بودیم. بیدار شدن این احساسات باعث می‌شود شما با قدیمی‌ترین بخش وجودتان مرتبط شوید، بخشی که مدت‌ها آنرا فراموش کرده بودید. درواقع، بریده شدن وابستگی یا دلبستگی، خاطرات عاطفی شما را دوباره فعال کرده است و باعث شده تا احساسات نخستین شما بیرون بزنند.

احساسات همزیستی احساساتی هستند که پیش از تولد و در دوران نوزادی (زمانی که احساس یگانگی با مادر داشتید) آن‌ها را تجربه می‌کردید. شما جدایی‌ناپذیر بودید، در واقع قادر نبودید بدون یک مراقبت‌کننده زنده بمانید. این احساس وابستگی (که در طول مرحله‌ی درهم‌شکستن، فعال می‌شود) بازماندگان طردشدگی را در یک تناقض عاطفی دردناک قرار می‌دهد: هرچه بیش‌تر اثرات ناشی از تجربه از دست دادن را احساس کنید، به همان اندازه بیش‌تر احساس می‌کنید که مجبورید دنبال شریک از دست رفته‌تان بروید.

کارلیل می‌گفت: «قبل از این که زنم مرا ترک کند، هرگز تا این حد او را نمی‌خواستم. احساس می‌کردم بدون او نمی‌توانم زندگی کنم.»

دوستان و خانواده شما ممکن است تعجب کنند که چرا و چگونه ممکن است شما فردی را که با شما این گونه بد رفتار کرده است، تا این حد می‌خواهید. چیزی که آن‌ها درک نمی‌کنند این است که رفتن شریک‌تان به طور خودکار احساسات همزیستی دوران نوزادی‌ای که در عمق خاطرات عاطفی‌تان ذخیره شده بود را برانگیخته است. شما تنها مانده‌اید و مجبور هستید با احساساتی روبه‌رو شوید که از فرآیندهایی روانی - بیولوژیکی نشأت می‌گیرد که مستقل از افکار خودآگاه شما و فراتر از کنترل مستقیم شما عمل می‌کنند.

برای مثال بسیار رایج است که به طور موقت بیش از حد به دوستان، اعضای خانواده و کمک کارشناسان متکی شوید تا هوای شما را داشته باشند. برخی افراد به روش‌هایی که با شخصیت آن‌ها همخوانی ندارد صحبت و همدردی دیگران را طلب می‌کنند. آن‌ها از درون میل شدیدی برای حمایتی را احساس می‌کنند که دیگر نمی‌توانند در یار از دست‌رفته‌شان پیدا کنند.

با این که ممکن است در رابطه‌تان بسیار مستقل عمل کرده باشید، در مرحله‌ی درهم‌شکستن ممکن است متوجه شوید تنها بودن برایتان غیرقابل تحمل است. بخصوص روبه‌رو شدن با اوقات بدون ساختار که برنامه‌ای برای آن ندارید (بخصوص آخر هفته‌ها، تعطیلات عمده و سالگردها) برایتان دشوار خواهد بود. در این اوقات، خیلی مهم است که از همنشینی و همصحبتی با دیگران بهره‌مند شوید (البته همصحبتی افرادی که بتوانند تنهایی شما را پُر کنند). چنین نیاز مبرم و شدید به دیگران در نهایت زمانی که کم‌کم التیام پیدا می‌کنید، کاهش می‌یابد.

مقوله‌های مزمن احساسات همزیستی

تناقض همزیستی که در بالا به آن اشاره شد گرایش افراد بسیاری را توضیح می‌دهد که در آن افراد از لحاظ عاطفی گرفتار رابطه‌ای می‌شوند که در آن رابطه شریک‌شان دائماً آن‌ها را طرد می‌کند، چه در سطح فیزیکی و چه در سطح عاطفی.

پاتریشیا می‌گفت: «ظاهراً نمی‌توانم باری را رها کنم. یقین دارم که او مناسب من نیست. می‌دانم که او ستونی نازک وسط دریا است که از زگیل و خزه پوشیده شده و من فقط برای این که درد جدا شدن و تنها ماندن را تخفیف دهم به او تکیه داده‌ام. با این که همه این‌ها را می‌دانم، اما به دلایلی نمی‌توانم اجازه دهم که برود و بی‌خیال او شوم. هرچه با من بیش‌تر بدرفتاری می‌کند، بدتر به او می‌چسبم.»

برای افرادی که در موقعیتی شبیه موقعیت پاتریشیا قرار دارند، هر بار که فرد یک گسستگی در یک رابطه قلبی عمیق را تجربه می‌کند، دوباره و دوباره احساسات همزیستی فعال می‌شود، حتی اگر این پاره شدن رابطه قلبی دوباره و دوباره با فرد یکسانی باشد. آن دسته از احساسات شما که برآمده از عمیق‌ترین نیازهای شماست (آن‌هایی که از لحاظ عاطفی شما را عاجز و ناتوان می‌کند) دائماً ضمیر خودآگاه شما را

با نیازهای اولیه و ضروری غوطه‌ور می‌کنند. احساس می‌کنید که به تنهایی نمی‌توانید دوام بیاورید، هرچند چنین احساسی موقتی و گذراست. هر شکافی در رابطه‌تان، باعث دور جدیدی از عدم اعتماد به نفس شدید می‌شود. نوزاد درون‌تان جیغ و داد راه می‌اندازد و می‌خواهد در آغوش کشیده شده و دوست داشته شود. تناقض موجود این است که شما این چیزها را از همان کسی می‌خواهید که به شما خیانت کرده و شما را تنها گذاشته و برای همیشه شما را ترک کرده است.

جو دیس‌هریس (نویسنده کتاب «فرض تربیت»^{۳۲}) در کتابش عنوان می‌کند: کودکانی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، برای رسیدن به آرامش به همان کسانی خود را نزدیک می‌کنند که با این کودکان سوءرفتار داشته‌اند. همین قضیه در مورد سایر گونه‌های حیوانات نیز صادق است. طبق پژوهش‌های هریس (پژوهشگری که نقش‌پذیری^{۳۳} در اردک‌ها را مورد مطالعه قرار داده است) وقتی او به طور تصادفی پای جوجه اردکی که از او نقش می‌پذیرفت را لگد کرده بود، آن جوجه اردک خیلی دقیق‌تر از قبل او را دنبال می‌کرد.

درهم‌شکستن، نیازهای شدید همزیستی را دوباره فعال می‌کند، اما این حالت همچنین برای شما که اکنون یک بزرگسال شده‌اید فراهم می‌کند که در نهایت، از قید و بند این نیازها رهایی یابید. وقتی همه

چیز از شما گرفته می‌شود، تنها چیزی که باقی می‌ماند خود واقعی‌تان است که فریاد می‌زند، خام و کاملاً آسیب‌پذیر. کاری که باید انجام دهید این است که احساسات ناتوانی و عجزتان را با خود به لحظه اکنون بیاورید، و به هسته درونی و مرکزی‌تان که تازه بیدار شده است حیات ببخشید.

خیالات خودکشی و فکر مُردن

درهم شکستن مایکل

۶ ماه پیش وقتی عشق مایکل اولین بار او را تهدید به ترک می‌کند، مایکل هر کاری را امتحان کرد تا نگذارد این اتفاق بیفتد. او احساس می‌کرد زندگی‌اش به این رابطه بستگی دارد و هر تلاش ممکن را انجام داد تا این رابطه‌ی در حال از هم پاشیدن را نجات دهد؛ حتی در دوره‌های زوج‌درمانی^{۳۴} شرکت کرد، و روح عاطفی‌اش را نزد اعضای هم‌گروهش عریان کرد، اما فایده‌ای نداشت. در یک روز دردآور، عشقش وسایلش را جمع‌وجور کرد و رفت. مایکل دوست داشت بمیرد.

با وجود همه ترس‌ها و اضطراب‌هایی که به پایان این رابطه منجر شد، مایکل قصد نداشت بی‌خیال این رابطه شود و آن را تمام شده بداند. در واقع، وقتی با احتمال از دست دادن روبه‌رو شده بود، محکم‌تر از قبل به این رابطه چنگ زده بود. اکنون که تنها شده بود، نمی‌توانست اراده ادامه زندگی را در خود پیدا کند.

یکی از دوستانش به او اصرار کرد که در کارگاه التیام طردشدگی شرکت کند. او در حالی در جلسه مصاحبه حضور پیدا کرد که صورتش را اصلاح نکرده بود و لباس‌هایش چین و چروک بودند. او که با

صدایی یکنواخت و خسته‌کننده صحبت می‌کرد، توضیح داد که از سر کارش مرخصی گرفته بود تا «به گوشه‌ای بخزد و بی‌خیالی پیشه کند.»

اما مایکل در هر صورت توانسته بود خودش را به اولین جلسه کارگاه برساند. در این جلسه او درباره فکر خودکشی‌اش به تفصیل صحبت کرد. در جایی در میان صحبت‌هایش، یکی از اعضای شرکت‌کننده در کارگاه از او پرسید:

«آیا واقعاً می‌خواهی بمیری، یا این که فقط می‌خواهی این درد از بین برود؟»

بی‌حال پاسخ داد: «می‌خواهم این درد از بین برود. من فقط وقتی خواب هستم، خوشحالم. و تنها موقعی خوابم می‌برد که از شدت مصرف الکل کاملاً از خود بی‌خود می‌شوم.»

اعضا به او گفتند: «راه‌هایی برای مدیریت این درد هست.»

دستش را به نشانه مخالفت تکان داد و گفت: «برای این کارها، دیگر خیلی دیر شده است. واقعیت این است که با وجود دردی که هنوز احساس می‌کنم، پیشاپیش خودم را یک مرده حساب می‌کنم. شما

نمی‌توانید کسی که پیشاپیش مرده است را نجات دهید.»

بسیاری از افراد احساس طردشدگی‌شان را به عنوان نوعی مرگ توصیف می‌کنند. آن‌ها می‌گویند که احساس می‌کنند مرده‌اند، می‌خواهند بمیرند، یا از لحاظ روحی مرگ را تجربه می‌کنند. وقتی ماجرای مایکل را در فصل بعدی دنبال کنید، متوجه خواهید شد که مهم است بر اساس این احساسات عمل نکنید. با این‌که این افکار و احساسات بسیار شدید هستند، موقتی و گذرا بوده و درحالی‌که از میان مراحل‌ی که پس از این می‌آید عبور می‌کنید، ناپدید می‌شوند. در جریان مرحله‌ی درهم‌شکستن، بیچارگی و ناامیدی‌ای که تجربه می‌کنیم یک احساس است و نه یک واقعیت عینی.

بسیاری از افراد نیز طردشدگی را به عنوان یک زخم فیزیکی عمیق و حتی کشنده تجربه می‌کنند. آن‌ها دائماً از واژگانی استفاده می‌کنند که به جراحت و آسیب یا تخریب جدی اندام‌های حیاتی اشاره می‌کند: قلب شکسته، خنجر در دل، فرو رفتن چاقو در قلب.

ماریا می‌گفت: «بعد از این‌که لونی مرا ترک کرد، خانه من تبدیل به یک قبر شد مثل اتاقک شکنجه‌ای برای تنهایی من. بنابراین دوست داشتم هر جایی بروم غیر از خانه.

در اتوبان‌ها، شانس می‌آوردم که با دیوار سنگینی برخورد نمی‌کردم، چرا که اصلاً برای من خیالی نبود که مستقیم توی دیوار بروم. وقتی به خانه دوستی می‌رفتم و چاقویی را می‌دیدم، بخصوص یک ساتور یا چاقوی قصابی، تصور می‌کردم آن را تا دسته داخل شکم خودم فرو کنم.

شب‌ها، داخل یخچال را به دنبال هر چیزی که مرا مست کند، می‌گشتم؛ این تنها راه خواب رفتن بود. آخرین چیزی که در آن زمان به آن فکر می‌کردم این بود که معتاد الکل شوم. چیزی که بیش از همه به آن علاقمند بودم، مستی بود، رفتن به کُما، بیرون آوردن مغزم، مرگ؛ هر چیزی که به درد پایان دهد.

صبح‌ها به سختی خودم را جمع‌وجور می‌کردم تا به سر کار بروم، و در راه مجبور بودم دائماً با این احساس لحظه‌ای کلنجار بروم که بخواهم با ماشین داخل دره پرت شوم.

موقع تدریس در کلاس‌های درس، واقعاً سخت بود که کنترلم را حفظ کنم. خیلی سخت بود که هر روز برای دماغ سرخ و باد کرده‌ام بهانه‌ای بیآورم. پس از مدتی در طول روز خسته و مریض به نظر می‌رسیدم. دیگران دائماً از من می‌پرسیدند که مشکل چیست. طبیعی بود که بیش‌تر این افراد معلمان دیگری بودند که به اندازه کافی با آن‌ها آشنا نبودم که درباره مشکلم با آن‌ها صحبت کنم.

تنها نکته مثبت شرایط خراب فیزیکی‌ام این بود که وزن کم کردم، کاری که مدت‌ها بود تلاش می‌کردم انجام دهم اما موفق نمی‌شدم چراکه من حقیقتاً عاشق غذا هستم. آن روزها به قاشق و چنگال بیش‌تر از غذا علاقه داشتم. دوستانم می‌دیدند که من غذایم را داخل بشقاب به این طرف و آن طرف می‌دهم و از من می‌پرسیدند که آیا حال من خوب است و این‌که چرا این‌قدر لاغر شده‌ام. واکنش من این بود: ابتدا صمیمانه از تعریف‌شان تشکر می‌کردم و می‌گفتم که رژیم غذایی خاصی (آرزوی مرگ^{۳۵}) دارم.

وقتی بالأخره متوجه شدم که لونی مرا به قصد زن دیگری ترک کرده بود، ترجیح می‌دادم که او فقط یک چاقو در قلبم فرو می‌کرد. درد این حالت، بسیار کم‌تر و سریع‌تر بود و نیز باعث می‌شد مجبور نباشم تا سرحد مرگ گرسنگی بکشم.

قبلاً درباره این صحبت کردیم که در طول این دوره حساس و مهم، بسیاری از افراد بر این باورند که تباهی‌شان دائمی است. وقتی این احساس مدتی طول می‌کشد، درک این نکته دشوار می‌شود که این حالت، بخشی از فرآیندی است که به احیای دوباره خویشتن منجر می‌شود. همانند مایکل و ماریا، بسیاری از افراد حقیقتاً احساس می‌کنند زندگی‌شان به آخر رسیده است. مفهوم مرگ به عنوان یک خیال جهت گریختن از واقعیت عمل می‌کند؛ این تنها راهی است که آن‌ها می‌توانند برای پایان دادن به

درد و رنج تصورکنند. گفتگو با آنها به طرزی معما گونه پُر است از اشاراتی به مرگ.»

«می‌مردم بهتر بود.»

«نمی‌توانم از این درد، جان سالم به در ببرم.»

«نمی‌توانم بخوابم، نمی‌خواهم غذا بخورم.»

«زندگی‌ام به پایان رسیده است.»

«احساس می‌کنم دارم می‌میرم.»

«مرگ برای من آسان‌تر است.»

بسیاری از بازماندگان طردشدگی، درگیر خیال‌پردازی‌هایی می‌شوند که مثلاً مرگ آنها بر روی یار از دست‌رفته‌شان بگذارد. ماریا می‌گفت: «ارزشش را داشت که بمیرم، فقط برای این‌که به لونی بفهمانم که واقعاً دوستش داشتم.»

برای برخی افراد احساسات خودکشی (اگر بر اساس آن عمل نکنند) می‌تواند هدفی را محقق کند. این افکار در طول این مرحله می‌توانند پشتیبان نفس^{۳۶} شما باشند. این ایده که ما می‌توانیم در صورت اراده کردن، به درد و رنج‌مان پایان دهیم، حس کنترلی که به صورت موقتی از دست داده بودیم را به ما بر می‌گرداند. اما لحظه‌ای درنگ کنید. با این‌که میل به پایان دادن این درد نیرومند است، اما این احساسات، تنها بخشی از فرآیند اولیه التیام هستند. این احساسات به زودی برطرف خواهند شد، و شما قطعاً می‌توانید دوباره عشق را تجربه کنید، البته اگر انتخاب کنید که این‌گونه باشد. کاری که باید انجام دهید این است که تمام حمایت مورد نیازتان را از افرادی که به شما نزدیک‌تر هستند، و یا در صورت نیاز، از کارشناسان حرفه‌ای سلامت روانی دریافت کنید. به خاطر داشته باشید که در نهایت، شما از این تجربه بسیار بهتر از قبل بیرون خواهید آمد.

ناراحتی‌های روان‌تنی طردشدگی

ممکن است اکنون قادر نباشید تغییرات بیوفیزیولوژیکی که در سطحی پائین‌تر از ذهن خودآگاه‌تان رخ می‌دهد را تشخیص دهید، اما پس از خواندن چند صفحه بعد احتمالاً قادر خواهید بود برخی از نشانه‌های این تغییرات را تشخیص دهید.

«مغز عاطفی»^{۳۷} شما، از دست دادن شریک‌تان را به عنوان یک تهدید برای بقا تلقی می‌کند. این رویداد تغییرات بیولوژیکی عمده یا قابل‌توجهی را باعث می‌شود. در حالی که در شرایط نامناسب بحران عاطفی‌تان پیش می‌روید، بسیاری از این اثرات، تجربه می‌شوند. ضربان قلب و فشار خون‌تان افزایش می‌یابند، و خون و مواد غذایی بیشتری به مناطقی از بدن‌تان که مورد نیاز برای دفاع از خویشتن هستند فرستاده می‌شود. فعالیت دستگاه گوارش‌تان موقتاً تعطیل می‌شود؛ جریان خون از معده‌تان به گروه ماهیچه‌های اصلی‌تان معطوف می‌شود طوری که شما از لحاظ جسمانی آماده گریختن یا جنگیدن با کسی می‌شوید که به شما حمله کرده است (البته اگر ضرورتی وجود داشته باشد). در طول پراسترس‌ترین لحظه‌ها، ساختارهایی که در عمق مغز شما قرار دارند، فرمان انقباض تارهای صوتی‌تان را صادر می‌کنند، حالتی که باعث صدایی بم می‌شود که نشانه اضطراب شدید است. طبق نظر دَنیل

گَلَمَن^{۳۸} سازوکارهای یکسانی باعث می‌شود یک سگ غُرش کند یا یک گربه به کمرش قوس دهد.

در اوقات بحرانی معین، به مدارهای نوروئی یا رشته‌های عصبی دیگری علامت داده می‌شود تا حالت چهره‌ای ترسیده یا عصبانی برای شما ایجاد کند، و حرکت برخی ماهیچه‌های تان را منجمد کند، یا باعث شود تنفس تان سطحی شود تا این‌که بهتر قادر باشید صداهای مهمی که بلندتر از صدای نفس کشیدن تان است را بشنوید. فرآیندهای دیگری باعث می‌شوند میزان تنفس و عرضه اکسیژن به مغزتان افزایش یابد تا این‌که ذهن تان بتواند حالت «مراقب بودن بیش از حد»^{۳۹} را حفظ کند و توجه شما را روی حالت فوریتی که در آن هستید، متمرکز نگهدارد. مثانه و روده بزرگ آماده می‌شود که محتویات‌شان را تخلیه کنند تا بدن را از وزن مُرده رها کنند تا قادر باشید سریع حرکت کنید. مردمک‌های چشمانتان گشاد می‌شوند تا اجازه دهند نور بیش‌تری وارد شود و تیزبین‌تر شوید. سلول‌های مارییچ حلزونی در بخش میانی گوش‌هایتان، نیاز به تحریک کم‌تری خواهند داشت و شما ممکن است شکسته شدن سرشاخه یک درخت خشک را در چند صد فوتی بشنوید. مغزتان به طرزی غیرمعمول حالت آماده‌باش پیدا می‌کند، حتی هنگام شب، چرا که سیستم‌های بیوشیمیایی تلاش می‌کنند حالتی را حفظ کنند که بدن تان به عنوان یک مراقبت از شما و نجات دادن جان تجربه می‌کند.

نئوکورتکس^{۴۰} همچنان بآن کهای خاطراتان را اسکن می‌کند، و تجربه‌های مشابهی از گذشته را بازخوانی می‌کند و آنرا به طرزی نظام‌مند دائم، مقایسه و تجزیه و تحلیل می‌کند تا در یک برنامه فشرده حل مسئله بدن‌تان به کار ببرد. شما این حالت را به صورت تفکر وسواسی تجربه می‌کنید. سیستم ایمنی شما با پایین آوردن تولید آنتی‌بادی‌ها (پادتن) به تأخیر انداختن، بادکردگی و درد در بخش‌هایی از بدن‌تان که ممکن است (در نبرد) آسیب ببیند، واکنش نشان می‌دهد، به نحوی که توجه شما بتواند روی تهدیدی که با آن مواجه هستید متمرکز بماند. ممکن است تأثیر این پایین آمدن سطح واکنش سیستم ایمنی را تا هفته‌ها بعد احساس نکنید، حالتی که احتمالاً مجالی برای شما در بحران عاطفی شدیدی که در آن هستید محسوب می‌شود. تنها این موقع است که احتمالاً دچار سرماخوردگی یا آنفلونزا می‌شوید.

شما شخصاً بسیاری از این علائم را به شکل درگیری شدید ذهنی با تجربه از دست دادن، مراقب بودن بیش از حد، تمایل به از جا پریدن به راحتی، ناراحتی‌های معده و روده، و تجدید خاطرات زخم‌های گذشته و موارد ناامنی‌های عاطفی گذشته تجربه کنید. شما در خوابیدن، آرام و قرار گرفتن و غذا خوردن مشکل خواهید داشت. یا ممکن است قادر نباشید جلوی غذا خوردن‌تان را بگیرید، چراکه بدن‌تان تلاش

می‌کند انرژی‌ای که به عنوان پشتیبان برای ادامه بحران نیاز دارید را ذخیره کند.

تهدیدی که بدن‌تان شما را برای آن آماده می‌کند یک حمله توسط گرگ‌های وحشی یا یک زمین‌لرزه نیست، بلکه این تهدید به خاطر قطع یا از دست دادن یک وابستگی اولیه و مهم است. هرچند یک تهدید واقعی و فیزیکی برای امنیت شما وجود ندارد، اما یک نبرد درونی شدید در حال جریان است.

بسیاری از این حس‌ها که آرام و قرار و آسایش را از شما گرفته‌اند به تأثیرات یک داروی معروف که هم قانونی و هم به راحتی در دسترس است (یعنی الکل) جواب می‌دهد. از آن جایی که الکل کاهش‌دهنده فعالیت‌های مغزی است می‌تواند تنش‌ها و حالت بی‌قراری و اضطرابی که احساس می‌کنید را تخفیف دهد. حتی کسانی که بسیار در مصرف الکل میانه‌رو هستند، اغلب در این مواقع تمایل دارند در مصرف آن زیاده‌روی کنند تا به آن‌ها کمک کند به خواب بروند یا به آرامش برسند. از آن جایی که الکل شدیداً اعتیادآور است، مهم است که به خاطر داشته باشید که حتی مصرف مقادیر کم آن گاهی ممکن است کارکرد فیزیکی‌تان را مختل کرده و لطمات جدی‌ای را منجر شود.

به عنوان یک راه‌حل التیام‌بخش جایگزین، سعی کنید به روشی که در انتهای این فصل توضیح داده

شده است روی آورده و به پناهگاه امن لحظه اکنون وارد شوید. ماندن در لحظه می‌تواند به شما کمک کند احساس کنید متمرکز و خونسرد هستید؛ این حالت ، همچنین باعث می‌شود به وضعیت آرامشی دست پیدا کنید که نیاز دارید تا در دشوارترین لحظه‌ها یکی پس از دیگری پیش بروید.

شوک عاطفی

همه افراد قادر نیستند با احساسات شدید مربوط به طردشدگی در ارتباط باشند. برخی افراد گزارش می‌دهند که قادر نیستند اصلاً هیچ چیز را احساس کنند. کارلیل می‌گفت: «نمی‌دانم کجا هستم. کاملاً بهم ریخته‌ام و متوجه نیستم چه موقعی است و کجا هستم.» روبرتا می‌گفت: «در شرایط بسیار بدی قرار دارم. احساس می‌کنم در جهنم هستم، اما هیچ چیزی را احساس نمی‌کنم. همه چیز در اطراف من مُرده است.»

«بلیندا» تجربه‌اش را این‌گونه توصیف می‌کند:

«من به پاریس رفتم تا با نامزدم باشم. وقتی به آن جا رسیدم، به من گفت: که نظرش عوض شده است، نامزدی ما بهم خورد. احساس می‌کردم بدنم تکه تکه شده است. زندگی در پاریس (شهری که همیشه رؤیای آنرا در سر داشتم) دور سرم می‌چرخید، اما من هیچ احساسی نداشتم که پاریس را ببینم، بشنوم و در برنامه‌های متنوع این شهر جذاب شرکت کنم. در عوض، کاملاً شوکه شده بودم، و در حالی که کل زندگی ام را ویران شده می‌دیدم، تنها ایستاده بودم. به نظر می‌رسید که دیگر هیچ چیز برایم اهمیت

ندارد. حتی مطمئن نبودم خودم چه کسی هستم.»

به نظر می‌رسد افراد اغلب در شوک عاطفی اولیه‌شان از خودشان و رویدادهایی که در اطراف‌شان رخ می‌دهد کَنده می‌شوند. تمرکز درونی شدید این دوره آغازین، آن‌ها را در یک حباب جداکننده احاطه می‌کند که بر اساس آن زندگی می‌تواند تحریف شده و دور از دسترس جلوه کند.

شوک عاطفی شدید، یکی از علائم بالینی استرس ناشی از یک تجربه ناگوار، و یک مؤلفه مهم در مرحله‌ی درهم شکستن است. برخی از علائم بالینی دیگر در بخش بعدی به صورت فهرست‌وار ارائه خواهد شد.

یکی از مقوله‌هایی که برای بسیاری از افراد در اولین مرحله از مراحل پردشدگی پیش می‌آید، مسئله شرمندگی است. در فصل ۴ که درونی کردن را بحث خواهم کرد، درباره شرمندگی ناشی از ماندن در عمق توضیح خواهم داد. اما وقتی شما اولین بار به خاطر از دست دادن شریک‌تان به سوگ می‌نشینید، به دلیل ابراز عواطف شدیدی که ظاهراً نمی‌توانید کنترل کنید احساس شرمندگی می‌کنید.

مایکل می‌گفت: «نمی‌توانم با دنیا روبه‌رو شوم. کافی است دیگران به من نگاه کنند تا وضعیت بدی که در آن هستم را ببینند، و بدانند یا بفهمند که من قادر نیستم زندگی را مدیریت کنم.»

تربیت اجتماعی ما باعث می‌شود که ما (زن و مرد به طور یکسان) به خاطر احساسات منفی شدید احساس شرمندگی کنیم. بسیاری از افراد از این‌که کنترل‌شان روی عواطف‌شان را از دست بدهند و احساس بیچارگی و درماندگی کنند یا به هر نحوی وابسته شوند، متنفرند. این افراد خیلی راحت بینش‌های عاطفی ارزشمند درون این احساسات را نادیده می‌گیرند. اما اگر با این احساسات را به رسمیت بشناسید و فلسفه وجودی آن‌ها را درک کنید، این احساسات می‌توانند روابط آینده شما را

تقویت کنند. آن‌ها به شما این امکان را می‌دهند تا از لحاظ عاطفی بهتر در دسترس دیگران باشید.

اکثر افراد به جای این‌که این احساسات ارزشمند را پذیرفته و پرورش دهند، خودشان را به خاطر مستأصل شدن و نیازمند بودن محکوم می‌کنند. آن‌ها اجازه می‌دهند این احساسات نیرومند، درک کلی که آن‌ها نسبت به توانایی‌های شخصی و استقلال‌شان دارند را زیر سؤال ببرند.

ریچارد (یک رئیس بانک که همسرش به تازگی او را ترک کرده است) این‌گونه گزارش می‌دهد: «احساس می‌کردم یک کودک هستم. مانند یک نوزاد، که وقتی مادرش بگوید می‌خواهد او را ترک کند گریه می‌کند، برای همسرم گریه می‌کردم. ناگهان احساس کردم او محور زندگی‌ام است و کل زندگی‌ام به او بستگی دارد. بودن با او و تمایل به صحبت کردن با او وسواس فکری من شده بود، خودم را به شدت نیازمند می‌دیدم و شدیداً ترسیده بودم.

من یک مرد بزرگسال هستم، اما اصلاً نمی‌توانستم تنها ماندن در آپارتمان جدیدم را تحمل کنم؛ خانه برای من بی‌روح و تَهی بود. حقیقتاً از درد و رنجی که گرفتار آن بودم وحشت کرده بودم، می‌ترسیدم مبادا نتوانم از این مرحله جان سالم به در ببرم. این‌که تا این حد به او وابسته بودم واقعاً مایه شرمساری

بود. نمی‌توانستم جلوی خود را بگیرم و مانند یک کودک درمانده، در بحبوحه یک قیل و قال رفتار می‌کردم.

به این فکر کردم که همه هویت بزرگسال من ظاهری بود. به خودم گفتم که کلاً فردی ضعیف و نیازمند هستم. حتی فکر کردم که شاید دلیل این که همسرم مرا ترک کرده است نیز، همین باشد.»

ریچارد در آن زمان این را متوجه نبود، اما نیازهای همزیستی را که او در فرآیند طردشدگی احساس می‌کرد، نه تنها موقتی و عادی بودند، بلکه در اولین مرحله‌ی سوگواری هدفی را محقق می‌کرد. قبل از این که قادر باشد احساسات ناشی از نیازمندی و ترس را بپذیرد، خود را سرزنش می‌کرد و اعتماد به نفسش را از دست داده بود. می‌گفت: «احساس می‌کردم از حریفم شکست خورده‌ام، گویی او حریف قوی‌تری بود.» او از این که این درد عظیم را تجربه می‌کرد عمیقاً احساس ناامیدی و ناکامی می‌کرد.

دلایل متعددی وجود دارد که باید از احساس شرمندگی پرهیز کرد و صرفاً نیاز شدید، اما موقتی به وصل شدن با شریک از دست‌رفته‌تان را پذیرفت. اول: همان‌گونه که در مورد ریچارد دیدیم، شرمندگی فقط فرآیند سوگواری را پیچیده‌تر می‌کند. احساس شرمندگی راه دیگر دشمنی کردن با خودتان است.

دوم: وقتی شما تلاش می‌کنید مسئولیت احساسات‌تان را نپذیرید، آن‌ها را انکار کرده و یا سرکوب‌شان کنید، در این صورت خودتان را از فرصتی برای درک بهتر عاطفی‌تان محروم می‌کنید. سوم: چال کردن احساسات‌تان، حل و فصل کردن آن‌ها در روابط فعلی یا آینده‌تان را به تأخیر می‌اندازد. به طور خلاصه، حمل کردن کوله‌بار عاطفی فقط زمان فرآیند سوگواری را طولانی‌تر می‌کند. اگر این احساسات شدید، پذیرفته و حل‌وفصل نشوند، دفعه بعد وقتی تلاش کنید عشق را به درون زندگی‌تان بیاورید، باعث ایجاد ترس، اضطراب و عدم اعتماد به نفس در خود می‌شوید.

بهتر است واقعیت‌های سرد و تلخ وضعیت موجود را بپذیرید: باید بپذیرید که طردشدگی یک تجربه تلخ و ناگوار و شدیداً تأثیرگذار است که می‌تواند سیستم دفاعی بدن‌تان را تحریک، خاطرات عاطفی قدیمی را دوباره فعال، و شرایطی موقتی ایجاد کند که در چنین شرایطی نیاز شما به وصال، به طرزی ناراحت‌کننده شدید است. کنار آمدن با این واقعیت که از دست دادن عشق واقعاً یک بحران عاطفی شدید است، راهی برای پرهیز از تله شرمندگی است. این پذیرش، یک گام رو به جلوی مهم، در جهت تبدیل شدن به فردی است که از لحاظ عاطفی خود را پرورش داده است.

اختلال استرس پس از طردشدگی

واکنش بسیاری از مردم به طردشدگی، جنبه‌های مشترک زیادی با «استرس پس از آسیب»^{۴۳} دارد که یکی از انواع فرعی این دسته از ناراحتی‌هاست.

همانند سایر انواع اختلالات استرس پس از تجربه‌ی ناگوار، «اختلال استرس پس از طردشدگی» ممکن است بین خفیف تا شدید متغیر باشد. این یک حالت روانی- بیولوژیکی است که در آن، تجربه‌های ناگوار مربوط به جدایی در گذشته، ممکن است در زندگی فعلی شما مزاحمت ایجاد کند. شما فلش‌بک‌هایی عاطفی را تجربه می‌کنید که باعث به وجود آمدن اضطراب می‌شود، فلش‌بک‌هایی در واکنش به محرک‌هایی که ممکن است به صورت خودآگاه آن را درک نکنید؛ این حالت اغلب باعث می‌شود یک حس ناشی از درماندگی به شما دست بدهد که احساس کنید دیگر کنترل اوضاع را به دست ندارید.

درهم شکستن «جان»

«جان» در اولین جلسه کارگاه شرکت کرد؛ او چهره‌ای جالب داشت، قدبلند و خوش تیپ بود و اندامی نیرومند داشت. این اواخر با خانمی آشنا شده بود که او را جذب خود کرده بود. آن‌ها فقط یکبار با هم بیرون رفته بودند. آن شب همه چیز از نظر او خوب و مناسب بود؛ جان در حضور او احساس می‌کرد کامل شده است، و می‌خواست واقعاً تا آخر عمر با او باشد. مطمئن بود که او نیز همین احساس را دارد، اما او دیگر زنگ نزده بود.

جان می‌گفت: «ما فقط یکبار با هم بیرون رفتیم. اصلاً نمی‌توانم باور کنم که با یکبار بیرون رفتن تا این حد تحت‌تأثیر قرار گرفته و این‌گونه بهم ریخته باشم.»

احتمال می‌داد هفته بعد در یک کنفرانس حرفه‌ای دوباره او را ملاقات کند و نگران بود که مبادا موقع دیدنش بیش از حد تحت‌تأثیر احساسات قرار بگیرد. گفت: «حتمأً فکر خواهد کرد که من روی خودم کنترل ندارم. من اصلاً قادر نیستم احساسم را مخفی کنم. چه چیزی باعث می‌شود این‌قدر حساسیت نشان دهم؟ هر دقیقه از روز را به این مسئله فکر می‌کنم. البته ناگفته نماند که غذا هم نمی‌توانم بخورم.

مسئله اصلاً این نیست که من بیچاره و اسیر زن‌ها هستم. مدت زیادی است که من کوچک‌ترین علاقه‌ای برای ارتباط با کسی نداشته‌ام. ولی حالا که این خانم با من تماس نگرفته است، این مورد برایم به یک مسئله مرگ یا زندگی تبدیل شده است.» در حالی که شانه‌هایش را بالا می‌انداخت به من نگاه کرد، گویی از من راهنمایی می‌خواست.

به حالت پیشنهادی گفتم: «آیا ممکن است این مسئله به خاطر یک غم حل و فصل نشده در روابط گذشته‌ات باشد؟»

خیلی بی‌پرده با دردی که از مدت‌ها پیش درونش پنهان شده بود مواجه شد. نفس عمیقی کشید و سعی کرد حرف بزند. چندبار سعی کرد چیزی بگوید، اما جملات، جفت‌وجور نمی‌شدند؛ به نظر می‌رسید نمی‌تواند صدایش را پیدا کند یا روی ماهیچه‌های صورتش کنترل داشته باشد.

وقتی یک جعبه دستمال کاغذی را به دستش دادم ظاهراً به او کمک کرد تا نطقش باز شود. جملات و اشک‌هایش آزادانه بیرون زدند. آن رویداد دردناک حدوداً ۱۰ سال پیش رخ داده بود. دقیقاً یک هفته قبل از عروسی‌شان، نامزدش اعلام کرده بود که نمی‌تواند و نامزدی را بهم زده بود. در حالی که این

تجربه درهم شکستن را توضیح می‌داد، به نظر می‌رسید از این که هنوز می‌تواند درد این فراغ را احساس کند تعجب کرده است. گفت: «فکر می‌کردم کلاً خاطره او را از یاد برده‌ام. سال‌هاست که من حتی یک لحظه هم به این موضوع فکر نکرده بودم.

بعد از جدایی سعی کردم با افراد دیگری آشنا شوم، اما مسئله فقط این بود که با هیچ‌کس دیگری احساس راحتی نمی‌کردم. اعتماد به نفسم بیش از حد پایین آمده بود، من بیش از حد حالت دفاعی به خود می‌گرفتم. وقتی حدود یک سال گذشت و به جایی نرسیدم، تصمیم گرفتم برای همیشه تنها بمانم.»

او دیگر هرگز وارد زمین بازی نشده بود، و یک «مجرد مقید»^{۴۴} باقی مانده بود، البته آن گونه که خودش می‌گفت، تنها اثر جانبی جدایی اختیاری‌اش، احساس تنهایی‌ای بود که داشت، اما این حالت یک درد نبض‌دار و یکنواخت بود، یک درد دائمی و کسالت‌آور که پس از مدتی به آن عادت کرد. به خود گفت: که هیچ‌کسی در دنیای خارج وجود ندارد که بتوانم به او علاقه‌مند شوم. فکر می‌کرد می‌تواند و بهتر است تنها بماند.

«اما حالا که پس از مدت‌ها با این خانم آشنا شده‌ام و از او خوشم آمده است، احساس می‌کنم که نمی‌توانم احساساتم را کنترل کنم. چه‌طور ممکن است مورد قدیمی اینچنینی، هنوز بتواند بعد از اینهمه سال چنین تأثیر عظیمی داشته باشد؟»

با این که مورد «جان» زیاد حاد نیست، اما نشان‌دهنده یکی از ویژگی‌های عمده اختلال استرس پس از طردشدگی است، اضطراب و نگرانی مزاحمی است که ناشی از رویدادهای گذشته می‌باشد. ماجرای اخیر جان روی یک رویداد پیشین‌تر از زندگی بزرگسالی‌اش تمرکز داشت، موردی که همچنان می‌تواند باعث ترس و اضطراب شده و در زندگی فعلی‌اش مزاحمت ایجاد کند.

در حالی که جان موردش را بیش‌تر تشریح می‌کرد، به تجربه‌های از دست دادن مربوط به دوران کودکی‌اش پرداخت.

وقتی شش ساله بود، پدرش سرطان گرفت و به مدتی طولانی از یک بیماری رنج برد. این حالت مادر جان را مجبور کرد که به صورت تمام‌وقت کار کند. با این که سرطان پدرش در نهایت وارد فاز غیرفعال^{۴۵} شد، تجارت خانوادگی‌شان تعطیل شد، و مشکلات مالی، آن‌ها را مجبور کرد تا چندین بار خانه‌شان را

عوض کنند. برای جان، در طول دوران رشد، ناکامی‌ها و قطع ارتباطهایی وجود داشت. تجربه‌های دوران کودکی جان باعث شد او نسبت به تجربه‌ی از دست دادن، شدیداً حساس شود. در بزرگسالی، استراتژی او این بود که به اجتناب روی آورد؛ سعی کرده بود از لحاظ عاطفی از نیازها و احساسات اساسی‌اش فاصله بگیرد. او به طور کل از روابط و عواطف منفی عدم اعتماد به نفس مرتبط با روابط، پرهیز کرده بود.

بسیاری از الگوهای فکری و رفتاری و نیز بسیاری از روش‌های دیگری مرتبط با موقعیت پس از یک تجربه‌ی ناگوار وجود دارد که در آن ترس و اضطراب ناشی از جدایی‌های گذشته ممکن است مزاحم زندگی امروزتان باشد.

علائم و نشانه‌های بالینی استرس پس از طردشدگی

در حالی که در ادبیات مربوط به روان‌شناسی مرضی، این مورد هنوز پذیرفته شده نیست، من فهرست زیر را به عنوان نشانه‌های اختلال استرس پس از طردشدگی پیشنهاد می‌دهم:

- ترس شدید از طردشدگی (عدم اعتماد به نفس درهم‌شکننده) که اغلب باعث بی‌ثباتی «روابط مهم» شما در زندگی بزرگسالی می‌شود.
- تمایل به قرار دادن مکرر خود در معرض افراد یا تجربیاتی که به از دست دادن‌های دیگر و تجربیات ناگوار دیگر منجر می‌شود.
- دوباره فعال شدن تجربیات از دست دادن‌های قدیم که مانع و مزاحم زندگی اکنون است.
- خاطرات برجسته شده جدایی‌های دردناک و سایر رویدادهای ناگوار
- یا برعکس بالا، قطعه خاطرات کامل یا جزئی رویدادهای گذشته

- احساسات عدم تعلق عاطفی ناشی از بحرآن‌های گذشته
- یا برعکس، مشکل داشتن در رها کردن احساسات دردناک مربوط به طردشدگی‌ها و از دست دادن‌ها در گذشته، که تعارض عاطفی دائمی با پدر و مادر یا خواهر و برادر را باعث می‌شود
- مواردی از رفتارهای مخرب خویشتن (رفتارهای خود-آسیبی)
- مشکل داشتن در تحمل بالا و پایین‌های عاطفی عادی رابطه دوران بزرگسالی
- مشکل داشتن با حل و فصل سطوح عادی تعارض و ناکامی‌های (سطحی) درون یک رابطه
- حساسیت بیش از حد به طردشدگی (یا پس‌زده شدن)
- تمایل داشتن به انفعال از لحاظ عاطفی یا جنسی، و عدم توانایی در تشخیص علت آن
- مشکل داشتن در عنوان دادن به احساسات مختلف

- مشکل داشتن در احساس کردن محبت و سایر راحتی‌های فیزیکی که یک شریک مشتاق به شما ارائه می‌دهد

- نوسان داشتن بین ترس از احاطه شدن^{۴۶} و ترس از ویرانی^{۴۷}

- تمایل به پرهیز کردن اساسی از روابط نزدیک

- یا برعکس، تمایل به عجله کردن در ورود به روابط و خیلی سریع چنبره زدن به رابطه

- مشکل داشتن در رها کردن و گذاشتن از رابطه به این دلیل که با یک سریش عاطفی خود را به رابطه متصل کرده‌اید، حتی وقتی طرف مقابل‌تان قادر نیست نیازهای شما را برآورده کند

- نیاز شدید به کنترل‌گری، چه شما دیگران را کنترل کنید و چه خودتان را بیش از حد کنترل کنید؛ نیاز به بی‌عیب و نقص بودن همه چیز و انجام همه کار به روش خودتان

- برعکس، تمایل به خلق هرج و مرج (به هم ریخته) به واسطه نپذیرفتن مسئولیت و به تعویق انداختن

- تمایل به بدون فکر و بر اساس احساسات لحظه‌ای عمل کردن و عدم توانایی ترمز گرفتن، حتی با علم بر این که ممکن است عواقب منفی و ناگواری وجود داشته باشد

- تمایل به ابراز خشم غیرقابل‌پیش‌بینی

البته این‌گونه نیست که تمام کسانی که در کودکی لطمه‌های عاطفی ناگوار را تجربه کرده‌اند محکوم هستند که این عوارض شخصیتی پس از یک تجربه‌ی ناگوار طردشدگی را از خود نشان دهند. عوامل روانی-بیولوژیکی متعددی نقش دارند که تعیین می‌کنند که آیا تجربیات عاطفی ناگوار گذشته می‌تواند به ایجاد تصویر بالینی صحیحی منجر شود یا خیر.

بسیاری از افرادی که از اختلال استرس پس از طردشدگی رنج می‌برند و یا دچار آن هستند، قادر نیستند طردشدگی‌های شدید مربوط به دوران کودکی‌شان را شناسایی کنند. در عوض، آن‌ها از خانواده‌های نسبتاً دست‌نخورده‌ای هستند که هیچ پیشینه‌ای از بدرفتاری با آن‌ها در آن موجود نیست. از طرف دیگر،

برخی افراد وجود دارند که در کودکی لطمه‌های شدید عاطفی خورده‌اند و با این‌حال در دوران بزرگسالی نسبتاً عاری از تجربیات ناگوار هستند، و قادرند بدون نشان دادن علائم استرس پس از آسیب، طردشدگی و از دست دادن را پشت سر بگذارند. دلیل این ناهمخوانی ظاهری می‌تواند ربطی به استعدادهای ژنتیکی و سایر عوامل فیزیولوژیکی و روانی داشته باشد که افراد را مستعد می‌کند. پژوهشگران حدس می‌زنند برخی افراد تمایل به ایجاد مقدار زیادتر نوراپی‌نفرین دارند، ماده‌ای شیمیایی در مغز که در تحریک واکنش مکانیسم دفاعی بدن درگیر است. این بدین معناست که آستانه تحریک شما پایین می‌آید، و وقتی با استرس‌های زندگی که یادآور ترس‌ها و تجربیات کودکی هستند روبه‌رو می‌شوید، احتمال بیش‌تری وجود دارد که برانگیخته شوید، و در نتیجه بیش‌تر مستعد علائم بالینی پس از تجربه‌ی ناگوار خواهید بود.

شما چه نامزد خوبی برای نشان دادن اختلال استرس پس از طردشدگی باشید و چه نباشید، ممکن است سطح عاطفی کم‌عمیقی از تجربیات از دست‌دادن‌های گذشته‌تان را تجربه کنید. در این صورت، این تجربه دوباره احتمالاً تجربیات از دست‌دادن‌هایتان را تشدید می‌کند.

تجربه‌ی ناگوار امروز شما

در طول مرحله‌ی درهم‌شکستن، مراجعین من تقریباً همگی به واژه «تجربه ناگوار»^{۴۸} واکنش نشان می‌دهند و مرتباً از آن استفاده می‌کنند، چه خودشان متوجه باشند که علائم بالینی پس از یک تجربه‌ی ناگوار را تجربه می‌کنند و چه متوجه نباشند. در واقع، پایان یک رابطه رمانتیک مهم، به خودی خود یک تجربه ناگوار است، و نه یک واقعیت پس از یک تجربه ناگوار. این حالت یک تجربه ناگوار ابتدایی مشروع و موجه است.

تفاوتی نمی‌کند غم طردشدگی شما نتیجه جدایی در همین اواخر باشد یا نتیجه زخم‌های انباشته شده از گذشته، و تفاوتی نمی‌کند احساسات شما نتیجه از دست دادن یک شغل باشد یا نتیجه از دست دادن یک دوست یا نتیجه از دست دادن یک شریک زندگی، این تجربه بسیار شبیه تروماست.

کارلیل می‌گفت: «این‌که مجبور باشم از خانه خودم بروم دردناک‌ترین تجربه زندگی‌ام بود.»

روبرتا می‌گفت: «تراویس باعث شد من ترومای شدیدی را تجربه کنم.»

ماریا می‌گفت: «از دست دادن لونی، مانند این بود که دردناک‌ترین فاجعه عمرم را تجربه کرده باشم.»

ریچارد می‌گفت: «دیگر احساس عادی ندارم. تنها چیزی که تجربه می‌کنم تروماست.»

برخی از شما ممکن است دچار علائم بالینی پس از تجربه‌ی ناگوار ناشی از آنچه در حال رخ دادن است شوید، در حالی که دیگران این‌گونه نباشند، و این بستگی به شرایط طردشدگی شما، پیشینه شخصی شما و بنیان نوروفیزیولوژیکی شما دارد. در هر حال، این کتاب طوری طراحی شده است که به شما کمک کند تأثیرات ترومای طردشدگی را کم کنید.

علائم و نشانه‌های استرس ناشی از ترومای فعلی

بیشتر بازماندگان طردشدگی، علائم بالینی زیر را تجربه می‌کنند:

شوک عاطفی و گم‌گشتگی (متوجه نبودن زمان و مکان)

بعد از دست دادن یک معشوق، افراد حالات خود را این‌گونه توصیف می‌کنند: شوک عاطفی بد، ناباوری، حیرت؛ عدم توانایی رویارویی با واقعیت درهم‌شکستن زندگی.

پژوهش‌های زیادی در این زمینه انجام شده است که نشان می‌دهد سیستم ^{۴۹}تخدير مغز^{۴۹}، در مرحله‌ی ابتدایی سوگواری طردشدگی، مقادیر زیادی از ترکیباتی شبیه مورفین را ایجاد می‌کند (که یکی از آن‌ها آندورفین^{۵۰} نامیده می‌شود). مواد مخدر مغزی، تأثیر کاهش‌دهنده درد دارند و ممکن است باعث شوک و بی‌حسی یا از کار افتادن حواس و همچنین علائم ظاهری ترک اعتیاد شوند.

همان‌گونه که ممکن است از ماجرای بلیندا به خاطر داشته باشید، بعد از این‌که نامزدش اعلام کرد که دیگر نمی‌خواهد با او ازدواج کند، حواسش نسبت به پیرامونش به طور کل از کار افتاد.

او می‌گفت: «همه چیز عجیب و غریب به نظر می‌رسید. احساس می‌کردم که گویی زندگی‌ام یک رؤیا بوده است و من در بستری غیرمعمول از خواب بیدار شده‌ام. ناگهان احساس کردم آینده‌ام تباه شده است. روز قبل، همه ذهنم مشغول انتخاب آرایش مناسب و خرید فیلم اضافی برای دوربین بودم و روز بعد، دیگر هیچ چیز اهمیت نداشت جز این که چگونه از این درد نمرم.

اگر برج ایفل در حضور من سقوط می‌کرد، هرگز متوجه نمی‌شدم. من حقیقتاً نمی‌دانستم کدام سر برج در بالا قرار داشت. احساس می‌کردم حتی قادر نیستم برای خودم یک بسته سیگار بخرم. و وقتی سیگاری در دست گرفته بودم، تازه یادم آمد که ۵ سال است که آن را ترک کرده‌ام.»

غریبه شدن با خود^{۵۱}

ویژگی دیگر تروما احساس غریبگی با خود است، بیگانه شدن با احساسات‌تان، و درک‌تان از خودتان.

کارلیل می‌گفت: «دیگر احساس می‌کردم خودم نیستم. خودم را گم کرده بودم. مانند این بود که کاملاً تهی شده بودم. توضیح دادن این احساس برای دیگران دشوار بود، بنابراین من فقط بی‌خیالی

طی کردم. احساس می‌کردم مانند صدفی هستم که در ساحل رها شده است، یا مانند رودخان‌های هستم که به یکباره آبش خشک شده باشد.»

بی‌توجهی به واقعیت زندگی ^{۵۲}

در ادامه گسستگی دریک رابطه، ظاهراً هیچ چیز واقعی به نظر نمی‌رسد.

ماریا می‌گفت: «وقتی لونی مرا ترک کرد، این کار به طور کل به درک من از واقعیت آسیب زد. دوستانم نمی‌توانستند درک کنند چرا من دیگر به هیچ چیز اهمیت نمی‌دهم. آن‌ها ناگهان در جهانی موازی قرار داشتند، جهانی که فقط توهم در دست داشتن اوضاع را حمل می‌کرد، دنیایی که دیگر به من تعلق نداشت. من در زندگی خودم تبدیل به یک غریبه شده بودم.»

اضطراب جدایی

مورد دیگر رایجی که وجود دارد جریان زیرزمینی اضطرابی است که بسیاری، آنرا به صورت احساس غرق شدن یا فرو رفتن زیر آب توصیف کرده‌اند. این اضطراب شناور، از بحران عاطفی ادامه دار و نیز از بیدار

شدن دوباره تجربیاتی نشأت می‌گیرد که بار عاطفی منفی شدید دارند. قبلاً درباره تحریک سیستم عصبی سمپاتیک صحبت کرده‌ایم که زیر بنا و عامل این احساس ناراحتی است. این اضطراب شامل بیش از حد مراقب بودن، می‌شود (حالتی که ما آنرا به صورت اضطراب و نگرانی مزمن و احساس آسیب‌پذیری دائمی تجربه می‌کنیم).

ریچارد می‌گفت: «با احساس ترسی مرگبار، به اینطرف و آنطرف می‌رفتم. احساس می‌کردم قرار است اتفاق وحشتناکی بیفتد. اما چه چیز بدتری می‌توانست اتفاق بیفتد؟ بدترین چیز، پیشاپیش اتفاق افتاده بود. من شدیداً احساس ناراحتی می‌کردم.»

تحریف واقعیت^{۵۳}

افراد زیادی توهمات ادراکی‌ای را گزارش می‌دهند که در آن، دائماً عشق از دست‌رفته‌شان را در خیابان یا در میان جمعیت یا در حالی می‌بینند که دارد با اتوبوس یا قطار رد می‌شود. وقتی ریسک کرده و نزدیک‌تر شده، متوجه اشتباه‌شان می‌شوند.

در حالی که ذهن‌تان به جستجوی وابستگی از دست‌رفته‌تان ادامه می‌دهد، چشمان‌تان افق را بررسی می‌کند و علائم دیداری را جذب می‌کند. طبق نظر «کاندیس پرت» علائمی که ما از محیط دریافت می‌کنیم باید مسیرشان را از میان پنج سیناپس عصبی درون مغز را طی کنند: از چشم به قسمت پشتی مغز (اوکسیپیتال کورتکس)، و دوباره به قسمت جلوی مغز (فرونتال کورتکس). در هر سیناپس، تصویری که می‌بینیم به تدریج دقیق و دقیق‌تر می‌شود.

ماریا می‌گفت: «من لونی را در هر اتومبیل ولووی آبی رنگی که از کنارم رد می‌شد می‌دیدم. تفاوتی نمی‌کرد مدل یا مارک اتومبیل چه بود، من همیشه مطمئن بودم که خودش است، تا این که اتومبیل خوب نزدیک می‌شد و می‌دیدم که شخص دیگری است.»

گاهی اوقات این توهمات ممکن است کاملاً بی‌پایه و اساس باشد. روبرتا توصیف می‌کرد که چشمان تراویس را دیده بود که یک شب دقیقاً قبل از این که به خواب برود از بالا به او خیره شده بود. خیلی ترسیده بود. مایکل فکر کرده بود که شنیده معشوقش نام او را صدا می‌زند، هرچند یقین داشت که در اتاق تنها بود. اگرچه این تحریفات واقعیت، در مرحله‌ی درهم‌شکستن، رایج و معمولاً موقت هستند، اما این واقعیت را تأیید می‌کنند که شما حقیقتاً دچار یک بحران عاطفی هستید. اگر شما صداهایی

می‌شنوید یا واقعاً دچار توهم می‌شوید و چیزهایی می‌بینید که واقعیت ندارد، لازم هست حتماً از هدایت و پشتیبانی کارشناسان حرفه‌ای بهره‌مند شوید. در جایی که این کمک به سادگی در دسترس شماست، هیچ ضرورتی ندارد بخواهید از این بحران به تنهایی عبور کنید.

۵۴

سوءرفتار با خویشان

یکی دیگر از ویژگی‌های رایج تروما، گرایش به سوءرفتار با خود و رفتارهای خود-تخریبی است. تنفر عمیق شما از خودتان ممکن است باعث شود جانتان را به خطر بیندازید. افراد، اغلب خشم ناشی از طردشدگی را به سمت خودشان برمی‌گردانند. آن‌ها خودشان را به خاطر تجربه‌ی دردناک از دست دادن، مقصر می‌دانند و می‌خواهند مقصر (یعنی خودشان) را مجازات کرده یا از بین ببرند. آن‌ها ممکن است درگیر روابط جنسی خطرناک شوند، بی‌مهابا رانندگی کنند، در مصرف دارو زیاده‌روی کنند،^{۵۵} و خودشان را زخمی کنند یا به نحوی به خودشان صدمه بزنند. شکل‌های خفیف تا حادِ قطع عضو نیز وجود دارد، از کشیدن موها و کندن رویه‌ی زخم گرفته تا ایجاد زخم‌های فیزیکی واقعی.

سیلویا این‌گونه گزارش داد: «من یک دیابتی هستم، ولی خیلی ساده مصرف انسولین را متوقف کردم.

دیگر هیچ چیز برایم مهم نبود.»

به جای این که بر سر جانتان معامله کنید، مهم است که در طول این دوره حیاتی، به دنبال حمایت دیگران و همچنین کمک‌های کارشناسی باشید.

سوءمصرف مواد

قبلاً روی ناراحتی ایجاد شده توسط سیستم دفاعی بدن تأکید کرده‌ایم. برخی افراد از روش‌های کنترل درد خطرناک استفاده می‌کنند که این به سطح استرس ناشی از تجربه ناگوارشان بستگی دارد: قرص‌های خواب‌آور، مواد مخدر، یا مصرف الکل. بسیاری افراد گزارش می‌دهند که در پس‌طردشدگی مرتباً مست می‌کنند، حتی اگر قبلاً به ندرت مشروب مصرف می‌کردند. با این که ناراحتی شما ممکن است شدید باشد، استفاده از مواد مخدر و الکل برای گذشتن از بحران عاطفی‌تان می‌تواند بسیار پرمخاطره باشد، که کمترین آن‌ها اعتیاد به این مواد است.

افراد زیادی در برنامه‌های بازپروری اعتیاد گزارش می‌دهند که به عنوان راهی برای مقابله با یک تجربه

طردشدگی، به مصرف مواد مخدر یا الکل روی آورده بودند. الکل، هروئین، و سایر موادمخدر قرار بود به عنوان پادزهری برای زخم‌های آن‌ها عمل کند. خوشبختانه آن‌ها به موقع مشکل را تشخیص دادند و از کارشناسان کمک گرفتند، و موقعیت‌شان را به موقعیت مثبتی تبدیل کردند.

خشم انفجاری لحظه‌ای

حملات غیرقابل کنترل و غیرقابل پیش‌بینی خشم، یکی از ویژگی‌های رایج مرحله‌ی درهم‌شکستن است. ما قبلاً درباره این‌که چگونه طردشدگی باعث آزاد شدن آدرنالین و نوراپی‌نفرین می‌شود، (موادی که افزایش آن‌ها واکنش «جنگ یا گریز»^{۵۶} بدن را فعال کرده و انرژی مورد نیاز شما برای فرارکردن یا درگیرشدن در مبارزه را فراهم می‌کند) صحبت کردیم. حتی افرادی که به طور عادی خونسرد و آرام هستند، ممکن است کنترل‌شان را از دست داده و در حد بروز خشونت، خشمگین شوند. این گرایش به خشم برای شعله‌ور شدن بخصوص وقتی الکل را خودسرانه به عنوان دارو مصرف کنیم، بیشتر نمود پیدا می‌کند. الکل و سایر موادمخدر، اغلب، در عملکرد کنترلی بازدارنده‌های ابراز خشم در بدن، اختلال ایجاد می‌کنند.

خشمی غیرقابل پیش‌بینی مانند آتشفشان که به یک‌باره منفجر می‌شود و نیز خارج از کنترلی که باید شریک از دست‌رفته‌مان را نشانه می‌رفت، اما متأسفانه درعوض گاهی ما دق‌ودلی‌مان را سر دوستان صمیمی‌مان و بیرونی‌های بی‌گناه پیاده می‌کنیم.

طردشدگی اغلب به عنوان یک تروما

تشخیص داده نمی شود

در طول مرحله ی درهم شکستن، بازماندگان طردشدگی بسیاری، همان علائم بالینی ای را تجربه می کنند که مبتلایان به انواع دیگر تروما، همچون تجاوز یا حمله فیزیکی، آن ها را تجربه می کنند. تفاوت در این است که بازماندگان طردشدگی اغلب به عنوان بازماندگان تروما تشخیص داده نمی شوند. با این حال، شوک عاطفی، از کار افتادن حواس، گم گشتگی، حملات خشم، و گرایش به خطر کردن، همگی علائم بالینی قابل توجه تروما هستند.

می توانیم این علائم را در کودکانی ببینیم که تجربیات طردشدگی داشته اند. کودکان (متفاوت از بزرگسالان) ابزارهایی ندارند که با آن، این اثرات را تعدیل کنند. آسیب های روحی ای که خورده اند و طردشدگی ها می توانند تأثیرات نیرومندی روی مغز در حال رشد آن ها بگذارد و ممکن است واکنش های عاطفی این افراد را در طول زندگی تحت تأثیر قرار دهد.

ارتعاشات ناشی از درهم شکستن های پیشین

من ۴ ساله هستم، خیلی به پدر و مادرم نزدیکم، تنها بچه خانواده. پدر و مادرم مرا به بیمارستان می‌رسانند. من آماده این چیز نیستم، آماده چیزی که قرار است اتفاق بیفتد. من تک و تنها رها می‌شوم، من هیچ چیز نمی‌فهمم.

در جریان یک عمل جراحی دکتر گلوی مرا پاره می‌کند، در حالی که من بی‌هوش هستم. با درد وحشتناکی در گلویم از خواب بیدار می‌شوم. درک نمی‌کنم که لوزه‌هایم برداشته شده است. درک نمی‌کنم چرا این قدر درد می‌کند. نمی‌دانم پدر و مادرم کجا هستند.

فکر می‌کنم احتمالاً باید اشتباهی رخ داده باشد. من همراه بچه‌های بسیار دیگری در بخش کودکان (بستری) هستیم. چندین ردیف گهواره‌هایی وجود دارد که کودکان در آن خوابیده‌اند و پرستاران و والدین بچه‌ها پروانه‌وار دور آن‌ها می‌گردند. هر روز، کل روز، پدر و مادرها به دیدن فرزندان‌شان می‌آیند. اما هیچ کس دنبال من یا حتی به ملاقات من نمی‌آید. من تک و تنها مانده‌ام.

چندین روز بعد، پدر و مادرم بالأخره می‌آیند، من در یک وضعیت مرگبار هستم. باید مرتباً مرا ماساژ دهند تا دست و پایم آزاد شود و بتوانم آن‌ها را حرکت دهم، تا پدر و مادرم بتوانند مرا به خانه ببرند.

من هیچ تصویری از این تجربه ندارم. مادرم جزئیاتی مربوط به بستری شدنم در بیمارستان را برایم گفته است.

سناریوهای مربوط به درهم شکستن دوران کودکی

داستان کودکی‌ام (که در بالا برایتان تعریف کردم) غیرمعمول نیست. بسیاری از تجربیات دوران کودکی، احساسات شدید طردشدگی را ایجاد می‌کنند. یک حیوان خانگی می‌میرد، مادر بزرگ‌تان بعد از این که مدتی طولانی میهمان شما بود، خانه‌تان را ترک می‌کند، یا مادرتان ناگهان به واسطه یک نوزاد جدید بیش از حد مشغول و از شما غافل می‌شود. می‌شنوید که مادر فرد دیگری می‌میرد و نگران می‌شوید که چنین اتفاق وحشتناکی می‌توانست برای شما هم بیفتد. پدر و مادرتان دنبال شما دیر به مدرسه می‌آیند، یا پدر و مادرتان را در حالی که با هم جدی دعوا می‌کنند می‌بینید، یا در مدرسه مشکلات یادگیری پیدا می‌کنید، یا هیچ کسی نیست که در زمین بازی، با شما بازی کند، یا معلم‌تان سر شما داد می‌زند، یا پدرتان از شما انتقاد شدید می‌کند.

اینها تجربیات عادی و معمول کودکی هستند که با این حال می‌تواند باعث احساس شدید اضطراب و ناامیدی شود. بچه‌ها همه‌ی انواع از دست دادن، لطمه و همچنین آشفتگی را به صورت طردشدگی تجربه می‌کنند. قوی‌ترین دلبستگی آن‌ها به اصلی‌ترین مراقبین‌شان است. اما آن‌ها ارتباط‌های قوی دیگری نیز با افراد، مکان‌ها، توانمندی‌ها، ایده‌آل‌ها و رؤیاها ایجاد می‌کنند. هرگونه گسستگی در این

دل‌بستگی‌ها «ترس» را موجب می‌شود (احساس بی‌چارگی، حس ناتوانی، محکم نگه‌داشتن آنچه برای آن‌ها عزیزترین است و به طور خلاصه ترس شدید از طردشدگی). این ترس، پدیده‌ای است که می‌تواند به طرزی نامحدود به حیات ادامه دهد، که اغلب ارتباط آن با رویدادهای اصلی‌ای که باعث این ترس شدند قطع می‌شود.

مادرم متوجه شد وقتی که به مدرسه ابتدایی می‌رفتم، واقعاً به من سخت می‌گذشت، وقتی مجبور بودم منتظر کسی بمانم یا قرار بود اتفاقی بیفتد که برایم مهم بود. حتی در نوجوانی، تجربیاتی عادی و معمولی همچون منتظر ماندن سر قرار، یا نگرانی از شنیدن «نه» و طردشدگی می‌توانست باعث خشم فراوان در من شود. بخصوص وقتی قرار بود دوستانم برای جشن فارغ‌التحصیلی دنبالم بیایند، و مرا منتظر گذاشتند، قیافه‌ام دیدنی بود. من خیلی زود نگران شده و می‌ترسیدم، فکر می‌کردم نکند هرگز سروکله‌شان پیدا نشود، این‌که من هرگز نخواهم فهمید چه اتفاقی افتاده بود، این‌که من همیشه تنها خواهم ماند. این‌گونه بود که مادرم احساس کرد مهم است درباره ماجرای بیمارستان به من توضیح دهد.

بالأخره یک روز مادرم گفت: «سوزان، فکر می‌کنم موضوعی هست که تو باید بدانی. موضوع مربوط به

موقعی است که تو ۴ سال داشتی و لازم بود لوزه‌هایت را بردارند. من و پدرت صحبت دکتر بیمارستان را درست متوجه نشدیم و فکر کردیم مدتی اجازه نداریم برای ملاقات بیاییم. بنابراین برای آخر هفته جایی رفتیم و تا زمان وقت ملاقات تو برنگشتیم.»

من هم درباره تنها خاطره‌ام از این تجربه به او گفتم. این خاطره مربوط به پدر و مادرم بود که با چشمانی عاشق در حالیکه در گهواره بیمارستان بودم به من نگاه می‌کردند. آن‌ها با قاشق،

بستنی وانیلی را در دهان من می‌گذاشتند؛ بستنی سرد بود و باعث می‌شود درد گلویم کم‌تر شود.

مادرم گفت: «بله، این چیزها که می‌گویی درست است. بعد از این که ما متوجه شدیم تنها گذاشتن تو در این وضعیت چه بلایی سر تو آورده بود، احساس خیلی بدی به ما دست داد. ساعت‌ها مانند پروانه دور تو می‌گشتیم در حالی که سعی می‌کردیم کاری کنیم تا تو به اندازه کافی آرامش پیدا کنی تا غلت بزنی و با ما صحبت کنی. به تو بستنی دادیم و وقتی آرام گرفتی، تو را به خانه آوردیم.»

از آن زمان به بعد، من هر روشی که می‌شناسم (هیپنوتراپی،^{۵۷} گشتالت،^{۵۸} سایکودراما^{۵۹}) را امتحان

کرده‌ام تا این خاطره را دوباره به ذهن خودآگاهم برگردانم تا بتوانم تنشی که هنوز نسبت به این خاطره دارم را رها کنم. اما با وجود این و با وجود سال‌ها کار در زمینه تربیت و تمرین در روان‌درمانی، هیچ‌چیز نتوانسته است آن خاطره را برگرداند.

ناگفته پیداست، که من یاد گرفته‌ام از افرادی که مرا منتظر نگه می‌دارند پرهیز کنم. با این حال، گاهی مجبورم منتظر باشم و تحت شرایط خاصی، من هنوز تأثیر اضطراب را روی بدنم احساس می‌کنم، حالتی که باعث می‌شود تلاش‌های ذهن منطقی‌ام ناکام بماند و نتوانم خونسرد و آرام باشم.

من تنها بازمانده‌ی طردشدگی در کودکی نیستم که علائم پس از تجربه‌ی ناگوار ناشی از تجربیات عاطفی گذشته را دارم. من همچنین تنها کسی نیستم که نمی‌توانم رویدادهایی که باعث آن‌ها شده است را به خاطر آورم. بسیاری از بازماندگان طردشدگی، همچنان ترس، اضطراب، اعتماد به نفس پایین و الگوهای رفتاری تطبیقی اشتباه که ماحصل تجربیات کودکی هست را تجربه می‌کنند، تجربیاتی که هیچ خاطره آگاهان‌های نسبت به آن ندارند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه توانسته‌اند در گذشته عاطفی‌شان گیر کنند، و چرا از دست دادن‌ها و طرد شدن‌های پیشین هنوز چنین تأثیر عمیقی روی زندگی فعلی‌شان می‌گذارد.

بسیاری از مراجعین من فکر می‌کنند که حتماً تجربیات دوران کودکی‌شان را سرکوب کرده یا واپس‌زده و بدین ترتیب به ذهن ناخودآگاه‌شان انتقال داده‌اند. به نظر آن‌ها، این خاطرات، به صورت ناخودآگاه و بدون این‌که متوجه آن‌ها شویم، همچنان عفونی‌تر می‌شوند. واژگانی همچون «سرکوب»، «ابراز نکردن احساسات» و «ناخودآگاه» که این افراد در صحبت‌هایشان استفاده می‌کنند، نشان می‌دهد که آن‌ها چگونه این خاطرات مخفی را ایجاد کرده‌اند. منظور آن‌ها از کاربرد چنین اصطلاحاتی این نیست که شبیه دانشمندان یا نظریه‌پردازان روان‌شناسی رفتار کنند؛ بلکه آن‌ها صرفاً دارند تلاش می‌کنند پاسخی برای سؤالاتی همچون سؤالات زیر پیدا کنند:

«اگر نمی‌توانم کودکی‌ام را به خاطر بیاورم، چگونه می‌تواند چنین تأثیری روی من بگذارد؟»

«این خاطرات کجا می‌روند؟»

«اگر قادر باشم درباره گذشته‌ام صحبت کنم و آن را حل و فصل کنم، آیا قادر خواهم بود زندگی‌ام را از اعتماد به نفس پایین، اضطراب، و ترس نجات دهم؟»

حیطه علوم مغزی در سال‌های اخیر بینش‌های جدیدی درباره این معماهای پس از تجربه ناگوار به ما داده است. به خاطر کارهای پیشگامانه جوزف لدوکس،^{۶۰} در حال حاضر ما چیزهای زیادی درباره «آمیگدالا» می‌دانیم (یک ساختار بادامی شکل که در عمق مغز عاطفی ما قرار دارد).

یک درس کوتاه درباره مغز عاطفی

آمیگدالا نقش مهمی در نحوه واکنش عاطفی شما بازی می‌کند. این عضو به عنوان سیستم هشدار مرکزی بدنتان عمل می‌کند و دائماً هر تهدید احتمالی را رصد می‌کند، چه این تهدید عاطفی باشد و چه فیزیکی، اما به‌طور خاص در مورد چیزهایی حساس است که تجربیات ترسناک گذشته را به خاطر می‌آورد. اگر آمیگدالا مشکلی را ردیابی کند، وضعیت «فوریت عاطفی»^{۶۱} اعلام می‌کند.

خاطرات مربوط به نحوه واکنش شما به ترس و سایر تهدیدهای ادراک شده از زمان نوزادی در آمیگدالا ثبت و ضبط می‌شود. این خاطرات عاطفی به شما کمک می‌کند خطراتی را ردیابی کنید که از تجربیات گذشته با آن‌ها آشنا هستید، چه به عنوان گونه‌ی بشر (مثلاً: لبه صخره نرو!) و چه به عنوان فرد (مثلاً: نزدیک عمو چارلی نرو!). دانشمندان معتقدند که آمیگدالا همچنین دربرگیرنده ردپاهایی از تجربیات زمان تولد و حتی قبل از تولد است.

همچنان‌که بزرگتر می‌شوید، آمیگدالا به جمع‌آوری اطلاعات ادامه می‌دهد. وقتی نسبت به واکنش عاطفی خاصی شرطی می‌شود (یعنی وقتی کسی که دوستش دارید تهدید به جدایی می‌کند، و شما

مضطرب می‌شوید)، یادگیری آن تقریباً زوال‌ناپذیر و پاک‌نشدنی می‌شود. به عبارتی دیگر، وقتی بحث حافظه عاطفی پیش می‌آید، لوح هرگز کاملاً پاک نمی‌شود.

قبلاً دیدیم که تهدید در رابطه‌ای عاطفی، چگونه از طریق شاخه‌ی سمپاتیک و سیستم عصبی خودکار، تهدیدی برای بقای ادراک می‌شود. ضربان تند و قوی قلب‌تان، احساس تهوع در معده‌تان و آزاد شدن مقدار زیادی آدرنالین، علائمی هستند که نشان می‌دهند سیستم دفاعی بدنتان فعال شده است.

بچه‌ها نیز وقتی تهدید را در مورد وابستگی‌های اولیه‌شان ادراک می‌کنند، واکنش‌های (جنگ یا گریز) یکسانی را تجربه می‌کنند. بسته به درجه و میزان ترس درگیر، این تجربیات در حافظه عاطفی آمیگدالا حک می‌شوند. این خاطرات عاطفی زمانی دوباره فعال می‌شوند که، شما تهدیدهای مشابهی در مورد از دست دادن را در بزرگسالی ادراک می‌کنید.

یادگیری عاطفی شباهتی به شرطی‌سازی پاولوف شباهتی دارد. پاولوف در آزمایشگاه با سگ‌ها، زنگ و غذایی که معمولاً بعد از صدای زنگ وجود داشت یک تداعی جفتی را ایجاد کرد (سگ‌ها شرطی شدند و هر بار که صدای زنگ را می‌شنیدند بزاق‌شان ترشح می‌شد). برای نشان دادن چگونگی یادگیری

واکنش‌های عاطفی‌مان، اجازه دهید به ترومای دعوا نگاهی بیندازیم. در بحبوحه دعوا، آمیگدالا کاملاً درگیر است. این دستگاه نه تنها درد و ترس، بلکه تصاویر، بوها و صداها را مربوط به دعوا را در بآن‌کهای خاطرات عاطفی‌اش تلفیق می‌کند. این موارد، تداعی‌های جفتی قوی‌ای مرتبط با ترومای دعوا ایجاد می‌کنند. حتی سال‌ها بعد، تصاویر، صداها یا بوهای مشابه می‌توانند مدارهای آمیگدالای قوی را فعال کنند؛ رزمندگان جنگ‌های ویتنام و جنگ جهانی دوم ممکن است با شنیدن صدای رعدوبرق فلش‌بک‌های عاطفی توسعه‌یافته‌ای را، دوباره تجربه کنند.

به طرزی مشابه، حس‌هایی که با جدایی از یک معشوق یا یک عزیز تداعی می‌شود ممکن است عاملی برای تحریک (خاطرات) عاطفی در نظر گرفته شود. حس‌هایی که یادآور ترومای اولیه هستند، مدارهای مغزی در آمیگدالا را فعال می‌کنند و شما ترس‌ها و نیازهای مربوط به از دست دادن‌های قبل را دوباره به طور کامل تجربه می‌کنید.

آمیگدالا اطلاعات مربوط به تهدیدهای ادراک شده را به طور مستقیم از اندام‌های حسی (شامل چشم‌ها و گوش‌ها) دریافت می‌کند، بدون این‌که ابتدا لازم باشد این اطلاعات از کانال قشر ^{۶۲}مخ عبور کنند. به عبارت دیگر، شما می‌توانید قبل از این‌که بدانید چیزی را دیده‌اید، نسبت به چیزی که چشم شما آنرا

شناسایی کرده است واکنش نشان دهید. پیام‌هایی که از طریق این مسیرهای پایین‌تر از قشر مُخ حرکت می‌کنند، سریع‌تر از آن‌هایی هستند که در طول مدارهای منتهی به قشر مُخ یا منشع باز آن حرکت می‌کنند، جایی که تفکر منطقی شما صورت می‌گیرد.

ماهیت خودکار واکنش شما از لحاظ بقا یا حفظ جان، سازش‌پذیری بسیار بالایی دارد. اگر قرار بود مکث کنید و در مورد بهترین روش عمل کردن استدلال کنید، ممکن بود در بحبوحه یک فوریت که جان شما را تهدید می‌کند وقت ارزشمندی را از دست بدهید. و یا قبل از این که ذهن متفکر شما فرصت پادرمیانی کند، آمیگدالای شما پاسخ یخ زدن، جنگیدن یا گریختن را فعال می‌کند. آمیگدالا همچنین به افکار و ایده‌های شکل‌یافته‌ی درون نئوکورتکس واکنش نشان می‌دهد. یک محرک ترس ممکن است واکنشی آنی برای ترس و اضطراب ایجاد کند. قبل از این که شما فرصتی برای استدلال دقیق‌تر درباره‌ی آن پیدا کنید، بدن شما در حالت دفاع از خویشتن قرار گرفته است.

وقتی ما نیاز داریم از سر راه یک درخت در حال افتادن کنار برویم یا به حمله یک خرس گریزلی واکنش نشان دهیم، واکنش خودکار و آنی بسیار ضروری و حیاتی است، اما اگر ادراکمان از آغاز رابطه‌ای یک تهدید به حساب بیاید، این برای ما ایجاد مزاحمت می‌کند. احساس نیاز لحظه‌ای به جنگیدن، گریختن

یا یخ زدن می‌تواند در دومین قرار ملاقات یک مانع بزرگ باشد. بسیاری از ما در زمان‌های سخت و دشوار یک رابطه عاطفی یخ می‌زنیم، تشویش و اضطراب می‌گیریم، یا عرق سرد روی بدنمان می‌نشیند. به‌راستی چه کسی در این ماجرا از سیستم‌های عصبی خودکار ما دعوت کرده بود؟ طبیعت ما این‌گونه تکامل پیدا کرده است تا بقایمان به خطر نیفتد.

اگر تجربیات از دست دادن‌ها از زمان کودکی یا نوجوانی قادر باشند یک واکنش ترس را در ما شرطی کنند، در این صورت آمیگدالا بخشی از مغز است که در زمینه ترس از طرد شدن نقش دارد، ترسی که در همه ما به صورت مشترک وجود دارد.

فعال شدن پاسخ‌های عاطفی اکتسابی به توضیح احساسات نیازمندی در مرحله‌ی درهم‌شکستن کمک می‌کند. نیازهای همزیستی قدیمی و از مد افتاده مربوط به اوایل دوران کودکی، ذهن بزرگسالی شما را احاطه می‌کند و شما در احساسات ناامیدی و بیچارگی غرق می‌شوید. احساس می‌کنید بدون شریکتان حتی نمی‌توانید به زندگی ادامه دهید. در واقع، اگر شما این سیستم حافظه عاطفی را مقصر بدانید، در این صورت می‌توانید آمیگدالای بیش از حد کارآمد را به عنوان پدر یا مادری بدانید که بیش از حد حمایت‌گر بوده و نمی‌خواهد شما هیچ صدمه‌ای ببینید.

با این حال، سؤالی که باقی می‌ماند، این است: چگونه است که احساسات ابتدایی ناشی از تروماهای قدیمی را درک می‌کنید، اما با این حال نمی‌توانید رویدادهایی که باعث آن‌ها شده‌اند را به خاطر آورید؟ چرا بسیاری از بازماندگان طردشدگی، شکاف‌های بزرگی در خاطرات دوران کودکی‌شان دارند؟

پاسخ این سؤالات در هیپوکامپ^{۶۳} نهفته است، یکی دیگر از ساختارهای مغز عاطفی‌تان. هیپوکامپ که شبیه یک اسب دریایی است مسئول ثبت اطلاعات واقعی (و نه احساسات) مربوط به رویدادهایی است که بار عاطفی دارد، اطلاعاتی مربوط به این‌که، آن اتفاق کجا رخ داد؟ چه کسانی درگیر بودند؟ و این‌که عملاً چه اتفاقی افتاد؟.



مغز هیجانی (تشکیل شده از آمیگدالا و هیپوکامپ)

نکته قابل ملاحظه این است که با توجه به این که رویداد، چقدر حاد بوده باشد و چه مدت طول کشیده باشد، ترشح هورمون‌های استرس می‌تواند کارکرد حافظه هیپوکامپ را مختل کند. شما شاهد چیزی که رخ داد، بوده‌اید و ممکن است در آن شرکت داشته‌اید، اما ممکن است قادر نباشید بعدها آن خاطره را از حافظه بازخوانی کنید، چراکه از همان ابتدا هرگز ذخیره نشده بود. حافظه عاطفی حضور دارد، اما حافظه مربوط به بافت که باید همراه آن باشد وجود ندارد.

سایر واکنش‌های بیوشیمیایی به استرس، می‌تواند اثر مخالفی را روی حافظه هیپوکامپ بگذارد. پژوهش‌ها نشان داده است که تولید آدرنالین در برخی موارد باعث تقویت حافظه‌ی هیپوکامپ می‌شود.

این مورد ممکن است توضیح دهنده «حافظه‌ی لامپ فلاش»^{۶۴} باشد که در تروماهایی رایج است که در آن‌ها شما یک رویداد عاطفی شدید را با جزئیات واضح آن به خاطر می‌آورید. در فصل بعد که با مرحله‌ی ترک عادت سر و کار داریم، تأثیر هورمون‌های استرس روی حافظه و همچنین کارکردهای روانی بیولوژیکی دیگر را بیشتر مورد بررسی قرار خواهیم داد.

فعلاً، لازم است از این فکر پرهیز کنیم که بدن ما به نحوی برنامه‌ریزی شده است تا ما را بدبخت و بیچاره کند. نورویولوژی سرنوشت را تعیین نمی‌کند. هرگز دو نفر یا مغز آن‌ها شبیه هم نمی‌شود. سیستم‌های روانی- بیولوژیکی ثابت نیستند بلکه دائماً در حال تغییر و تحول هستند. مغزهای ما (مانند شخصیت‌های ما) منحصر به فرد و چندوجهی می‌باشند. آمیگدالا و هیپوکامپ، قلمروهای کوچک جداگانه نیستند. آن‌ها به روش‌هایی که در لحظه حاضر برای هر یک از ما خاص و منحصر به فرد است با ذهن منطقی ما در تعامل هستند.

امیدوارم اکنون که اطلاعاتی در مورد نورویولوژی تجربیات‌تان فرا گرفته‌اید، قادر باشید واکنش‌های عاطفی‌تان را، بهتر بپذیرید و از محکوم کردن خودتان به خاطر این‌که قادر نبودید با دقت احساسات‌تان را در همه موقعیت‌ها کنترل کنید، دست بردارید. در عوض، می‌توانید انرژی‌تان را روی چیزهایی متمرکز

کنید که می‌توانید کنترل‌شان کنید، و نیز روی چیزهایی که می‌توانید عوض‌شان کنید. بدین ترتیب، در نهایت می‌توانید سرنوشت‌تان را در دست بگیرید.

پروفایل شخصیتی در هم شکسته

پیش‌درآمد احتمالی اختلال استرس پس از طردشدگی

ممکن است متوجه شوید که در یک مرحله از فرآیند طردشدگی بیشتر از مراحل دیگر فرآیند طردشدگی مشکل دارید. آن دسته از بازماندگان طردشدگی که اغلب بیش از همه در طول مرحله درهم‌شکستن مشکل دارند، افرادی هستند که تجربه‌ی از دست دادن و ناکامی‌های مخرب مکرر و همچنین دگرگونی‌های سرنوشت‌سازی داشته‌اند، این موارد عبارتند از:

- مرگ پدر یا مادر
- طردشدگی فیزیکی توسط یکی از والدین
- گیر کردن میان حضانت پدر یا مادر و دعوای طلاق بین پدر و مادر
- فاصله عاطفی طولانی‌مدت از مراقبت‌کننده‌ها
- سوءرفتار فیزیکی یا جنسی

- فرستاده شدن به پرورشگاه^{۶۵}

بسیاری از شما ممکن است محصول خانواده‌هایی باشید که نسبتاً دست نخورده‌اند (آسیب جدی ندیده‌اند) اما به واسطه موارد زیر احساس محروم شدن‌های طولانی‌مدت را تجربه کرده باشید:

- بی‌عدالتی بین خواهر و برادرها در دریافت توجه

- بحران و تعارض در ساختار خانواده

- پیام‌های عاطفی‌ای که شما را در مخمصه‌ای گرفتار می‌کردند که در آن بی‌توجه به این که چگونه بازی می‌کردید، نمی‌توانستید برنده شوید

- طردشدگی یا حذف شدن از گروه همسالان

- بیماری یا محرومیت طولانی‌مدت در دوران کودکی

- شکست‌های عشقی ناگوار در دوران نوجوانی

- ناکامی‌های قابل‌توجه (تلاش کردن جهت رسیدن به چیزی و ناکام ماندن در دریافت پاداش زحمات)

بعدها وقتی دگرگونی‌ها و از دست دادن‌هایی را در زندگی تجربه می‌کنید، تکه‌ها و قطعه‌های این تجربیات و سایر تجربیات تلخ و ناگوار، دوباره فعال می‌شوند.

برای بسیاری از بازماندگان طردشدگی، این مورد به معنی آشوب و سردرگمی عاطفی تناوبی و عدم قطعیت یا تردید مزمن درباره خود و رابطه‌شان است. وقتی تجربیات جدید، خاطرات قدیمی با بار عاطفی را فعال می‌کند، سیستم دفاعی شما تحریک می‌شود، و آدرنالین و سایر هورمون‌های استرس ترشح می‌شوند. این فرآیند باعث می‌شود بسیاری از افراد، مضطرب شده و ناگهان درون پوست‌شان احساس ناراحتی کنند.

وقتی افرادی که مستعد اضطراب هستند یا آن‌هایی که از کودکی پیشینه تروما دارند، با یک بحران

(عاطفی) جدید روبه‌رو می‌شوند، درهم‌شکستن‌های قدیمی می‌تواند حقیقتاً فرد را بهم بریزد. در صورتی که درک درستی از آنچه باعث اضطراب شدید می‌شود و نحوه برخورد با آن وجود نداشته باشند، برخی افراد درمانده، ممکن است خوددرمانی کرده و به الکل و مواد مخدر روی آورند. اگر احساس می‌کنید بیش از حد بهم ریخته‌اید، لطفاً از کارشناسان حرفه‌ای کمک بگیرید. حمایت و هدایت موجود است؛ تجویز دارو توسط متخصص در برخی موارد می‌تواند مناسب باشد.

این که نمی‌توانید آگاهانه خودتان را از شر اضطراب، درد و ترس رها کنید، اصلاً نشانه ضعیف بودن شما نیست. این عواطف شدید، از ماهیت روانی- بیولوژیکی بحرانی‌ای که در آن قرار دارید، نشأت می‌گیرد.

درهم‌شکستن، یک تجربه تلخ و ناگوار است، اما اگر انتخاب کنید از این تجربه ارزشمند درس بگیرید، این تجربه می‌تواند به سطح جدیدی از پذیرش خویشتن و درک زندگی منتهی شود.

منافع درهم شکستن

هدیه پنهان پردشدگی این است که به شما کمک کرده تا راهی به زخم‌های گذشته پیدا کنید، زخم‌هایی که ناشی از رویدادهای تلخ و ناگواری است که حتی ممکن است آن‌ها را به خاطر نیاورید. با این هدیه شما می‌توانید به احساسات برطرف نشده‌تان بپردازید. درهم شکستن برای شما کاری انجام داده است که بسیاری از روان‌تحلیل‌گران در طول سالها درمان‌گری تلاش می‌کنند به آن دست یابند: روبه‌رو کردن شما با تعارضات ناخودآگاه‌تان.

شما در یک دوره بحرانی قرار دارید که در آن باید به منابع عظیم درونتان متصل شوید... یا از منابع عظیم درون‌تان کمک بگیرید. دیگر نمی‌توانید برای دست یافتن به امنیت و پرورش، به یار از دست رفته‌تان چشم امید داشته باشید. شما فراتر از حمایت دوستان، اعضاء خانواده و کارشناسان حرفه‌ای رفته و بیشتر وقت‌تان را با خودتان سپری می‌کنید؛ شما در بهترین موقعیتی قرار دارید که برای منابع قدرت، به درون بنگرید.

با این‌که ممکن است وقتی کودک بودید پدر و مادرتان تلاش کرده باشند، اما آن‌ها قادر نبودند

ترس‌های طردشدگی‌تان را تخفیف دهند. اکنون به عنوان یک بزرگسال، مجبورید به تنهایی با این چالش روبه‌رو شوید. ابتدا باید با ترس‌هایتان ارتباط برقرار کنید. به آن‌چه این ترس‌ها درباره نیازهای عاطفی‌تان به شما می‌گویند، گوش فرا دهید.

درهم‌شکستن، سفر کردن به مرکز خویشتن است، آماده‌کردن خودتان برای التیام زخم‌های عمیق عاطفی، فرصتی برای شکل دادن به زندگی‌تان از درون به بیرون. این سفر با سؤالاتی حیاتی و مهم، شما را به چالش می‌کشانند، سؤالاتی که طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند نقطه‌ای را پیدا کنید که از آن نقطه می‌توانید دوباره آغاز کنید.

آیا می‌توانید جدا بودن‌تان را بپذیرید؟

آیا می‌توانید با دنیای پیرامون‌تان که مدام در حال تغییر است رو برو شوید؟

آیا می‌توانید مسئولیت هدایت و جهت دادن به زندگی‌تان را بپذیرید؟

آیا می‌توانید بپذیرید که شما قادرید از این (تجربه) طردشدگی به نفع خودتان بهره ببرید؟

آیا می‌توانید بپذیرید که قادرید روی دو پای خودتان بایستید؟

متوجه باشید که شما پیشاپیش چیزهایی از این تجربه به دست آورده‌اید. قالب‌ها و حائل‌های زندگی پیشین‌تان شکسته شده‌اند، شما از یک حالت خلسه بیدار شده‌اید. شما از وضعیتی که به آن عادت کرده و در آن راضی بودید به بیرون هل داده شده‌اید. توازن‌تان تا حدودی بهم خورده است، و شما مجبور شده‌اید راهی جدید برای بازگشتن به توازن پیدا کنید. کارلیل این حالت را این‌گونه توصیف کرد:

«در مورد من، درهم‌شکستن یک ندای بیدارکننده بود که به من کمک کرد تا مسیر زندگی‌ام را تغییر دهم. می‌دانم کارهای زیادی هست که باید انجام دهم، اما بالأخره فهمیدم چه چیزی برایم مهم است. از دست دادن همسرم بالأخره باعث شد تا توهم جاودانگی^{۶۶}، یکی بودن با دیگری و کنترل داشتنم در هم بشکند. برای اولین بار در زندگی‌ام متوجه شدم که واقعاً تنها هستم. چقدر ما تنهاییم!

از جایی که بودم (میان یک چاه بی‌انتها)، در حالی که دلتنگ فرزندانم بودم و احساس می‌کردم که یک بازنده هستم، توانستم سرم را بلند کرده و از درد و رنج شدید از دست دادن حیرت کنم. نه فقط به درد و رنج از دست دادن در مورد خودم، بلکه به همه میلیون‌ها نفری فکر کردم که قبل از من این درد و

رنج را تجربه کرده بودند؛ به میلیون‌ها نفری فکر کردم که در آینده ممکن است این درد و رنج را تجربه کنند. من با درد انسان‌ها کاملاً آشنا شدم. صفحه لمسی^{۶۷} احساس من فعال شده بود، حالتی که هرگز پیش از این تجربه نکرده بودم. یقین داشتم که به واسطه‌ی این دانش برای همیشه متحول شده‌ام. با این‌که این تجربه، بسیار دردناک بود، اما هدیه‌ای بود که هرگز آنرا با چیزی عوض نمی‌کنم. این تجربه باعث شد من انسان‌تر شوم.»

درهم‌شکستن، شما را به چالش کشانده است. با این تجربه می‌توانید به استقلال عاطفی بیشتری دست پیدا کنید، کاری بوده که از مدت‌ها پیش باید انجامش می‌دادید. مستقل بودن از لحاظ عاطفی به این معنی نیست که بپذیرید محکوم هستید تا آخر عمر تنها زندگی کنید، بلکه بدین معنی است که شما قادرید با اتکا به خویشتن و بینش عاطفی به عشق برسید و بخواهید با کسی رابطه برقرار کنید.

بهبودی از درهم شکستن

تمرینات آکرو

آکرو معانی متعددی دارد: پایان دادن، پاره کردن، ایجاد کردن سوراخ، شروع کردن، منقضی کردن، خالی کردن، جا باز کردن، باز کردن بسته، آغاز کردن، متحول کردن و گشودن، که همگی با فرآیند طردشدگی مرتبط هستند. معانی گوناگون آکرو به فرآیندهایی اشاره دارد که از انرژی زیربنایی یکسانی نشأت می‌گیرند.

وقتی می‌گویم «انرژی» به یک مفهوم «عصر جدید»^{۶۸} یا یک پدیده فیزیکی قابل اندازه‌گیری اشاره نمی‌کنم. انرژی، نیرو، نیروی محرکه، غریزه و شتاب، همگی جهت و شدت چرخه سوگواری را توصیف می‌کنند در حالیکه ما مراحل این چرخه را طی می‌کنیم. انرژی درگیر در درهم‌شکستن یک نیروی حیاتی^{۶۹} است، نیازی ذاتی به وصل شدن / وصال.^{۷۰} وقتی این انرژی متوقف می‌شود، نتیجه کار، غم و اندوه خواهد بود. درد درهم‌شکستن در واقع واکنش ما نسبت به کنده شدن ناگهانی است، عقب نگه داشته شدن از رابطه‌ای که آرزوی آن را داشته‌ایم. این نیروی شدید برای همیشه حضور دارد. این نیرو می‌تواند منبع درد باشد، اما اگر درست هدایت شود، می‌تواند اولین گام در مسیر التیام باشد.

آکرو فضای خالی‌ای را توصیف می‌کند که وقتی کسی ترک‌مان می‌کند یا از پیش‌مان می‌رود، ایجاد می‌شود. کاری که باید انجام دهید این است که در این فضا کار کنید تا زندگی جدیدی را خلق کنید. این ایده ممکن است در ابتدا قدری رُمانتیک به نظر آید، اما مفهوم آکرو روی درد را نمی‌پوشاند. آکرو به من اجازه می‌دهد تا با مرکز درد صحبت کنم بدون آن‌که در آن گرفتار شوم. این واژه به مراجعین من کمک کرده است درک کنند چگونه از انرژی آن به نفع خودشان استفاده کنند.

آکرو به من این امکان را می‌دهد تا درباره سختی و گرفتاری و انگیزش به عنوان یک چیز صحبت کنم. سختی و گرفتاری نیرویی است که ما را وادار می‌کند تا عظیم‌ترین نیروهای تخیل و قدرت شخصی‌مان را فرا بخوانیم. بدون راهنمایی یا هدایت، گرایش طبیعی ما، مقابله با این درد است. اما وقتی قضیه برایمان روشن باشد، با آن کار می‌کنیم.

در پایان فصل‌های ۲ تا ۶ مجموعه‌ای پشت سر هم از تمرینات را گنجانده‌ام (برای هریک از مراحل یک سری تمرین) که خودم در کار با مراجعین استفاده می‌کنم تا (فرآیند) تغییر واقعی را تسهیل کنم.

آکرو نمایانگر روش التیام‌طردشدگی است. این روش به مراجعین من کمک کرده است این واقعیت را

درک کنند که درمان واقعی وارونه کردن فرآیند غصه خوردن و سوگواری به خاطر طردشدگی است. با جهت‌دهی دوباره انرژی آکرو می‌توانیم زندگی‌مان را بهبود ببخشیم و ظرفیت‌مان برای عشق ورزیدن را افزایش دهیم.

مکان عظیم‌ترین زخم، مکان عظیم‌ترین التیام است. آکرو.

اتحاد اضداد

آکرو هم پایان و هم آغاز را در بر می‌گیرد. برای هر علامت یا نشانه مرتبط با پایان یک رابطه می‌توانیم یک آغاز داشته باشیم. درمقابل درهم‌شکستن، دوباره جمع کردن؛ درمقابل شوک عاطفی، وضوح و تمرکز؛ درمقابل گسستن، کمال؛ درمقابل اضطراب جدایی، آرامش؛ درمقابل سوءمصرف مواد، هوشیاری؛ درمقابل بازگشتن به همزیستی، خوداتکایی؛ درمقابل تحریف واقعیت، پذیرفتن واقعیت؛ درمقابل طرز فکر دوقطبی، اطمینان منطقی؛ در مقابل شرمندگی، فروتنی و شرافت یا منزلت؛ درمقابل خودکم‌انگاری، اعتماد به نفس؛ درمقابل بهم ریختن جسمانی، احیای دوباره خویشتن؛ درمقابل فکر خودکشی، حیات و زنده بودن؛ درمقابل بدرفتاری با خویشتن، مراقبت از خویشتن؛ درمقابل تخریب خویشتن، بازسازی خود؛ در مقابل تنفر از خویشتن، پذیرش خود؛ و در مقابل توجه صرف به خویشتن، ظرفیت عشق ورزیدن وجود دارد.

آغاز کردن
پایان دادن
باز کردن فضا برای...
سوراخ کردن
باز کردن بسته
متحول کردن
ایجاد کردن سوراخ
منقضی شدن
شروع کردن

آکرو (معانی متضاد)

بدون راهنمایی یا هدایت، این اتحاد اضداد ممکن است واضح و آشکار به نظر نیاید، به خصوص وقتی افراد در بحبوحه درد و درهم شکستن قرار دارند، اما نیروی دوجانبه این وضعیت گذار وجود دارد، چه

این را بدانیم و چه ندانیم. طرد شدن و التیام، جنبه‌های مختلف یک انرژی هستند که منتظرند تشخیص داده شوند: آکرو.

تمرین آکرو شماره‌ی (۱): بودن در لحظه (اکنون)

این تمرین اولین مورد از تمرینات آکرو است که برای دستیابی به انرژی درون‌دردی که آن را احساس می‌کنید طراحی شده است. تمرین شماره یک (بودن در لحظه) یک نماد است که شما را در این دوره‌ی مقطعی جدایی محض راهنمایی می‌کند.

این تمرین برای مدیریت درد مؤثر است، هرچند منافع دیگری نیز دارد. این تمرین از انرژی شکستن (احساس خام جدا بودن) استفاده می‌کند تا باعث تسهیل فرآیند تغییر شود. این تمرین در بقیه برنامه‌ی التیام پردشدگی، به عنوان یک پایه و اساس عمل می‌کند. هر بار که موفق شدید بودن در لحظه را تجربه کنید، حتی اگر هر بار فقط چند دقیقه توانستید اینکار را انجام دهید، قدرت شخصی‌تان را دوباره کشف کرده و اتکای به نفس‌تان را بالا می‌برید.

ماندن در لحظه، جایگزینی برای خفه کردن احساسات‌تان در الکل، سوء مصرف مواد، یا عمل کردن به روش‌های خودتخریبی است. این حالت به شما این امکان را می‌دهد تا با احساسات‌تان در تماس باشید و اجازه دهید مانند موج‌های دریا از روی شما رد شده و شما را شست‌وشو دهند. بالأخره از طوفان

بیرون خواهید آمد. می‌توانید بدترین مورد از این احساسات را تحمل کنید چراکه می‌دانید این احساسات عادی و طبیعی و در عین حال موقتی بوده و بخشی از غیرقابل‌پیش‌بینی بودن و همچنین ماندگار و دائمی نبودن زندگی هستند. وقتی انجام این تمرین را ادامه دهید، یاد می‌گیرید، گاه و بی‌گاه به حیات پیرامون‌تان پناه ببرید.

حکمت یا اصل «هر بار یک روز»، مربوط به «معتادان گمنام الکلی» است که بر اساس تجربه صدها و هزاران نفر از افرادی بنا شده که نجات و رستگاری شخصی را پس از زمین خوردن کشف کرده‌اند. آن‌ها که از چاه بی‌سر و ته (اعتیاد) بیرون آمده‌اند، کشف کرده‌اند که راه قدر دانستن زندگی و برخورد با چالش‌های زندگی این است که در لحظه زندگی کنیم، هر بار یک روز.

بازماندگان طردشدگی از لحاظ عاطفی به کف رسیده‌اند؛ شما نیز می‌توانید با بهره‌گیری از پتانسیل التیام بخش لحظه اکنون و امروز، به آسایش دست پیدا کنید. فقط یک پیش شرط وجود دارد: در طول مرحله‌ی درهم‌شکستن، ترس و اندوه می‌تواند آن قدر شدید باشد که فکرکردن درباره این که چگونه می‌توانید یک روز کامل را پشت سر بگذارید اغلب بسیار دشوار خواهد بود. در این مرحله، یک روز زمان زیادی است و نمی‌توان یکباره با کل آن دست و پنجه نرم کرد. بنابراین کاری که باید انجام دهید این

است که وارد لحظه اکنون شوید. روی اطلاعات حسی که همین الان از طریق چشم‌ها و گوش‌ها و بینی و پوست دریافت می‌کنید، متمرکز شوید.

لحظه اکنون زمان فکر کردن نیست، بلکه زمان تجربه کردن است. وقتی که به تفکراتتان اجازه می‌دهید کنترل اوضاع را به دست بگیرد، مستعد این هستید که افکار مربوط به آینده (آینده‌ای که در آن با ناشناخته‌ها سر و کار خواهید داشت) سراغ شما بیایند، یا به گذشته کشیده شوید (که در آن با غم و اندوه از دست دادن مواجه می‌شوید). در لحظه اکنون، هم آینده و هم گذشته بی‌ارتباط می‌شوند.

توصیه‌های کلی برای حضور داشتن در لحظه

بهتر است به «بودن در لحظه» به عنوان روشی برای تجربه کردن زندگی درکل، فکر کنید و نه تمرینی که از بقیه ساعات بیدارتان جداست. بیشتر اوقات وارد شدن در لحظه اکنون، صرفاً به معنی تنظیم کردن طول موج روی محیط‌تان و متمرکز شدن روی حواس‌تان به جای تمرکز کردن روی نگرانی و غم و غصه‌هایتان است. بودن در لحظه فقط یک تمرین نیست، بلکه یک روش بودن و زندگی است.

در لحظات درد شدید، بسیاری از افراد، بودن در لحظه، برای بیش از چند ثانیه را دشوار می‌دانند. ترس، تمایل دارد فرمان افکار‌تان را در دست بگیرد و افکار‌تان را منحرف کند و آن‌ها را دائماً بین گذشته و آینده (بین تأسف و تردید) به عقب و جلو پرتاب کند. در اضطراب شدید، توانایی بودن در لحظه بسیار دشوار می‌شود. این سطح از شدت احساسات، ویژگی بارز مرحله درهم‌شکستن است. وقتی این دشواری‌ها را تجربه می‌کنید، کاری که باید انجام دهید این است که فقط به لحظه اکنون برگردید.

وقتی استرس شما در بالاترین حد آن قرار داد، اغلب پیدا کردن لحظه اکنون دشوار است. گاهی اوقات گوش دادن به رادیو ضبط برای منحرف کردن ذهن‌تان از مشکلات، کافی نیست. شما هنوز نمی‌توانید

جلوی آسیب رساندن افکار دردناک را بگیرید. زمانی که این اتفاق می‌افتد، وقت آن است که رادیو ضبط را خاموش کرده و حواس‌تان را روی صداهای پس‌زمینه تنظیم کنید، بافت‌های ظریف صدا که مستلزم گوش دادن متمرکزتر است. متمرکز شدن کمک‌تان می‌کند تا از افکار دردناک بیرون بیایید.

به همین ترتیب، صرفاً نگاه کردن به بیرون از پنجره به اندازه کافی تجربه حسی قوی‌ای نیست که شما را از درد بیرون بکشد. بهتر است چشمان‌تان را ببندید و روی کشهکش‌هایی از نور که روی پلک‌های شما می‌رقصند متمرکز شوید. این رویکرد ارادی‌تر، به شما کمک خواهد کرد افکار‌تان را از درد و رنج به سمت حیات پیرامون‌تان معطوف کنید.

حواس شما همیشه حضور دارند تا ذهن شما را از تأمل کردن درباره چیزهای دردناک دور کنند، اما در دردناک‌ترین لحظات این تمرین نیازمند تلاشی ارادی است، یک کار ارادی آگاهانه. «هر بار که لحظه اکنون را گم کردید، دوباره آن را پیدا کنید.» این جمله را به عنوان یک تذکر استفاده کنید تا در طول روز پیش بروید، هر بار یک لحظه.

کارلیل می‌گفت: «من متوجه شدم که تنها راه رها شدن از درد برای من این بود که: هر چیزی را از

ذهنم بیرون کنم و واقعاً تمرکز کنم. به گونه‌ای که بتوانم سوت قطار را در دوردست و خش‌خش برگ‌های میان درختان بیرون منزل را بشنوم. در اینصورت، احساس می‌کردم که در یک واهه سرسبز^{۷۱} در وسط یک بیابان هستم.»

روبرت می‌گفت: «وقتی شرایط واقعاً بد می‌شد، سوار اتومبیل می‌شدم، شیشه‌ها را پایین می‌کشیدم، و روی احساس باد روی صورتم، غرش موتور اتومبیل و جریان خون در معده‌ام متمرکز می‌شدم. این کار مجالی به من می‌داد و باعث می‌شد احساس کنم قوی هستم.»

آن‌چه در زیر می‌آید دستورالعمل‌هایی برای هدایت شما در فرآیند بودن در لحظه است. در حالی که این مراحل را تمرین می‌کنید، به جای تبعیت تقلیدی از دستورات، اجازه دهید تصاویر، صداها و حس‌های فیزیکی در محیط پیرامون‌تان هدایت‌گر شما باشد. این تمرینات فقط با این هدف ارائه شده‌اند که تخیل شما را فعال کنند. هدف شما باید این باشد که لحظه اکنون را در روش زندگی‌تان و نیز در هر روز عمرتان وارد کنید.

دستورالعمل گام به گام برای بودن در لحظه

آماده شدن برای درک لحظه

از همین جایی که هستید شروع کنید. هر کاری که الآن مشغول انجامش هستید را متوقف کنید و غرق در محیط اطرافتان شوید. آیا نور طبیعی است یا نور لامپ؟ آیا همه چیز اطراف پخش است یا این که فقط چیزهای کمی وجود دارد؟

همه چیز را درک کنید: تصاویر، صداها و حال و هوای اتاق.

گوش دادن به صداها و پس زمینه

آیا اتاق ساکت است، یا این که صدای گوش خراش رادیو یا تلویزیون را می شنوید؟ در صورت امکان این وسایل را خاموش کنید. هدف، برطرف کردن صداهایی است که باعث نشنیدن صداها و پس زمینه ی ظریف می شوند. گوش دادن به صداها و پس زمینه ضعیف یکی از موثرترین راهها برای وارد شدن به لحظه ی اکنون است.

چشمان‌تان را ببندید و تمرکزتان را روی صدایی متمرکز کنید که می‌توانید بشنوید.

در ابتدا، فقط بلندترین صداها توجه شما را به خود جلب می‌کنند. ممکن است صدای کسی در پس‌زمینه یا صدای افرادی که در اتاق‌های دیگر حرکت می‌کنند یا صدای کامیون در حال رد شدن را بشنوید.

سعی کنید تمامی صدایی که می‌شنوید را تشخیص دهید یا شناسایی کنید.

اکنون قدری دقیق‌تر گوش بدهید. آیا می‌توانید صدای پرندگان را در دور دست، بشنوید؟ آیا می‌توانید صدای اتومبیل‌ها در خیابان‌های دورتر را بشنوید؟ آیا می‌توانید صدای وسیله برقی (یخچال یا پنکه سقفی) را در اتاق دیگری بشنوید. همچنان ادامه دهید و هرچقدر می‌توانید به ضعیف‌ترین صداها گوش دهید.

الآن با این اعمال شما توانستید از حس شنوایی استفاده کنید تا به صورت لحظه‌ای از افکارتان بیرون بیایید و وارد آرامش و طمأنینه لحظه اکنون شوید. کار به همین راحتی است.

از حس لامسه استفاده کنید تا لحظه‌ی اکنون را فرا بخوانید

از حس لامسه‌تان به روشی ارادی و آگاهانه استفاده کنید. چشمان‌تان را ببندید. آیا هوا در اتاق جریان دارد؟ آیا می‌توانید این جریان را روی صورت، گردن یا دستان‌تان احساس کنید؟ احتمالاً تمرکز زیادی لازم است تا بتوانید روی این حس متمرکز شوید.

چه چیزهای دیگری را احساس می‌کنید؟ لباس‌هایتان در تماس با پوست‌تان چه حسی دارد؟ آیا می‌توانید وزن لباس‌هایتان را روی شانه‌ها یا بافت آن را روی ران‌هایتان احساس کنید؟ آیا می‌توانید وزن ساعت یا دست‌بند روی مچ دست‌تان یا احتمالاً سنگینی کفش‌هایتان را روی پاهایتان احساس کنید؟

به همه چیزهایی انتقال به انتهای جمله که با پوست شما در تماس هستند. ابتدا با پاهایتان شروع کنید. آیا نسیم را روی پوست لخت‌تان احساس می‌کنید؟ فشار جوراب‌های گرم‌تان را چگونه؟ آیا جوراب‌هایتان بیش از اندازه تنگ هستند؟ یا این که فقط فشار ملحفه را روی پای لخت‌تان احساس می‌کنید؟

سپس به پوست روی ران‌هایتان و سپس در حالی که کم‌کم روی بدن، بالا می‌آیید به تنه و پس از آن به

دست‌ها و بازوهایتان فکر کنید.

به دست‌هایتان دقیقاً توجه کنید. دستان شما حساس هستند و می‌توانند ظریف‌ترین حرکات هوا را روی آن احساس کنند. در حالی که چشمان‌تان بسته است، دست دراز کنید و جنس چیزهایی که اطراف‌تان است را لمس کنید. صندلی که روی آن نشسته‌اید را احساس کنید. ملحفه روی تخت‌خواب‌تان را لمس کنید.

صورت شما نیز نسبت به جریان‌ات هوا و دما حساس است. چه چیزهایی را احساس می‌کنید؟ آیا سنگینی موها روی پوست سرتان را احساس می‌کنید؟ آیا سوزن سوزن شدن را روی پوست سرتان احساس می‌کنید؟

در حالی که این ادراکات حسی را از محیط دریافت می‌کنید، شما در لحظه اکنون وارد شده‌اید. شما از افکار درونتان نجات یافته‌اید.

از حواس چشایی و بویایی‌تان استفاده کنید

منظورم این نیست که این تمرین را موقع غذا خوردن انجام دهید. در واقع، شما با تلاش برای تشخیص دادن تمام مزه‌ها و بوهای ظریف منفعت زیادی خواهید برد.

روی این که درون دهان‌تان چه مزه‌ای دارد متمرکز شوید. آیا این مزه خنثی است؟ نعنایی است؟ مزه دود می‌دهد؟ وقتی نفس می‌کشید، آیا هیچ تغییری احساس می‌کنید؟ وقتی نفس را داخل می‌کشید، آیا می‌توانید بوی چوب یا خاک را ردیابی کنید؟ بوی مواد پاک‌کننده را چگونه؟ بوی میوه را چگونه؟ از حواس چشایی و بویایی استفاده کنید تا از افکارتان بیرون آمده و وارد لحظه اکنون شوید.

روی نفس کشیدن‌تان تمرکز کنید

بالا و پایین رفتن قفسه سینه‌تان، هوایی که داخل شش‌هایتان می‌کنید، باز و بسته شدن دیافراگم‌تان و سپس رها شدن آن را احساس کنید. آیا می‌توانید هوایی که از سوراخ‌های بینی‌تان خارج می‌شود را احساس کنید؟ روی ماهیچه‌هایی تمرکز کنید که با هم کار می‌کنند تا شما تک‌تک نفس‌هایتان را بکشید، روی هوایی تمرکز کنید که داخل شش‌هایتان و سپس از آن خارج می‌شود.

بیشتر افراد وقتی اندوه و غم از دست دادن را احساس می‌کنند، قادرند لحظه را فقط برای مدت خیلی کوتاهی نگه دارند. تمایل طبیعی بیشتر افراد این است که دوباره سر خورده و به افکار وسواسی‌شان برگردند. بودن در لحظه مهارتی است که نیازمند تمرکز و تلاش است. سعی کنید این لحظه‌های کوتاه‌بودن در لحظه را حتی‌المقدور طولانی‌تر کنید و هر بار که متوجه می‌شوید لحظه اکنون از دست‌تان سر خورده است از نو شروع کنید. سعی کنید زیباترین مکانی که می‌توانید را انتخاب کرده و آن را از صمیم قلب و به بهترین نحو با گوش‌هایتان، چشم‌هایتان، پوست‌تان و بینی‌تان احساس کنید. به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش دهید. مطالب خواندنی خوب را دم دست داشته باشید، کتاب‌های الهام‌بخش و جذاب برای خودتان را نیز دم‌دست داشته باشید... دو کتاب را من توصیه می‌کنم: «سکوت»^{۷۲} (نوشته هانا مرکر) و «زندگی در فاجعه»^{۷۳} (نوشته جان کابات‌زین). نوشتن خاطرات، روزنگار، نوشتن آزاد نیز به شما کمک می‌کند روی لحظه اکنون تمرکز کنید. همچنین نوشتن، روشی عالی برای متمرکز کردن افکارتان، ایجاد برنامه‌ی کاری روزانه، یا حتی برنامه‌ریزی برای زندگی جدیدتان است.

هرچه بیشتر این تمرین را انجام دهید، در پذیرفتن واقعیت بهتر خواهید شد. این حالت، حالتی از بودن

است که بودایی‌های مکتب ذن و سایر مکاتب معنوی، قرن‌ها آرزوی دستیابی به آنرا داشتند. اگر یاد بگیرید با این نوع متوجه بودن زندگی کنید، می‌توانید تغییر را بپذیرید و در لذت، عشق و غنای حیات پیرامون‌تان و درون‌تان شرکت کنید. هر بار که از لحظه اکنون به عنوان عالی‌ترین پناه‌گاه طبیعی در مقابل درد و رنج استفاده می‌کنید، توانایی‌تان در پذیرش زندگی، همان‌گونه که هست، تقویت می‌شود.

خلاصه‌ی درهم‌شکستن

گسستگی رابطه، بافت‌های زخیم وصال را بریده است، و در هسته مذاب خویشتن، زخمی ایجاد کرده است. چه خوشتان بیاید و چه نه، شما عمیق‌ترین نیازها و احساسات‌تان را لمس کرده‌اید. اینجاست که یک زندگی کاملاً جدید می‌تواند آغاز شود. درد درهم‌شکستن یک اشراق است.

طرد شدن چنان زخم عمیقی در وجود شما ایجاد می‌کند که احساس می‌کنید از این زخم خواهید مرد، اما همان‌گونه که متوجه شده‌اید، این زخم غریزه شما برای ادامه حیات را فعال می‌کند. شما که بند نافتان بریده شد و تنها مانده‌اید، گریه و زاری می‌کنید. نیاز و ترس‌های آغازین‌تان را احساس می‌کنید. این نیاز و ترس آغازین، ارزشمندترین و بااهمیت‌ترین احساساتی است که دارید. این حس‌ها نمایانگر ابتدایی‌ترین نیازهایی است که از زمان تولد با شما بوده است. وقتی یاد می‌گیرید درد را مدیریت کنید، مهم است که به ترس‌هایتان گوش فرا دهید. ترس‌هایتان به شما می‌گویند که به چه چیزهایی نیاز دارید. وقتی جرأت کرده و شهامت داشته باشید و این احساسات را بپذیرید، آماده می‌شوید تا التیام را آغاز کنید.

آکرو به شما این امکان را می‌دهد که درد سوزان طردشدگی را به یک دریچه تبدیل کنید. آکرو از شما دعوت می‌کند زندگی در لحظه اکنون را تجربه کنید. در اینصورت، برای دیگران، حیات و کودکِ درونتان حضور بیشتری داشته و در دسترس‌تر خواهید بود. کودکِ درونتان آزاد است تا ادراکات حسی را تجربه کند، در حالی که چشم‌ها، گوش‌ها و پوست او هنوز آنقدر توسعه پیدا نکرده است که در مقابل تجربیات زندگی از خودش دفاع کند. هم در مورد بزرگسال و هم در مورد کودک، تمام ادراکات حسی حیات با بیشترین شدت در لحظه اکنون احساس می‌شوند. این حالت یک خویشتن دوباره بیدار شده است که شما از لحظه اکنون همراه خود می‌آورید (علاوه بر سعه‌صدر، حیرت، و کشف کودکِ درون).

وقتی از مرحله‌ی درهم‌شکستن بیرون بیایید، گام‌های مهمی در مسیر خوداتکایی عاطفی برداشته‌اید. شما یاد گرفته‌اید که:

گام اول: عمق و ماهیت زخم طردشدگی را درک کنید؛

گام دوم: درد شکستن را به رسمیت بشناسید؛

گام سوم: با پذیرفتن احساسات‌تان به عنوان چیزی طبیعی، از شرمندگی اجتناب کنید؛

گام چهارم: قدرت شخصی‌تان را تأیید کنید (این که می‌توانید تنها بایستید)؛

گام پنجم: با وارد شدن به لحظه اکنون، احساسات‌تان را مدیریت کنید.

درهم‌شکستن، یکی از خوان‌هایی است که باید پشت سر گذاشت، همانند یک قهرمان که در جهان معنوی سفر می‌کند و با شیاطین مبارزه می‌کند تا این که بتواند قدرت خویش را مالک شود. برخی از بهترین التیام‌دهندگان زخم‌های عاطفی در جوامع بشری کسانی بوده‌اند که تروماهای عظیمی را تجربه کرده‌اند؛ آن‌ها نیز مرحله درهم‌شکستن را پشت سر گذاشته‌اند.

فصل ۳: مرحله‌ی دوم: ترک عادت

ترک کردن چیست؟

مرحله ترک یک رابطه، مانند ترک هر اعتیاد دیگری است. این حالت موقعیتی است که شما در تمنای فرد دیگری هستید، و زمانی رخ می‌دهد که شوک اولیه‌ی جداشدن فروکش کرده و کم‌رنگ شده است. سیستم مواد مخدر مغز در اینجا نقش بازی می‌کند و احساسی که دارید بسیار شبیه احساسی است که به معتادان دست می‌دهد وقتی که نمی‌توانند خودشان را بسازند.

در بدترین حالت، شما نمی‌توانید از این عقیده‌تان برگردید که بدون عشق از دست رفته‌تان زندگی شما به آخر رسیده است. این باور از کودکِ درون شما می‌آید. کودکِ درونتان دائماً به شما می‌گوید که باید کاری کنید که معشوق‌تان به هر قیمتی برگردد، وگرنه شما خواهید مُرد. برای یک کودک، رابطه آغازین، مسئله مرگ و زندگی است؛ هیچ نوزادی نمی‌تواند بدون پرورش‌دهنده و مراقبت دوام داشته باشد.

در حالی که تحت فشار کودکِ درونتان هستید، ممکن است چندین بار تلاش کنید دوباره به یار از دست رفته‌تان برسید. حتی اگر در عمل کاری نکنید، ممکن است درباره آن خیال‌پردازی کنید. دوباره و دوباره به او فکر می‌کنید چراکه هنوز متقاعد نشده‌اید، کسی که شما را ترک کرده است مناسب شما

نیست. دائماً ضربه عاطفی می‌خورید، اما کودکِ درون‌تان بر این باور است که این دفعه متفاوت است. شما مانند معتاد به الکل هستید که فکر می‌کند دفعه بعدی که الکل مصرف می‌کند، مست نخواهد کرد.

ممکن است از افراد دیگری که می‌خواهند به شما دلداری دهند عصبانی شوید. برای مثال ممکن است عصبانیت‌تان را سر درمان‌گرتان خالی کنید، به خصوص اگر او از شما خواسته باشد که از یار دیرین‌تان دوری کنید. ممکن است توافق کرده باشید که بی‌خیال این رابطه شوید اما کودکِ درون‌تان احتمالاً می‌خواهد با حاضر نشدن در جلسات درمان، عوض کردن اسپانسر، یا تغییر گروه التیام، بازی درآورد. شما به این دلیل از درمان‌گرتان و دیگران عصبانی هستید که آن‌ها بر خلاف خواسته‌های کودکِ درون‌تان حرف می‌زنند. حیاتِ کودکِ درون‌تان در خطر است.

کودکِ درون، محکم به یک امید واهی می‌چسبد تا خود را در برابر احساسات جدا شدن، اخراج شدن، و از دست دادن، مراقبت کند. بدون امید، شما در گودال یأس و ناامیدی چال می‌شوید، و این احساسات به غم و اندوهی عمیق تبدیل می‌شود و یک چاه بی‌انتها از اشک‌ها را باعث می‌شود.

اما همراه این اشک‌ها چیز دیگری نیز جاری می‌شود. از طریق خاطرات زمان‌هایی که شما بدون حامی و طرد شده رها شده بودید، چیزی راهش را به درون خودآگاهتان باز می‌کند: این حق که دیگران شما را دوست داشته باشند.

ترک کردن مرحله‌ای است که در آن شما به گریه و زاری کودکِ درونتان گوش می‌دهید. تشخیص می‌دهید که نیازهای او نیازهای خود شماست؛ این که باید به مهم‌ترین نیازها و احساساتتان توجه کنید.

یک سری افراد هستند که تلاش می‌کنند مرحله ترک را با جایگزین کردن عشق از دست رفته با عشق جدیدی دور بزنند. اما مرحله ترک، زمان مناسبی برای جایگزین کردن نیست؛ خیلی زود به آن نیز خواهیم پرداخت. دوره ترک، زمان پذیرفتن خودتان و نیازهایتان است.

دومین مرحله‌ی طردشدگی، ترک کردن

ترک کیتن

شش هفته‌ای می‌شد که «گبی» جمع کرده بود و رفته بود و «کیتن» را تنها گذاشته بود، ناگهان و بدون هیچ هشدار قبلی. کیتن شش هفته قبل، از کشوی لباس که تازه خالی شده بود یک یادداشت طولانی خداحافظی پیدا کرده بود.

در تاریکی دل شب از خواب بیدار شد (همان‌گونه که هر روز صبح از زمانی که گبی رفته بود این‌گونه بود)، در حالی که آرزو می‌کرد بتواند دوباره به خواب برود اما می‌دانست، آدرنالینی که همچون سیل در وجودش جریان داشت این اجازه را به او نمی‌دهد. ساعت سه صبح بود. ناگهان، ترس و نگرانی به او حمله‌ور شد. او قبلاً هم این حالت را تجربه کرده بود، این حالت چندین بار تکرار شده بود ولی او دوست نداشت آن‌ها را به خاطر بیاورد. ظاهراً او نمی‌توانست کاری کند یک رابطه دوام بیاورد. همیشه روابط او به شکل یکسانی پایان می‌یافت. طرف مقابلش رابطه‌اش را با او بهم می‌زد. اما در مورد گبی اصلاً انتظارش را نداشت. از گبی بسیار مطمئن بود.

او دوباره در موقعیت ناراحتی قرار داشت؛ در حالی که در رختخواب از درد به خود می‌پیچید، اضطراب او

را خیس عرق کرده بود، تنهایی او را شکنجه می‌داد، کسی که زمانی عشق او بود، او را دور انداخته بود. چطور می‌توانست این همه غم را تحمل کند؟

در حالی که در تخت خواب از این پهلوی به آن پهلوی می‌شد، فکر گبی تمام ذهنش را پر کرده بود. تمنا، آرزو و حسرت شدید وصال با گبی غیرقابل تحمل بود. بالأخره نور صبح زود داخل اتاق او خزید. آماده شدنش برای رفتن به سر کار، کمک کرد تا چند لحظه‌ای، فکر گبی از ذهنش بیرون برود.

با خود فکر کرد امروز به موقع سر کار خواهد رفت. بی‌توجه به فکر گبی خود را مشغول خواهد کرد، متمرکز خواهد بود، خوب عمل خواهد کرد و تا حد امکان، عادی رفتار خواهد کرد.

همه در محل کار او می‌دانستند که گبی او را ترک کرده بود، همه می‌دانستند چرا او وزن کم کرده بود و این همه درب و داغون به نظر می‌رسید. او می‌دانست که آن‌ها چه فکر می‌کنند: «کیتین، الان شش هفته است که از این موضوع گذشته. خودت را جمع‌وجور کن و کاری انجام بده. از فکرش بیا بیرون!»

کیتین در حال ترک بود. در این مرحله، هرچه زمان بیش‌تری می‌گذرد و نیازهای شما برآورده نمی‌شود،

بدن و ذهن شما به خاطر چیزی که از دست داده‌اید درد می‌گیرند. تفاوتی نمی‌کند افراد چقدر تلاش کنند تا خودشان را جمع‌وجور کنند و بر خودشان مسلط باشند، با این وجود یک حس عمیق از دست دادن، تقریباً در تمام لحظات بیداری مزاحم انسان است.

تأثیرات ترک کردن روی هم جمع می‌شود و سیر موج‌گونه‌ای دارند. این تأثیرات قبل از آن که بتوانند بهتر شوند، باید بد و بدتر شوند، و این نکته‌ای است که دوستان‌تان به آن بی‌توجه‌اند، دوستانی که انتظار دارند ببینند حالت بیچارگی شما محو شود نه این که هر روز بیشتر و بیشتر شود.

کیتن سعی کرد دلسرد نشود و خیلی تلاش می‌کرد اما گاهی اوقات در برابر حس شدید گریه به طور مرتب کم می‌آورد و زانو می‌زد. او همچنین متوجه شد که تنها بودن، برایش غیرقابل‌تحمل است. دوستان و اعضای خانواده‌اش سعی می‌کردند همدم او باشند و در ابتدا سعی می‌کردند از او پشتیبانی کنند، اما وقتی آن‌ها دیدند که کیتن هیچ پیشرفتی نداشت و قادر نبود بعد از چند هفته گلیم خودش را از آب بیرون بکشد، کم‌کم خسته شدند. حداقل این طریقی بود که کیتن تصور می‌کرد دیگران به قضیه می‌نگرند.

واقعیت این است که ترک عشق بر اساس یک برنامه‌ی از پیش تعیین شده و منظم صورت نمی‌گیرد؛ از فردی به فرد دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است.

میراث یا پیشینه‌ی طرد شدن کیتن از اوایل کودکی شروع شد. پدرش بسیار فرد منتقدی بود و به خاطر هر اشتباهی که انجام می‌داد یا هر موردی که ایرادی داشت، او را شدیداً شماتت می‌کرد. تفاوتی نمی‌کرد کیتن چقدر تلاش کند، او هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نبود که پدرش را راضی کند. او در مدرسه، ورزش و هر چیز دیگری، احساس ناکامی می‌کرد، چون که نمی‌توانست بهتر از این باشد. هرگاه پدرش از او عصبانی می‌شد، کیتن احساس می‌کرد طرد شده است و خود را به خاطر این که به اندازه‌ی کافی خوب نبوده است سرزنش می‌کرد.

وقتی کیتن یک نوجوان بود سعی نکرد این احساس را تغییر دهد که نیاز دارد خودش را ثابت کند. او بیش از حد نسبت به طردشدگی حساس بود.

وقتی اولین عشقش در ۱۷ سالگی با او بهم زد، شدیداً افسرده شد. این طردشدگی عشقی تمام احساسات قدیمی بی‌کفایتی را برای او زنده کرد و مهر تأییدی بر این باور ریشه‌دار و عمیق او بود که

شایسته‌ی عشق هیچ کس نیست.

در حالی که به واسطه‌ی سردرگمی و درد و رنج بهم ریخته بود، سعی کرد احساساتش را با الکل خفه کند. چیزی که پس از آن پیش آمد یک سلسله ارتباطات بود که یکی پس از دیگری خراب می‌شد و آن‌چه در نهایت اتفاق افتاد این بود که او معتاد الکل شد.

وقتی گبی او را ترک کرد، کیتن ۵ سالی بود که جزء انجمن «معتادان بی‌نام الکل» بود. با این که مدتی بود که هوشیاری کاملی داشت و دیگر مست نمی‌کرد، اما هنوز از معضل طردشدگی عشقی رنج می‌برد.

کیتن می‌گفت: «پیش از این، طردشدگی‌های زیادی را تجربه کرده بودم. احساس من این بود که ظاهراً در کلاس پیشرفته «رشته‌ی شکست در روابط» هستم. مانند این بود که بیماری پیش‌رونده‌ای به نام «طردشدگی» دارم. آینده در نظر من، ناامیدانه بود، نمی‌توانستم از خودم عصبانی نباشم به خاطر تمام اشتباهاتی که در رابطه‌ام با گبی داشتم و دائماً خود را لعن و نفرین می‌کردم که چرا در رابطه با او و هر کس دیگری و در زندگی‌ام یک شکست خورده‌ام.

ترک کردن، دومین مرحله‌ی طردشدگی است. این واژه درد و حسرتی که اکنون احساس می‌کنید را توصیف می‌کند، اکنون که از کسی که دوستش داشته‌اید و از او جدا شده‌اید. ترک کردن می‌تواند بلافاصله رخ دهد یا ممکن است شما آن را احساس نکنید تا این‌که از کار افتادن حواس و شوک مرحله‌ی شکستن، به‌آهستگی کم‌رنگ شود و کاهش یابد. همین‌طور که در مورد کیتن دیدید، ترک کردن با مرحله‌ی بعدی (یعنی درونی کردن) همپوشانی دارد، مرحله‌ای که در آن سرخوردگی و عصبانیت‌تان را سر خودتان خالی می‌کنید. در حالی که در چرخه‌ی طردشدگی می‌چرخید و پیش می‌روید، ممکن است مکرراً نشانه‌هایی از ترک کردن را تجربه کنید.

قصد دارم برخی از تجربیات شخصی‌ام را در رابطه با مرحله‌ی ترک کردن با شما در میان بگذارم و شما را در سفری از میان احساسات و موقعیت‌هایی که با آن برخورد خواهید کرد، همراهی کنم و اطلاعاتی را به شما بدهم که در طول مسیر به شما کمک خواهد کرد تا این فرآیند را بهتر درک کنید و بدانید که چگونه می‌توانید با آن کنار بیایید. توضیح خواهم داد چگونه ترک عشق، شکل مشروعی از ترک اعتیاد است و نیز برخی از جنبه‌های پس از تجربه‌ی ناگوار مربوط به ترک کردن را با شما بحث خواهم کرد. امیدوارم قادر باشید، کار تمام‌نشده‌ای را که از تجربیات پیشین‌تان در رابطه با ترک عشق داشته‌اید،

شناسایی کنید. در نهایت، به شما یاد خواهم داد، پتانسیل رشد را در مرحله‌ی ترک کردن به بالاترین حد برسانید. به شما دومین تمرین آکرو را معرفی خواهم کرد که طراحی شده تا کمک‌تان کند از احساسات ترک بهبود یابید (هم احساسات مربوط به طردشدگی‌های گذشته و هم احساسات مربوط به طردشدگی‌های جدید).

پیمودن سفر از میان علائم ترک

ترک کردن، زندگی کردن بدون داروی رابطه‌ی از دست‌رفته است. اثر آرام‌بخش امنیت، کم‌کم از بین رفته و شما با واقعیت روبه‌رو می‌شوید.

نشانه‌های بالینی ترک، شدید هستند. بسیاری از بازماندگان طردشدگی آماده‌ی این هستند که چانه‌زنی کنند، عاجزانه درخواست کنند، التماس کنند و سعی کنند دیگران را کنترل کنند؛ آن‌ها حاضرند هر کاری انجام دهند تا عشق‌شان برگردد. در طول این مرحله، شما مانند معتادی هستید که مستأصل و درمانده‌ی نشنگی با عشق است، عشقی که نمی‌توانید آن را دریافت کنید. اما این احساسات شدید، تمنا، درد و خواهش زیاد از کجا آمده است؟

سیستم تخطیری مغز در واقع در روابط عاطفی نقش میانجی را بازی می‌کند. بیش‌تر افراد با داروهای اعتیادآور و مواد مخدری همچون مورفین، هروئین و تریاک آشنا هستند. مغز ما مواد مورفین شکل خودش از جمله اندروپین را تولید می‌کند. هم مواد مخدر و هم مواد اعتیادآور طبیعی مغز، به مسدود کردن درد کمک می‌کنند.

بر اساس نظر پژوهشگری به نام ژاک پنکسپ، وقتی شما رابطه‌ای صمیمی ایجاد می‌کنید، مغز مواد مخدر تولید می‌کند. برعکس، وقتی یک رابطه پایان می‌یابد، تولید مواد مخدرِ بخصوصی کاهش می‌یابد و بدن ترک اعتیاد فیزیکی را تجربه می‌کند.

بنابراین از لحاظ بیوشیمیایی صمیمی‌ترین روابط شما، به نوعی شکلی از اعتیاد به اندروفین است. آن‌چه که در طول ترک کردن پس از طردشدگی تجربه می‌کنید (تمنا، علاقه‌ی شدید، انتظار و خواستن عشق از دست‌رفته‌تان) از لحاظ روانی- بیولوژیکی مترادف یا همانند ترک کردن هروئین یا مورفین است. تفاوت این است که وقتی شما درگیر ترک کردن عشق هستید علائم بالینی‌ای که تجربه می‌کنید را نتیجه‌ی از دست دادن عاطفی‌تان می‌دانید و نه علائم ترک یک ماده‌ی مخدر. به عبارت دیگر، تفاوت در بافت مسئله است (این‌که چگونه علائم یا نشانه‌های ترک کردن را تفسیر می‌کنید) و نه علائم فیزیکی آن.

اما این علائم ترک کردن چه هستند؟

درد ناشی از جدا شدن

با این که رابطه‌ی شما کاملاً تمام شده است و شما جدایی مخربی را تجربه کرده‌اید، با این حال شما با فرآیند دردناک جدایی روبه‌رو هستید. شما هنوز از نیاز به آن شخص درد می‌کشید، از حضور آن شخص در افکار، امیدها و رؤیاهایتان.

ماریا می‌گفت: «در جریان ترک، احساس می‌کردم از دوقلوی بهم چسبیده‌ام جدا شده‌ام. درهم‌شکستن، مثل یک جراحی بدون ماده بی‌هوش‌کننده بود و من در اتاق ریکاوری بودم در حالی که تا سرحد مرگ از من خون می‌رفت و به خاطر درد نیمه‌ی دیگرم فریاد می‌زدم.»

شما بین لحظاتی که فکر می‌کنید بدون عشق از دست‌رفته‌تان دوام می‌آورید و لحظات ناامیدی مطلق، در نوسان هستید.

هرچند رابطه‌ی شما محدود به یک یا دو بار بیرون رفتن باشد، امیدهای شما به آینده و نیاز شما به عشق در آن فرد متمرکز شده بود. وقتی این امیدهای شما محقق نمی‌شوند احساس ناکامی می‌تواند

عمیق باشد؛ شما دوباره به همان جایی که بودید یعنی تنهایی، برمی‌گردید. ممکن است حس از دست دادن در این حالت، از زمانی که چندین سال با کسی ازدواج کرده بودید، کمتر نباشد.

انسان‌ها مخلوقاتی اجتماعی هستند. ما همگی نیاز داریم که احساس کنیم به کسی یا کسانی تعلق داریم. ایجاد یک رابطه، راهی است که به وسیله‌ی آن می‌توانیم این نیاز را برآورده کنیم. شما ممکن است این موضوع را ساده انگاشته یا پیش‌فرض بدانید، اما تعلق داشتن به کسی برای حس شادی و سلامت شما ضروری بوده است. این که می‌دانستید بخش مهمی از زندگی کسی بوده‌اید، حتماً باعث می‌شد احساس خوبی به شما دست دهد، این که کسی شما را دوست داشت و به شما عشق می‌ورزید.

با این که حتی به‌تازگی، بودن با فردی را تجربه کرده بودید؛ اما دورنمای زندگی بدون این رابطه، آکنده از احساس بیچارگی و از دست دادن است.

جان، این گونه توضیح می‌داد: «فکر می‌کردم بالأخره کسی را پیدا کرده‌ام. اما هرگز دوباره به من زنگ نزد و این، مشخصاً تذکری بود برای من که بدانم چقدر تنها هستم، چقدر زندگی من واقعاً تهی و پوچ است و چقدر نیاز داشتم که در زندگی عشق داشته باشم. فقط یک‌بار بیرون رفتن، باعث شد تا کل

زندگی ام وارد یک بحران عاطفی شود.»

بدون عشق

بودن در مرحله‌ی ترک، بودن بدون چیزی است، بودن بدون امنیت و حمایتی که روی آن حساب می‌کردید یا به آن امیدوار بودید.

ریچارد می‌گفت: «من اصلاً متوجه نبودم همسرم چقدر برایم مهم است تا این که ترکم کرد. رابطه‌ی ما از مدت‌ها پیش دچار مشکلاتی بود. ما دائماً سر چیزهای کوچک با هم بحث می‌کردیم. همیشه تنش و بحث بین ما وجود داشت. اما وقتی به من گفت که فضا می‌خواهد و سپس عملاً یک وکیل گرفت، احساس کردم زندگی‌ام کلاً نابود شده است؛ دیگر نمی‌توانستم هیچ دلیلی برای ادامه‌ی زندگی پیدا کنم.»

در اینجا، نکته‌ی ظاهراً متناقض این است که افراد ممکن است به واسطه‌ی از دست دادن یک رابطه‌ی بد، به همان اندازه تخریب شوند که به واسطه‌ی از دست دادن یک رابطه‌ی خوب می‌شوند. بررسی این که چطور چنین چیزی ممکن است، در درک تجربه‌ی طردشدگی محوری و اساسی است. چرا از دست دادن یک رابطه‌ی آغازین تا این حد می‌تواند وحشتناک باشد؟ چگونه ما تا این حد به فرد دیگری

وابسته شدیم؟ چرا اکنون که آن فرد از زندگی ما رفته است این قدر احساس کمبود می کنیم؟

پاسخ این سؤالات اصلاً ساده نیست. واقعیت این است که همسران و دو نفری که همدیگر را دوست دارند نیازهای پیچیده‌ی متنوعی را برای یکدیگر برآورده می کنند؛ آن ها چیزی فراتر از یک هم صحبت یا عاشق یا یک همبستر هستند. یکی از مهم ترین نقش هایی که بازی می کنند نقش شیء پس زمینه است.

شیء پس زمینه

مادران و کسانی که از آغاز مراقب ما بودند وقتی ۲ یا ۳ ساله بودیم و شروع به کشف دنیا فراتر از آغوش آن‌ها کردیم، «شیء پس زمینه» ما بودند. ما به این راضی بودیم که آزادانه و رها بچرخیم مادامی که می‌دانستیم برای رسیدن به دامن مادرمان فقط کافی است او را صدا بزنیم. به عنوان یک بزرگسال، داشتن کسی در پس زمینه، نیاز مشابهی را برای ما محقق می‌کند. شیء پس زمینه شخصی است که ما حس در ارتباط بودن، تعلق داشتن و امنیت (که یک حس نیاز آغازین است) را از او می‌گیریم.

اگر ارتباط از دست‌رفته‌ی شما مانند بسیاری از افراد باشد، داشتن یارتان در پس زمینه به این معناست که، با این که شما از لحاظ فیزیکی با هم نبوده‌اید اما فقط امنیتِ دانستن این که آن‌ها وجود دارند، برای شما لذت‌بخش بوده است. آن‌ها کسانی بودند که می‌توانستید در پایان یک روز کاری طولانی، نزد آن‌ها بروید، شب هنگام کنار آن‌ها دراز کشیده و آرام بگیرید یا دست‌کم درباره‌ی آن‌ها فکر کنید. این احساس تعلق داشتن و امنیت، احساسی است که به راحتی ممکن است پیش‌فرض گرفته شود و شما آن را ساده بگیرید. همچنین این حس به طرزی ناگسستنی با اساسی‌ترین نیازهای ما گره خورده است.

هُوپ می‌گفت: «نامزد ردینگتون، بین انگلستان و برزیل زیاد مسافرت می‌کرد. در هفته ۲ بار تلفنی با هم صحبت می‌کردیم. فقط یکدیگر را با اسم‌های مخصوص‌مان صدا می‌کردیم و به یکدیگر ابراز علاقه می‌کردیم. و سپس هر یک از ما دوباره به زندگی جداگان‌هاش برمی‌گشت، در حالی‌که کاملاً راضی بودیم و می‌دانستیم که به یکدیگر تعلق داریم.»

بسیاری از مردم مانند هُوپ و ردینگتون خیلی خوب عمل می‌کنند، دقیقاً به این‌خاطر که در روابط اولیه‌شان کاملاً احساس امنیت می‌کنند، آن‌ها اعتماد به نفس دارند، در زندگی جهت دارند و راضی هستند، چراکه می‌دانند کسی برای آن‌ها وجود دارد. این حقیقت که ما تمایل داریم عشق‌مان را ساده انگاشته و یک پیش‌فرض بدانیم، یک ایراد شخصیتی نیست. عنصر امنیتی که آن‌ها برای ما فراهم می‌کنند، عاملی است که ما را قادر می‌سازد جدایی از آن‌ها را تحمل کنیم، در حالی‌که در شغل‌مان و در پیگیری علایق‌مان پیشرفت‌های بزرگی می‌کنیم.

یکی از نشانه‌های یک رابطه‌ی بالغ این است که هر طرف قادر است به طرف دیگر فضا دهد. آن‌ها به یکدیگر این امکان را می‌دهند که به عنوان شیء پس‌زمینه عمل کنند. این افراد تشخیص می‌دهند که مهم‌ترین فرد در زندگی‌شان، بخشی از زندگی‌شان است، و او مهم است اما تمام زندگی آن‌ها نیست.

درد ناشی از جدایی

بدون شیء پس زمینه

تمایل به
آشوب کردن

عقب کشیدن از
رابطه جنسی

از دست دادن وزن

چشم انتظار بودن
و نگهبانی دادن

شب بیداری

خسته و خراب
و افسرده

نشانه های ترک عادت عشق

بسیاری زوجها وقتی ماه عسل تمام می‌شود اغلب به یک دوره‌ی رضایت^{۷۵} وارد می‌شوند. شاید یکی یا هر دوی آنها ممکن است حتی اضافه وزن پیدا کنند چراکه مقدار آدرنالین و فوریت پیوستن کاهش می‌یابد و رابطه امن‌تر می‌شود. این حالت، آسودگی خاطر شاخه‌ی پاراسمپاتیک سیستم عصبی خودکار را درگیر می‌کند عملکرد شاخه‌ی پاراسمپاتیک به این صورت است که وقتی سیستم عصبی سمپاتیک تحریک شد، دوباره توازن را در بدن ایجاد کند. سیستم پاراسمپاتیک به شما کمک می‌کند سطح فشار خون‌تان و هورمون‌های استرس را دوباره به حالت پایه برگردانید و دوباره سیستم‌های ابقای حیات، همچون اشتها‌ی شما را به حالت قبل برمی‌گرداند. به طور ایده‌آل، تداوم دوره‌ی رضایت باعث می‌شود تا زوجین تلاش‌گر شوند در حالی‌که برای آینده آماده می‌شوند: خانواده‌ای تشکیل می‌دهند یا در کارشان پیشرفت می‌کنند. هر یک از دو طرف در دنیای خودش عمل می‌کند با این حال، چیزی را از جهان خودش برای رابطه نیز به ارمغان می‌آورد.

وقتی ما در یک رابطه به اندازه کافی احساس امنیت کنیم یعنی این‌که وجود یار یا شریک‌مان را پیش‌فرض بدانیم، ممکن است حتی در خیالاتِ بودن با شخص دیگری نیز غوطه‌ور شویم. چنین خیالاتی همیشه نشانه‌ی وجود مشکل نیستند. موارد این چنینی حتی می‌تواند عنصر هیجان را به

رابطه‌ای که هم‌اکنون دچار مشکل است، بیفزاید. هرچه باشد این‌ها فقط یک‌سری خیالات هستند. واقعیت یار از دست‌رفته داستان کاملاً متفاوتی است.

برای این‌که بهتر درک کنیم چرا شیء پس‌زمینه تا این حد مهم است، اجازه دهید بررسی کنیم چگونه کودکان یاد می‌گیرند مستقل عمل کنند. به عنوان یک کودک کم‌سن و سال، برای این‌که بتوانید در زندگی پیش بروید نیاز به ارتباط داشتید. به عنوان یک نوزاد به مادران وابسته بودید تا حمایتی که نیاز داشتید را به شما بدهد، و توجه شما کاملاً متمرکز این رابطه بوده است. وقتی راه می‌افتید، در حالی‌که شما به تدریج رشد پیدا می‌کنید و یاد می‌گیرید مستقل عمل کنید، مادران تبدیل به یک شیء پس‌زمینه می‌شود. شما از نیاز به حضور مداوم شخص مادر در فضای قابل‌دیدتان پیش‌تر رفته و به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید ساعت‌ها به تنهایی، یا با سایر بچه‌ها بازی کنید، مادامی‌که اطمینان داشته باشید که مادران هنوز دوروبرتان است، جایی در پس‌زمینه. اگر مشکلی با این رشد یا پیشرفت به وجود آید (اگر مثلاً مادر شما مجبور بود برای مدتی طولانی بستری شود)، توانایی شما برای مستقل عمل کردن احتمالاً دچار تأخیر می‌شد.

بسیاری از ما همیشه این اطمینان را داشته‌ایم که مادرمان حضور داشته است تا از ما حمایت کند. این

اعتماد چیزی بود که ما را قادر می‌ساخت جدایی از او را تحمل کنیم. در نهایت، شما آن‌قدر اعتماد پیدا می‌کنید که قادر می‌شوید به اندازه‌ی کافی استرس دور بودن از او را تحمل کنید و به مدرسه بروید. نکته‌ی کلیدی برای برداشتن اولین گام این بود که مادر شما همیشه به عنوان یک مُراقب، منتظر برگشتن شما بوده است.

کودکان گاهی اوقات در این زمینه تردید می‌کنند و می‌خواهند که به آن‌ها اطمینان داده شود. کودکی که در مدرسه دل‌درد می‌گیرد، ممکن است بخواهد به خانه برگردد تا همراه مادرش باشد. به عنوان یک بزرگسال، ما نیز قادر به برگشت به حالت یک کودک هستیم. در یک سطح، همه‌ی ما نیاز داریم تا در خصوص ارتباطمان با کسانی که دوست‌شان داریم، اطمینان‌خاطر پیدا کنیم. گاهی اوقات این مورد، شکل یک تماس تلفنی به خود می‌گیرد. گاهی اوقات شما عملاً نیاز دارید که آغوش مادر را احساس کنید.

ممکن است تشخیص ندهید که چقدر به این اطمینان‌خاطر نیاز دارید تا این‌که رابطه‌تان تمام می‌شود. ممکن است نیازی که به یارتان داشته‌اید را دست‌کم گرفته و کم‌اهمیت جلوه داده باشید، در حالی‌که ترجیح می‌دهید به خودتان به عنوان کسی فکر کنید که از لحاظ عاطفی به خود متکی است. حقیقت

این است که ابراز نیاز و آسیب‌پذیری به اندازه‌ی عدم وابستگی یا استقلال برای عملکرد مناسب روانی‌تان ضروری است. آسیب‌پذیری‌ای که به واسطه‌ی طردشدگی فعال شود یک نقطه‌ضعف نیست، بلکه بخشی از وجود ما به عنوان یک انسان است.

هوپ می‌گفت: «من هرگز متوجه نبودم که تماس‌های تلفنی هفتگی ردینگتون چقدر مهم است، تا این‌که برای آخرین بار از برزیل با من تماس گرفت که بگوید با شخص دیگری آشنا شده است. آن‌موقع بود که متوجه شدم زندگی مستقل‌ام دیگر نمی‌تواند کارایی‌ای برایم داشته باشد. من نیاز داشتم که ردینگتون همان لحظه کنارم باشد در حالی‌که قبلاً چنین نیازی به او احساس نمی‌کردم. او رفته بود و من کاملاً گم‌گشته و بدون اعتماد به نفس جا مانده بودم. زندگی من، ناگهان وجودی تُوّهی شد.»

خیلی ساده انتقال به اول جمله نیاز اساسی‌مان به در ارتباط بودن را دست کم می‌گیریم. ما در جدایی نسبی از یکدیگر قرار داریم و اغلب از خانواده‌ی گسترده‌مان دور هستیم. وقتی یک رابطه‌ی آغازین را از دست می‌دهیم، حمایت خانواده یا فامیل‌مان را نداریم، همان‌گونه که در مورد آبا و اجدادمان نیز این‌گونه بوده است. حس محرومیت تقریباً کامل می‌شود چراکه بسیاری از نیازهای ما روی آن فرد متمرکز شده بود. هرچقدر تلاش کنیم، ممکن است نتوانیم آن احساس نیازمندی را از خود دور کنیم.

تمایل به شورش کردن

طردشدگی نوعی جدایی غیردواطلبانه یا ناخواسته است. این حقیقت که شما انتخاب نکرده‌اید که تنها باشید، احساسات شدید خشم، سرخوردگی و دل‌خوری را ایجاد می‌کند. شریک شما توازن عاطفی شما را بهم زده است و اکنون به خاطر خطای او، شما تنها هستید.

به خاطر داشته باشید که شما ضرورتاً به تنها بودن معترض نیستید، شرایط پیرامون منزوی شدن ناگهانی‌تان چیزی است که باعث می‌شود بهم بریزید. شما قادر نیستید و تمایل ندارید شرایط انزوای تحمیل شده به خودتان را بپذیرید. حداقل در حال حاضر هیچ کنترلی روی این شرایط ندارید.

در طول مرحله‌ی ترک کردن، شما در چندین سطح، عدم حضور یارتان را احساس می‌کنید. از لحاظ عاطفی شخصی که دوستش داشتید را از دست داده‌اید. از لحاظ فیزیکی از هم جدا شده‌اید، شاید بدتر از همه شما تنها مانده‌اید تا برای آینده‌تان فکری کنید.

تنها بودن یک بیماری یا عامل اجتماعی نیست. تنها بودن سبکی از زندگی است که افراد زیادی آن را

ترجیح می‌دهند. در واقع، افراد بیشتر و بیش‌تری انتخاب می‌کنند که مجرد باقی بمانند، در حالی که ترجیح می‌دهند زندگی ترکیبی‌ای متشکل از کار، دوستان، حیوان خانگی، باشگاه‌ها و سایر علاقه‌مندی‌ها را ایجاد کنند. در طول اعصار، دستورات معنوی در سراسر جهان مؤید منافع زندگی در انزوا بوده و حتی برخی بر اجتناب از ازدواج تصریح کرده‌اند. این دستورات معنوی، الهام‌بخش کسانی است که انرژی حیات‌شان دیگر روی یک رابطه‌ی آغازین متمرکز نیست. اما برای کسانی از شما که در مرحله‌ی ترک به سر می‌برید، تنها بودن ناآشنا و ناخوشایند است؛ از لحاظ عاطفی این آمادگی را ندارید که منافع این مرحله را تشخیص دهید و قدر بدانید.

انتخاب کردنِ تنهایی اصلاً چیزی نیست که من به عنوان یک هدف به مراجعینم توصیه کنم. با این حال، وقتی قادر باشید نبرد با اراده‌تان را حل و فصل کنید (و وقتی قادر باشید از اعتراض عصبانی‌تان بگذرید)، ممکن است بتوانید با نگرش مثبت‌تری به تنها بودن نگاه کنید. در حالی که خشم‌تان نسبت به تنها بودن را حل و فصل می‌کنید، کم‌کم به مزایایی که این تنها بودن موقت، برای شما دارد پی برده و از آن بهره‌مند خواهید شد. این زمان می‌تواند زمانی برای التیام در خلوت باشد، زمانی برای بازسازی منابع عاطفی‌تان، زمانی برای تأمل شخصی. شاید این زمان، زمانِ خوبی برای شک و تردید از رضایتی

باشد که از زندگی قبلی‌تان داشتید، زمانی برای این که تصمیم بگیرید حقیقتاً چه چیزی برای شما مهم است.

این ترس که شما محکوم به زندگی در انزوا هستید، ممکن است باعث شود عقب بمانید و نتوانید پیش بروید. در این مرحله شدت سوگواری درباره‌ی عشق ازدست‌رفته‌تان آن قدر شدید هست که تصور این که بخواهید با کسی یا چیز دیگری در زندگی ارتباط برقرار کنید تا باعث شود دوباره احساس کامل بودن کنید، دشوار است. این حس که برای همیشه تنها خواهید ماند یکی از نیرومندترین احساسات طردشدگی است، اما به خاطر داشته باشید که این یک احساس است نه یک پیش‌بینی پیامبرگونه و نه یک حقیقت.

حقیقت این است که افراد بسیار کمی از بین کسانی که طردشدگی را تجربه می‌کنند محکوم هستند مدت زیادی تنها بمانند. من بسیاری از مراجعینم که کم‌کم التیام می‌یابند را تشویق می‌کنم تا حتی‌المقدور ارتباطات جدیدی را آغاز کنند. از محافل اجتماعی معمول‌شان بیرون بروند و حیطه‌های فعالیت‌شان را گسترش دهند و سعی کنند با افراد جدیدی ارتباط برقرار کنند و خودآگاهی روزافزون‌شان را با آن‌ها در میان بگذارند. در فصل ۷ در رابطه با برقراری ارتباط مفصل‌تر بحث خواهم کرد.

فعلاً مهم است که تشخیص دهید فقط زمانی که دست از مبارزه کردن با این حقیقت که تنها مانده‌اید، برداشتید، آن موقع است که می‌توانید هدف آن را در بهبود عاطفی‌تان تشخیص دهید. ابتدا باید از میان احساساتی همچون غضب، شوک و احساس خیانت رد شوید. به تدریج، قدرت درونی برای رد شدن از انزوا را به دست خواهید آورد، به زودی خواهید توانست حقیقتاً روی دو پای خودتان بایستید.

مفهوم آکرو همیشه یادآور این نکته است که «خالی شدن و ایجاد شدن یک حفره» همچنین یک آغاز جدید را خلق می‌کند. تنها بودن، شما را وادار می‌کند تا بیش‌تر به خودتان متکی شوید. در نهایت، به جایی می‌رسید که تنها بودن را یک موفقیت خواهید دانست که عزت‌نفس شما را تقویت خواهد کرد.

ماریا می‌گفت: «در ابتدا فکر می‌کردم از تنهایی دق خواهم کرد، اما اکنون که از شوک اولیه رد شده‌ام، متوجه شده‌ام که زندگی من دقیقاً همان جایی است که باید باشد تا به من این فرصت و این امکان را بدهد تا روی چیزهایی کار کنم که لازم است روی آن‌ها کار کنم. به هر دلیلی که اکنون تنها هستم، تصمیم گرفته‌ام که دلیل خوبی برای آن ایجاد کنم. من قادرم نکته‌ی مثبتی در رابطه با شرایط فعلی‌ام پیدا کنم.»

ترک رابطه‌ی جنسی

یکی دیگر از علائم رایج در این مرحله، ترک رابطه‌ی جنسی است.

وقتی سیستم دفاعی بدن‌تان فعال می‌شود، در مقابل یک‌سری از کارکردهای بدن‌تان غیرفعال می‌شود و انرژی شما برای حفظ خودتان ذخیره می‌شود. یکی از حیطة‌هایی که در بحرآن‌ها، غیرفعال می‌شود سیستم تولیدمثل شماست، سیستمی که در حالت عادی، بخش عظیمی از انرژی بدن‌تان را مصرف می‌کند. میل جنسی شما معمولاً کاهش می‌یابد. احتمال تخمک‌گذاری در خانم‌ها کم‌تر می‌شود و مردان با نعوظ مشکل پیدا می‌کنند و تستوسترون کمتری را ترشح می‌کنند.

با این‌حال، بازماندگان طردشدگی اغلب میل شدیدتری را به رابطه‌ی جنسی گزارش می‌دهند، به خصوص رابطه‌ی جنسی با عشق از دست‌رفته‌شان. آن‌ها ممکن است خیال‌پردازی‌های جنسی بیش‌تری داشته باشند، یا به دنبال فعالیت جنسی با افراد جایگزین باشند و یا به عنوان روشی برای کم‌کردن علائم ترک، به خودارضایی روی آورند. بسیاری از افراد مکرراً تلاش می‌کنند با یار قبلی‌شان رابطه‌ی جنسی برقرار کنند با این امید که آن‌ها را اغوا کنند که دوباره به رابطه‌شان برگردند.

ماریا می‌گفت: «پس از این که لونی چند هفته‌ای رفته بود، هیاهویی درون من ایجاد شد. من ترک رابطه‌ی جنسی را تجربه می‌کردم، شکنجه‌ای کاملاً جدید که باید با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردم. ناگهان وجودم از نیاز به عشق‌بازی کردن با لونی پُر شد، نیازی که قبلاً تا این حد آن را احساس نکرده بودم.

رؤیای داشتن رابطه‌ی جنسی با لونی آن قدر قوی و دردناک بود که شب‌ها مرا از خواب بیدار می‌کرد و من قادر نبودم که دوباره به خواب بروم. فقط با این امید برای خرید لباس خواب مخصوص می‌رفتم، که فرصتی پیدا کنم تا او را اغوا کنم. این تمایل شدید، برایم غیرقابل تحمل بود.»

مؤلفه‌ی خیال‌پردازی درباره رابطه‌ی جنسی تنها یکی از جنبه‌های مقوله‌ی بزرگ‌تر در ترک جسمانی است. بازماندگان طردشدگی، اغلب به واسطه‌ی افزایش یافتن میل شدید جنسی‌شان احساس شرمساری می‌کنند و معمولاً این مورد را به دوستان‌شان یا درمان‌گرها گزارش نمی‌دهند. معمولاً ممکن است این احساسات شخصی شدید، در مقایسه با مقوله‌های مهم دیگری که افراد به صورت روزمره با آن سروکار دارند چندان بااهمیت به نظر نرسد. در حالی که مرحله‌ی ترک کردن را پشت سر می‌گذارید، نیازهای جنسی تشدیدشده، عموماً اُفت می‌کند.

کاهش وزن

بسیاری از افراد بلافاصله پس از جدایی، وزن از دست می‌دهند و پس از آن همچنان وزن‌شان کم می‌شود یا این‌که دامنه‌ی تعادل^{۷۶} وزن پایین‌تری ایجاد می‌کنند. بی‌اشتهایی عمومی به طور مرتب با اشتهای ناگهانی و زیاد (که جبران وعده‌هایی است که از دست داده‌اید) جایگزین می‌شود. احساس اضطراب و دلشوره‌ای که داشتید خیلی زود برمی‌گردد و دوباره علاقه‌تان را به غذا، از دست می‌دهید.

روبرتا می‌گفت: «در کل روز اصلاً دوست نداشتم چیزی بخورم و سپس میل شدیدی به آبگوشت گوشت و استخوان پیدا می‌کردم، چیزی که معمولاً حتی با یک میله‌ی ۱۰ فوتی نیز حاضر نیستم به آن دست بزنم. اما مانند یک حیوان درنده، به جان گوشت و استخوان می‌افتادم و گوشت را با دندانم از استخوان می‌کندم در حالی که چربی از لای انگشتان و صورتم پایین می‌ریخت.»

یک توضیح بیولوژیکی وجود دارد که چرا برخی افراد در غذا خوردن، رفتاری جنون‌آمیز پیدا می‌کنند در حالی که برخی دیگر دست به اعتصاب غذا^{۷۷} می‌زنند.

بحران طردشدگی‌تان تولید هورمون‌های استرس خاصی را افزایش می‌دهد. طبق نظر رابرت اسپالسکی (فیزیولوژیست) عامل آزادسازی کورتیکوتروپین (^{۷۸}CRF) و هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک (^{۷۹}ACTH) شما را برای واکنش جنگ یا گریز آماده می‌کند. این کار را از طریق غیرفعال کردن اشتهايتان و سایر فرآیندهای مربوط به هضم انجام می‌دهد. غده‌های بزاق‌تان ترشح‌شان را متوقف می‌کنند و معده‌تان به خواب می‌رود. متوجه می‌شوید دهان‌تان خشک می‌شود و دل‌تان جمع می‌شود. این ازکارافتادگی به شما کمک می‌کند تا انرژی‌تان را به ماهیچه‌های اصلی هدایت کنید؛ ماهیچه‌هایی که شما را قادر می‌سازد در ساوانا (صحرای خشک بی‌آب و علف) مانند یک دوندهی دوی سرعت بدوید تا از دست یک حیوان درنده فرار کنید یا در صورت نیاز درگیر مبارزه شوید.

گلوکوکورتیکوئیدها^{۸۰} (گروه دیگری از هورمون‌های مربوط به استرس) نیز در واکنش دفاعی شما دخیل هستند. این هورمون‌ها ظاهراً به جای این که اشتها را سرکوب کنند، باعث تحریک آن می‌شوند. آزمایشات اسپالسکی با موش‌های آزمایشگاهی این تأثیر را نشان داده، اما این تأثیر احتمالاً در مورد انسان‌ها نیز یکسان است. وقتی آمیگدالا، بحرانی را ردیابی می‌کند، ابتدا CRF و ACTH ترشح می‌شود و در صورت نیاز، شما را به عملی فوری آماده می‌کند. سپس، سطوح گولیکوکورتیکوئیدها افزایش

می‌یابد. گولیکوکورتیکوئیدها اشتهايتان را افزایش می‌دهند و شما را تشویق می‌کنند تا ذخیره‌های انرژی‌تان را دوباره ایجاد کنید، با این احتمال که یک کسی از بیرون به عنوان یک تهدید مستمر به شما حمله کند.

توجه به زمان‌بندی کمک می‌کند که توضیح دهیم چرا برخی اشتهايشان را از دست می‌دهند در حالی که برخی دیگر دست از غذا خوردن برمی‌دارند. در این‌جا توضیحی در این مورد ارائه می‌شود: وقتی آمیگدالا حالت فوریت را اعلام می‌کند، این حالت باعث افزایش شدید در ترشح هورمون‌های استرس CRF و ACTH می‌شود. تأثیرات آن‌ها بین ۱۰ تا ۱۲ دقیقه طول می‌کشد ولی به محض این‌که بحران تمام می‌شود فقط چند لحظه طول می‌کشد تا از سیستم بیرون بروند. در این زمان، اشتهاى شما کور می‌شود. اما در این حین، سطح گلوکوکورتیکوئیدها کم‌کم اضافه می‌شود و حدوداً بعد از نیم‌ساعت، به سطوح ماکزیمم می‌رسد. اما این سطوح ساعت‌ها در سیستم شما باقی می‌ماند.

وقتی هر دو گروه هورمون‌های استرس وجود دارند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ CRF و ACTH بر اثر تحریک‌کنندگی گلوکوکورتیکوئیدها، غلبه می‌کنند. به عبارت دیگر، چنانچه این بحران ادامه یابد، اشتهاى شما کور شده و همچنان غیرفعال می‌ماند.

اما اگر وقفه یا استراحتی در یک بحران وجود داشته باشد (مثلاً موقعی که شریک زندگی شما برای مدت کوتاهی نزد شما برمی‌گردد)، در این صورت CRF و ACTH زیادی به طور مرتب آزاد نمی‌شود. گلوکوکورتیکوئیدها که در سیستم جا خوش کرده‌اند شما را وادار می‌کنند تا غذا بخورید و پس از مدتی، اشتهایتان به طرز شدیدی افزایش پیدا می‌کند.

طبق نظر اسپالسکی، احتمالاً دانشمندان می‌توانند با تجزیه و تحلیل سطوح هورمون‌های مربوط به استرس در خون چیزهای زیادی درباره‌ی وضعیت عاطفی شما بفهمند. سطوح بالای گلوکوکورتیکوئیدها در جریان خون همراه با مقادیر کم CRF و ACTH نشان‌دهنده‌ی این است که شرایط زندگی شما برای مدت کوتاهی آرام شده است و به احتمال قوی دوباره اشتهایتان را به دست آورده‌اید (از لحاظ بیوشیمی، شما انگیزه پیدا کرده‌اید تا برای نبرد بعدی انرژی ذخیره کنید) به عبارت دیگر سطوح قابل‌توجهی SRF و ACTH در خون همراه با گلیکوکورتیکوئیدها نشان‌دهنده‌ی این است که شما در بحبوحه‌ی یک بحران عاطفی قرار دارید.

بیدار خوابی

از آن جایی که جدایی یک فوریت عاطفی مستمر است، بیش‌تر افراد در طول مرحله‌ی ترک، برای خوابیدن دچار مشکل می‌شوند. وقتی بیدار می‌شوند، احساس اضطراب می‌کنند، و معمولاً زودتر از حالت عادی بلند می‌شوند. برخی دیگر، مدت بیش‌تری در تخت‌خواب باقی می‌مانند (هرچند خوب نمی‌خوابند) و بعداً در طول روز (موقعی که به طور عادی خیلی فعال هستند) احساس خواب‌آلودگی می‌کنند.

روبرتا می‌گفت: «من اصلاً نمی‌توانستم با روز مواجه شوم. آخر هفته‌ها تا ساعت ۳ بعدازظهر در رختخواب می‌ماندم و فقط موقعی از خواب بیدار می‌شدم که کمرم به خاطر بیش از حد دراز کشیدن درد می‌گرفت. با این حال، وقتی از خواب بیدار می‌شدم، شدیداً خسته بودم چراکه دائماً در طول شب در حالی از خواب بیدار می‌شدم که به خاطر ترس ناشی از خواب‌های بد زیاد خیس عرق سرد بودم.»

این مزاحمت‌ها در الگوهای خواب طبیعی را می‌توان از طریق همان فرآیندهایی که روی اشتها، شما تأثیر می‌گذارند توضیح داد. بدن شما همچنان به ترشح هورمون‌های مربوط به استرس می‌پردازد که

باعث می‌شود بیدار بمانید و حتی موقع شب در حالت آماده‌باش باشید. شما هوشیار و آماده‌اید به گونه‌ای که گویی یک حیوان درنده همچنان در تعقیب شماست.

چشم‌انتظار بودن و مراقب بودن

یکی از مشخصات دوره‌ی ترک، منتظر ماندن برای بازگشت عشق از دست رفته است. این احساس انتظار، در تمام انواع سوگواری‌ها رایج است. حتی وقتی معشوق شما مُرده است و هیچ احتمالی وجود ندارد که برگردد، فرد سوگوار یا عزادار یک دوره‌ی انتظار امیدوارانه را پشت سر می‌گذارد که در آن، منتظر بازگشت متوفی است.

این جنبه از سوگواری به طرز گسترده‌ای توسط پیشگامانی در این عرصه همچون الیزابت کوبلر راس، جان بالبی، ماری آینزورث و دیگران مورد مطالعه قرار گرفته است و اغلب آن را «جستجوی گم‌شده»^{۸۱} می‌نامند. از نقطه‌نظر بیوشیمیایی، جستجو کردن و حسرت، از تظاهرات عاطفی ترک اعتیاد به مواد مخدر است.

چه چیزی مسئول این الگوی عمیقاً ریشه‌دار است؟ ایجاد ارتباط (همان‌گونه که در فصل ۲ توضیح دادم) یک برنامه‌ی بیولوژیکی قوی است که در دستور کار قرار دارد. وقتی رابطه‌تان با عشقتان از بین می‌رود، شما این از دست دادن را به طرزی فوری و عمیق احساس می‌کنید. در طول مرحله‌ی ترک،

ذهن شما بطور خودکار، یک ارتباط عاطفی را جستجو می‌کند، ارتباطی که دیگر نمی‌تواند آن را پیدا کند. این جستجو در واقع ذهن عاطفی (مغز پستاندار یا لمبیک) شماست که سعی می‌کند چیزی را بازنمایی کند که شرطی شده‌اید تا باور کنید که آن چیز برای بقای تان ضروری است.

با این‌که ممکن است خیلی تلاش کنید تا این حالت را کنترل کنید، اما معمولاً قادر نیستید این جستجوی بیهوده برای شخصی که ذهن منطقی‌تان می‌داند دیگر او حضور ندارد را متوقف کنید. با وجود تلاش‌هایتان برای به دست آوردن خونسردی‌تان، ذهن شما دقیقاً به سراغ جستجوی یار از دست‌رفته‌تان می‌رود. مانند این است که جدایی‌تان همچون قطع یک عضو بوده است و شما از تأثیرات شدید درد عضو خیالی‌ای که قطع شده است رنج می‌برید.

منتظر بودن و دیده‌بانی عشق از دست‌رفته‌تان، یکی از پیامدهای آمیگدالاست که شما را برای مراقبت شدید (مراقب بودن و مواظب بودن برای هر نشانه کوچکی از یار قدیمی‌تان) آماده می‌کند. بدن شما برای این مراقبت دائمی آماده می‌شود. مردمک‌های چشم‌تان به طرزی غیرارادی گشادتر می‌شود تا شیء موردنظران را بهتر ببینید. شنوایی و همچنین سایر حس‌هایتان نیز قوی‌تر می‌شود، طوری که تمایل پیدا می‌کنید با کوچک‌ترین صدا از جا بپرید. ذهن خودآگاه شما با تمام موضوعات مربوط به

شخص گمشده مشغول است و به ذهن عاطفی شما در جستجویش کمک می‌کند. لابه‌لای عکس‌ها و هدایایی که یادآور اوقات باهم بودن است می‌گردید و آخرین لحظات تماس‌تان را دوباره ردیابی می‌کنید با این امید که سرنخی از این کشف، پیدا کنید که چرا این رابطه تمام شد. ممکن است حتی از درون احساس کنید لازم است عملاً به جاهایی بروید که در آن‌جا یکدیگر را ملاقات می‌کردید. این مراجعات، خاطراتی را زنده می‌کند که سرنخ‌های جدیدی را برای جستجوی بی‌قرار شما فراهم می‌کند.

ماریا می‌گفت: «در ابتدا، فقط احساس می‌کردم لازم است شب‌هنگام با ماشین از کنار آپارتمان لونی رد شوم تا این‌که ببینم آیا ماشینش بیرون منزلش پارک بود یا نه. گاهی اوقات، همین‌که می‌توانستم ردیابی کنم که او کجاست، اضطراب مرا کمتر می‌کرد. اگر چراغش روشن بود، پس او پیدا شده بود و من می‌دانستم او کجاست. و اگر نبود، یعنی گم‌شده بود و من مضطرب می‌شدم. کجا می‌توانست باشد؟ او جایی در دنیای بیرون گم شده بود.»

تمایل شما به اشتباه گرفتن دیگران با یار گم‌شده‌تان می‌تواند به یک نشئگی دائمی تبدیل شود، شما تصور می‌کنید که معشوقه‌ی گم‌شده‌تان را در دوردست و در میان جمعیت می‌بینید، اما وقتی نزدیک می‌شوید، می‌بینید که آن فقط یک توهم بوده است.

پذیرفتن از دست دادن، یک فرآیند تدریجی و دردناک است و قبل از این که تلاش‌هایتان برای جست‌وجوی شدید، جای خود را به واقعیت بدهد و بازی انتظار ذهنی‌تان بالاخره به پایان برسد، شما وقت و انرژی عاطفی زیادی را صرف می‌کنید. باید واقعیت از دست دادن را، نه تنها از لحاظ منطقی (چیزی که معمولاً آسان‌تر است) بلکه از لحاظ روانی- بیولوژیکی (که شامل سطحی از آگاهی زیر سطح خودآگاه می‌باشد) و نیز قبل از این که حالت نگهبانی دائمی به تدریج فروکش کند، بپذیرید.

خسته و خراب، بیچاره و افسرده

علائم ترک، معرف مرحله‌ی دوم ترومای جدا شدن است، تداوم تجربه‌ی ناراحتی‌های روانی- بیولوژیکی که با درهم‌شکستن آغاز شد. ترک در طول زمان به شما لطمه می‌زند، شما را داغون و منابع انرژی‌تان را تخلیه می‌کند.

روبرت می‌گفت: «با سختی به سر کار می‌رفتم. تمام مدت احساس وحشتناک و آسیب‌پذیری را داشتم که اتفاق بدی در هر لحظه قرار است برای من رخ دهد. شدیداً نگران و عصبانی بودم. آماده بودم که در هر لحظه غش کنم. حتی فکر می‌کردم سندرم خستگی^{۸۲} موردی یا مزمن یا ناراحتی مرموز دیگری دارم. اما نتیجه آزمایش‌های خون، همیشه منفی بود.»

از دست دادن طولانی‌مدت اشتها، بیدارخوابی گاه و بی‌گاه، مراقبت و نگهداری شدید و حالت بی‌قراری و جستجو برای یار از دست‌رفته، همگی نشانه‌ی استرس پس از آسیب هستند. بسیاری افراد همچنین خواب‌های پریشانی را گزارش می‌دهند که باعث می‌شود اضطراب و حس تباهی عمیقی موقع بیدار شدن در وجود آن‌ها باقی بماند. تجربه کردن یک یا همه‌ی این علائم بالینی به این معنا نیست که شما

قرار است اختلال استرس پس از آسیب رشدیافته داشته باشید. یک سری سازوکارهای تصحیحی به بدن شما هدیه داده شده است که باعث اُفت بسیاری از این علائم بالینی خواهد شد. تا آن موقع، این تجربه می‌تواند عملاً شما را بههم بریزد.

مرحله‌ی ترک کردن یک وضعیت پس از تجربه‌ی ناگوار است

طردشدگی مانند تصادف با اتومبیل نیست که بتوانید بلافاصله پس از آن بهبود پیدا کنید. این تجربه بیش‌تر شبیه سپری کردن هفته‌ها یا ماه‌ها در صحنه‌ی کارزار یا میدان جنگ است که شما در آن دائماً آماج حملات هستید. شما عواقب دردناک از دست دادن را دوباره و دوباره، هر بار که آمیگدالای همیشه مراقب، باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شود، احساس می‌کنید.

طردشدگی یک پیچیدگی مضاعف نیز به همراه دارد: دوباره بازشدن زخم‌های قدیمی. برای کسانی که در کودکی جدایی را تجربه کرده‌اند، عبور از مرحله‌ی ترک کردن به معنی رویارویی با پیامدهای زخم‌های عاطفی جدید و قدیم، به طور همزمان است. زخم‌های جدید و قدیم با هم ادغام شده و حالتی از فوریت عاطفی را ایجاد می‌کنند، یک دوره‌ی پُرهیاهو و شدید همراه با استرس فراوان.

همان‌گونه که ریچارد آن را عنوان کرد: «ما با خون، لخته‌ی خون، مرگ و قطعه‌قطعه شدن کل حیات‌مان احاطه شده‌ایم.»

کیتن که این حرف را شنید گفت: «ریچارد، فکر نمی‌کنی موضوع را قدری کم‌اهمیت جلوه دادی؟»

رابطه‌ی از دست‌رفته‌ی شما کمک می‌کرد تا بسیاری از کارکردهای روانی- زیستی را تنظیم کنید. تقریباً غیرممکن است که بتوان گفت چند جنبه از سلامت عاطفی و هورمونی شما به این رابطه وابسته بوده است، چراکه بخش زیادی از این فرآیند در سطحی پایین‌تر از سطح خودآگاه شما ایجاد می‌شود، اما شما عملاً به طرق پیچیده‌ای با آن فرد گره خورده‌اید.

این رابطه نیازهای بی‌شماری را برآورده می‌کرد که به شما کمک می‌کرد تا حالت تعادل‌تان را حفظ کنید. شما معشوقه‌تان را در افکار و برنامه‌هایتان ادغام کرده بودید و تطبیق‌های بی‌شماری در رفتارتان انجام داده بودید تا این‌که به یک رابطه متوازن برسید.

همچنان‌که تعلق‌خاطر یا دلبستگی شما در طول زمان ایجاد می‌شد، شما به چیزی رسیدید که پژوهشگران آن را «حالت تنظیم»^{۸۳} می‌نامند، تنظیم شدن به معنی این است که مردمک چشمان شما و یار یا شریک زندگی‌تان با هم گشاد می‌شد، الگوهای صحبت کردن و حرکات و حتی ریتم ضربان قلب و تنفس‌تان مانند هم بود. به عنوان یک زوج، شما مانند یک سیستم بازخورد بیوشیمیایی^{۸۴} دوطرفه

عمل می‌کردید و ریتم‌های بیولوژیکی را تحریک کرده یا تقلید می‌کردید.

شما حتی به بوهای^{۸۵} یکدیگر عادت کرده بودید، مواد شیمیایی که انسان‌ها (و همچنین سایر حیوانات) در هوا پخش می‌کنند. یک اندام کوچک درون بینی انسان^{۸۶} وجود دارد که این مواد شیمیایی را ردیابی می‌کند. این اندام، متفاوت از اندام حسی شما برای بویایی است. ردیابی بوهایی که فرد از خود ساطع می‌کند، معرف یک حس ششم است که طی تحقیقات مشخص شده است که این اندام چرخه‌های عادت ماهیانه را تنظیم کرده و در جذب جنس مخالف نقش ایفا می‌کند. ناگفته پیداست که رابطه‌ی شما باعث تداوم شادی و سلامت شما در سطوح مختلف اجتماعی، عاطفی و فیزیکی می‌شد.

اکنون که آن رابطه تمام شده است، بسیاری از فرآیندهایی که این رابطه به تنظیم آن‌ها کمک می‌کرد، توازن‌شان بهم ریخته است. در جریان ترک است که اثراتی تجمع‌گونه ظاهر می‌شوند و یک بی‌قراری فزاینده‌ای را ایجاد می‌کنند.

جدا بحث کردن درباره این‌که چگونه یک سیستم بدنی منفرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد دشوار است، چراکه سیستم‌های بدن با هم تعامل دارند و شبکه‌ی پیچیده‌ای ایجاد می‌کنند. من تلاش کرده‌ام در

مورد سیستم تخدیری مغز (مشخص شده است که درماندگی ناشی از جدایی، به کاهش موادمخدر مغز و علائم ترک ای مشابه علائم ترک هروئین منجر می‌شود) و درمورد هورمون‌های استرس (که روی اشتها و خواب و سایر حالت‌های هوشیاری و آماده به کار بودن تأثیر می‌گذارند) این کار را انجام دهم. اما هورمون‌های استرس، عملاً روی بسیاری از کارکردهای دیگر نیز تأثیر می‌گذارد که عبارتند از: سیستم ایمنی، فرآیند رشد، پیری، حافظه، سطوح انرژی و خلق‌وخوی افراد. تحریک دائمی واکنش جنگ یا گریز بدنی با اضطراب مرتبط دانسته شده است. افزایش سطوح هورمون‌های استرس گلوکوکورتیکوئیدی و CRF در افرادی کشف شده که افسردگی در آن‌ها تشخیص داده شده است.

در حالی که در مراحل بهبود پیش می‌روید، سطوح هورمون‌ها، انتقال‌دهنده‌های عصبی، مواد مخدر مغزی و سایر مواد بیوشیمیایی، معمولاً به خط پایه نزدیک می‌شوند. در میان‌مدت، شما تنها می‌مانید تا با حالت تحریک ادامه‌دار بدن‌تان و به طور همزمان با چالش عملی که با آن مواجه هستید، روبه‌رو شوید. هیچ جای تعجب ندارد که شما به طور مقطعی خسته و خراب می‌شوید، استرس پیدا می‌کنید و احساس درماندگی یا بیچارگی و افسردگی می‌کنید.

در جریان ترک، شما درگیر یک جنگ ذهنی خشونت‌آمیز عظیم هستید و به نحوی انرژی مصرف

می‌کنید که گویی عملاً با یک دشمن قدرتمند درگیر هستید.

کار تمام نشده از گذشته

کودک طردشده‌ی درون

وقتی من از مرحله‌ی ترک عبور می‌کردم یا آن را تجربه می‌کردم، کشف کردم که هیچ یک از مطالب حرفه‌ای نوشته شده در زمینه خودیاری که در طول سالیان خوانده بودم، شدت سختی تجربه‌ی عاطفی‌ای که داشتم را توصیف نمی‌کرد. متوجه شدم که مجبورم توصیف خودم از این بحران عاطفی منحصر به فرد را بنویسم تا به اصل مطلب برسم. چیزی که ماحصل تلاش من شد، داستانی به نام «جوجه اُردک زشت»^{۸۷} بود. این داستان کوتاه اخلاقی ویژه بزرگسالان، کودکی را توصیف می‌کند که روی یک صخره جا گذاشته شده بود. این داستان معرف طردشدگی من و همچنین تکرار از دست‌دادن‌های گذشته من بوده است. این داستان رنگ و بویی از همه چیزهایی دارد که در طول سالیان کار با کودکان در بحبوحه یا کشاکش طردشدگی و همچنین از حقایق عاطفی مطرح شده توسط بسیاری از بزرگسالان بازمانده از طردشدگی که من با آن‌ها کار کرده‌ام و می‌شناسم، یاد گرفته‌ام.

این داستان نمایان‌گر ترکیبی از آن تجربیات است و شامل ۱۲ درس مربوط به التیام طردشدگی است. من این داستان شخصی را با مراجعین بزرگسالم در میان گذاشتم و متوجه شدم آن‌ها نیز با آن ارتباط برقرار می‌کردند. پس از مدتی این آیتم جزء اصلی کار من شد (در زیر دیباچه‌ی کتاب داستان «جوجه

أردک زشت» می‌آید.

کودکی با پدرش برای قدم زدن به اعماق جنگل می‌رود. آن‌ها به یک صخره عظیم می‌رسند که وسط یک خشکی کوچک در میان یک رودخانه قرار داشت. پدر دخترش را بلند می‌کند و روی صخره می‌گذارد. به او می‌گوید که می‌خواهد برای چیدن میوه‌های جنگلی برای ناهار به میان جنگل برود. دختر در حالی که پدرش را تماشا می‌کند که درون بیشه ناپدید می‌شود به حالت التماس به او می‌گوید: «لطفاً دیر نکن.» پس از مدتی دخترک می‌ترسد و با حالتی نگران پدرش را صدا می‌زند، اما پدرش برنمی‌گردد. در حالی که از ترس خود را جمع کرده بود آن شب را روی آن صخره سپری می‌کند.

او منتظر اولین نور صبحگاهی می‌نشیند و سپس با دشواری از صخره پایین می‌آید و برای جستجوی پدرش به درون جنگل درختان انبوه می‌رود.

داستان‌سرای، خوشایند قوه‌ی تخیل و خلاقیت است و قدرت شفادهندگی دارد، توانایی‌ای که درون همه‌ی ما هست. هر یک از ما کودکی هستیم که روی صخره جا گذاشته شده‌ایم. شرایط کودکی ما ممکن است مانند این دختر بچه غم‌انگیز نباشد، اما احساسات شما احتمالاً به همان نسبت شدید است.

همه‌ی ما مجبور بوده‌ایم زمانی از صخره پایین بیاییم تا راهمان را در میان جنگل پیدا کنیم.

در نظر داشتن تصویر کودک طردشده کمک می‌کند که بتوانیم بخش نیازمند، بیچاره و ترسیده وجودمان را دوباره به دست بیاوریم و احساساتی که احتمالاً فراموش یا انکار کرده‌ایم را به رسمیت بشناسیم.

ترک کردن آلما

آلما می‌گفت: «در آن زمان اصلاً متوجه این قضیه نبودم، اما وقتی کودک بودم تجربه‌ی ترک را داشته‌ام. وقتی پدرم فوت شد، مادرم مجبور شد تمام وقت کار کند. کارفرمای او می‌دانست که مادرم بچه دارد، با این حال، او را مجبور می‌کرد تا دیروقت اضافه‌کاری کند. او در حالی به خانه می‌آمد که شدیداً خسته بود، در حالی که من گرسنه، تنها و دلزده منتظر او بودم.

وقتی پدرم هنوز زنده بود، اوقات خوشی را با هم سپری می‌کردیم و زیاد به مسافرت می‌رفتیم. من مرکز توجه پدرم بودم. اما این مسأله به یک‌باره تمام شد. این غم از دست دادن خیلی برایم سخت گذشت و

من اصلاً نمی‌دانستم چگونه با آن کنار بیایم. من کودکی بودم که تلاش می‌کردم وقتم را در انتظار تماس با کسی که بتواند تنهایی و تُوّهی بودنم را از بین ببرد، پُر کنم. مادرم در حالی از سر کار می‌آمد که چهره‌اش دمق بود و برای من پیتزا می‌آورد و یا این‌که یک کاسه حبوبات برای شام از یخچال بیرون می‌گذاشت. سپس خودش به رختخواب می‌رفت و من نیز به اتاقم می‌رفتم تا به دیوارها زل بزنم.

بالأخره مادرم ازدواج کرد و خیلی چیزها تغییر کرد، اما اکنون که جاکوب مرا ترک کرده است، تنها بودن و منتظر او بودن تنها خاطراتی است که دائماً به ذهنم می‌آید.»

مانند آلمان، بسیاری از شما ممکن است متوجه شوید که احساساتی همچون تنهایی، سرخوردگی، و عطش عاطفی را دوباره و دوباره تجربه می‌کنید، احساساتی که ریشه در تجربیات از دست دادن زمان کودکی دارد.

در فصل قبل، تجربیات مربوط به دوران کودکی را توصیف کردم که گاهی زخم‌هایی ایجاد می‌کند که در طول دوره‌ی درهم‌شکستن سر باز می‌کنند. آنچه در زیر می‌آید تجربیات از دست دادن در دوران کودکی است که به احتمال قوی در دوران بزرگسالی دوباره به سطح می‌آیند. بیش‌تر آن‌ها اوقاتی را

توصیف می‌کنند که افرادی که شما روی عشق، توجه، هدایت و حمایت آن‌ها حساب می‌کردید از لحاظ عاطفی یا از لحاظ فیزیکی غیرقابل دسترس بوده‌اند.

سناریوهای ترک مربوط به دوران کودکی

- بیماری یکی از والدین
- مرگ یکی از اعضای خانواده (بستگان درجه یک)، کسی که شما روی توجه و حمایت عاطفی‌اش حساب می‌کردید
- از دست دادن مادر بزرگی که واقعاً عاشقش بودید
- پدر و مادری که دائماً مشغول جنگ و دعوا یا درگیر طلاق بودند
- زمین‌لرزه در ساختار خانوادگی شما (پدر یا مادرتان شما را ترک کرد)
- خواهر یا برادر بزرگ‌ترتان خانه را ترک کرد، کسی که قهرمان و الگوی عملی و حامی شما بود
- اعتیاد به کار پدر یا مادر یا هر دوی آنها

- اعتیاد به مشروبات الکلی در بین اعضای خانواده

- خانواده‌ی بحران‌زده (گاهی اوقات وقتی بیش از همیشه به والدین نیاز داشتید، یکی از آن‌ها یا هر دوی آن‌ها حضور نداشتند)

- نقل مکان کردن و گسسته شدن ارتباطات اجتماعی و دوباره و دوباره بچه‌ی جدید محله بودن

- پدر و مادری که با غم و اندوه طولانی‌مدت سر و کار داشتند (آن‌ها از لحاظ عاطفی از شما فاصله می‌گرفتند)

- افسردگی یا بیماری روانی در خانواده

- تولد برادر یا خواهر کوچک‌تر، و تنزل پیدا کردن شما به کسی که از لحاظ عاطفی مورد غفلت قرار گرفته است

- مرگ یا بیماری خواهر یا برادر (موردی که تمام حواس پدر و مادرتان را به خود جلب کرد)

- پدر یا مادری که رفتار آن‌ها خودمحور، خودشیفته یا بی‌توجه به احساسات توصیف می‌شوند

این موارد و موارد نظیر آن ممکن است باعث شده باشد شما از توجه و حمایتی که نیاز داشته‌اید محروم شده باشید. برخی از این موارد ممکن است تأثیری عمیق در حافظه‌ی عاطفی‌تان گذاشته باشد.

محققین دریافته‌اند که جدا کردن حیواناتی که تازه به دنیا می‌آیند حتی برای دوره‌ی کوتاه از مادرشان باعث ایجاد تغییراتی بیوشیمیایی می‌شود که در کل عمر تأثیراتی روی مغز حیوان می‌گذارد. نوزادان حیواناتی که از مادرشان جدا شده بودند تغییرات قابل‌توجهی را در ساختار و کارکرد لوکوس سرولیوس^{۸۸} (اندامی که در مغز انسان نیز یافت می‌شود) نشان می‌دهند. وقتی این حیوانات به بزرگسالی می‌رسند این اندام آن‌ها کمتر توسعه یافته و نوراپی‌نفرین کم‌تری ایجاد می‌کند. نوراپی‌نفرین یکی از ناقلین شیمیایی (انتقال‌دهنده‌های عصبی) است که حالت هوشیاری فوق‌العاده مغز در طول یک تهدید احتمالی را تنظیم می‌کند. این ماده همچنین در اضطراب و افسردگی نقش دارد.

در یک مطالعه، یک گروه، نوزاد «میمون ماکاک»^{۸۹} که در فواصل زمانی نامنظم و پراکنده در طول دوره‌ی چندماهه از مادرشان جدا می‌شدند را دنبال کرد. وقتی این میمون‌ها بزرگ شدند، به گونه‌ای به

موقعیت‌های جدید واکنش نشان می‌دادند که بسیار شبیه رفتارهای ناشی از اضطراب و افسردگی در انسان‌ها است. مایرون هوفر (پژوهشگر) توصیف می‌کند که این دسته از میمون‌ها دست‌ها را به هم گره می‌زدند و به صورت قوزکرده و منفعل می‌نشستند. آن‌ها فضایی از تنش را درون گروه ایجاد می‌کردند و نسبت به بررسی اطراف‌شان بی‌علاقه بودند.

برعکس، میمون‌هایی که در گروه کنترل بودند (آن‌هایی که در فواصل تعیین شده‌ی منظمی از مادرشان جدا می‌شدند؛ و به عبارتی می‌دانستند که چه چیزی را می‌توانند انتظار داشته باشند) در بزرگسالی، و در محیط‌های جدید، رفتار اضطرابی یا افسردگی از خود نشان ندادند. آزمایشات هوفر مطالعات گسترده‌ی موردی در مورد انسان‌ها را تأیید می‌کند که نشان می‌دهد تروماهای مربوط به جدا شدن در دوران کودکی اغلب به تغییرات درازمدت منجر می‌شود. این کودکان رشد می‌کنند و به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که اغلب در موقعیت‌های جدید به طرزی غیرمعمول مضطرب شوند و در ایجاد دلبستگی‌های مطمئن، مشکل دارند.

عوارض وضعیت پس از تجربه‌ی ناگوار

ممکن است مشخص نباشد تجربیات پیشین شما در زمینه‌ی از دست دادن و جدا شدن، دقیقاً چگونه در مغز شما ذخیره شده‌اند و چگونه روی نحوه‌ی رویارویی‌تان با مشکلات در بزرگسالی تأثیر می‌گذارند. با این‌که خاطرات روشنی از تجربیات مربوط به از دست دادن ندارید، این احتمال وجود دارد که الگوی رفتاری خاصی را برای مقابله کردن با آن‌ها ایجاد کرده باشید.

در فصل گذشته در رابطه با در هم شکستن، الگوهای رفتاری‌ای را بررسی کردیم که نشان‌دهنده‌ی پیامد تجربیات ناگوار از طردشدگی‌های دوران کودکی است. اکنون قصد داریم روی الگوهای بزرگسالی تمرکز کنیم که احتمالاً از زمانی پدید آمده که شما احساس کرده‌اید از نیازهای مهم‌تان محروم شده‌اید.

الگوهای ترک در بزرگسالان

مقوله‌های مربوط به وابستگی و وابستگی منفی

برای برخی از شما، ترک در دوران کودکی، روی نحوه ارتباط شما با افرادی که از آن‌ها انتظار پشتیبانی عاطفی دارید، و نیز روی وابستگی‌هایی که ایجاد کرده‌اید، و در کل روی کیفیت روابطتان تأثیر می‌گذارد. ممکن است انتظار داشته باشید دیگران خلاءهای عاطفی شما را پر کنند و احساس تنهایی و سرخوردگی‌تان را کاهش دهند. بسیاری از افراد احساس پوچی مزمن^{۹۰} را گزارش می‌دهید.

ریچارد می‌گفت: «فقط من و مادرم بودیم، پدرم قبل از این که من به دنیا بیایم ما را ترک کرده بود؛ من هرگز او را ندیدم. من همیشه آویزان مادرم بودم و دائماً هر کاری که می‌توانستم انجام می‌دادم تا توجه او را به خود جلب کنم. هرچه او بیش‌تر سعی می‌کرد مرا نادیده بگیرد، من بیش‌تر سعی می‌کردم توجه او را به خود جلب کنم. او همیشه تلاش می‌کرد مرا وادار کند برای بازی کردن بیرون بروم؛ همیشه سعی می‌کرد از شر من خلاص شود. همیشه به من می‌گفت: «برو برای خودت زندگی کن.»

با این که در ورزش استعداد خوبی داشتم و کودکان بسیاری در محله‌ی ما بودند که می‌توانستم با آن‌ها بازی کنم، اما بلافاصله به خانه می‌آمدم تا همان جایی باشم که مادرم بود.

هرگز متوجه نبودم که این یک مشکل بود، تا این که من و مادرم به دفتر مشاور مدرسه فراخوانده شدیم. من تبدیل به یک دانش‌آموز مشکل‌دار در مدرسه شده بودم، در حالی که روی کارهایم تمرکز نداشتم، به راحتی حواسم پرت می‌شد، از دستورات معلم پیروی نمی‌کردم، و چیزهایی نظیر آن. در نهایت، مشاور مدرسه اشاره کرد که من در مدرسه منزوی بودم و با این فکر که بخواهم دور از مادرم باشم مشکل داشتم. در پاسخ گفتم: «واقعاً این‌طور هستم؟» من اصلاً این را نمی‌دانستم.

فکر می‌کنم دور و بر مادرم بودن و دیوانه یا کلافه کردن او صرفاً روش من برای به دست آوردن امنیت، خانواده، و یک زندگی عاطفی بود. بنابراین، من همیشه نیازمند (در حال ترک) بودم، و این حالت فشار بیش از حدی به من وارد می‌کرد طوری که نمی‌توانستم در مدرسه تمرکز کنم یا انرژی‌ام را در جای دیگری صرف کنم.»

نیاز به خوددرمانی

بسیاری از بازماندگان طردشدگی که در کودکی مرحله‌ی ترک را تجربه کرده‌اند اغلب به رفتارهایی تمایل پیدا می‌کردند تا خود را آرام کنند. این الگوهای رفتاری منجر به پُرخوری، مصرف الکل، خرید کردن بیش از حد، کار کردن بیش از حد و تلاش بیش از حد برای راضی کردن دیگران و سایر شکل‌های ارضای خویشتن می‌شد که برای برطرف کردن عطش عاطفی آن‌ها طراحی شده بودند.

باربارا در گزارش خود می‌گفت: «وقتی یک نوجوان بودم، نمی‌توانستم هیچ چیزی را به اندازه‌ی کافی داشته باشم: دوستان، همبازی‌های دختر یا پسر، کفش‌ها، لباس‌ها، گوشواره، میهمانی رفتن یا میهمانی دادن، صحبت، رابطه‌ی جنسی، بستنی، نوشابه. من مصرف‌کننده‌ی عمده‌ی همه‌ی چیزهایی بودم که ناشناخته بود. در دانشگاه به خاطر خریدهای بیش از حد در بوفه دانشگاه تا خرخره زیر قرض رفتم. فکر می‌کنم هنوز دارم قسط‌های بدهی آن دوره را می‌پردازم. اما وقتی با هووارد ازدواج کردم، بالأخره انگیزه پیدا کردم که به این کار پایان دهم. زمان آن بود که کنترل خودم را به دست بگیرم.

اما اکنون که تنها مانده‌ام، آن احساسات منزوی بودن و تنهایی، دوباره به سراغم آمده است، احساساتی که سابقاً با داشتن چیزها پُر می‌کردم.»

آماده کردن خود برای طرد شدن دوباره

با این که ممکن است به صورت آگاهانه تلاش زیادی برای دوری از این حالت کرده‌اید، احتمالاً خودتان را آماده‌ی روابطی کرده‌اید که تکرار روابط دوران کودکی‌تان بوده است. این چیزی است که فروید آن را «جبر تکرار»^{۹۱} می‌نامد.

بسیاری از بازماندگان طردشدگی یاد گرفته‌اند روابطی که هرگز حمایت موردنیازشان را فراهم نمی‌کنند را عادی تلقی کنند. برخی از شما ممکن است به همسری رضایت داده باشید که از لحاظ ارضای نیازهای عاطفی کار کمی می‌تواند برای شما انجام دهد. شما همزمان با تجربه‌ی انتقادهای و فاصله‌ی عاطفی، بیش‌تر می‌بخشید، بیش‌تر تحمل می‌کنید، اما در عوض چیز کمی عایدتان می‌شود.

احساسات آشنای قدیمی (مبنی بر این که یک چیزی کم است) همچنان ادامه پیدا می‌کند. شما ناخواسته سناریوهای دوران کودکی‌تان را تکرار کرده‌اید. نیروهای درگیر همان‌ها هستند، حتی برخی از رفتارهای شما همان رفتارهای دوران کودکی‌تان است؛ فقط دکور و تعدادی از بازیگران عوض شده است.

«پاتریشیا» مثال نسبتاً خوبی برای این مورد است. وقتی کودک بود، مادرش، ام‌اس.^{۹۲} گرفت و بیشتر اوقات را در تخت خوابش بستری بود، البته نه فقط به خاطر ضعف فیزیکی، بلکه بیشتر به این خاطر که به واسطه‌ی بیماری مزمنش افسردگی شدید گرفته بود. اگرچه هنوز می‌توانست راه برود، اما نمی‌توانست در نمایش‌ها، کنسرت و برنامه‌های فارغ‌التحصیلی در مدرسه پاتریشیا شرکت کند. همچنان‌که ام‌اس. پیشرفت می‌کرد، پاتریشیا به تدریج بیشتر و بیشتر از مادرش مراقبت می‌کرد و وقت کمتر و کمتری را با دوستانش برای شرکت در فعالیت‌های مدرسه صرف می‌کرد.

پدر پاتریشیا سال‌ها پیش از آن‌که مشخص شود مادرش ام‌اس. دارد آن‌ها را ترک کرده و در شهری دیگر خود را دوباره تثبیت کرده بود. پدر پاتریشیا حتی یک خانواده‌ی جدید تشکیل داده بود. وقتی پاتریشیا برای کمک یا حمایت عاطفی سعی کرد به او نزدیک شود، با این احساس از او دور شد که یک پس‌مانده است؛ گویی که او می‌خواست خود را به پدرش تحمیل کند.

پاتریشیا همچنان به مراقبت از مادرش ادامه داد و با این‌که نمراتش عالی بود هرگز به دانشگاه نرفت. در ۱۸ سالگی در یک شرکت بیمه کار گرفت و در ۱۹ سالگی بعد از این‌که مادرش مُرد، با «باب» ازدواج کرد. باب، بُت رمانتیک پاتریشیا از دوران دبیرستان بود. باب یک ستاره‌ی ورزشکار و شدیداً اهل پارتی

بود. ۱۰ سال پس از ازدواج‌شان، باب یک معتاد به الکل شد طوری که به سختی می‌توانست در شغلی بماند.

پاتریشیا می‌گفت: «بعد از مدتی که ازدواج کرده بودیم، متوجه شدم عادت مصرف مشروبات الکلی او از کنترل خارج شده است. او شب‌ها دیر به خانه می‌آمد در حالی که مست بود و رفتار گستاخ‌ان‌های داشت. این وضعیت تا جایی پیش رفت که فقط کافی بود او یک نوشیدنی بردارد تا من احساس کنم دوباره به من خیانت شده و دوباره طرد شده‌ام.»

وقتی اعتیاد به الکل باب پیشرفت کرد، تبدیل به شبحی شد که عمیق‌ترین نیازهای پاتریشیا به عشق و صمیمیت را تحریک می‌کرد اما هرگز نمی‌توانست آن‌ها را برآورده کند (این مثالی از تناقض همزیستی است که در فصل ۲ بحث کردیم؛ پاتریشیا دقیقاً زمانی بیش از همیشه به باب وابسته بود که باب او را پس می‌زد).

پاتریشیا می‌گفت: «رقت‌بارترین بخش داستان من این است که من اجازه دادم این الگوی رفتاری ادامه پیدا کند. من نهایتاً شرکت در برنامه‌های آلان^{۹۳} را آغاز کردم که البته خیلی کمک کرد. یاد گرفتم که

با بخشی از مشکلاتی که داشتم روبه‌رو شوم و تغییراتی ایجاد کنم. اما احساسات قدیمی طردشدگی هنوز وجود داشت؛ یک غم دائمی آزاردهنده. وقتی برنامه‌ی التیام طردشدگی را آغاز کردم، کم‌کم از ترک عشق بیرون آمدم و متوجه شدم نیازهای واقعی من چه هستند و چگونه می‌توانم این نیازها را برآورده کنم.»

شکاف‌هایی در خاطرات

بسیاری از شما قادرید طرح اولیه تجربیات کودکی خود را در پشت رفتار کنونی‌تان، ببینید. اما وقتی سعی می‌کنید به خاطر بیاورید چه چیزی باعث آن‌ها شده است، با شکاف‌های عمیق در خاطرات‌تان روبه‌رو می‌شوید. چگونه است که ما برخی از دردناک‌ترین اوقات کودکی‌مان را فراموش می‌کنیم؟

بنفورد می‌گفت: «عشقم پس از یک ماه با من، بهم زد و تحمل این مشکل واقعاً برایم سخت است. این ترک عشق بیشتر شبیه چیزی است که در گذشته تجربه‌ی آن را داشته‌ام، شبیه چیز ناخوشایندی که سال‌ها درون من در حال پوسیدن و ایجاد تعفن بوده است. مطمئن هستم که این احساس به این حقیقت برمی‌گردد که وقتی ۳ ساله بودم مادرم فوت شد، اما من هیچ چیزی درباره‌ی آن به خاطر

نمی‌آورم.

مادربزرگم می‌گفت که مادرم کاملاً خود را وقف من کرده بود. ظاهراً هر بار که مادرم سعی می‌کرد مرا نزد پرستار بچه^{۹۴} بگذارد، جیغ می‌زدم. حدس می‌زنم از این‌که بخواهم جدا شوم متنفر بودم. احتمالاً وقتی او مُرد این موضوع برای من بسیار دردناک بوده است، اما من چیزی را به خاطر نمی‌آورم (من اصلاً مادرم را به خاطر نمی‌آورم) به جز عکسی که از او به یادگار دارم.

بعد از این‌که مادرم مُرد، پدرم از من مراقبت می‌کرد هرچند بر اساس چیزهایی که شنیده‌ام او مدت زیادی نسبت به این کار غافل بوده است. ظاهراً او مجبور بوده است چندین پرستار بچه استخدام کند چون من مانند دیوانه‌ها با آن‌ها برخورد می‌کردم. حدس می‌زنم مدیریت من کار دشواری بود و من واقعاً حوصله همه را سر می‌بردم.

احتمالاً من از این‌که مادرم دیگر کنارم نبود بیش از حد احساسی می‌شدم، اما هیچ چیزی از آن موقع به خاطر ندارم.»

دشواری به خاطر آوردن گذشته یک سرخوردگی عظیم است. احساسات آشنایی همچون پوچی، اضطراب، ترس و نگرانی باعث می‌شوند عواطف شدیدی را تجربه کنید که به نظر می‌رسد با آنچه اخیراً اتفاق افتاده است اصلاً متناسب نباشد. با این حال، شما نمی‌توانید هیچ رویداد تعیین‌کننده‌ای مربوط به گذشته را به یاد آورید. شما می‌خواهید مزاحمت ترس و نگرانی را درک کنید و روی عواطف‌تان کنترل پیدا کنید. بنفورد می‌گفت: «احساس می‌کنم که گویی قطعه‌های بزرگی از خاطرات دوران کودکی‌ام از من کنده و قطع شده است.»

چه چیزی باعث خاموشی خاطرات کودکی این‌چنینی می‌شود؟

بحث مختصری درباره‌ی حافظه.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که هورمون‌های استرس نقش مهمی در ایجاد خاطرات و اختلال‌های مربوط به حافظه بازی می‌کنند.

ابتدا بیایید مروری کوتاه روی مبحث علمی مربوط به مغز عاطفی کنیم. هیپوکامپ را به خاطر دارید:

ساختار کوچکِ درون مغز عاطفی شما که شبیه اسب دریایی است. متفاوت از همتایش آمیگدالا (که طرز ایجاد واکنش‌های عاطفی ما را کنترل می‌کند)، هیپوکامپ جزئیات مربوط به رویدادهای واقعی را ثبت و ضبط می‌کند؛ اطلاعاتی همچون این که شما در اتومبیل بودید، این که اتومبیل تصادف کرد، این که کسی صدمه دید و این که آمبولانس به صحنه حاضر شد و غیره. بنابراین، هیپوکامپ اطلاعات واقعی را برای ذخیره‌سازی در حافظه‌ی درازمدت به سایر بخش‌های مغز انتقال می‌دهد.

چرا به خاطر آوردن اولین تجربیات دوران کودکی سخت‌تر است؟

پاسخ این سؤال ربطی به این حقیقت دارد که رشد و توسعه‌ی هیپوکامپ در اواخر کودکی و بعد از رشد آمیگدالا تکمیل می‌شود. در بزرگسالی، وقتی یک وضعیت بحرانی عاطفی (مثلاً یک طردشدگی) را تجربه می‌کنید، آمیگدالا بخش‌هایی از حافظه‌ی مربوط به زمان تولدتان را تحریک می‌کند، اما از آن جایی که هیپوکامپ در زمان تولد هنوز توسعه پیدا نکرده است، شما عملاً هیچ خاطره‌ی همتایی درباره‌ی آن رویداد ندارید (هیچ بافتی وجود ندارد که خاطره‌ی مربوط به احساسی که داشته‌اید را در آن قرار دهید).

هورمون‌های استرس و خاطرات گمشده.

در مورد شکاف‌ها در خاطرات که بعد از توسعه‌ی هیپوکامپ رخ می‌دهد چه‌طور؟ اینجاست که بحث هورمون‌های استرس به میان می‌آید. بسته به نوع، شدت، و طول مدت بحران، هورمون‌های استرس ممکن است حافظه را تقویت کند یا در آن اختلال ایجاد کند.

پیش از این دیده‌ایم که چگونه استرس (همچون استرس دوران کودکی یا طردشدگی‌های دوران بزرگسالی) باعث ترشح هورمون‌های استرس ^{۹۵}CRF و $^{۹۶}\text{ACTH}$ می‌شود. کشف شده است که آن‌ها به نوبه‌ی خود به تولید گلوکوکورتیکوئیدها منجر می‌شوند. بسته به بزرگی و شدت استرس، این هورمون‌ها کارکرد حافظه‌ی هیپوکامپ را مختل می‌کند. جوزف لداکس توضیح می‌دهد که هورمون‌های استرس یکسانی، باعث تشدید عمل حک در حافظه‌ی عاطفی آمیگدالا می‌شوند و به طرزی پاک‌نشده‌ی، آن رویداد را در ساختار عمیق مغز حک می‌کنند.

نتیجه‌ی کار این است که کوله‌پشتی عاطفی‌تان را پشت خود حمل می‌کنید، اما جزئیات این که چگونه و کجا آن را پُر کرده‌اید را ندارید.

بنابراین، شما به روان‌درمانی، هیپنوتیزم و تعبیر خواب و جیغ کشیدن آغازین^{۹۷} و بازگشت به مراحل پیشین رشد، روی می‌آورید. به هر حال، برخی تجربیات وجود دارند که نمی‌توانید آن‌ها را بازخوانی کنید. به واسطه‌ی حضور هورمون‌های استرس، کارکرد حافظه هیپوکامپ شما مختل شده و جزئیات رویداد، هرگز از همان ابتدا ثبت نشده‌اند. شما با اضطراب مزاحمی که آزادانه خارج از بافتش به این طرف و آن طرف می‌رود تنها می‌مانید و با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید. این اضطراب شناور، یکی از علائم بالینی، پس از تجربه‌ی ناگوار مربوط به طردشدگی در دوران کودکی است.

دقیقاً متضاد این پدیده (افزایش تقویت حافظه) نیز توسط استرس توضیح داده می‌شود. آدرنالین (هورمون دیگری که در واکنش به استرس درگیر است) نشان داده است که حافظه‌ی هیپوکامپ را تقویت می‌کند.

کیتن می‌گفت: «من در ذهنم مرتب لحظه به لحظه‌ی زمانی که گبی گفت قصد ندارد به خانه برگردد را مرور می‌کنم. مانند این است که این رویداد همین دیروز اتفاق افتاد. تمام جزئیات هنوز درون ذهنم حک شده است. چه بخواهم به آن فکر کنم و چه نخواهم، این افکار دوباره با رنگ‌های زنده‌ای به سراغم می‌آیند.»

همه ما شنیده‌ایم که برخی افراد می‌گویند دقیقاً به خاطر دارم که وقتی رئیس جمهور کندی، ترور شد دقیقاً کجا بودند؛ نه تنها احساسات مربوط به این رویداد بلکه جزئیات شرایطی که در آن اتفاق افتاده بود. این مورد، مثالی از حافظه‌ی فلاشی است که وقتی آن‌ها اولین بار متوجه این ترور شدند، احتمالاً به واسطه‌ی آدرنالینی ایجاد شده است که درون بدن این افراد جاری شد.

این عامل آدرنالین ممکن است به توضیح نشان‌های که بسیار زیاد گزارش داده شده است (نیاز به ارائه‌ی توضیحات و توصیفات موبه‌مو و جزئی ماجراهای دراماتیک) کمک کند. خارج کردن جزئیاتی با درجه‌ی ارتباط کمتر انتقال این عبارت به ابتدای جمله فراتر از کنترل تعریف‌کننده یا راوی داستان است.

ماریا این‌گونه توضیح می‌داد: «وقتی من مجبورم به یکی از دوستان قدیمی‌ام توضیح دهم که لونی کجاست، تلاش می‌کنم فقط کلیت قضیه را بگویم: «ما جدا شده‌ایم. او مرا ترک کرد.» اما قبل از این که متوجه شوم، وارد جزئیاتی می‌شوم که اصلاً برنامه‌ای برای توضیح آن نداشتم. متوجه می‌شوم گاهی اوقات طرف مقابلم از این صحبت‌ها ناراحت می‌شود، اما ظاهراً نمی‌توانم جلوی خود را بگیرم، چراکه بیش از حد درگیر این داستان می‌شوم. مانند این است که من نمی‌توانم دکمه‌ی مکث خودم را بزنم. احساس می‌کنم مجبورم جزئیات ماجرا را به طور کامل دوباره و دوباره بازگو کنم.»

آیا تقویت حافظه می‌تواند در جهت بهبود شما، مفید واقع شود؟ مرور کردن ذهنی آن چه گذشته است یکی از راه‌هایی است که ما توسط آن می‌توانیم چیزهایی که باعث ترس‌مان می‌شوند یا عمیقاً ما را ناراحت و نگران می‌کنند را درک کنیم. ما جزئیات را دوباره و دوباره بررسی می‌کنیم تا این‌که رویداد را در چشم‌انداز واقعیت بررسی کنیم تا روی تأثیر عاطفی‌ای که آن رویداد بر ما گذاشته است، کنترل پیدا کنیم. شما با مرور کردن نکات محوری ماجرای از دست دادن، به خودتان یادآوری می‌کنید که چرا این‌قدر احساس می‌کنید کنترل اوضاع از دست‌تان خارج شده است و این‌که یک ترومای واقعی برای شما رُخ داده است. معمولاً افراد علاوه بر شکاف‌ها، خاطراتی هم دارند که همه‌ی جزئیات را شامل می‌شود. شما ممکن است خاطرات تقویت‌شده‌ای از طردشدگی‌های اخیر و مزاحمت عاطفی شناوری مربوط به تجربیات طردشدگی در گذشته را نیز داشته باشید.

این احساساتِ مزاحمِ قدیمی در فرآیند بهبود شما نقش ایفا می‌کنند. همچنان‌که زخم‌های قدیمی دوباره سر باز می‌کنند شما در نهایت قادر می‌شوید به نیازها، تمناها و سرخوردگی‌ها و ناکامی‌ها و قول‌هایی که به آن عمل نکردید و در تمام این مدت آن‌ها را با خود حمل می‌کردید، بپردازید. این‌که قادر باشید با اساسی‌ترین نیازها و احساسات‌تان ارتباط برقرار کنید، یکی از موهبت‌های پنهان مرحله‌ی ترک است.

بسیاری از افراد که طرد شده‌اند (و همچنین بسیاری از روان‌درمان‌گرها) بر این باورند که اگر قادر نباشید گذشته‌تان را به خاطر بیاورید، برای همیشه با احساسات مربوط به ترومای گذشته، گیر خواهید کرد. با این‌که این نظر توسط بسیاری مطرح شده است، جامعیت دارد، اصلاً درست نیست. شما ممکن است حافظه‌ی فعالی در مورد گذشته نداشته باشید (و عدم حضور این حافظه مطمئناً می‌تواند باعث کلافگی ذهن منطقی‌تان شود)، اما شما یک حافظه عاطفی دارید و این تنها چیزی است که نیاز دارید تا با کودک طردشده‌تان ارتباط برقرار کنید و از تمرین آکرو که در زیر می‌آید نفع ببرید.

تکنیک آکرو برای التیام ترک

یاد گرفتن نحوه‌ی همراهی کردن با انرژی ترک

کیتن می‌گفت: «من کششی را در دلم به طور دائم احساس می‌کردم و شدیداً گبی را می‌خواستم. تصور می‌کنم اگر هنوز اعتیاد به الکل داشتم، تلاش می‌کردم با الکل خودم را درمان کنم، فقط برای این‌که آرام شوم. اما لازم بود روشی پیدا کنم که کمتر مخرب باشد تا این مشعل سوزان را خاموش کنم.»

مرحله‌ی ترک به واسطه‌ی انرژی وصال (احساس نیاز شدید به وصل شدن) انگیزه پیدا می‌کند. اگر چیزی که می‌خواهید به آن وصل شوید، دیگر در دسترس شما نباشد صرفاً این معنا را نمی‌دهد که نیاز شما به وصل شدن مرتفع شده است. برعکس، این نیاز با تمام توانش شما را می‌کشاند تا آنچه که از دست داده است، را دوباره به دست بیاورد.

در طول مرحله‌ی ترک، شما نیروی بالقوه‌ی این غریزه را بیش از همیشه احساس می‌کنید چراکه این نیرو در حال خاموشی و متوقف شدن است. در واقع، این نیرو هیچ وقت به وضوح موقعی که در مرحله‌ی ترک عشق شدید هستید، وجود ندارد. با این‌که این کشش دردناک است، اما به آن نیاز دارید. این

کشش باعث سرعت بخشیدن به فرآیند بهبود شما می‌شود، البته موقعی که یاد بگیرید دوباره به آن جهت بدهید.

وقتی نیاز شما به وصال مرتفع یا برآورده شود (وقتی چیزی که دنبالش بودید را به دست آوردید)، این نیاز، دوباره در پس‌زمینه‌ی هوشیاری عاطفی‌تان ایجاد می‌شود. انرژی آن برای شما کار می‌کند، اما شما دیگر نمی‌توانید صدای کار کردن موتورش را بشنوید. با متوقف‌شدن این انرژی، ضرورت و فوریت آن مرتفع نمی‌شود تا این‌که بالاخره چیز دیگری را برای وصل و متمرکزشدن پیدا کند.

کیتن می‌گفت: «فقط پس از این‌که چند جلسه‌ای با یکی از دوستان قدیمی‌ام بیرون رفتم، احساس دردآوری که درون قلبم بود آرامش پیدا کرد. من و او چیز مشترکی را تجربه می‌کردیم و پس از مدتی وقت بیش‌تر و بیش‌تری را با هم می‌گذرانیدم. این‌که قادر بودم با او ارتباط برقرار کنم تا حدودی کمک کرد، چراکه بخشی از این احساس دردآور مرا برطرف می‌کرد. اما ما فقط دوست بودیم و این‌گونه نبود که احساس کنم شخص مورد نظرم را پیدا کرده‌ام.»

ما همیشه به دنبال یک یار ایده‌آل هستیم که بتواند عالی‌ترین نیازهای ما را برطرف کند. این جستجو ما

را به دومین تمرین آکرو می‌رساند که برای کمک به شما در جهت پیدا کردن فرد ایده‌آل‌تان طراحی شده است. برای شروع، بد نیست بدانید که آن یک نفر خود شما هستید. ایجاد رابطه‌ای معنادار با خودتان، به شما کمک می‌کند گام دیگری در مسیر اتکای به خویشتن بردارید که به عنوان پایه و اساس سطح جدیدی از ارتباط داشتن با دیگران عمل می‌کند.

به خاطر داشته باشید که یکی از معانی آکرو به «فضای خالی» اشاره دارد و زمانی ایجاد می‌شود که شما را ترک کرده باشد. بی‌شک، این فضای خالی باعث درد می‌شود اما وقتی بدانید چگونه به انرژی آن جهت دهید، این فضا منبع و منشأ یک زندگی جدید می‌شوید. کاری که باید انجام دهید این است که از انرژی وصال استفاده کنید تا به درونی‌ترین نیازهایتان پردازید (احساساتی که از زخم‌های قدیمی و جدید طردشدگی ایجاد می‌شود).

هیچ کس انتظار ندارد که شما این کار را به صورت خودکار یاد بگیرید. این فرآیند مستلزم یک تمرین عملی است که به تدریج وسیله‌ای برای التیام عاطفی فراهم می‌آورد. این تکنیک ساده است، اما نتایج آن بسیار قابل‌توجه خواهد بود.

خوشبختانه ایجاد ارتباط با احساسات درونی‌تان به خاطرات کاملاً روشن دوران کودکی‌تان متکی نیست. با توجه به تله‌ها و مشکلات حافظه که قبلاً بحث کردیم، ثابت شده است که تلاش برای بازسازی خاطرات دوران کودکی اغلب اتلاف وقت، تلاش، انرژی و پول است، حتی برای کسانی که مصمم‌ترین افراد هستند.

تنها چیز مورد نیاز در این تمرین، احساسات‌تان است. به واسطه‌ی آمیگدالا بیش‌تر احساسات آغازین شما از جمله احساس بیچارگی، وابستگی، غم و اندوه، ترس و امیدواری هنوز در وجود شما هست و در شبکه‌ی مدارهای مغز عاطفی شما ذخیره شده است. چه این را خوب تعبیر کنیم و چه بد، بسیاری از این عواطف دوباره فعال شده‌اند.

فوریت یا اضطراری که احساس می‌کنید از آغازی‌ترین «خود» شما نشأت می‌گیرد، «خود»ی که ترسیده است، احساس تنهایی می‌کند، و تلاش بی‌صبرانه‌ی برای ابراز وجود دارد. کاری که باید بکنید این است که این کودک طرد شده را به فرزندپذیرید؛ این که او را از روی صخره بردارید.

دومین تمرین آکرو

دومین تمرین آکرو شامل تکنیکی به نام «درمان از طریق جداسازی»^{۹۸} است. ممکن است ضد و نقیض به نظر برسد، اما این جدا کردن با فرآیندی آغاز می‌شود که منجر به ایجاد رابطه‌ای معنادار با هسته‌ی عاطفی‌تان می‌شود. ایده اصلی این است که کودک طردشده را از خود بزرگسال‌تان جدا کنید.

برای انجام این کار لازم است گفتمان مستمری را با خود درونی‌تان آغاز کرده و آن را حفظ کنید. مراجعین من، همگی عنوان می‌کنند که در نتیجه‌ی استفاده از این تکنیک، به تغییرات عاطفی و رفتاری مثبت قابل‌ملاحظه‌ای دست یافته‌اند، با این حال، اگر بخشی از این تکنیک در ابتدا برایتان خجالت‌آور یا زُمخت به نظر می‌رسد، لطفاً تحمل کنید. من در طول این فرآیند قدم به قدم همراه شما خواهم بود. هدف شما این است که رابطه‌ای جدید بین خود بزرگسال آگاه‌تان و هسته‌ی عاطفی‌تان برقرار کنید.

این تمرین توسط دکتر ریچارد رابرتیلو (روانکاو) و همکارش گریس کرستن ابداع شد. این تکنیک در کتاب تحول‌برانگیزشان با عنوان «توی بزرگ، توی کوچک: درمان از طریق جداسازی»^{۹۹} به طور مفصل توصیف شده است. کتاب مورد نظر پایه‌های نظری روش جدا کردن که قصد دارم در پایین توصیف کنم

را بحث کرده و دستورالعمل‌های واضح، آسان و کاملی برای استفاده از این تکنیک ارائه داده است. آن‌چه در زیر می‌آید نسخه‌ی بسیار کوچک‌شده تمرین روبرتیلو و کرستن است. پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخوانید تا منافع احتمالی کار آن‌ها را به حداکثر برسانید.

مکالمه با خودِ درون

مرحله‌ی ۱: اولین کاری که باید انجام دهید این است که تصویری روشن از کودک طردشده‌تان، یعنی همان بخشی از وجودتان که به تازگی بیدار شده است، را ایجاد کنید. خودتان را به عنوان یک کودک کم‌سن و سال (تقریباً ۴ ساله) به یاد آورید و از این تصویر استفاده کنید تا به هسته‌ی عاطفی‌تان شخصیت دهید. تصور کنید که خودتان (یعنی بزرگسال) می‌تواند در پشت قرار گیرد و این کودک را مشاهده کند، مانند این که یک موجود مستقلی بیرون از شما ایستاده است. این تصور کمک می‌کند از لحاظ شناختی، احساسات نیازمندی‌ای که این کودک به نمایش می‌گذارد را (از جایی که درون مغز لیمبیک شما مخفی است) بیرون بکشید. روبرتیلو و کرستن توصیه می‌کنند که تصویر این کودک را در حالی تصور کنید که ۵ قدم از شما فاصله دارد و در سمت ضعیف‌تر شما قرار دارد (یعنی اگر شما راست‌دست هستید، او باید در سمت چپ شما قرار گیرد). نکته‌ی اصلی این است که به شما یادآوری

کند که خودِ کودکِتان در واقع تأثیرپذیرتر، آسیب‌پذیرتر و وابسته‌تر از خودِ بزرگسال‌تان است.

این کودک مدت‌ها درون شما بوده است، نیازهایش را به شما اعلام کرده است، سعی کرده است که گاه و بی‌گاه شما را کنترل کند و در زندگی بزرگسالی‌تان دخالت کند. برای مثال، وقتی احساس عدم امنیت می‌کنید، این، کودکِ درون شماست که احساس عدم امنیت می‌کند، کودکی که به خاطر پذیرش یا تأیید دیگران احساس درماندگی می‌کند. همین کودکِ درون است که از ریسک کردن می‌ترسد و همین کودکِ درون است که باعث تباهی تلاش‌های شما برای ایجاد روابط جدید می‌شود. به جای این که این احساسات را فراموش کنید، کاری که باید انجام دهید این است که این بخش از وجودتان که مدت‌ها طرد شده بود را پذیرفته و مراقبش باشید.

مرحله ی ۲: اکنون خودِ بزرگسال‌تان را تصور کنید. تصویری در ذهن‌تان از شخصی ایجاد کنید که دوست دارید بشوید.

کیتن می‌گفت: «تصور کردن خودِ بزرگسالم بسیار سخت بود. من اصلاً با او احساس راحتی نمی‌کردم. در واقع، اصلاً از او خوشم نمی‌آمد. او به دفعات مرا ناامید کرده بود.»

مشکل کیتن بسیار رایج است. بسیاری از افراد در ابتدا وقتی تلاش می‌کنند که خودشان را به عنوان بزرگسالانی قوی و توانمند ببینند، مشکل دارند. سعی کنید خود بزرگسال‌تان را در حال انجام کاری تصور کنید که می‌دانید در حد منطقی آن را خوب انجام می‌دهید. کیتن با تصور کردن خودش در حال بازی شطرنج، قادر شد تا حدودی بر مشکلاتش غلبه کند. او بخصوص روی یک شیی تمرکز کرد که از همه رقبا برده بود. ماریا خود را در حال درست کردن لازانیا (غذای مخصوص خودش) و سرو کردن با اعتمادبه‌نفس این غذا در اتاقی پُر از دوستان نزدیکش، تصور می‌کرد. به اوقاتی فکر کنید که در بهترین حالت خودتان بوده‌اید، در بیش‌ترین حد توانمندی و عدم وابستگی. یک تصویرترکیبی از این خاطرات مثبت بسازید که بهترین حالت‌های شما را شامل می‌شود.

مرحله ی ۳: اکنون آماده‌اید که بین تصویر خود بزرگسال‌تان، خودتان و کودکِ درون‌تان (بین خود بزرگ و خود کوچک‌تان) یک گفتمان را آغاز کنید.

شما با ایجاد تصویری از خودِ کودک‌تان و خودِ بزرگسال توانمندتان، یک مثلث ساخته‌اید. شما به عنوان «فرد»^{۱۰۰} در رأس این مثلث هستید. خودِ کودک‌تان در قسمت پایین چپ مثلث و خودِ بزرگسال‌تان در قسمت پایین راست مثلث است. شما قرار است به عنوان یک مشاهده‌گر عینی، همیشه در رأس باقی

بمانید، جایی که می‌توانید گفتمان بین این دو شخصیت را مدیریت کنید، گفتمان بین شدیدترین نیازهایتان و بزرگسال توانمندی که می‌دانید می‌توانید به آن دست یابید.

نقش خودِ بزرگسال: کار خودِ بزرگسال‌تان فراهم کردن تمام چیزهایی هست که کودک درون‌تان به آن احساس نیاز می‌کند: حس تعلق و عشق، این که از او تمجید و تعریف شود، و این که به حرف‌های او گوش داده شود، و بار مسئولیت و احساس گناه از دوش او برداشته شود. خودِ بزرگسال‌تان باید در برخورد با یک کودک عزیز همچون یک پدر یا مادر خوب عمل کند.

نقش خودِ کودک‌تان: در مقابل، "خودِ کودک" احساساتش را ابراز کرده و برای کمک، به خودِ بزرگسال شما چشم امید بسته است. وقتی بتوانید خودِ کودک‌تان را به عنوان یک شخصیت مجزا و مستقل ببینید، او می‌تواند اساسی‌ترین نیازها، آرزوها و امیدهایش را نزد شما فاش کند. بسیاری از این چیزها برای مدت‌ها دفن شده بودند. این تمرین برای برون‌ریزی چنین چیزهایی طراحی شده است.

نقش فرد: شما به عنوان میانجی این گفت‌وگو، نوعی از نقش بازی کردن یک‌نفره را مدیریت می‌کنید. البته شما هم، به خودِ کودک‌تان و هم به خودِ بزرگسال‌تان صدا می‌دهید. وقتی به جای کودک صحبت

می‌کنید، از زبان و نگرش یا طرز برخورد یک کودک استفاده می‌کنید. وقتی به جای بزرگ‌تر صحبت می‌کنید، از زبان و ژست‌های یک فرد بزرگسال قوی و منطقی استفاده می‌کنید که اصلی‌ترین هدفش، کمک به کودک است.

کاری که باید انجام دهید این است که نسبت به آنچه که احساس می‌کنید، آگاهی بیشتری پیدا کنید. این احساسات را به کودک نسبت دهید. شما (فرد میانجی) همچنین از بزرگسالی که تلاش می‌کند قوی شود و از لحاظ احساس و از لحاظ عاطفی خود را پرورش دهد، حمایت می‌کنید.

برای این که بیش‌ترین منفعت را از این تمرین ببرید، هر روز و ترجیحاً در زمان معین و مکان یکسانی، این تمرین را انجام دهید. خودِ بزرگسال‌تان با احوال‌پرسی با کودک و پرسیدن سؤالاتی درباره‌ی احساساتش گفتگو را آغاز می‌کند. خودِ بزرگسال کشف می‌کند چه چیزی خودِ کوچک را اذیت می‌کند؛ و این کار را از طریق پرسیدن سؤال و به نمایش گذاشتن علاقه‌مندی واقعی به درک فرد کوچک‌تر و کمک کردن به او انجام می‌دهد.

گفتگوها ممکن است در ابتدا طولانی باشد. کودکِ درون، اغلب حرف‌های زیادی برای گفتن دارد.

بعدها گفتگوها متمرکزتر و مستقیم‌تر می‌شود. رویکرد کلی شما دادن این اطمینان به کودک است که، "همه چیز درست خواهد شد". این مورد، نقاط قوت و اعتماد به نفس خودِ بزرگسال‌تان را تقویت می‌کند. هدف شما این است که اگر این امکان وجود داشته باشد، کودکِ درون‌تان را در حالت خوبی قرار دهید. اگر بتوانید کاری کنید که کودک، احساساتش را ابراز کند، این کار یکی از اثربخش‌ترین راه‌ها برای بالا بردن روحیه او (و روحیه‌ی خودتان) است.

در زیر نسخه‌ی خلاصه شده‌ی یکی از اولین گفتگوهای روبرتا آمده است:

بزرگ: کوچولو، موضوع چیست؟

کوچک: من غمگینم.

بزرگ: به من بگو چه چیزی تو را آزار می‌دهد. حتماً به تو کمک خواهم کرد.

کوچک: فکر می‌کنم دیروز سر کار مرتکب اشتباه شدی و می‌ترسم رئیس‌ت از من عصبانی شود. دوست ندارم کسی سرم داد بزند. من می‌ترسم.

بزرگ: می‌فهمم چه احساسی داری. لازم نیست بترسی. اگر رئیس من سر و صدا کرد، خودم آن را جمع‌وجور می‌کنم. هر طور شده یا هر اتفاقی بیافتد از تو مراقبت خواهم کرد. علاوه بر این، رئیس معمولاً با من مهربان است. او انتظار ندارد که بی‌عیب و نقص باشم. به هر حال، این مسئله، مشکل تو نیست، مشکل من است. لازم نیست نگران باشی. کاری می‌کنم که رئیس به تو صدمه‌ای نزند.

روبرتاً قادر شد خودِ بزرگسالش و خودِ کودکش را در ۲ نقش مجزا نگه دارد که هر کدام به عنوان شخصیتی مجزا عمل می‌کردند. احساسات کودک توسط بزرگسال مورد پذیرش و تأیید قرار گرفته است، بزرگسالی که خودش در طول این مسیر اعتماد به نفس پیدا می‌کند.

روبرتاً می‌گفت: «انجام این تمرین، باعث تعجب من شد. اصلاً نمی‌دانستم که رابطه‌ی من با رئیس چنین احساساتی را از درون برمی‌انگیزد. فقط گوش دادن به کوچولو در حالی که احساساتش را بیرون می‌ریخت، به من کمک کرد تا احساس کنم بسیار با خودم در ارتباط هستم و تا حدودی فرد قوی‌تری شده‌ام. با این تمرین هیچ مشکلی از من حل نشد حداقل نه به آن صورتی که دوست داشتم با رئیس برخورد کنم. اما اتفاق جالبی درون من در حال رخ دادن بودن بود. در تمام طول روز حضور کوچولو را احساس می‌کردم و وقتی بالأخره به نزد رئیس رفتم، متوجه شدم که بیش‌تر مراقب خودم هستم

(بیش‌تر روی خودم تسلط دارم).»

این تمرین تضمین نمی‌کند که به محض پایان گفتگو، تمام تعارض‌های شما برطرف شده باشد. ایجاد گفتگو با خودِ درونی‌تان هیچ تفاوتی با آغاز هر نوع گفتگوی دیگری ندارد؛ این حالت یک فرآیند مستمر است که پیش‌بینی نتیجه‌ی آن از قبل، اصلاً ممکن نیست.

کار کردن با کودکِ درون، در واقع حمایت از رشد بزرگسال است. با توجه کردن به خواسته‌ها و نیازهای کودکِ درون، خود بزرگسال‌تان از نفوذ مخرب و منفی کودک، آزاد می‌شود و در سطح بالغ‌تری عمل می‌کند. در واقع، وقتی متوجه می‌شوید موقعیت‌های استرس‌زا را خوب مدیریت نمی‌کنید، این بدین خاطر است که اجازه داده‌اید کودکِ درون‌تان دوباره سر بخورد و به درون برگردد. هدف شما باید این باشد که اطمینان حاصل کنید، کودک و خودِ بالغ‌تان در نقش‌های جداگانه‌شان می‌مانند.



گفتگوی روزانه

بسیاری از افراد عنوان می کنند که در ابتدا نمی دانند خودِ بزرگسال شان چه کار باید انجام دهد.

جیل می گفت: «کودکِ درونم بسیار بدقلق است، و خودِ بزرگسالم کاملاً در جواب دادن گیر می کند.»
در زیر نمونه ای از گفتگوهای او ارائه می شود:

کوچولو: من احساس می کنم چاق و زشتم و همه اش به خاطر توست، بزرگ!

بزرگ: متأسفم، کوچولو. اما من واقعاً احساسات را درک می کنم.

کوچولو: این آت و آشغال ها را تحویل من نده، بزرگ. تو خودت کسی هستی که پُرخوری می کنی و من کسی هستم که باید زجر بکشم. من می خواهم زیبا به نظر آیم ولی تو به من اجازه نمی دهی.

بزرگ: حتماً این حالت باعث شده غمگین شوی و احساس تنهایی کنی.

کوچولو: کاری انجام بده، بزرگ. رژیم بگیر و به رژیم ات پایبند باش، تا این که من این همه زشت و بدترکیب به نظر نرسم.

بزرگ: سعی می کنم، کوچولو. من احساسات را درک می کنم.

کوچولو: نگو سعی می کنم. این یعنی این که قرار نیست هیچ اتفاقی بیفتد. تو همیشه مرا ناامید می کنی.

بزرگ: کوچولو، این تقصیر من نیست؛ تو خودت بیش از حد شکر دوست داری.

کوچولو: مرا سرزنش کن، بزرگ. تو همیشه پیش تر می روی و بیش از حد غذا می خوری، و من کسی هستم که باید بهای آن را بپردازم. من به خاطر این که این قدر مرا چاق کرده ای از تو متنفرم!

در اینجا، جیل در جدا نگهداشتن نقش های بزرگ و کوچکش مشکل دارد؛ ظاهراً نقش آن ها برعکس شده است. "بزرگ" به جای این که مانند یک بزرگسال حمایت گر عمل کند، مانند یک برادر یا خواهر

عصبانی عمل می‌کند. و کوچولو به این رفتار واکنش نشان می‌دهد.

اگر نکته‌ی اصلی این تمرین را درک نکنید، که خط جداکننده این دو نقش بسیار عادی شده و از بین می‌رود. اگر گفتگو، ناراحت‌کننده و غیرمولد شد، وظیفه‌ی شما به عنوان میانجی این است که آن را متوقف کنید. نقش‌های بزرگسال و کودک را دوباره مرور کنید، و بعداً مقوله‌ی حل و فصل نشده را دوباره مطرح کنید، شاید این بار با تکنیک متفاوتی با احساسات کوچولو برخورد کنید.

جیل می‌گفت: «من اصلاً نمی‌دانستم چگونه با کوچولو برخورد کنم. هر بار که به او نزدیک می‌شدم، او خصمانه رفتار می‌کرد و شدیداً متوقع بود. اما حداقل، متوجه شدم که خشم زیادی درون من نسبت به خودم وجود دارد. متوجه شدم که تنها کاری که باید انجام دهم این است که هر روز این گفتگو را ادامه دهم. کوچولو موضعش را تغییر نمی‌داد، اما من بزرگسال قوی‌تر و قوی‌تر می‌شدم.»

همچنان که جیل به مکالمه‌های روزمره‌اش ادامه می‌داد، توانایی‌اش در باقی‌ماندن در نقش یک بزرگسال در واکنش به نگرش یا طرز برخورد کوچولو، پیشرفت تدریجی قابل ملاحظه‌ای نشان داد. با کمی تمرین، خود بزرگسال جیل نقش مؤثرتری را به عهده گرفت.

مثالی در زیر ارائه می‌شود:

بزرگ: کوچولو، من هم دوست دارم لاغر شوم، اما واقعاً نیاز دارم که هر بار که احساس گرسنگی یا احساس نیاز کردی، با من صحبت کنی.

کوچولو: این چه ربطی به حرف یا صحبت ما دارد.

بزرگ: کوچولو، من به احساسات تو اهمیت می‌دهم.

کوچولو: تنها کاری که من به آن توجه دارم این است که لاغر و زیبا شوی تا این که من این قدر چاق و بدقیافه به نظر نیایم.

بزرگ: دقیقاً، کوچک. من به این احساس تو اهمیت می‌دهم. واقعاً به من کمک می‌شود وقتی این موارد را تذکر می‌دهی. فعلاً، می‌خواهم به من کمک کنی تا قدری وزن کم کنم.

کوچولو: دیدی، تو پذیرفتی که نمی‌توانی به تنهایی این کار را انجام دهی. تو بیش از حد ضعیف هستی.

بزرگ: به خاطر خودت و همچنین به خاطر خودم، من هر روز دارم قوی‌تر می‌شوم.

بهترین نتیجه از این تمرین را زمانی می‌گیرید که شروع به نوشتن گفتگوهایتان کنید. نوشتن به شما (یعنی فرد) کمک می‌کند تا نقش‌های «بزرگ» و «کوچولو» را به طرزی مشخص، تعریف کنید و به شما کمک می‌کند به وظیفه‌تان بپردازید. نوشتن، نوعی اقدام کردن است؛ نوشتن، باعث می‌شود تا شما عمیق‌تر در این تمرین درگیر شوید، همان‌گونه که یادداشت کردن در حین یک سخنرانی به شما کمک می‌کند روی آن متمرکزتر شوید.

با وجودِ اکراه داشتن بسیاری از افراد از نوشتن، نتایج کار تقریباً همیشه ارزشمند هستند. نوع نوشتنی که انجام می‌دهید بسیار متفاوت از آماده کردن یک گزارش یا تنظیم کردن یک شکایت رسمی از یک مؤسسه‌ی اعتباری است. هر کسی می‌تواند این گفتگو را بنویسد. این کار سریع انجام می‌شود چراکه ایده این نیست که به آنچه اتفاق می‌افتد، انتقادی فکر کنید، بلکه فقط باید مکالمه را روی کاغذ بیاورید. اصلاً قرار نیست کسی مکالمه‌ی شما را بخواند مگر این‌که خودتان این را بخواهید. حتی لازم نیست این گفتگو خوانا و منسجم باشد. همین‌طور که می‌نویسید، احساسات شما، قلم‌تان را سریع و روان، روی کاغذ پیش می‌برد.

به مرور که تمرین‌تان در این زمینه بیش‌تر می‌شود و هرچه کودک و بزرگسال درون‌تان بهتر تعریف

شوند، می‌توانید به جای این‌که گفتگو را روی کاغذ بیاورید آن را با صدای بلند بیان کنید. برخی افراد که چند سالی است که این تمرین را انجام داده‌اند، عنوان می‌کنند که قادرند این گفتگو را در سکوت درون ذهن‌شان انجام دهند.

تفاوتی نمی‌کند که بنویسید، صحبت کنید یا فقط در مورد گفتگو فکر کنید، نکته‌ی مهم این است که اجازه ندهید نیازها و احساسات کودک دوباره سرُ خورده به درون ذهن‌تان برود جایی که ممکن است تلاش‌های شما برای تبدیل شدن به بزرگسال قوی و توانمندی که می‌دانید می‌توانید باشید را خنثی کرده یا تباه کند.

هرگاه نتوانستید با کودکِ درون‌تان ارتباط برقرار کنید، به مرحله ۱ برگردید و تصویر مجزایی را از این کودک ایجاد کنید. آن را بیرون از وجودتان تصور کنید و سپس شروع به نوشتن گفتگو کنید تا احساسات‌تان را بیرون بکشید. این فرآیند گاهی مستلزم تلاش فراوان است. همان‌گونه که همه پدر و مادرها می‌دانند، پیدا کردن راه‌های مناسب برای ارتباط برقرار کردن با یک کودک نیازمند یک چالش واقعی است. شما ممکن است مجبور شوید تمام صبر و شکیبایی‌تان را فرا بخوانید، اما هرطوری هست کار را کم‌کم پیش ببرید و همچنان به پرسیدن سؤال ادامه دهید.

به خاطر داشته باشید کوچولو به راحتی ممکن است احساس کند طرد شده است. او باید احساس کند که دائماً به او توجه می‌شود. این بدین معناست که حداقل یک‌بار با کوچولو صحبت کنید.

کیتن می‌گفت: «من متوجه شدم که خودِ کودکم بسیار عصبانی بود و دوست نداشت احساساتش را با من در میان بگذارد.» مدتی طولانی به او بی‌توجهی شده بود. اما من همچنان به او اصرار می‌کردم تا این‌که بالأخره بغض کوچولو ترکید:

کوچولو: اصلاً چرا باید به تو حرفی بزنم! تو به من اهمیت نمی‌دهی. در کل عمرم، هرگز تو هیچ توجهی به من نداشته‌ای! بنابراین، الان وانمود نکن که به احساسات من توجه می‌کنی. تو کلاً مرا فراموش می‌کنی و وانمود می‌کنی که من اصلاً وجود ندارم!

بزرگ: متأسفم که این‌همه مدت به تو بی‌توجه بوده‌ام. اما حقیقتاً می‌خواهم بدانم چه احساسی داری. می‌خواهم باعث آرامش تو شوم. من واقعاً به تو اهمیت می‌دهم. حداقل این‌بار به تو بی‌توجه نیستم.

کوچولو: خیلی خیلی دیر است. من دیگر هرگز با تو صحبت نخواهم کرد.

کیتن به گروه گفت: «البته همه این‌ها حرف بود. حالا نمی‌توانم کاری کنم که کوچولو دهانش را ببندد.»

کوچولوی ماریا خشم مشابهی را برای طردشدگی ابراز کرد.

کوچولو: بزرگ، من خیلی احساس ناراحتی می‌کنم! تو به لونی اجازه دادی که برود. چه‌طور توانستی او را از دست بدهی! این تجربه خیلی بدتر از موقعی بود که مادر مُرد. من دوباره تک و تنها شده‌ام.

بزرگ: کوچولو، می‌دانم چقدر دل‌آزرده شدی. با این‌که لونی رفته، من همیشه با تو خواهم بود. من هرگز تو را ترک نخواهم کرد.

کوچولو: اما من دلم برای لونی تنگ شده است.

بزرگ: می‌دانم که این‌طور است، کوچولو، من هم دلم برایش تنگ شده است. اما حداقل تو می‌دانی دوستت دارم و همیشه دوستت خواهم داشت.

به خاطر داشته باشید که هدف از این گفتگو این نیست که مشکلی را در یک گفتگوی ۲ دقیقه‌ای حل و فصل کنیم. هدف این است که کانال‌های ارتباطی‌ای را باز کنیم که در طول زمان به تغییر منجر می‌شود.

ماریا می‌گفت: «پس از چند بار انجام دادن این تمرین، با خودِ درونی‌ام در تماس بیشتری قرار گرفتم. نمی‌توانم اسم این را یک رابطه‌ی عشقی^{۱۰۱} بنامم، اما احساس می‌کنم بیش‌تر مراقب خودم هستم و به عنوان یک بزرگسال، قوی‌تر هم شده‌ام.

اوقاتی هم بود که کوچولو واقعاً قابل‌تحمل نبود (بیش از حد متوقع می‌شد و اصلاً نمی‌شد او را آرام کرد). در این مواقع بود که متوجه شدم کار مهمی در پیش دارم.»

در واقع، بسیاری از مراجعین گزارش می‌دهند که کودکِ درون‌شان تقاضاهای غیرمنطقی‌ای دارد. هرچه باشد او فقط یک کودک است و از این که تنها بماند، می‌ترسد. او پُر از نیاز است. این وظیفه‌ی بزرگ است که برای کوچولو بزرگی کند و به تقاضاهای او توجه کند و به آرامی اما با صلابت، به کوچولو توضیح دهد که چرا بعضی چیزها نمی‌تواند اتفاق بیفتد. اجازه دهید به گفتگوی ادامه‌دار ماریا نگاهی

بیندازیم.

بزرگ: کوچولو، موضوع چیه؟

کوچولو: من به تو اعتماد ندارم، بزرگ.

بزرگ: چرا نداری؟

کوچولو: چون تو مرا در شرایط سخت می‌گذاری. می‌خواهم که به من قول بدهی، پس از این دیگر چیزهای بد برای من اتفاق نمی‌افتد.

بزرگ: می‌توانم قول دهم که هرگز اجازه ندهم چیزی دوباره بین من و تو فاصله بیندازد.

کوچولو: نه، بزرگ، من می‌خواهم که به من قول بدهی که هیچ کس هرگز دوباره مرا ترک نمی‌کند. می‌خواهم به من قول بدهی کسی را پیدا کنی که همیشه مرا دوست داشته باشد تا این که دیگر مجبور نباشم دوباره چنین تجربه‌ای داشته باشم.

بزرگ: نمی‌توانم قولی بدهم که ممکن است نتوانم به آن عمل کنم، کوچولو. اگر قادر باشم این چیزها را کنترل کنم، حتماً این کار را خواهم کرد. اما حقیقت این است که در زندگی وقتی بحث احساسات یا رفتار دیگران است، هیچ تضمینی وجود ندارد.

کوچولو: اما می‌خواهم که همیشه مراقبم باشی و نگذاری که دوباره ضربه بخورم.

بزرگ: یک چیز را می‌توانم ضمانت کنم و آن، این که همه‌ی تلاشم را می‌کنم تا کسی را پیدا کنم که وفادار و متعهد باشد، قول می‌دهم به تو کمک کنم احساس امنیت و راحتی بیشتری کنی.

کوچولو: از تو می‌خواهم که قول بدهی.

بزرگ: می‌توانم قول بدهم که هر اتفاقی درباره‌ی افراد دیگر در زندگی‌ام بیفتد، من همیشه دوست خواهم داشت. و هرگز تو را ترک نخواهم کرد.

برخی افراد عنوان می‌کنند که کوچولو تلاش می‌کند آن‌ها را به کارهایی وادار کند که خودِ کودک‌شان بیش از خودِ بزرگسال‌شان آن کارها را می‌خواهد. در این جا یک «جنگ قدرت»^{۱۰۲} در می‌گیرد.

کیتن می‌گفت: «کیتن کوچولو واقعاً از دست من عصبانی بود چون که اجازه نمی‌دادم که یک حیوان خانگی داشته باشد. البته نمی‌توانستم با دیگران درباره این مسئله حرفی بزنم چراکه ممکن بود فکر کنند من اختلال شخصیت چندگانه^{۱۰۳} دارم. اما من و کیتن کوچولو واقعاً با هم دعوا داشتیم. مجبور بودم دوباره و دوباره به کیتن کوچولو بگویم که صاحب‌خانه اجازه نمی‌داد حیوان در خانه نگه داریم. مجبور شدم کلی برای او چیز بنویسم و کاغذهای زیادی مصرف کنم تا کیتن را متقاعد و آرام کنم.

البته، کوچولو مرا وادار کرد که قول بدهم کارهای دیگری انجام بدهم تا ناراحتی‌اش را از دل او دریاورم. و من قسم خوردم که این قولم را به بهترین نحو عملی کنم، در غیراین‌صورت، او حق داشت که در طول روز به من غر بزند و اعتراض کند. کوچولو آن‌قدر واقعی شده بود که من نمی‌توانم به اعتماد او بی‌توجه باشم. می‌ترسیدم که مرا بُکشد.»

بعد از انجام این تمرین برای یک مدت، کم‌کم احساس می‌کنید که خودِ کودک، حضوری واقعی پیدا می‌کند و شخصیت خودش را دارد. بعضی‌ها دوست دارند دائماً به خود یادآوری کنند که خودِ بزرگ و خودِ کوچک فقط تصاویری ذهنی هستند؛ برخی دیگر ترجیح می‌دهند فکر کنند که آن‌ها افراد واقعی هستند. برخی از مراجعین من، حتی اسم‌هایی برای کوچولو انتخاب می‌کنند که شامل کودکِ درون،

خودِ درون، احساسات هسته، خودِ آغازین یا هسته‌ی عاطفی می‌باشد. بی‌توجه به این که افراد چگونه ترجیح می‌دهند به این شخصیت‌ها اشاره کنند، بعد از انجام این تمرین، برای چندین بار تغییرات شگرفی رُخ خواهد داد.

ماریلو برای این که بتواند به زخم‌های طردشدگی قدیمی‌اش پردازد، درگیر این برنامه‌ی التیام طردشدگی شد. او توسط شیاطین^{۱۰۴} دوران کودکی‌اش (آن‌گونه که خودش آن‌ها را می‌نامید) گیر کرده بود؛ این حالت از این واقعیت نشأت می‌گرفت که پدرش از لحاظ جنسی و از لحاظ فیزیکی، از او سوءاستفاده کرده و با او بدرفتاری کرده بود، و مادرش از لحاظ عاطفی سرد، غیرصمیمی و شدیداً تنبیه‌گر^{۱۰۵} بود. بنابراین، ماریلو با امیدها و انتظارات زیادی برای رهایی از درد، انجام این تمرین را آغاز کرد. نتیجه، بسیار متفاوت‌تر از آن چیزی بود که او انتظارش را داشت. تقریباً ۳ هفته بعد از این که این برنامه را آغاز کرده بود، کوچولو از او خواست که به قبر مادر بزرگش سری بزند.

بزرگ: کوچولو تا آن جا ۴۰۰ مایل راه است.

کوچولو: اما من می‌خواهم بروم. مادر بزرگ تنها کسی است که همیشه ما را دوست داشت.

بزرگ: اما من کار دارم و مجبورم سر کار بروم، کوچولو.

کوچولو: می‌خواهم که مرخصی بگیری و مرا با اتومبیل به آنجا ببری.

بزرگ: شاید وقتی تعطیلات برسد تو را به آنجا ببرم.

کوچولو: بزرگ، من نمی‌توانم تا آن موقع صبر کنم. من همین الان می‌خواهم بروم. من می‌خواهم دوباره به خاطر بیاورم که داشتن عشق مادر بزرگ و صحبت کردن با او چه حسی داشت. من می‌خواهم دوباره عشق او را تجربه کنم.

بزرگ: نظرت چیست که امشب برایت کتابی بخوانم یا کاری را انجام بدهم که دوست داری؟ در این صورت متوجه می‌شوی که من چقدر دوستت دارم. و این تنها چیزی است که واقعاً اهمیت دارد.

کوچولو: نه، من می‌خواهم که مادر بزرگ را ببینم؛ دلم برایش تنگ شده است و می‌خواهم آن قدر به او نزدیک شوم که بتوانم راحت با او صحبت کنم.

بزرگ: اما من واقعاً نمی‌خواهم با اتومبیل تا ماساچوست بروم تا با مادر بزرگ صحبت کنم، کوچولو.

کوچولو: من می‌خواهم بروم. و اگر من برایت مهم هستم، باید من را ببری.

ماریلو توصیف کرد که چگونه کوچولو دائماً هر روز سر او غُر می‌زد تا این‌که ماریلو بالأخره راضی شده بود این سفر طولانی را طی کند تا قبر مادر بزرگش را زیارت کند. در حالی‌که داشت برای سفر برنامه‌ریزی می‌کرد، یادش آمد که یکی از دوستان قدیمی‌اش از دوران دبیرستان هنوز در ماساچوست زندگی می‌کند، بنابراین به او زنگ زد و درباره روزهای خوب گذشته با هم صحبت کردند. آن‌ها برنامه‌ریزی کردند که شب برای شام همدیگر را ببینند.

این‌گونه بود که ماریلو به ماساچوست رفت. در طول سفر یک‌بار دیگر مجبور شد به کیتن کوچولو گوش بدهد. کوچولو او خواسته بود که چیزی بخرد تا در کنار قبر مادر بزرگ بکارند. ماریلو به این خواسته تن در داده بود، با این امید که این کار برای کسب رضایت کوچولو کافی باشد.

در قبرستان، ماریلو حالت عاطفی بسیار متفاوتی را تجربه می‌کند. کوچولو به ماریلو زمانی را یادآوری

می‌کند که او در آغوش مادر بزرگ، آرام و قرار داشت، در حالی که احساس می‌کرد دوستش دارند و راضی و خوشبخت است.

ماریلو در حالی قبر را ترک کرد که حسایی خودش را خالی کرده بود، اما سرشار از حس راحتی و آرامش عاطفی و امیدواری به آینده بود. با اشتیاق منتظر دیدار با دوست قدیمی‌اش بود. آن‌ها برای سفر به نروژ برنامه‌ریزی کردند (این اولین سفر خارج از کشور ماریلو بود تا سری به سرزمین مادری هر دو خانواده زده باشند).

برای ثمربخش بودن گفتگو لازم است این کار، بخشی مستمر از زندگی‌تان شود. در حالی که به تمرین کردن ادامه می‌دهید، قادر خواهید بود به تدریج کارهای تمام‌نشده‌تان از قبیل: زخم‌های تجربیات از دست دادن و طردشدگی در گذشته و همچنین همه بحران‌های جدید را پایان دهید. با این کار به خودِ بزرگسال‌تان کمک می‌کنید که قوی‌تر و کارآمدتر شود.

تمرین آکرو، قصد ندارد غم و اندوه را دور بزند، بلکه با آن همکاری می‌کند و از نیروی قدرتمند مرحله‌ی ترک، برای وصال استفاده می‌کند تا بتواند بین خودِ بزرگسال و خودِ کوچک‌تان یک رابطه‌ی قلبی ایجاد

کند. این تمرین به جای پرت کردن حواس شما از احساسات‌تان، از آن‌ها به عنوان سوخت یا انگیزه‌ای برای رشد استفاده می‌کند. وقتی خودِ بزرگسال‌تان را تقویت می‌کنید و به نیازهای خودِ کودک‌تان توجه می‌کنید، قدمی بزرگ در این مسیر برمی‌دارید که از لحاظ عاطفی به خودتان متکی شوید.

درمان از طریق جدا کردن بسیار مؤثر است. یادگیری آن اصلاً سخت نیست، اما در طول مسیر، شما درمان‌گر و استاد یا مربی خودتان می‌شوید. این تکنیک در مورد همگان جواب می‌دهد. همه‌ی ما کودکی در درونمان داریم که گاهی اوقات نیاز به کمک دارد.

خلاصه‌ی ترک عاطفی

ترک، موقعی است که تمام ارتباطاتمان با عشق از دست‌رفته‌مان از بین می‌رود. سعی می‌کنیم با سیم‌هایی شُل و ول، که آویزان شده‌اند پیش برویم، در حالی که این سیم‌ها بیرون زده یا لخت شده و دائماً جرقه می‌زنند. آن قدر تحت‌تأثیر داروی رابطه‌مان بودیم که تشخیص ندادیم چقدر ارتباطمان پیچیده شده است. هم‌اکنون می‌توانیم تشخیص دهیم کدام یک از سیم‌ها بخش سالم ارتباط ما با معشوق‌مان بوده و کدام یک براساس ترس یا نیاز افراطی به جلب رضایت دیگران بوده است. درحالی‌که التیام می‌یابیم، سیم‌های شُل را از طریق نگریستن به درون، درمان‌گرها، گروه‌های حمایتی و دوستان و برخوردهای آزمایشی با افراد جدید، امتحان می‌کنیم. در نهایت، ارتباطاتی را کشف می‌کنیم که به ما حمایتی واقعی و روابطی سالم را هدیه می‌دهد.

احساسات اصلی ما بیدار و زنده شده‌اند (قدیمی‌ترین بخش وجودمان که بسیار ماندگار است). تمام چیزهای دیگر از ما گرفته می‌شود. کودک روی صخره، به خاطر چیزی که از دست داده است دائماً فریاد می‌زند. همین کودک است که درد شکاف زجرآور در بافت‌های وصال، و سرخوردگی و ناکامی و نیاز شدید به وصل شدن دوباره را احساس می‌کند. وقتی به این کودک اجازه صحبت کردن می‌دهیم،

در نهایت قادر خواهیم بود به نیازها، ترس‌ها و حسرت‌های درونی‌ترین بخش وجودمان توجه کنیم.

در طول دوره‌ی ترک، ما مانند جوجه‌ای هستیم که تازه سر از تخم درآورده است. هنوز خیس است و مجبور است بدون هیچ پوشش حمایتی، با جهان روبه‌رو شود. این حالت بهترین امتحان عملی بقا است. ما از روابط محدودکننده امنیت، رها شده‌ایم. دیگر تحت‌تأثیر ارتباطات قبلی‌مان آرامش نداریم بلکه لخت و زنده ظاهر می‌شویم، در حالی‌که نیازهای ما بیرون زده است، احساسات‌مان خام است، و تلاش می‌کنیم ارتباطات جدیدی ایجاد کنیم.

ترک به معنی این است که شما می‌خواهید برای اولین بار خودتان باشید.

مرحله‌ی ترک در واقع مرحله‌ی «تکامل فردی»^{۱۰۶} است.

فصل ۴: مرحله‌ی سوم: درونی کردن طردشدگی

درونی کردن چیست؟

درونی کردن به معنی تلفیق کردن یک تجربه عاطفی و تبدیل کردن آن به بخشی از خودتان است، این که اجازه دهید تا این تجربه عمیق‌ترین باورهای شما را تغییر دهد. درونی کردن، یک فرآیند تدریجی، مضر و مخفی است. شما معمولاً متوجه نمی‌شوید چقدر روی شما تأثیر می‌گذارد.

درونی کردن طردشدگی، به معنی تلفیق کردن زخم طرد شدن، توسط بدن‌تان است. شما این تجربه را به دل گرفته‌اید. با درونی کردن طردشدگی، شما به خودتان لطمه می‌زنید.

در طول مرحله درونی کردن، خویشتن از روی درماندگی و بیچارگی و ناامیدانه به دنبال عشق از دست رفته‌اش می‌گردد، و سپس خشم و سرخوردگی و ناکامی‌اش را به خودش معطوف می‌کند. زخم از دست دادن تبدیل به یک سیستم تودار می‌شود که در آن تردید نسبت به خویشتن کم‌کم تکثیر پیدا می‌کند و ترس داخل گوشت رشد می‌کند.

درونی کردن، بحرانی‌ترین و مهم‌ترین مرحله فرآیند طرد شدن است، و این زمانی است که زخم عاطفی،

بیش از همیشه نسبت به عفونی شدن آسیب‌پذیر می‌شود. اگر به این زخم توجه نکنید، می‌تواند به اعتماد به نفس شما لطمه بزند. وقت آن است که باکتری واگیردار طرد شدن که به طور مقطعی ضعیف‌تان کرده است را درمان کنید.

همان‌گونه که در مورد درهم‌شکستن و ترک این‌گونه است، در جریان فرآیند درونی کردن نیز، زخم‌های قدیمی‌تان دوباره سر باز کرده و سم خود را در این جراحات جدید داخل می‌کنند. اما منفعت این دوره هم، در همین عمل نهفته است. طرد شدن یک زخم از نوع تجمعی است (طرد شدن‌های گذشته و فعلی با هم ادغام می‌شوند). وقت آن است که اعتماد به نفس پایین، احساس بی‌ارزشی و شرمندگی که از دوران کودکی اذیت‌تان کرده است را تمیز کرده و از بین ببرید.

کاری که باید انجام دهید این است که کف باتلاق وجودتان را لایروبی کنید و بین گل و لای را تمیز بگردید تا آنچه که مهم است را نجات دهید. شما در این مرحله شروع به بازسازی خودتان می‌کنید.

سومین مرحله طرد شدن: درونی کردن طردشدگی

درونی کردن باربارا

«باربارا» یک خانم خانه‌دار و مادر ۵ فرزند (همگی زیر ۱۰ سال) بود که شوهرش به خاطر زن دیگری او را ترک کرد، زنی که سر کارش با او آشنا شده بود.

باربارا می‌گفت: «وقتی از هووارد سؤال کردم به من در مورد آن خانم اطلاعاتی بدهد، گفت که آن خانم یک همکار است، به گونه‌ای که گویی این حرف قرار بود همه چیز را توضیح دهد. از او پرسیدم: «با این حساب من کی هستم؟» هرچند من پیشاپیش می‌دانستم خودم چه کسی هستم: یک خانم خانه‌دار وابسته که هیچ هویتی خارج از او و خانواده‌مان نداشتم؛ من این بودم. ما حدوداً چهارده سال بود که ازدواج کرده بودیم. اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم که هووارد بخواهد روزی مرا ترک کند. من ظاهراً قدرت فهم و پیچیدگی دنیایی که برای او جذابیت داشت را نداشتم. در هر حال، در حالی که او بیرون از خانه برای خودش اعتبار کسب می‌کرد، من همیشه در خانه همراه بچه‌ها بودم. من تصویر تمام‌نمای یک بانوی خانه‌دار بودم که تا زانو درگیر شست‌وشو و رُفت‌وروب و پیگیری فوق‌برنامه‌های فرزندانمان و درگیر بچه‌هایی بودم که دائماً در حال جیغ زدن بودند.

فکر می‌کنم همیشه بیش از حد روی کلوچه‌های برشته عالی و آن مربای خانگی برای جلب توجه هووارد حساب کرده بودم. در آن زمان فکر می‌کردم به خاطر اتو کردن لباس‌هایش و مرتب کردن جوراب‌هایش یک همسر ایده‌آل هستم. اما اکنون متوجه شده‌ام که اشتباه بزرگی کردم که اجازه داده بودم که خدمتکار او شوم. احتمالاً در بستر هم او مرا خدمتکار خودش می‌دانست، در حالی که تمام این مدت فکر می‌کردم با هم عشق‌بازی می‌کنیم. برای من این همبستری اهمیت داشت اما برای او ظاهراً این کار اهمیتی در حد یک تمرین بدنی بود من فقط یک ظرف برای او بودم.

می‌دانم که حرف‌هایم کمی تلخ به نظر می‌رسد. این همیشه یکی از ایرادهای من بود: منفی‌بافی.^{۱۰۷} او هرگز چنین مشکلی نداشت؛ او همه چیز را خیلی ساده می‌گرفت و خیلی راحت از کنار هر چیزی رد می‌شد. در واقع، او هرگز درباره نحوه مدیریت خانه توسط من شکایتی نداشت، هرچند خودم می‌دانم که احتمالاً می‌توانستم بهتر از این عمل کنم. مانند بیشتر مادران من هم گاهی سر بچه‌ها داد می‌زدم، اما هرگز اجازه ندادم هووارد این را بفهمد. احتمالاً نمی‌توانست این را تحمل کند، اما به هر حال هیچ دم نمی‌زد، درست مانند یک نجیب‌زاده. هووارد همیشه برای من یک نجیب‌زاده بود. اگر می‌فهمیدم که روزی از کل صحنه زندگی مشترک‌مان و از من خسته می‌شود و مرا ترک می‌کند، حتماً طور دیگری

عمل می‌کردم.

من آن‌قدر ساده‌لوح بودم که احساس می‌کردم تنها چیزی که او نیاز دارد تا من انجام دهم، این است که آتش خانه را همچنان گرم و سوزان نگه دارم. اما او در دنیای بیرون زندگی می‌کرد و دائماً با زنانی جذاب‌تر از من در ارتباط بود. ای کاش زودتر این را می‌فهمیدم. او از من خسته شد، منی که خودش رام کرده بود. او احتمالاً یک شریک زندگی می‌خواست که همتای او باشد. البته، من فکر می‌کردم همتای خوبی برای او هستم، اما مسلماً نمی‌توانستم با زنانی که او سر کارش با آن‌ها در ارتباط بود، رقابت کنم، کسانی همچون خانمی که هووارد الان با اوست.

وقتی تماس می‌گیرد، اول در مورد بچه‌ها سؤال می‌کند و سپس می‌خواهد بداند که آیا هنوز کار گیر آورده‌ام یا نه. می‌دانم لازم است به خاطر همه خانواده‌ام کار کنم تا بتوانم از لحاظ مالی دوام بیاورم، اما از این فکر که قادر نباشم کاری پیدا کنم، وحشت می‌کنم. مطمئناً مدرک دانشگاهی‌ام بعد از این همه سال دیگر قدیمی شده است. چه کسی حاضر است مرا استخدام کند؟ این روزها باید تجربه کاری کافی داشته باشی تا کار مناسبی گیرت بیاید.

واقعاً می‌ترسم. می‌دانم احتمالاً حق با هووارد است. من کسی هستم که خودم را در گوشه گیر انداختم؛ من کسی هستم که بچه می‌خواستم، من کسی هستم که پشت نیازهای خانواده‌ام پنهان می‌شدم.»

روایت باربارا از زندگی خودش شامل کاربردهای زیاد و مکرر واژه‌های خاصی است که با فرآیند درونی کردن مرتبط است: متهم کردن خویشتن، درون‌نگری^{۱۰۸} دردناک، عدم اطمینان نسبت به نقش خودش، تمایل به ایده‌آل نشان دادن کسی که او را ترک کرده است، احساس بی‌کفایتی، و کم دیدن و یا ندیدن خود در رابطه جنسی، ناتوانی و عقیم بودن در رویارویی با شرایط زندگی، و فهرست احتمالات و انتخاب‌هایی که اکنون تأسف آن را می‌خورید.

البته همه ما آن‌گونه که باربارا عمل کرد، خود را مقصر جلوه نمی‌دهیم، اما بسیاری از بازماندگان طردشدگی، احساسات مشابهی را گزارش می‌دهند. به تعبیری، باربارا خوش‌شانس است که نسبت به این احساسات، خودآگاه است. وقتی او شروع به پشت سر گذاشتن مراحل التیام می‌کند این خودآگاهی به او کمک خواهد کرد تا ابتدا این افکار منفی را تشخیص دهد و سپس آن‌ها را به چالش بکشد. برای بسیاری از افراد، فرآیند درونی کردن در یک سطح شخصی کاملاً عمیق اتفاق می‌افتد، در خلوت درونی‌ترین افکار. تردید نسبت به خویشتن در سکوت و در یک دوره زمانی طولانی که به انسان لطمه

می‌زند. این تردید تبدیل به یک تخلیه نامرئی می‌شود که همچون یک زالو، عزت نفس انسان را از درون می‌مکد. دوستان و خانواده شما احتمالاً تشخیص نمی‌دهند که شما مرحله‌ای را در فرآیند سوگواری تجربه می‌کنید که به طور بالقوه زیان‌بارترین بخش دوره‌ی التیام است.

درونی کردن طردشدگی، سومین فاز طردشدگی است اما فرآیند آن در کل چرخه سوگواری فعال است. درونی کردن، در هر باری که شما از خودتان به خاطر عشقی که شما را ترک کرده است عصبانی و سرخورده و ناامید می‌شوید، اتفاق می‌افتد. و این تجربه یک تجربه دردناک است. عصبانیتی که نسبت به خودتان دارید همان افسردگی شدید مرتبط با طردشدگی است. که یکی از نشانه‌های بارز این بخش از چرخه سوگواری است.

من تقریباً دو ماه پس از تجربه طردشدگی خودم با باربارا برخورد کردم. در حالی که پیشرفت او را بررسی می‌کردم، متوجه شدم که خودم در همین باتلاق احساس بی‌ارزشی و تردید نسبت به خویشتن دست و پا می‌زنم. این منجلاّب درونی کردن، می‌تواند، حداقل به صورت مقطعی، کل عزت نفس هر کسی را بگیرد. من مصمم شدم که اجازه ندهم عزت نفس مرا هم از بین ببرد.

سعی کردم از طریق استدلال و منطق راه خروج از این منجلاب شماتت خویشتن را پیدا کنم. به خودم گفتم که من هیچ چیزی نداشتم که بخواهم به خاطر آن شرمنده باشم. من در جایی استخدام بودم که حقوق خوبی دریافت می‌کردم. حرفه‌ام دست نخورده باقی مانده بود. من با موفقیت، یک خانواده را تربیت کرده بودم. در واقع، کوچک‌ترین پسر همان ماهی که همسر مرا ترک کرد، دانشگاه را شروع کرده بود و من توانستم این انزوای ناگهانی را خوب مدیریت کرده و از آن موفق بیرون بیايم. سعی کردم به خودم اطمینان دهم که من مشکلی نداشتم، هرچند متقاعد کردن خودم در این زمینه دشوار بود. متوجه شدم دائماً در یک خانه خالی که فقط یک ماه پیش پر از سر و صدای فعالیت خانواده‌ای عاشق‌پیشه بود، بی‌هدف به این طرف و آن طرف می‌روم.

مطمئن بودم هیچ کار اشتباهی از من سر نزده است. من به هر نحو ممکن به این مرد عشق ورزیده و از او مراقبت کرده بودم. از سهم خودم خیلی تلاش کرده بودم؛ من حتی بعد از بیست سال زندگی زناشویی، هنوز وزن ایده‌آلم را حفظ کرده بودم. من توجه خاصی به نحوه لباس پوشیدن، آرایش و موهایم کرده بودم. در واقع، وقتی در آئینه نگاه کردم، به خود اطمینان دادم که من بعد از ازدواج حتی خوش‌تیپ‌تر و خوش‌قیافه‌تر نیز شده بودم. علاوه بر این، من عاقل‌تر، موفق‌تر و باتجربه‌تر شده بودم.

بنابراین، چرا این‌گونه بود که این همه موفقیت جواب نداده بود؟ آیا این همه موفقیت هیچ معنایی نداشت؟

اما من هنوز به اندازه کافی با گازهای سمی که از زخم طردشدگی بیرون می‌زند آشنا نبودم. این گازهای بی‌رنگ و بی‌بو می‌تواند آرام و بی‌صدا به درون خودآگاه شما نفوذ کند هرچند اگر شما فکر کنید که چشم‌انداز مثبتی دارید. من به عنوان یک درمانگر می‌دانستم که باید خود را از هاله دود تردید نسبت به خویشتن رها کنم و راهی برای احیای خودم پیدا کنم. خودم را مجبور کردم کارها یا چیزهای جدیدی را امتحان کنم و از روال عادی و آشنایم بیرون بزنم. مسافرت کردم و به دوستانی سر زدم که مدت‌ها آن‌ها را ندیده بودم. در نهایت، این کارها کمک کرد تا تصویر خودم را دوباره بازسازی کنم. من ریشه‌های خودم را پیدا کرده بودم که باعث شد تا دوباره تمرکز پیدا کنم.

با این‌که از تلاش مورد نیاز این مرحله حیرت کرده بودم، اما حقیقتاً به قدرت فرآیند درونی کردن پی بردم. شخصاً متوجه شدم که جملات مثبت تأکیدی برای دفع تأثیر طردشدگی و خسارت احتمالی آن کافی نبوده است.

یکی از اصلی‌ترین کارها در التیام طردشدگی این است که اجازه ندهید احساس تردید نسبت به خویشتن، به درک شما از خودتان بچسبد. متوجه شدم این کار را نمی‌توان با افکار منطقی به تنهایی انجام داد. تقویت عزت‌نفس مستلزم رویکرد پویاتری است. لازم است همراه تمرکز درونی این مرحله و نه برخلاف آن حرکت کنید. اگر درونی کردن شما را وادار می‌کند که به درون بنگرید، در این صورت بیشترین استفاده را از این نیروی متمایل به سمت مرکز ببرید تا نور و چشم‌انداز را از این تجربه به دست آورید. هدف شما این است که احساسات مثبت را به درون ببرید.

قصد دارم شما را یک سفر به درون فرآیند "درونی کردن" ببرم و شما را از میان احساسات و موقعیت‌هایی که احتمالاً قرار است در طول مسیر با آن برخورد کنید، راهنمایی کنم. درباره موارد قابل‌توجه تفاوت سوگواری طردشدگی با سایر انواع سوگواری و همچنین برخی از تغییرات بیوشیمیایی و هورمونی که در این مرحله رخ می‌دهند، توضیح خواهم داد. همچنین به شما کمک خواهم کرد تا کارهای تمام‌نشده از قبل که مربوط به از دست دادن‌های پیشین است را شناسایی کنید و برخی از سناریوهای دوران کودکی که احتمالاً روی عزت‌نفس شما تأثیرگذار بوده‌اند را فهرست کنید. در جریان این کار، من اصلی‌ترین و محوری‌ترین کاری که باید انجام دهید را تقویت خواهم کرد. کار اصلی این

است که از این زمان تمرکز درونی استفاده کنید تا احساسات و تجربیات مثبت را در درک‌تان از خودتان تلفیق کنید. در نهایت، قصد دارم شما را با سومین تمرین آکرو آشنا کنم تا با صدمه‌هایی که به عزت‌نفس شما خوررده و شما را عقب نگه‌داشته است، مقابله کنید. هدف این است که با استفاده از این زبان درون‌نگری، بتوانید با درک قوی‌تر و بهتری از این تجربه بیرون آیید در حالی که بهتر از قبل می‌توانید زندگی کنید و عشق بورزید.

آناتومی سوگواری طردشدگی

بسیاری از عواطفی که تاکنون بحث کرده‌ایم (تخریب شدن، شوک عاطفی، و احساسات مربوط به ترک) احساساتی هستند که بین ما و افراد سوگوار در مرگ یک عزیز مشترک هستند. در جریان این فاز که سومین فاز بسیار مهم طردشدگی است، شرایط خاص طردشدگی، بسیار بیش از پیش آشکار می‌شود، به نحوی که آن را از سایر سوگواری‌ها جدا می‌کند.

وقتی به سوگواری فکر می‌کنیم، یک تجربه عاطفی عمیق به ذهن ما می‌رسد که در شرایط ما انسان‌ها چیزی عادی و عمومی است. فرآیند سوگواری به طرز گسترده‌ای مورد مطالعه قرار گرفته و مراحل آن به روشنی توصیف و تعریف شده است. این مورد بین فرهنگ‌ها، نژادها، جنسیت‌ها، سنین و طبقات اجتماعی گوناگون، تقریباً نقاط مشترک زیادی دارند. ما حتی شواهدی از این مراحل سوگواری را نیز در سایر اعضاء سلسله‌ی جانداران مشاهده می‌کنیم.

ما در جوامع بشری، توانسته‌ایم سوگواری به خاطر مرگ یک عزیز را به رسمیت بشناسیم. اما سوگواری به خاطر تنها ماندن، هنوز چندان به رسمیت شناخته نشده است. وقتی مادر یا شوهر کسی فوت

می‌کند، ما دوره‌ی طولانی مدت سوگواری را انتظار داریم. از فرد داغ‌دیده، هم حمایت اجتماعی و هم حمایت معنوی می‌کنیم. با این حال، هیچ مراسم آئینی و اجتماعی برای تسلی بخشیدن به بازماندگان طردشدگی وجود ندارد. غمی که تجربه می‌کنید ممکن است به اندازه غم کسی که مرگ نزدیکان را تجربه می‌کند شدید، ادامه‌دار و از لحاظ مالی و عاطفی مخرب باشد. زنی را تصور کنید که فقط یک شیشه شیر در یخچال برایش باقی مانده، سه کودک گرسنه دارد و هیچ ابزار و روشی برای حمایت از آن‌ها ندارد، و همسرش آشیانه را به قصد زن دیگری ترک کرده است. دغدغه‌خاطر و نگرانی‌های او فراتر از آن است که قابل‌تحمل باشد و بشود برای آن کاری کرد. او غم پیچیده‌ای را تجربه می‌کند که با خشم، احساس خیانت و ننگ تنها ماندن ترکیب شده است.

در حقیقت، غم تنها ماندن به عنوان شکلی مشروع از غم‌گساری و سوگواری تشخیص داده نشده است. متفاوت از غم مرگ نزدیکان که مورد توجه جدی کارشناسان بوده، برعکس آن، طردشدگی ظاهراً بچه‌ناتنی و مورد غفلت قرار گرفته حیطه روان‌شناسی است که توجه لازم را دریافت نکرده است.

با این حال، طردشدگی، مانند هر غم دیگری که از دست دادن یک عزیز را در بر دارد، فرآیندی است که مسیر خودش را طی می‌کند. از آنجایی که این غم، اغلب به رسمیت شناخته نمی‌شود، کسانی که از آن

رنج می‌برند اغلب آن را پنهان می‌کنند؛ آن‌ها احساسات عمیق خود را درون‌شان ذخیره می‌کنند، جایی که به تدریج وجود آن‌ها را می‌خورد و از بین می‌برد در حالی که همه، از جمله دوستان و خانواده از این مسأله غافل‌اند و گاهی حتی خود فرد هم متوجه آن نمی‌شود. بسیاری از افراد احساس می‌کنند منزوی شده‌اند، احساس می‌کنند دیگران شرایط بد آن‌ها را درک نمی‌کنند. با این حال، این غم می‌تواند باعث اندوه و ناراحتی شده و عزت‌نفس افراد را پایین بیاورد و انرژی حیاتی آن‌ها را برای مدتی طولانی کاهش دهد. چنانچه غم طردشدگی برطرف نشود، می‌تواند در روابط آینده مشکل‌آفرین شود.

جان می‌گفت: «برای من سخت است که تصور کنم چیزی که ۱۰ سال پیش برایم اتفاق افتاده بود هنوز مرا اذیت کند. اما بعد از این که نامزدم نامزدی‌مان را بهم زد، من واقعاً نمی‌دانستم با این همه غم و درد و رنج چه کار کنم. فکر می‌کنم این غم با من ماند.

در آن زمان، تنها بودن برایم سخت و البته خطرناک هم بود [چندین بار فکر خودکشی به سرش زده بود]، اما آن موقع از این که بخواهم به دوستانم تکیه کنم تنفر داشتم. از این که بخواهم نقش یک قربانی را بازی کنم خسته شده بودم. بنابراین، یاد گرفتم تا آنچه را تجربه می‌کردم را در خودم نگه دارم. من کاری را که تمام کتاب‌های خودیاری توصیه کرده بودند را انجام دادم. سعی کردم گذشته را رها کنم و

پیش بروم و شادی را درون خودم پیدا کنم. آن قدر در وانمود کردن این که "همه چیز خوب است"، خوب عمل کردم که حتی خودم هم فکر می‌کردم این مسأله تمام و رفع شده است. فقط برای این که مطمئن شوم مشکلی پیدا نمی‌کنم، کلاً از داشتن رابطه نزدیک خودداری می‌کردم تا این که مجبور نباشم احساسات گذشته‌ام را دوباره و دوباره به خاطر بیاورم. اصلاً متوجه نبودم که سوگوار طردشدگی هستم. خُب، چه کار می‌توانستم بکنم؟ تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که این غم را نادیده بگیرم. به همین خاطر است که الان بعد از ۱۰ سال، دوباره به سراغم آمده است، چراکه من بالاخره برای پیدا کردن کسی و بودن با او، دارم تلاش می‌کنم.»

«جان» با پنهان کردن این غم، به یکی از افراد زخمی طردشدگی شده بود. او هیچ جراحت آشکاری نداشت، اما غم تشخیص داده نشده و به رسمیت شناخته نشده او، در سکوت، به مدت یک دهه روی دوش او سنگینی می‌کرد.

برای این که بهتر درک کنید که دقیقاً چه چیزی را تجربه می‌کنید، مهم است که ویژگی‌های خاص مرحله سوگواری طردشدگی را تشخیص دهید.

چه چیزی غم پردشدگی را متفاوت می کند؟

لطمه شخصی

اصلی ترین تفاوت بین سوگواری به خاطر مرگ و سوگواری به خاطر پردشدگی به این حقیقت ربط دارد که کسی که شما دوستش داشته‌اید نمرده است، بلکه انتخاب کرده است تا به رابطه با شما پایان دهد. این از دست دادن، فقط از نظر شما توهینی به ارزش شخصی‌تان تلقی می‌شود و نه عملی طبیعی و قسمت یا سرنوشت.

وقتی کسی که برای ما مهم است ما را طرد می‌کند، درک ما از ارزش‌مان به عنوان یک انسان کلاً دچار چالش می‌شود و مورد تردید قرار می‌گیرد. دور انداخته شدن و بی‌احترام شدن لطمه‌ای به علاقه ما به خویشتن وارد می‌کند. این لطمه مانند ضربه‌ای محکم در صورت است، توهین به غرور و شخصیت ما، توهین به شخصی ترین درک ما نسبت به خودمان، است؛ زخمی سوزان که می‌تواند اثری عمیق بر جا بگذارد. گاهی اوقات حتی از دست دادن‌های ظاهراً بی‌اهمیت (همچون نادیده گرفته شدن در ارتقاء گرفتن در سر کار یا طرد شدن توسط یک دوست) ایجاد تردیدهایی درباره‌ی ارزش شخص یا کرامت

نفس مان می‌شود. وقتی طردشدگی شامل از دست دادن مهم‌ترین فرد در زندگی مان باشد، این تأثیر می‌تواند واقعاً مخرب باشد.

ماریا می‌گفت: «بعد از آن‌که لونی مرا ترک کرد، نه تنها دل‌تنگ او و زندگی با او می‌شدم، بلکه به احساس خوبی که در حضور او، درباره خودم داشتم غبطه می‌خوردم. ناگهان از "من" بودنم متأسف شدم. احساس کردم اعتماد به نفسم داخل چاهی تخلیه شده بود.»

ماریا دارد یک تخلیه عزت‌نفس نامرئی را توصیف می‌کند که مشخصه بارز این مرحله است. تردید نسبت به خویشتن، آرام و بی‌صدا و مخفیانه و بتدریج، حس ارزش شما را از درون می‌مکد. شما ناخودآگاه شروع به تعبیر کردن تجربیات جدیدتان به عنوان مدرک و شاهد بی‌کفایتی شخصی‌تان می‌کنید.

این لطمه یا صدمه به اعتماد به نفس یا درک از خودتان، همان چیزی است که باعث می‌شود تا غم طردشدگی، متفاوت از سایر غم‌ها شود.

درد سوگواری

یکی از رایج‌ترین سوءتفاهماتی که بازماندگان طردشدگی در بحبوحه غم‌شان با آن رو برو هستند این است که احساسات آن‌ها، منطقی در نظر گرفته نمی‌شود و توجیه‌پذیر نیست، چراکه اکثر افراد فکر می‌کنند فقط سوگوار بودن به خاطر مرگ یک عزیز خیلی بدتر است. طردشدگی و مرگ هر دو به روش‌های متفاوتی روی ما اثر می‌گذارند، اما بسیار دشوار یا حتی غیرممکن است که بگوییم کدام یک دردناک‌تر از دیگری است. شدت یا مدت سوگواری شما با ماهیت یا ذات رابطه‌تان، شرایط از دست دادن، و ساختار عاطفی و سلامت عمومی شما ارتباط دارد.

باربارا می‌گفت: «من برای شرکت در مراسم خاکسپاری شوهر یکی از دوستانم رفته بودم. در حالی که دیگران را تماشا می‌کردم که دور او جمع شده بودند، متوجه شدم که من به اندازه او و شاید بیش‌تر از او سوگوار بودم. اما هیچ وجهت یا مشروعیتی برای سوگواری من وجود نداشت. من مجبور بودم آن را مخفی نگه دارم و این در حالی بود که در یک مراسم عمومی ارائه حمایت از دوستم شرکت می‌کردم.

ظاهراً فقط مرگ شایستگی این را دارد که کسی درد فراوان را احساس کند.»

از دست دادن

وجه مشترک هر دو نوع سوگواری، از دست دادن است. مراحل غم پردشدگی تا حدود زیادی با مراحل سوگواری به خاطر مرگ (نظریه‌های کوبلر، راس و بالبی) همپوشانی دارد. بی‌توجه به این‌که آیا از دست دادن شما به واسطه پردشدگی ایجاد شده است یا مرگ، از دست دادن یک عزیز، کل زندگی شما را مختل می‌کند. ممکن است احساس کنید این غم از دست دادن را در میان شب، موقعی که تک‌وتنها در خانه هستید و از خواب بیدار می‌شوید، یا زمانی که اتومبیل‌تان در وسط اتوبان خراب می‌شود و کسی نیست که دنبال شما بیاید و شما را از تعمیرگاه به خانه برگرداند، احساس کنید از دست دادن شریک زندگی یا یارتان، مانند از دست دادن بخشی از خودتان است. این حالت شبیه قطع عضو شدن روانی است؛ شما درد شبیح‌گونه شدیدی را به خاطر آنچه که از دست داده‌اید، احساس می‌کنید. هم بازماندگان پردشدگی و هم همسر از دست داده‌ها به طرز مشابهی باید با بارهای عاطفی و عملی رویارویی با زندگی، به تنهایی دست و پنجه نرم کنند.

فقدان نقش اجتماعی و عدم برسمیت شناخته شدن توسط دیگران

متأسفانه وقتی کسی طرد می‌شود، جامعه همان نقش‌های سوگواری یک داغ‌دیده را به او اطلاق نمی‌کند. هیچ مراسم سوگواری وجود ندارد، هیچ نامه همدردی فرستاده نمی‌شود. در عوض، شما به

عنوان کسی دیده می‌شوید که دور انداخته شده‌اید.

بازماندگان طردشدگی در حالی که تنها می‌مانند از خود می‌پرسند که آیا احتمالاً خودشان باعث بروز مشکلات‌شان شده‌اند، شاید تقصیر آن‌ها بود که این رابطه پایان یافت، شاید نباید این همه درد و رنج را تجربه کنند، و شاید این حالت نشان‌های از ضعف عاطفی آن‌ها است. این شماتت کردن‌های خود لایه دیگری از شرمساری را اضافه می‌کند و باعث می‌شود فرد بیشتر و بیشتر به «تبعید عاطفی»^{۱۰۹} برود.

ماریا می‌گفت: «وقتی لونی مرا ترک کرد، کاملاً احساس کردم منزوی شده‌ام. برای دوستان و خانواده‌ام لونی از دست نرفته بود؛ او فقط برای من از دست رفته بود. من در این سوگواری تنها بودم. و اما اگر لونی مُرده بود، برای همه از دست رفته بود و مسلماً خانواده و دوستانم حتماً همگی سوگوار او می‌شدند. تلفنم آن‌قدر زنگ می‌خورد که به زمین می‌افتاد. دیگران بیرون خانه کمین می‌زدند تا با من ملاقات کنند. همه جمع می‌شدند تا از یکدیگر و از من حمایت کنند. در هر حال، من فرد عزادار در نظر گرفته می‌شدم، کسی که این افتخار را داشت که به عنوان آخرین نفر، در تابوت را ببندد و پس از آن مراسم خاک‌سپاری بود، یک مکان به عنوان قبر، و یک مراسم برای بزرگداشت این‌که چقدر این فاجعه غم‌انگیز و سخت بود.

نباید از قلم انداخت که خانه پر می‌شد از کارتها و گل‌های همدردی که از اطرافیان و حتی کسانی که آشنای دور من بودند، برایم ارسال می‌شد. اما از آنجایی که لونی نمرده بود، اصلاً جالب یا مناسب نبود که کسی به جز نزدیکترین دوستانم و اعضای خانواده‌ام بخواهند بپذیرند که من چه روزگار سختی داشتم. بقیه جهان به من پشت کرده و به طرزی منطقی از من فاصله گرفته بودند. شاید دیگران نمی‌خواستند من خجالت بکشم یا شاید نسبت به تجربه تلخ و غم‌انگیزی که داشتم کاملاً بی‌اطلاع بودند. در هر حال، در شرایط من، غم طردشدگی یک مسأله عمومی نبود، چراکه مرگی در کار نبود.»

از کار افتادن حواس و شوک عاطفی

افراد عزادار مرگ یک عزیز، مقوله‌هایی دارند که متفاوت از آن چیزی است که بازماندگان طردشدگی با آن روبه‌رو هستند. وقتی عزیزی می‌میرد، ما مجبوریم با فناپذیر بودن خودمان روبه‌رو شویم. مرگ یک چیز قطعی، برگشت‌ناپذیر و نهایی است؛ حسرت دوباره بودن در کنار عشق‌مان سرشار از حس ناامیدی و بیچارگی کامل است. ما از مرگ می‌ترسیم، و این فکر که ما هرگز دوباره عزیزمان را نخواهیم دید آن‌قدر گیج‌کننده و وحشتناک است که ما را دچار شوک عاطفی می‌کند. همان‌گونه که قبلاً بحث کردیم، مغز ما مواد مخدر (مسکن‌های درد طبیعی) تولید می‌کند که می‌تواند توضیحی برای از کار افتادن

حواسی باشد که داغ‌دیدگان گزارش می‌دهند. این حالت بی‌حسی به عزادار کمک می‌کند تا از ترومای اولیه جان سالم به در ببرد، و برای بعضی حتی می‌تواند مجالی به دور از درد شدید درونی فراهم کند.

آن‌هایی که عشق‌شان آن را ترک کرده است نیز، شوک و از کار افتادن حواس را گزارش می‌کند (همان‌گونه که در فصل ۲ خواندید)، اما تفاوت‌هایی وجود دارد. بازماندگان طردشدگی با فناپذیری روبه‌رو نمی‌شوند بلکه با احساس خشم و ویرانی یا تباهی طردشدگی مواجه هستند. با این‌که آن‌ها اغلب نسبت به حیاتی که پیرامون آن‌ها در جریان است بی‌حس هستند، بندرت بی‌حسی نسبت به درد طردشدگی را گزارش می‌دهند. در عوض، آن‌ها درد بی‌وقفه‌ای را احساس می‌کنند. این احساس احتمالاً فراتر از تأثیر از بین برنده درد مربوط به مواد مخدر طبیعی بدن است.

خشم

خشم در هر دو نوع سوگواری مشترک است. در واقع، بسیاری از افراد تجربه مرگ یک عزیز را به عنوان یک نوع طردشدگی تجربه می‌کنند و خشم و ناراحتی‌شان از این‌که تنها مانده‌اند را به راحتی و بی‌پرده ابراز می‌کنند. آن‌هایی که تنها مانده‌اند نیز عصبانی و خشمگین می‌شوند اما برای بسیاری از آن‌ها

سوگواری واقعی است. معشوق شما داوطلبانه از رابطه بیرون رفت.

موضوعی که مطلب را پیچیده‌تر نیز می‌کند این است که یار از دست رفته شما ممکن است هیچ تصویری درباره دردی که احساس می‌کنید نداشته باشد. اغلب در حالی که شما هنوز بدترین شرایط را تجربه می‌کنید و از آن رنج می‌برید، یار از دست رفته شما پیشاپیش به یک زندگی جدید نقل مکان کرده و شاید حتی عشق جدیدی را برای خود برگزیده باشد. بنابراین، با این که رابطه برای هر دوی شما از دست رفته است، کسی که تنها مانده است نسبت به کسی که عمل ترک کردن را انجام داده است، بار عظیم‌تری از درد عاطفی را به دوش می‌کشد.

همان‌گونه که ماریا عنوان کرد: «وقتی لونی رفت، من ارزشمندترین چیزی که داشتم (یعنی او) را از دست دادم. او تمام طلا را در اختیار داشت، و من بدون هیچ چیز، جز غم از دست دادن، تنها برج مانده بودم.»

انکار

وقتی عزیزی می‌میرد، این از دست دادن کاملاً قطعی است. انکار کردن عملاً به فرد کمک می‌کند که از دست دادن را راحت‌تر بپذیرد. اما در مورد طردشدگی، این انکار بسیار پیچیده است. از آنجایی که نامزد شما هنوز زنده است، شما می‌توانید با آن ارتباط برقرار کنید. در بعضی مواقع، حتی احتمال آشتی کردن و دوباره کنار هم آمدن نیز وجود دارد. بنابراین، انکار بازماندگان طردشدگی، به واسطه‌ی یک احتمال منطقی و واقعی، می‌تواند انگیزه پیدا کند. این حالت یک نوع جستجوی فعال‌تر و مصمم‌تر برای چیزی که از دست رفته است را ایجاد می‌کند (مرحله‌ای که در تمام انواع سوگواری‌ها که در فصل ۲ بحث کردم مشترک است).

این تفاوت باعث نمی‌شود طردشدگی نسبت به سایر انواع سوگواری دردناک‌تر یا کمتر دردناک باشد، اما به این معنی است که بازماندگان طردشدگی ممکن است در حالت انکار بمانند و گاهی اوقات حل مسأله را به طرزی نامحدود به تعویق بیندازند و کار را تمام‌شده ندانند.

پایان دادن به مسأله

شما می‌توانید کاری را انجام دهید که یک بیه نمی‌تواند انجام دهد: این‌که کاری کنید تا یار از دست

رفته‌تان برگردد. فرد سوگوار مرگ یک عزیز، فقط می‌تواند امید داشته باشد که در یک دنیای معنوی با عشقش دوباره کنار هم بیایند. البته پذیرفتن این‌که عشق آن‌ها از لحاظ فیزیکی یا جسمانی رفته است نیز یک چالش وحشتناک است. بسیاری از عزاداران از ابزارهای معنوی استفاده می‌کنند تا با سمت دیگر ملاقاتی داشته باشند، جایی که امید دارند بتوانند با عشق‌شان ارتباط برقرار کنند.

برای بازماندگان طردشدگی فرآیند حلّ و فصل کردن یک رابطه و تمام دانستن یک رابطه و رها کردن آن بسیار دشوارتر است، چراکه یار از دست رفته‌شان هنوز زنده است.

از دست دادن عشق

در سوگواری به خاطر مرگ یک عزیز، فرد عزادار، همچنان عشق کسی که مرده است را حفظ می‌کند، از آن لذت می‌برد و شاید حتی با آن احساس آرامش کند. برعکس، وقتی کسی که دوستش داشته‌اید تصمیم می‌گیرد یا انتخاب می‌کند که به رابطه‌ی با شما پایان دهد، عشقی که زمانی احساسش می‌کردید اکنون از شما گرفته شده است (و شاید به کس دیگری داده شده است). این غم از دست دادن، قدری مبهم است. از دست دادن عشق و طردشدگی در عشق انواع خاصی از درد و رنج هستند

که باورهای اساسی شما درباره خودتان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

یکی از اهداف برنامه التیام طردشدگی این است که بتوانید از دست دادن عشق را به عنوان نوعی مشروع از غم‌گساری برسمیت بشناسید. این سوگواری دو جنبه دارد. یکی از این جنبه‌ها که در همه انواع محنت‌ها یا سوگواری‌ها مشترک است؛ این است که همه، غم از دست دادن را تجربه می‌کنند. جنبه‌ی دیگر لطمه شخصی است، چیزی که آن را مجزا می‌کند.

البته مطالب زیادی درباره طرز برخورد با غم از دست دادن نوشته شده است و شما می‌توانید از کارهای متفکران و درمان‌گران در این زمینه بهره فراوان ببرید.

وظیفه اصلی شما در سوگواری: درد از دست دادن را بپذیرید. یکی از اصلی‌ترین کارها برای تمام انواع عزاداران این است که درد فراق را بپذیرند. حتی لحظات تاریک و ناامیدی، تجربه‌ای جهان‌شمول و همگانی است. همه ما زمانی در زندگی مجبوریم با غم از دست دادن روبه‌رو شویم و با آن کنار بیاییم. مرگ پدر یا مادر یا تصمیم یک همسر به ترک کردن، هر دو یادآور گذرا بودن و فناپذیر بودن^{۱۱۰} زندگی است. در هر حال، هیچ چیز تا ابد یکسان نمی‌ماند. تمام انسان‌ها بخشی از این گذرا بودن^{۱۱۱} زندگی

هستند. در پایان، باید تمام تعلقات را رها کنید؛ همه باید بگذارند و بگذرند. پذیرفتن غم‌های ضروری بخش مهم و البته دشوار زندگی است. به خاطر داشته باشید درد و غم از دست دادن، بخش طبیعی انسان بودن است. کار واقعی سوگواری پذیرفتن این درد است.

سوگیال رینپوشه، در کتاب «زندگی و مرگ یک تبتی»^{۱۱۲} از بودا این گونه نقل می‌کند:

چیزی که به دنیا می‌آید خواهد مُرد.

چیزی که جمع شده است پراکنده خواهد شد.

چیزی که انباشته شده است پایان خواهد یافت.

چیزی که ساخته شده است واژگون خواهد شد.

چیزی که بالا رفته است پایین خواهد آمد.

تنها چیزی که داریم اکنون است، لحظه‌ی اکنون.

برای بسیاری از افراد، برسمیت شناختن گذرا بودن همه چیز، کمک می‌کند که با غم از دست دادن کنار بیایند. اما برای بازماندگان طردشدگی یک نوع از لطمه زدن شخصی، هنوز وجود دارد که باید با آن کنار آمد و آن زخم نامرئی «صدمه زدن به خود»^{۱۱۳} است.

برگرداندن و معکوس کردن اثر لطمه به خویشتن. ماهیت شخصی غم و محنت شما (چیزی که غم طردشدگی را متفاوت از بقیه غم‌ها می‌کند) انگیزه‌ای نیرومند به شما می‌دهد تا فرآیند التیام را آغاز کنید. شما انگیزه پیدا خواهید کرد تا حیات بزرگ‌تر و زندگی و عشقی عالی‌تر از آن که از قبل بوده است را پیدا کنید، و این دستیابی نه با مخالفت با طردشدگی تحمیلی به شما، بلکه دقیقاً به خاطر همین طردشدگی، برای شما میسر می‌شود. تمرکز خاص بقیه فصل جاری، این است که به شما کمک کند تا لطمه‌ی به خویشتن که مشخصه یا معرف مرحله درونی کردن است را معکوس کنید.

* * *

آنچه در زیر می‌آید فهرستی از کارهای مرتبط با فرآیند درونی ساختن مربوط به طردشدگی است، راهنمایی مختصر و مفید که به شما کمک می‌کند ویژگی‌های این فرآیند را تشخیص داده و مراقب چاله‌های آن باشید. همچنان‌که نسبت به روش‌هایی که طردشدگی می‌تواند به درک شما از خویشتن صدمه بزند آگاه‌تر می‌شوید، به طرزی فعال جلوی پیام‌های منفی درونی شدن را می‌گیرید، آن‌ها را رد می‌کنید و مانع از درونی شدن آن‌ها می‌شوید.

فهرست مربوط به درونی کردن

الف. ایده آل جلوه دادن فردی که شما را ترک کرده است

بازماندگان طردشدگی اغلب تمایل دارند فردی که آن‌ها را ترک کرده است را ایده آل جلوه دهند و در نهایت خودشان را کوچک کنند. این حالت چیزی است که درک آن اغلب برای دوستان و خانواده دشوارتر از همه است. برای بسیاری از افراد، یار از دست رفته به خاطر دردی که با رفتنش باعث شده است قدرت را در دست دارد. این درد قدرتی برای ترساندن می‌شود، نیرویی که شما را می‌هراساند. خیلی ساده ممکن است به واسطه این ترس، گیج شده و تصور کنید کسی که شما را طرد کرده قدرتمندتر و مهم‌تر از آنی است که واقعاً هست.

باربارا می‌گفت: «همه چیز در زندگی من حول محور هوارد می‌چرخید. خورشید طلوع می‌کرد و غروب می‌کرد و این بستگی به این داشت که آیا زنگ بزند یا نزند. هرگز نمی‌دانید اگر او برمی‌گشت چقدر باعث آرامش من می‌شد، چقدر باعث خشنودی من می‌شد رفتن او باعث درد و رنج بسیار زیادی در من شده و احساس می‌کنم کاملاً مغلوب او شده‌ام. او بیش از حد قدرتمند شد. نمی‌توانستم برای لحظه‌ای

تحت تأثیر قدرت و عظمت او نباشم؟»

تنها بر جا ماندن به طور مقطعی شما را در جایگاه پایین دست قرار می دهد. شما به واسطه تأثیر عمیق عدم حضور یارتان حیرت کرده اید؛ شما به واسطه شدت تعلق تان از لحاظ عاطفی درمانده اید. اکنون که از لحاظ عاطفی کم آورده اید، در حالی که احساس می کنید از لحاظ عاطفی پایین تر هستید و هیچ قدرتی برای تغییر شرایط ندارید، تمایل طبیعی شما این است که سلسله مراتبی ایجاد کنید تا در آن، کسی که شما را طرد کرده است را تقریباً بالاتر از خودتان و روی سکوی مجسمه قرار دهید.^{۱۱۴}

پایین دانستن خود از لحاظ بیولوژیکی چگونه است؟

زنانی که سندرم پیش از قاعدگی^{۱۱۵} دارند رابطه بین تغییر سطوح هورمونی و داشتن احساس بد نسبت به خود را درک می کنند. هم اکنون دانشمندان به چیزهای زیادی در مورد نقش سروتونین (یک ناقل شیمیایی در مغز) در احساسی که افراد نسبت به خودشان دارند پی برده اند. پروزاک^{۱۱۶} و سایر داروهای ضد افسردگی مبتنی بر سروتونین، به طرزی گسترده به عنوان درمان افسردگی، درمان عزت نفس پایین، و سایر مشکلات عاطفی تجویز می شود.

اما مطالعات علوم مغزی، روابط بین هورمون‌ها و خلق و خو را آشکار می‌کند که روی احساس بیچارگی و شکست رایج در میان بازماندگان طردشدگی تمرکز دارند. برای فهمیدن این رابطه، ما به جهان اجتماعی بابون‌ها (پسرعموهای آبا و اجدادی‌مان) نگاهی می‌اندازیم که موضوع مطالعاتی بودند که توسط رابرت اسپالسکی هدایت می‌شد. بر اساس نظریه رابرت اسپالسکی که بابون‌ها را در محل زندگی طبیعی‌شان مورد مطالعه قرار داد، بابون‌ها حدوداً ۴ ساعت در روز دنبال غذا می‌گردند.... با این حساب ۸ ساعت در روز برای سر به سر گذاشتن با یکدیگر وقت دارند (رقابت اجتماعی، ایجاد گروه در جهت مقابله با سایر حیوانات، نرهای بزرگ که بدخلق می‌شوند و کوچک‌ترها را کتک می‌زنند، شکلک درآوردن پشت یکدیگر)، دقیقاً شبیه کارهایی که ما می‌کنیم.

بابون‌ها چه ارتباطی با احساس شکست خوردن دارند؟ جایگاه اجتماعی در جامعه بابون‌ها بر اساس موقعیت نسبی بابون از لحاظ زیردست بودن یا بالا دست بودن نسبت به دیگران است. تسلط داشتن یا بالا دست بودن میان نرها به واسطه این‌که چه کسی به طور مرتب با چه کسی ارتباط چشمی‌اش را حفظ می‌کند، این‌که چه کسی بدون ترس از تلافی به دیگران پرخاشگری می‌کند، و این‌که چه کسی در رقابت بر سر یک تکه غذا یا رقابت بر سر یک بابون ماده، برنده می‌شود، و به طور خلاصه همان‌گونه که

اسپالسکی آن را بیان می‌کند بر اساس این که «چه کسی باعث زخم معده می‌شود و چه کسی زخم معده می‌گیرد» تعیین می‌شود.

اسپالسکی سطح هورمون‌های استرس را در بابون‌های مورد آزمایش بررسی کرد و متوجه شد که نرهای غالب، پایین‌ترین سطح هورمون گلوکوکورتیکوئیدهای مربوط به استرس را داشتند. اعضای زیردست، یعنی آن‌هایی که تمام انتقاد یا مخالفت را دریافت می‌کردند، بالاترین سطح هورمون‌های استرس را داشتند.

در شرایط عادی، این سلسله مراتب ثابت می‌ماند، اما وقتی بابون‌ها غم را تجربه می‌کنند (همچون موقعی که یکی از اعضاء گروه می‌میرد یا رابطه مهمی از بین می‌رود) سطح هورمون‌های استرس در نرهای غالب تقریباً ۲ برابر می‌شود. این مورد با یک تغییر دراماتیک ناگهانی در رفتار آن‌ها همراه می‌شود. نرهای غالب دیگر دست از تسلط یا غلبه برمی‌دارند.

چیزی که اتفاق می‌افتد یک خانه‌تکانی^{۱۱۷} یا زلزله در سلسله مراتب است. نرهای رتبه‌های مختلف برای دست یافتن به قدرت و موقعیت‌های جدید تلاش می‌کنند. سطح هورمون‌های استرس در بابون‌ها در

کل وقتی علیه پیشرفت نرهای سطح رتبه پایین مبارزه می‌کنند، به طرز چشم‌گیری افزایش می‌یابد. نکته‌ای که بسیار قابل‌توجه است این است که سطح هورمون‌های استرس در نرهایی که می‌جنگند تا غلبه کنند نسبت به آن‌هایی که در سلسله‌مراتب بالا هستند اصلاً افزایش نمی‌یابد.

این بدین معنی است که بابون‌ها از راه‌های مختلفی به استرس واکنش نشان می‌دهند و نیز بستگی به این دارد که آن‌ها سعی دارند چه چیزی را به دست آورند (همچون یک رتبه اجتماعی بالاتر) یا این که فقط برای از دست ندادن احتمالی چیزی (همچون از دست دادن رتبه) از خودشان دفاع می‌کنند.

معادل انسانی موقعیت بابون در سلسله‌مراتب اجتماعی، به بیان خیلی ساده به صورت جایگاه درون روابط، یا این که چقدر خوب قادرید ارزش‌تان را اظهار کنید، ترجمه می‌شود. توانایی شما برای اظهارکردن خود اساساً پایه در میزان اعتماد به نفس شما دارد که به نوبه خود بستگی به این دارد که شما چگونه عزت‌نفس‌تان^{۱۱۸} را ارزیابی می‌کنید. پس از تجربه از دست دادن عشق‌تان، افزایش هورمون‌های استرس را تجربه می‌کنید که این حالت در سطح بیوشیمیایی معرف چیزی است که به طور شخصی آن را تجربه می‌کنید: کاهش موقتی سطح اعتماد به نفس‌تان. شما احساس بی‌قدرتی می‌کنید چرا که احساس می‌کنید پایین‌تر از کسی که شما را ترک کرده، قرار گرفته‌اید و نسبت به خودتان احساس

خوبی ندارید.

تحقیقات اسپالسکی حاکی از آن است که بهترین چاره ما در مقابله با طردشدگی و شکست، این است که به جای درگیر شدن در رفتاری دفاعی، برای رسیدن به موفقیت‌های سطح بالاتر تلاش کنیم، و به جای برگشتن به گذشته، به سمت جلو حرکت کنیم.

تفاوتی نمی‌کند چه تغییرات بیوشیمیایی صورت گیرد، کاری که باید انجام دهید این است که در این فرآیند قدرتمند مسلط شوید. ممکن است احساس کنید قدرت‌تان به واسطه عشق از دست رفته‌تان از بین رفته است چراکه شما نمی‌توانید او را کنترل کنید و برای برگشتن کاری نکنید. با این حال، می‌توانید احساسات‌تان و عکس‌العمل‌تان را کنترل کرده و هدف جدیدی برای خودتان تعیین کنید.

چرا تمایل داریم شخصی که ما را ترک کرده است را ایده‌آل جلوه دهیم؟ برای بسیاری، این عمل یک هدف مشخص دارد. این کار ممکن است به شما کمک کند باور کنید که شما کسی را از دست داده‌اید که خیلی خاص، خیلی منحصر به فرد، و خیلی برتر بوده است، طوری که تنها فکر شما این است که علت تکه‌تکه‌شدنتان فقط به خاطر رفتن آن‌هاست. و به همین خاطر شما جایگاه و قدرت آن‌ها را بالا

می‌برید چون می‌خواهید احساس داغون شدنی که دارید را توجیه کنید. شما خودتان را متقاعد می‌کنید که دلیل احساس بیچارگی‌تان به خاطر از دست دادن کسی است که واقعاً بدون او نمی‌توان زندگی کرد و هیچ کس نمی‌تواند جای او را بگیرد.

برای معکوس کردن این طرز فکر تخریب‌کننده خودتان خوب است به خاطر داشته باشید که این حالت مقطعی و موقتی است، این که احساسات مربوط به این فرآیند، طبیعی هستند، و این که اگر اراده کنید می‌توانید جایگزینی پیدا کنید که اگر نه بیشتر، بلکه حداقل به اندازه کسی که شما را ترک کرده است برای شما چیزهایی دارد. شما با انجام چنین کاری می‌توانید این از دست دادن را بی‌اعتبار کنید.

تمایل باربارا به ایده‌آل نشان دادن دیگران، بخشی از الگویی بود که ریشه در کودکی او داشت.

باربارا می‌گفت: «من همیشه گرایشی داشتم که افراد را روی سکوی مجسمه قرار دهم و آن‌ها را دست بالا بگیرم و خودم را پایین و کمتر بدانم. من رفتن هووارد را به عنوان نشان‌های در نظر گرفتم که من به اندازه کافی برای او خوب نبودم.

نمی‌توانستم با تسلط و استیلایی که روی من داشت مبارزه کنم. دائماً به خودم می‌گفتم که بهتر است بدون او باشم. خطاهای او را بر می‌شمردم و در ذهنم برتری‌ها و قابلیت‌های خودم را فهرست می‌کردم. با این حال، هنوز نمی‌توانستم ایده‌ی ذهنی «او قابل جایگزینی نیست» را رها کنم.

در نهایت، متوجه شدم که این، من بودم که از ابتدا این قدرت را به او داده بودم. در نتیجه، این قدرت از آن‌که بود؟ از آن‌ من. کاری که باید انجام می‌دادم این بود که قدرت او را واژگون کنم و دوباره این قدرت را به خودم برگردانم. اگر می‌توانم در ذهنم آن را خلق کنم، پس می‌توانم مالک آن باشم.»

ایده آل جلوه دادن ترک کننده
خشم بی اثر
انزوا و شرمساری
محکوم کردن خویش
بحران هویت
نامرئی شدن
ادامه دادن جنگ

چک لیست درونی کردن طردشدگی

مانند مثال باربارا، کاری که شما نیز باید انجام دهید این است که انرژی درونی کردن را به جایگاه قدرت خودتان جهت دهی کنید. وقتی متوجه می شوید که دارید یار گمشده تان را ایده آل جلوه می دهید، به خاطر داشته باشید که شما هم قوی هستید. شما از حمله ای که به درک تان از خودتان شده بود جان

سالم به در بردید. فهرستی از نقاط قوت خودتان ایجاد کنید تا بتوانید خودتان را ایده‌آل بدانید.

خشم بی‌اثر

خشم موضوع فصل بعدی است، اما مرحله درونی کردن طردشدگی، خشم و عصبانیت خاص خودش را دارد. خشم شما در این مرحله خشم یک قربانی است؛ یک دعوا کردن خیالی و دست و پا زدن بیهوده، حمله کردن به بالش، ظرف‌ها، و مجسمه‌های گلی آدم‌نما، که در کل کار بی‌تأثیری است. این رفتارها نشان می‌دهد که شما تبدیل به هدف خشم خودتان شده‌اید. خشم شما نوعی سرخوردگی است. شما به واسطه درد و غم از دست دادن سُر خورده‌اید و از خودتان به خاطر این که احساس بیچارگی می‌کنید خسته و دل‌زده شده‌اید.

روبرتا می‌گفت: «هر شب در حالی که به تراویس فکر می‌کردم در حد مرگ به متکا یا بالشتام ضربه می‌زدم و دائماً با مشت و ضربه خودم را خسته می‌کردم. چگونه می‌توانستم این همه درد را از بین ببرم؟ احساس می‌کردم دور انداخته شده‌ام، بدون قدرت و بی‌اهمیت در چشمان او.»

بازماندگان طردشدگی اغلب با کنترل کردن پرخاشگری‌شان در این مرحله مشکل دارند. مانند این است که کودکِ درون کنترل اوضاع را به دست گرفته است. این خشم گاهی اوقات به صورت اشک بیرون می‌آید. در مواقع دیگر و دقیقاً زمانی که اصلاً احتمال آن را نمی‌دهید، و نیز در مورد کسانی که اصلاً مقصر نیستند، ممکن است خیلی ساده، بغض‌تان بترکد و کنترل احساسات‌تان را از دست بدهید.

همچنین ممکن است متوجه شوید که تقاضاهای عاطفی غیرمنطقی از دیگران دارید. شما از افراد دیگری که در زندگی‌تان هستند انتظار دارید حمایت و عشقی که شدیداً دل‌تنگ آن هستید را جبران بکنند، از آن‌ها انتظار دارید که کاری غیرممکن انجام دهند.

روبرتا می‌گفت: «چند هفته بعد از این‌که تراویس مرا ترک کرد، من و یکی از دوستان نزدیکم یک روز را با هم سپری کردیم. به او گفتم که زندگی‌ام تمام شده است. او گفت که من بیش از حد منفی‌باف و بدبین هستم، و به من می‌گفت که نباید احساس درماندگی کنم. احساس می‌کردم که دارد احساسات مرا نادیده می‌گیرد. او خیلی راحت می‌توانست این ذهنیت که واقعاً و جداً داغون شده بودم را رد کند؛ به هر حال، زندگی او نبود که کاملاً داشت از بین می‌رفت. اما آیا چنین افکاری این حق را به من می‌داد که در وسط رستوران سر او داد بزنم؟ دوستم سعی کرد مرا آرام کند. گفت: «من فقط داشتم سعی

می‌کردم به تو کمک کنم.» اما توضیحش فقط باعث شد من دوباره سرش جیغ بزنم. در آن زمان فکر می‌کردم که حق با من است، ولی الآن که به آن روز فکر می‌کنم می‌دانم که من فقط احساس بیچارگی و درماندگی می‌کردم و داشتم تمام این چیزها را سر او خالی می‌کردم.»

بسیاری از افراد عصبانیت‌شان را سر دیگران، سر متکا یا سر خودشان پیاده می‌کنند، فقط به خاطر این که خودشان را آن قدر قوی احساس نمی‌کنند که بتوانند این عصبانیت را به سمت عشق از دست رفته‌شان هدایت کنند. آن‌ها نسبت به طردشدگی شرطی شده‌اند، خیلی راحت می‌ترسند و از عکس‌العمل منفی طرف مقابل و یک طردشدگی دیگر هراسان‌اند. آن‌ها نمی‌خواهند بیشتر ریسک کنند چون ممکن است درد و جراحات بیشتری را تجربه کنند. در نهایت، آن‌ها از این می‌ترسند که با انجام کاری، خودشان را از احتمال برگشت یار از دست رفته‌شان محروم کنند؛ احتمالی که البته بسیار ضعیف است.

باربارا می‌گفت: «من نگران بودم که مبادا از هووارد عصبانی شوم، چرا که نمی‌خواستم آخرین قطره عشقی که مانده بود را از دست بدهم. خاضعانه برای خرده‌نآن‌های تأیید او التماس می‌کردم.»

بابون‌ها را به خاطر بیاورید که وقتی می‌جنگیدند تا از یک بحبوحه یا موقعیت دشوار چیزی به دست

آورند، سطوح استرس بیشتری را تجربه می‌کردند. به آن‌ها فکر کنید و سعی کنید به جای داشتن نقشی انفعالی، نقشی فعال در التیام‌تان به عهده بگیرید. از گرفتن ژست یا حالت تسلیم‌دوری کنید و در مقابل این گرایش که بخواهید خودتان را کوچک و خوار بدانید، مقاومت کنید. در عوض، روی پایتان بایستید و مدعی کرامت نفس‌تان باشید.

انزوا و شرمساری

در مرکز زخم عاطفی‌ای که با رفتن عشق ایجاد می‌شود، شرمساری قرار دارد، شرمساری وحشتناک از این‌که دور انداخته شده‌اید. شرمساری یا احساس شرمندگی چیزی است که باعث می‌شود درباره احساسات‌تان ساکت بمانید. غم از دست دادن را می‌توانید رد کنید، می‌توانید آن را خفیف کنید، می‌توانید آن را جایگزین کنید، می‌توانید آن را به دیگران فرافکنی^{۱۱۹} کنید، می‌توانید آن را کانالیزه یا هدایت کنید، می‌توانید برای آن دارویی پیدا کنید و می‌توانید آن را کم کنید. اما برای شرمساری ناشی از طردشدگی هیچ دارویی وجود ندارد.

روبرتا می‌گفت: «قبل از این‌که تراویس مرا طرد کند، من هیچ مشکلی با این نداشتم که بخواهم تنها

جایی بروم. اما پس از رفتن او حاضر بودم بمیرم اما تنهایی به کنسرت نروم یا تنها در یک رستوران ننشینم. این حالت برایم بسیار مایه‌ی شرمساری بود.»

تقریباً همه ما موج جزر و مدگونه شرمساری‌ای که وقتی تنها می‌مانیم از روی ما عبور می‌کند را احساس کرده‌ایم، سکوتی محکوم‌کننده و انزوایی شکننده. اجازه ندهید این احساس بر شما غلبه کند. در عوض، احساسی که دارید را بیان کنید و آن را از حالت انزوا در آورید. این کار به شما کمک می‌کند احساس شرمندگی را برطرف کنید.

در ابتدا، وقتی جهان به نظرتان تکه‌تکه می‌شود، تنها بودن یک شوک بسیار مخرب است. در جریان ترک، تنها بودن یک موقعیت ناخوشایند بود که غم و اندوه شما را دو چندان می‌کرد. اما در طول مرحله درونی کردن، شما تنها بودن را به عنوان مدرکی می‌دانید که نشان می‌دهد شما شایسته عشق نیستید. در این نقطه است که تنها بودن به تخطئه‌ی خود تبدیل می‌شود. در مرحله انزوا احساس شرمندگی می‌تواند در شما تکثیر پیدا کند و زخم‌های نامرئی طردشدگی را ایجاد کند.

در مرکز احساس شرمندگی، باور بر این است که، شما شایسته عشق نیستید، باوری که بسیار حیاتی و به صورت بالقوه بسیار خطرناک است. به خاطر داشته باشید که این یک احساس است، احساسی که بازماندگان طردشدگی عموماً آن را تجربه می‌کنند. با این که این احساس بسیار نیرومند است، فقط یک احساس است و نه یک واقعیت. شما شایسته عشق هستید؛ همه ما شایسته عشق هستیم.

محکوم کردن خویشتن

یکی از تقویت‌کننده‌های اصلی شرمندگی، محکوم کردن خویشتن است. سؤالی که بیش‌تر افراد ناخودآگاه در این مرحله از خود می‌پرسند (بی‌توجه به این‌که چقدر عزت‌نفس‌شان قوی باشد) این است: من چه کار کرده‌ام که باید لیاقتم این باشد؟

تردید نسبت به خویشتن و شماتت خود معمولاً به اندازه کافی قوی است که بخواهد بر تأکیدات مثبتی که احتمالاً استفاده می‌کنید تا عزت‌نفس‌تان پایین نرود، غلبه کند: «بله، من زیبا هستم. بله، من حیرت‌انگیز هستم. در واقع، من هر کاری را درست انجام می‌دهم. اما که چی؟ چه اشکالی در من وجود دارد که کسی بخواهد مرا دور بیندازد؟ من چه کار کردم که کارم به تنهایی ختم شد؟»

وقتی با غم از دست دادن دست و پنجه نرم می‌کنیم، به طور طبیعی باورهایمان را درباره زندگی و در مورد خودمان مورد تردید قرار می‌دهیم. این حالت بخش طبیعی فرآیند سوگواری است. اما وقتی بحث پردشدگی است، این درون‌نگری می‌تواند به یک گفتگوی درونی زجرآور تبدیل شود.

کیتن در یکی از جلسات با گروه حمایتی می‌گفت: «وقتی گبی از پیش من رفت، تنها بودن مانند یک تنبیه بود، مانند این که من گناه بزرگی مرتکب شده بودم. آن قدر روحیه‌ام را از دست داده بودم که می‌خواستم این حالت برای همه اتفاق بیفتد تا این که فقط من تنها کسی نباشم که دور انداخته شده‌ام. این، یکی از دلایلی است که من به اینجا آمده‌ام چرا که می‌خواستم احساس نکنم که تنها بازنده پردشدگی روی زمین هستم.

حقیقتاً احساس می‌کردم که گاو پیشانی سفید شده‌ام. احساس می‌کردم که واقعاً ایراد بزرگی در من وجود دارد. چگونه است که دیگران کاملاً روی زندگی‌شان کنترل دارند و در رابطه‌شان استمرار دارند، ولی من نمی‌توانم این کار را انجام دهم.»

درون‌نگری^{۱۲۰} می‌تواند در مرحله درونی کردن به یک وسواس فکری تبدیل شود.

روبرت می‌گفت: «نیمه شب از خواب بیدار می‌شدم و تمام کلمات و حرکاتم را که می‌توانستم به خاطر بیاورم بررسی می‌کردم و به دنبال سرنخ‌هایی بودم که بفهمم کجا در مورد تراویس اشتباه کرده بودم. آرزو می‌کردم ای کاش فرد دیگری بودم. آرزو می‌کردم که ای کاش می‌توانستم همه چیز را از نو آغاز

کنم.»

چرا خودمان را محکوم می‌کنیم؟ با این‌که این افکار احتمالاً مخرب و دردناک هستند، به طور موقت هدفی را تأمین می‌کنند. این افکار یک حس کنترل روی آنچه که اتفاق افتاده است ایجاد می‌کنند. با مقصر دانستن خودمان احساس می‌کنیم که ما این قدرت را داریم تا اوضاعی که باعث شد رابطه به پایان برسد را تغییر دهیم. تنها کاری که باید انجام دهیم (به استدلال خودمان) این است که خطاهایمان را تصحیح کنیم و در این صورت می‌توانیم دوباره یار گمشده‌مان را برگردانیم. اگر آن‌ها برنگردند، حداقل ما می‌توانیم یاد بگیریم برای دفعه‌ی بعد چه کارهایی انجام دهیم (یا چه کارهایی انجام ندهیم).

اما پذیرفتن تمام مسئولیت شکست رابطه‌تان می‌تواند منجر به صدمه‌ی بیشتر به خودتان شود. در حالی که به درون می‌نگرید تا خطاها و ایراداتتان را تصحیح کنید، ممکن است به این باور برسید که چیزی در مورد شما وجود دارد که ذاتاً غیر قابل پذیرش است. مراقب این ایده سمی و مهلک و آزاردهنده باشید که محصول جانبی اشتباه و موقت تجربه از دست دادن‌تان است.

بسیاری از احساساتی که در بالا توصیف شد به کودکِ درون تعلق دارد و نه به خود بزرگسال شما. مهم است که به کودکِ درونتان اطمینان خاطر دهید که تنها بودن مقطعی است. اگر انتخاب کنید که در رابطه دیگری باشید، می‌توانید باشید. منزوی شدن‌تان به این معنی نیست که شما بی‌ارزش هستید، بلکه به این معنی است که شما در دوره‌ی گذار و در حال رشد شخصی عمیقی قرار گرفته‌اید.

بحران هویت

باربارا می‌گفت: «من همیشه بخشی از یک رابطه بودم. الان چه کسی هستم؟»

جدایی اغلب این سؤال را ایجاد می‌کند و بسیاری احساس می‌کنند که دور انداخته شدن به پیشانی آن‌ها داغی را زده است. پس از آن ممکن است مدام نگران این باشید که دیگران چگونه شما را می‌بینند یا از دید دیگران شما چگونه فردی هستید. آیا آن‌ها فکر می‌کنند که ایرادی در شما هست، و شما زن معیوبی را حمل می‌کنید که باعث می‌شود دوست‌داشتنی نباشید؟ برخی افراد نگران این می‌شوند که این ایرادات خیالی در دنیای بیرون نمود پیدا کند.

وقتی اولین بار هالی را دیدم، گفتم: «من مجبورم به یک عروسی بروم و هیچ کس نیست که با من به آن عروسی بیاید. احساس می‌کنم دارم یک تابلوی نئونی به تن می‌کنم که رویش نوشته است: «هیچ کس مرا دوست ندارد.» همه افراد می‌توانند به راحتی بگویند که اشکال من چیست و چرا همیشه تنها هستم.»

باورها و دغدغه‌های شما درباره این که دیگران چگونه شما را می‌بینند، می‌تواند از خودآگاهی ضعیف شما نسبت به خودتان تا حالت پارانوئیدی (این تصور که دیگران می‌خواهند به شما صدمه بزنند) متغیر باشد.

پیشینه یا تاریخچه هالی پر از طردشدگی‌های تکراری است. وقتی یک نوجوان بود، بر این باور شد که افراد پشت‌سرش و درباره او حرف می‌زنند. وقتی بزرگ شد، این احساس فراگیر دوران نوجوانی، گاه و بی‌گاه به درون خودآگاه او می‌خزید.

«گاهی اوقات وقتی در اتوبوس یا در آسانسور می‌شنیدم که افراد با هم پچ‌پچ می‌کنند یا می‌خندند، احساس می‌کردم که درباره من صحبت می‌کنند. فکر می‌کنم این حالت قدری پارانوئیدگونه است. اما

چندین بار احساساتم جریحه‌دار شده و دیگران به من خیانت کردند و من از خودم و دیگران ناامید شده‌ام. واقعاً فکر می‌کردم چیز مرموز و اشتباهی در من وجود دارد که باعث می‌شود دیگران نخواهند با من باشند.»

نامرئی بودن

ممکن است ضد و نقیض به نظر برسد، اما مراجعین من همچنین می‌گفتند که احساس می‌کنند دیده نمی‌شوند، چه از لحاظ عشقی و چه از لحاظ رابطه جنسی.

در مورد روبرتا این‌گونه بود:

«ابتدا فکر می‌کردم حتماً می‌میرم مگر این‌که با کسی رابطه جنسی داشته باشم، با هر کسی که بتوانم پیدا کنم. من حتی می‌توانستم با یک درخت این کار را انجام دهم. پس از مدتی به حد افراطی مقابل این حالت رسیدم. احساس می‌کردم اصلاً علاقه‌ای به رابطه جنسی ندارم. خودم را متقاعد کردم که خوشایندی، فریبندگی و جذابیت جنسی لازم و هر چیزی که باعث می‌شود تا کسی بخواهد با من باشد

را ندارم. عزت نفس و تصورم از خودم از لحاظ جنسی خیلی راحت سقوط کرد. وقتی تراویس مرا طرد کرد، احساس می کردم که از لحاظ جنسی هم مرا رد کرده است.»

وقتی کسی انتخاب می کند که یک رابطه را بهم بزند، احتمالش زیاد است که به توانایی تان در جذب عشقی که شدیداً نیاز دارید، تردید کنید. کودکِ درون می گوید: «هیچ کس مرا دوست ندارد. من به اندازه کافی خوب نیستم. من اصلاً خاص نیستم.»

این احساس ممکن است ربطی به اوقاتی داشته باشد که شما نتوانسته اید عشق پدر و مادر یا توجه آن ها را به خود جلب کنید. شما احتمالاً این تجربیات را به دل گرفته اید و در مورد این که آیا می توانید عشق و توجه دیگران را جذب کرده و حفظ کنید، قدری تردید کرده اید. این حالت باعث شده است شما بعدها نسبت به پس زدگی عشقی آسیب پذیر شوید.

یک روانکاو تحلیلی به صورت زیر در این مورد اشاره کرده که: «داشتن ظرفیت محدود برقراری رابطه جنسی که ضروری است تا یک فرد بی تفاوت را به یک یار مشارکت کننده تبدیل کند.» این صحبت، روش بالینی بیان این نکته است که، شما احساس می کنید به اندازه کافی مطلوب نیستید که بتوانید

عشق و وفاداری کسی را جلب کنید.

وقتی کسی که دوستش دارید شما را ترک می‌کند، این باور درباره «ظرفیت محدودتان» مطرح می‌شود. مانند این است که این جدایی مُهر تأییدی بر چیزی است که کودکِ درون‌تان همیشه باور داشته، این که شما بی‌ارزش هستید.

مهم است که اطراف‌تان را پر از دوستانی کنید که بامحبت، حامی و مهربان هستند و این که فعالیت‌هایی را دنبال کنید که مثبت و تأییدکننده و مؤید زندگی^{۱۲۱} هستند. ممکن است انتخاب کنید به یک گروه خودیاری ملحق شوید و در یک برنامه‌ی ورزشی شرکت کنید یا راهنمایی یک درمان‌گر را داشته باشید. در چنین موقعیتی کارگاه‌های التیام پردشدگی می‌تواند بازخورد و حمایت مثبت فراوانی را فراهم کند (برای اطلاعات بیشتر در زمینه ایجاد کارگاه‌های التیام پردشدگی در جامعه محلی خودتان به آدرس و وبسایت من در پایان کتاب توجه کنید).

در این مرحله، شما احتمالاً آمادگی کامل برای ورود به رابطه‌ی عاطفی جدید را ندارد. اما همچنان که به کمک گرفتن از دیگران ادامه می‌دهید و در این کتاب پیش می‌روید، به زودی کشف خواهید کرد که

شما جذابیت‌تان به عنوان یک فرد و به عنوان یک شریک در یک رابطه جنسی را، از دست نداده‌اید. تفاوتی نمی‌کند هم اکنون چقدر احساس کنید دیده نمی‌شوید و تحقیر شده‌اید، شما حتماً به زندگی ادامه خواهید داد تا دوباره عشق را تجربه کنید.

ادامه دادن جنگ

تجربه طردشدگی شما ممکن است به طور موقت باعث خضوع شما شده و شما را به زانو در آورده باشد اما شکست‌تان نداده است.

اگر پژوهش‌های سپالسکی در مورد بابون‌ها کافی نبود تا شما را متقاعد کند که بایستید و بجنگید، کارهای مایر، واتکینز و فلیسنر در مورد موش‌های آزمایشگاهی را در نظر بگیرید.

بر اساس نتایج پژوهش‌های آن‌ها، وقتی یک گروه از موش‌های نر در یک قفس واحد زندگی کنند، یکی از آن‌ها (موش آلفا) غالب خواهد شد. وقتی آزمایشگر یک موش غریبه را وارد قفس می‌کند، موش آلفا به او حمله خواهد کرد. تازه وارد در ابتدا به این حمله جواب می‌دهد، اما در نهایت رُست شکست را

بازی خواهد کرد. وقتی موش آلفا این علائم بیرونی تسلیم را می بیند، دیگر موش جدید را یک تهدید در نظر نمی گیرد و این مزاحم را تنها می گذارد.

پژوهشگران می خواستند ببینند این حمله و شکست چه تأثیری می تواند روی سیستم ایمنی موش غریبه داشته باشد. آن ها متوجه شدند که در هفته های اول پس از این تجربه ناگوار، تولید پادتن ها (گلبول های ایمنی خوب) تا حد زیادی کاهش یافته بود. به عبارتی دیگر، واکنش سیستم ایمنی موش غریبه تضعیف شده بود.

پژوهشگران همچنین بررسی کردند که آیا این کاهش در پادتن ها تحت تأثیر حمله فیزیکی (کتک خوردن و هل داده شدن) بوده یا این که نتیجه شکست روانی است. آن ها به دقت یک گروه از موش ها را مطالعه کردند که وقتی در نقش تازه وارد قرار می گرفتند، حالت تسلیم به خود نمی گرفتند بلکه در عوض به جنگیدن ادامه می دادند. یافته قابل توجه پژوهشگران به این صورت بود که: با این که موش های پرزورتر به طور مرتب ضربه می خوردند و به نحوی مورد سوءاستفاده قرار می گرفتند، اما سطوح پادتن های آن ها تحت تأثیر قرار نمی گرفت.

مطالعه این داده‌ها، تأییدکننده داده‌هایی است که از متخصصان مراقبت‌های سلامت انسان جمع‌آوری شده است: این که افرادی که به حمله‌ها جواب نمی‌دهند (افرادی که در جریان بحران، انفعالی عمل می‌کنند)، احتمال بیش‌تری وجود دارد که دچار سرطان یا سایر بیماری‌ها شوند.

پیامی که در اینجا وجود دارد بسیار روشن است: شما می‌توانید با این فکر که شما به نحوی ارزشمند نیستید، بجنگید. وقت بگذارید و در تنهایی خود زندگی‌تان را بررسی کنید و با گذاشتن قدم‌های مثبت این تجربه سنگین از دست دادن را بی‌اعتبار کنید.

کارهای تمام نشده مربوط به مرحله درونی کردن

در حالی که با تردید نسبت به خویشتن کلنچار می‌رفتم، انتقال کل عبارت به اول جمله، احساسات قدیمی دوران کودکی دردناک و دشوارم ظاهر شدند. این حالت‌ها مربوط به زمانی بود که مادرم بچه‌ی سومش را حامله بود. من بزرگ‌ترین فرزند بودم و آن موقع در سن هفت سالگی، کم‌کم داشتم اضافه وزن پیدا می‌کردم.

با ورود نوزاد (برادرم) احساس کردم که از لحاظ عاطفی به پس‌زمینه هل داده شده‌ام. نمی‌دانم اضافه شدن وزنم یک مسأله فیزیولوژیکی بود یا یک مسأله ژنتیکی. شاید هم ربطی به تراکم گلوکوکورتیکوئیدها داشت که در فصل ۳ توصیف کردم. شاید گرسنگی عاطفی‌ام را داشتم با کلوچه‌های شکلاتی برطرف می‌کردم. اصلاً نمی‌توانم مطمئن باشم، اما بی‌توجه به علت این اتفاق، وقتی برادرم یکساله شد، من تبدیل به یک دختر کاملاً چاق شده بودم.

این حالت در خانواده ما بسیار غیرمعمول بود. ما خانواده‌ای بودیم که تصاویر کارت پستالی لاغر و زیبایی داشتیم، البته به جز من. احساس می‌کردم خاری در چشم خانواده‌ام هستم. سال‌ها بعد، مادرم به من

گفت که او نیز وقتی هم سن من بوده، یک دوره‌ی چاقی را پشت سر گذاشته بود. او نیز شدیداً احساس شرمساری کرده و فکر می‌کرده خانواده‌اش و دنیا به او کم‌محلی می‌کنند. احتمالاً من یادآور آشکار دوره‌ای دردناک در کودکی‌اش بودم و شاید این همان دلیلی بود که او سعی می‌کرد از من فاصله بگیرد و با من صحبت نکند.

بعداً اوضاع بدتر هم شد؛ دهان نسبتاً کوچک من نمی‌توانست دندان‌های بزرگسالی مرا جای دهد. یکی از دندان‌های نیشم^{۱۲۲} که ظاهراً نفهمیده بود کجا باید برود، کج بیرون زد. حالا با وجود دندان‌ی که بیرون زده بود و چانه‌هایم که دورتر شده بود، واقعاً می‌خواستم خودم را مخفی کنم. مادر می‌خواست مرا نجات دهد و برای انگیزه‌بخشی به من در خانه برایم فر مو گذاشت. هیچ فایده‌ای نداشت. موهایم به حالتی در هم ریخته و وزوزی درآمد. آن‌چه که باقی ماند موهای توی هم رفته وزوزی ترحم‌برانگیز بود. من به این نتیجه رسیدم که موهایم هرگز دوباره رشد نخواهد کرد و درست نخواهد شد، و این که من برای ابد یک لکه ننگ ترسناک، در تابلوی خانواده‌مان خواهم بود. سعی کردم به گونه‌ای عمل کنم که گویی هیچ یک از این‌ها مرا آزار نمی‌دهد. نمی‌خواستم بچه‌های دیگر بفهمند که طعنه‌ها و مسخره کردن‌هایشان چقدر برایم آزاردهنده‌اند.

تابستان قبل از شروع پایه‌ی ششم، رژیم سخت‌گیران‌های گرفتم که باعث تعجب همگان شد. همه اضافه وزنم را کم کردم، موهایم دوباره درست شد و دندان‌نیشم خودبه‌خود راست شد. و من در حالی وارد پایه ششم شدم که دوباره خوش‌اندام و جذاب شده بودم. خودانگاره‌ی من نیز به تدریج شروع به بهتر شدن کرد، اما این اتفاق مستلزم تلاش زیادی بود. من که یاد گرفته بودم چگونه خودم را از زمین بلند کنم، سعی کردم به دوستانم نیز کمک کنم تا آن‌ها هم در مورد خودشان احساس بهتری داشته باشند. یک شفادهنده عاطفی به دنیا آمده بود.

اما با وجود بازسازی‌ای که در آن موقع و پس از آن هم، داشتم، وقتی همسرم بعد از ۲۰ سال مرا ترک کرد، بسیاری از احساسات قدیمی مربوط به چاق بودنم به سطح آمد. تنفر از خود را در عمق وجودم مخفی کرده بودم، تنفیری که منتظر لحظه درستی بود تا بیرون بزند و خودنمایی کند. جدایی من مانند سیم یک تله انفجاری بود که ناگهان کشیده شد.

پاملا می‌گفت: «مشکل من مسأله ظاهر نبود، بلکه مسأله سلامت بود. وقتی کودک بودم، مشکلات قلبی داشتم. نصف کودکی‌ام را در حال رفتن و برگشتن از بیمارستان برای عمل جراحی صرف کردم. سپس مجبور بودم چندین ماه را در حال نقاهت سپری کنم. از پنجره‌ی اتاق‌خوابم به بیرون نگاه

می‌کردم و کودکان دیگر را در حال بازی کردن می‌دیدیم و سؤال می‌کردم، "چرا من باید بیمار باشم و دائم بستری باشم؟".

باور من این بود که سرنوشت من چنین رقم خورده است. احساس می‌کردم کودکان دیگر، همگی بهتر از من هستند. وقتی پیش من می‌آمدند، احساس خجالت می‌کردم؛ احساس می‌کردم فردی دست و پا چلفتی هستم. استدلال من این بود که من هیچ‌گاه به اندازه آن‌ها قوی و سالم نیستم و این حالت باعث می‌شد آن‌ها بهتر از من باشند.»

بچه‌ها ممکن است به واسطه از دست دادن (تقریباً از هر نوع آن) احساس حقارت کنند: مرگ در خانواده، طلاق، اجبار در تقسیم عشق مادر با یک نوزاد خواهر یا برادر جدید، مشکلات مربوط به سلامت، از دست دادن یک دوست یا یک رویا. در هر یک از این تجربیات از دست دادن، کودک به واسطه طردشدگی، احساس شرمندگی می‌کند. بچه‌ها به طور طبیعی دنیا را از دیدگاه محدود و خودمحورشان می‌بینند. بنابراین، آن‌ها هر از دست‌دانی را به عنوان علتی برای از دست دادن ارزش شخصی‌شان تجربه می‌کنند. توانایی‌های ذهنی‌شان به اندازه کافی توسعه‌یافته نیست که بتوانند یک موقعیت کاملاً غیرشخصی را از موقعیتی که شخصاً در آن ناکام بوده‌اند، مجزا کنند. بنابراین، آن‌ها تقریباً تمام تجربیات

از دست دادن را، شخصی، تعبیر می‌کنند و به خود می‌گیرند. با این‌که این ناکامی‌ها، کوچک شدن‌ها و بی‌شخصیت شدن‌ها ممکن است چندین دهه قبل صورت گرفته باشد، اما وقتی عشق‌شان آن‌ها را ترک می‌کند، ممکن است دوباره بیدار شود.

سناریوهای دوران کودکی مربوط به درونی کردن

کدام تجربیات دوران کودکی ممکن است باعث پایین آمدن عزت‌نفس شود؟ افراد در گروه‌های حمایتی من مرتباً به پدر و مادرهایی اشاره می‌کنند که:

- به شما توهین کرده، از شما انتقاد کرده، و شما را پس زده‌اند
- سر شما داد زده‌اند، به شما گفته‌اند که شما بد هستید، شما را مسخره کرده‌اند یا در جمع شما را تحقیر کرده‌اند
- در رابطه با برادر یا خواهرتان از آن‌ها طرفداری کرده‌اند و غیرمنصفانه شما را با برادر یا خواهرتان مقایسه کرده‌اند

- به عنوان تنبیه، از محبت کردن به شما دریغ کرده‌اند
- به خاطر عصبی بودن و حس و حال بدشان و سرخوردگی‌ها و ناکامی‌های خودشان، شما را مقصر دانسته و سرزنش کرده‌اند
- شما را باعث و بانی مشکلات خانواده دانسته‌اند
- به شما برچسب بی‌مسئولیت، تنبل، کله‌شق، خودخواه یا بی‌انضباط زده‌اند
- آن‌قدر نگران شما بودند که باعث شدند اعتماد به نفس‌تان ضعیف شود
- مانند یک نوزاد با شما برخورد کرده و نتوانسته‌اند بلوغ و مستقل بودن‌تان را تشخیص دهند و آنرا برسمیت بشناسند
- نتوانسته‌اند به شما مسئولیت بدهند (شما احساس نکردید که نقش مهمی در خانواده دارید)

- به شما بیش از حد مسئولیت داده‌اند (شما خدمتکار دیگران بودید و به خودی خود برای دیگران مهم نبودید)

- ناکامی و ناامیدی‌شان را از عدم موفقیت شما ابراز کرده‌اند

- انتظاراتی داشته‌اند که بیش از حد بالا بوده است

- انتظاراتی داشته‌اند که بیش از حد پایین بوده است

- شما نوک پیکان خشم آن‌ها بوده‌اید

یا شاید شما مشکلات زیر را داشتید:

- مشکل در موفقیت‌های تحصیلی

- مشکلات جسمانی که باعث پیش‌داوری‌های فراگیر شده بود

- مشکل در پیدا کردن دوست

- برادر یا خواهری داشتید که خیلی موفق بوده است و دیگران دائماً و کاملاً غیرمنصفانه شما را با او مقایسه می کردند

- برادر یا خواهری که احساس می کرد محق تر از شماست

- تجربیات منفی با معلمان تان در مدرسه

خوشبختانه باید بدانید وقتی اعتماد به نفس پایین ناشی از این موقعیت ها و سایر موقعیت های دوران کودکی، آشکار می شود، شما در موقعیتی قرار می گیرید که می توانید به صورت منطقی و به عنوان یک بزرگسال به آن ها بپردازید. اکنون زمان آن است که روی باورهایی که درباره خودتان از دوران کودکی داشته اید، دوباره تأمل کنید تا تردیدهایتان نسبت به خویشتن را برطرف کنید، تردیدهایی که دیگر لازم نیست آن ها را با خودتان به این طرف و آن طرف حمل کنید.

تجربیهایی مشابه تجربیات بالا، توانسته اید روی تصمیماتی که تا حالا گرفته اید و نیز بر روی کیفیت

روابطتان، تأثیری عمیق بگذارند. اما لازم نیست بعد از این، نیز، روال بر همین نوع باشد.

درونی کردن هالی

هالی یک خانم مجرد و حسابدار یک شرکت حقوقی است. او خودش را «مثال بارز زخم نامرئی» توصیف کرد. هالی در اولین ملاقات‌مان در پاسخ به توصیف من از فرآیند درونی کردن مربوط به طردشدگی، این‌گونه گفت. وقتی داستانش را کامل برایم گفت، متوجه شدم که تردیدهای او نسبت به خودش در تضاد کامل با ظاهر جذابش بود. او جای زخم کوچکی نزدیک لب بالایش داشت که فقط باعث می‌شد لبخند ملیحش را برجسته‌تر نشان دهد.

«این داستان زندگی من است؛ من هرگز نتوانسته‌ام کسی را پیدا کنم. در این مرحله از زندگی‌ام احساس می‌کنم از لحاظ عاطفی اصلاً دیده نمی‌شوم. در واقع، من همان داستان «زن نامرئی» هستم. حتماً داستان «مرد نامرئی»^{۱۲۳} را شنیده‌اید. خُب، این هم نوع دیگری از طردشدگی است، این که کلاً دیگران شما را نادیده بگیرند. نمی‌دانم کدام حالت بدتر است. فقط می‌دانم وقتی تو را بیرون بیاندازند و به تو بی‌مחلی کنند چه احساسی دارد.»

هالی سرشار از استعداد، زیبایی و زندگی بود، و ظاهراً قادر به بخشیدن عشق زیادی بود. با این حال، مانند بسیاری از بازماندگان طردشدگی، زخم نامرئی، تبدیل به مانعی بر سر راه روابطش شده بود.

در حالی که به بیان داستانش ادامه می‌داد، تأثیری که پیشینه شخصی‌اش روی اکنون و اینجای او گذاشته بود واضح‌تر شد. از همان بدو تولد مادر هالی او را ترک کرده بود. سپس او را از یک شیرخوارگاه به یک یتیم‌خانه^{۱۲۴} برده بودند، و سپس از آنجا به یک یتیم‌خانه دیگر انتقال داده بودند. نهایتاً در ۳ سالگی، پدر و مادری ثروتمند و تحصیل کرده او را به فرزندخواندگی پذیرفته بودند. زخم روی لبش یادگار مادر الکلی‌ای بود که او را به فرزندخواندگی پذیرفته بود.

«پدرم امیدوار بود که پذیرفتن من به فرزندگی باعث خواهد شد مادرم دست از اعتیادش به الکل بردارد. اما این اتفاق نیفتاد و من نتوانستم کمکی کنم. در واقع، من کسی شدم که او همیشه به خاطر مشکلاتش، مرا مقصر دانسته و سرزنش‌ام می‌کرد.»

وقتی هالی ۶ ساله شد، مادر ناتنی‌اش نوزادی را حامله شد، کاری که ۱۵ سال برای آن تلاش کرده بود اما موفق نشده بود. «جیمز» از همان ابتدا مرکز زندگی آن خانواده شد و هالی که اکنون یک مزاحم

بود و مایه اذیت و آزار بود، به سایه خانواده رانده شد. جیمز به طرزی فوق‌العاده موفق بود و در نهایت یک اورولوژیست شد. در مورد هالی، این دگرگونی عاطفی و جایگزین شدن توسط برادرش و اعتیاد مادرش به الکل، مزاحم پیشرفت او شد. او به سختی توانست به دانشگاه راه پیدا کند اما پس از ۲ سال، دانشگاه را رها کرد تا همراه یک گروه موسیقی به کالیفرنیا برود.

او در حالی به خانه برگشت که صورت و بدنش کبود بود (شاهد فیزیکی یا جسمانی روابط سوء و شرایط سخت زندگی در یک شهر بزرگ). او شدیداً معتاد کوکائین و الکل شده بود. پدر و مادرش واقعاً از او بیزار بودند. البته این چیز جدیدی نبود اما این بار از لحاظ مالی هم با او قطع رابطه کردند. به تعبیری، او دوباره طرد شد؛ آن قدر سنش بالا رفته بود که دیگر بچه شیرخوارگاهی محسوب نشود، اما آن قدر هم بزرگ نشده بود که بتواند این تنهایی بیش از حد را تحمل کند.

خوشبختانه، او به کف اصابت کرده بود. مانند افتادن روی یک تشک فنری ژیمناستیک،^{۱۲۵} این زمین خوردن، او را بالا برد. او وارد یک برنامه‌ی بهبود ۱۲ مرحله‌ای شد. وقتی با او ملاقات کردم، ۱۰ سالی بود که در این برنامه شرکت داشت و از مواد فاصله گرفته بود. مدرک دانشگاهی‌اش را گرفته، و در شغل پُدرآمدی استخدام شده بود و نیز داوطلب یک سیستم تماس‌های تلفنی جلوگیری از خودکشی شده بود. آخر هفته‌ها، به عنوان گارسون در یک رستوران کار می‌کرد. با وجود برنامه‌ی زمانی شلوغش و با وجود پرمشغله بودنش، هنوز این فرصت را داشت که گاهی غمگین تنها بودن در این دنیا شود.

او درگیر هیچ رابطه‌ی درازمدتی نبود و هیچ امیدی هم نداشت که بتواند چنین رابطه‌ای داشته باشد. او می‌گفت: «چیزی در مورد من وجود دارد که باعث می‌شود افراد مرا دور بیاندازند.»

اگرچه مورد هالی واقعاً یک مورد افراطی و نادر است، اما به خوبی نشان می‌دهد که چگونه تجربیات ناگوار مربوط به جدایی در کودکی، می‌تواند به خودانگاره‌ی شما آسیب برساند. اگر این آسیب به اندازه کافی شدید باشد، می‌تواند مانعی بر سر راه عشق ورزیدن و صمیمیت شود. تفاوتی نداشت که هالی چقدر تلاش کند تا احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد، در هر صورت خاطرات مربوط به طردشدگی عزت نفس او را از درون تخلیه می‌کرد. این تخلیه‌ی نامرئی مانند یک سپر عمل می‌کرد و مانع از این می‌شد که هالی استعدادهایش را تشخیص دهد. به طرزی مشابه، این حالت می‌تواند باعث شود تا شما نیز نتوانید استعدادهایتان را شکوفا کنید.

تعداد کمی از ما تجربیات ناگواری همچون هالی داشته‌ایم، اما بیشتر افراد اتفاقاتی را که باعث زیر سؤال رفتن عزت نفس‌شان شده است به خاطر دارند، خاطراتی که حتی امروز نیز می‌تواند روی آن‌ها تأثیر بگذارد. بیشتر افراد نشانه‌های عزت نفس پایین را در خودشان و دیگران تشخیص می‌دهند. این موارد عبارتند از:

- داشتن مشکل در بیان حرف خود یا نداشتن روحیه‌ی ابراز وجود

- احساس وجود مانع در ابراز کردن احساس یا نظر خود در موقعیت‌های خاص

۱۲۶

- مردد بودن

- نیاز شدید به تأیید از سوی دیگران

- مشکل داشتن در تحمل عیب و نقص در خود و دیگران

- احساس بی‌کفایتی، این که به اندازه کافی خوب نیستید، یا با استانداردها همخوان نیستید

- واهمه داشتن در حضور کسانی که ظاهراً شخصیت قوی‌تری دارند

- مقایسه کردن خود با دیگران، و این احساس که آن‌ها چیزی دارند که شما ندارید

- داشتن حساسیت بیش از حد به انتقاد

- پرهیز از رقابت به خاطر ترس از شکست

- ترس از انجام برخی کارها (شما به این نتیجه رسیده‌اید که ممکن است احمق جلوه کنید و ضایع شوید)

- ترس از موفق شدن (شما نمی‌خواهید دیگران به شما غبطه بخورند و یا به شما حسادت بورزند)

- این که اجازه دهید اضطراب ناشی از عملکرد عالی، شما را از لحاظ حرفه‌ای عقب نگه دارد

- فکر کردن درباره این که چطور در یک رویارویی استرس‌زا رفتار کردید

- نگرانی درباره این که دیگران چه تصویری درباره شما دارند

- این که به اعتماد به نفس پایین اجازه دهید مزاحم روابطتان شود

- پرهیز از بودن در انتظار، اما نفرت از عدم شناخته شدن که در نتیجه آن دریافت می‌کنید

- دشواری در ابراز کردن مستقیم خشم یا سایر احساسات منفی

- مشکل داشتن در تقاضای آنچه که می‌خواهید، بخصوص وقتی آن چیز از لحاظ عاطفی برای شما مهم باشد

- مشکل داشتن در پذیرفتن تعاریف دیگران

- دوست داشتن قدرت و اقتدار اما مشکل داشتن در مشخص کردن قلمروتان

- این‌که احساس کنید کوچک و ضعیف هستید و دیگران خیلی راحت از شما سوءاستفاده می‌کنند

- خوار و خفیف کردن خود در نزد دیگران قبل از این‌که دیگران این فرصت را پیدا کنند

برخی از ما کاملاً با فهرست بالا آشنا هستیم. مطالب زیادی در رابطه با این شاخص‌ها نوشته شده است و بیشتر آن‌ها نیاز به توضیحات زیادی ندارند. اما من یک مورد را در این فهرست نگنجانده‌ام، موردی که به ندرت به عنوان عاملی مرتبط با عزت‌نفس شناخته شده است، اما پایه و اساس عزت‌نفس پایین است و این مورد، نیاز به ارضای فوری نیازهاست.

آیا برای ادامه دادن یک رژیم غذایی مشکل دارید؟ آیا خیلی زود از رژیم غذایی دست برمی دارید چون نمی توانید در برابر خوردن یک کیک شکلاتی مقاومت کنید؟ آیا چیزهایی را می خرید که توان مالی آن را ندارید و نمی توانید بعداً پول آن را پردازید؟ آیا برای دومین و سومین بار الکل مصرف می کنید؟ آیا دائماً به دنبال راه حل های سریع هستید، راه حل هایی که قبلاً به این نتیجه رسیده بودید که در درازمدت برای شما مفید نیستند؟

مشکل به تأخیر انداختن ارضای نیازها، مشکلی بسیار رایج، مابین بازماندگان طردشدگی مربوط به دوران کودکی، است. داشتن چنین مشکلی حاکی از آن است که شما دارای یک خرابکار درنی هستید و همین مزاحم توانایی شما در دستیابی به اهداف درازمدت شود، مانند هالی که احساس می کرد می توانست مانند برادرش یک دکتر شود.

«من به اندازه برادرم باهوش بودم. اما نمی خواستم آن همه مطالعه انجام دهم و چندین سال با پول کم و خواب کمتر بسازم. واقعاً احساس می کردم بدبخت هستم و نسبت به خودم تصور پائینی داشتم. من به چیزی نیاز داشتم که باعث شود خیلی زود احساس خوبی نسبت به خودم پیدا کنم. به همین خاطر است که به کالیفرنیا رفتم. این گروه موسیقی باعث می شد من حداقل برای مدتی احساس کنم که یک

ملکه هستم.»

آن‌هایی که ارضای نیازهایشان را به تأخیر می‌اندازند معمولاً کسانی هستند که عزت‌نفس بالایی دارند. آن‌ها از کجا این عزت‌نفس را به دست آورده‌اند؟ شاید استعدادهایی ذاتی داشته‌اند و به موفقیت‌هایی دست یافته‌اند که از این استعدادهای ذاتی نشأت می‌گرفت. اما در پس پرده، اغلب آن‌ها، عزیزی داشته‌اند که آن‌ها را تشویق کرده و ارزش ذاتی و درونی‌شان را به آن‌ها یادآوری کرده است. خانواده آن‌ها احتمالاً اعتماد به نفس آن‌ها را تقویت کرده و باعث شده‌اند تا آن‌ها احساس کنند که قادر به دستیابی به موفقیت هستند.

حقیقت این است که بسیاری از افرادی که در به تأخیر انداختن ارضای نیازها و خواهش‌هایشان مشکل دارند (آن‌قدر که به اهداف دراز مدت‌شان برسند) اغلب به اندازه افرادی که می‌توانند ارضای نیازهایشان را به تأخیر بیندازند باهوش و مستعد هستند. برخی از آن‌ها اگر این مهارت‌ها و استعدادهای خدادادی‌شان را به کار گیرند، موفق هم می‌شوند. تفاوت در این است که آن‌ها همیشه یک حالت فوریت یا اضطراب را احساس می‌کنند که برآمده از تردیدشان نسبت به خودشان و نیز، مربوط به گرسنگی عاطفی آن‌هاست. آن‌ها به دنبال نشئگی لحظه‌ای هستند.

چرا این افراد به دنبال ارضای فوری نیازها و خواسته‌هایشان هستند؟ این قضیه چگونه با عزت نفس ارتباط دارد؟

در فصل ۳ درباره این حقیقت صحبت کردیم که بسیاری از بازماندگان طردشدگی، در کودکی خود، دورانی طولانی را تجربه کردند که در آن، پدر یا مادر یا هر دوی آن‌ها از لحاظ فیزیکی یا عاطفی غایب بوده‌اند. شما ممکن است این احساس توخالی بودن را به خاطر بیاورید (اوقاتی که احساس کردید چیزی نیاز داشته‌اید ولی آن را دریافت نمی‌کردید)؛ زمانی که شما منتظر چیزی بودید که هرگز از راه نمی‌رسید. شما نمی‌توانستید پدر و مادرتان را مجبور کنید که از شما بهتر مراقبت کنند. بنابراین چه اتفاقی برای آن عطش یا گرسنگی عاطفی شما و آن احساسات سرخوردگی و ناکامی شما افتاد؟

به احتمال قوی، شما این حالات را درونی کرده‌اید.

شما سرخوردگی‌ها و ناکامی‌هایتان را به خودتان نسبت دادید. از این‌که بخواهید توجه «پدر» را جلب کنید یا مورد علاقه «مادر» باشید ناامید شدید. باور کردید که از جنبه‌های زیادی بی‌ارزش و بی‌کفایت هستید. همچنان‌که نیازهای شما ضروری‌تر می‌شدند، یاد گرفته بودید که راه‌هایی وجود دارند که

می‌توانید به‌طور موقت این نیازها را رفع کنید. شما به آسان‌ترین راه‌های رسیدن به نشئگی که می‌توانستید دست پیدا کنید چنگ زدید: غذا، تلویزیون، خودارضایی، ورزش شدید و خارج از کنترل؛ و هر چیزی که می‌توانست آن احساسات آزاردهنده را خاموش کند.

گاهی اوقات کودکانی که عطش عاطفی را درونی کرده‌اند، این احساسات ناکامی را با خود به دوران بزرگسالی حمل می‌کنند. آن‌ها بزرگسالانی می‌شوند که نیاز آن‌ها به ارضای فوری خواهش‌ها با اهداف اصلی زندگی‌شان مداخله می‌کند و مزاحم آن می‌شود. آن‌ها متوجه می‌شوند که در پایین‌ترین سطح پیشرفت مانده‌اند و نمی‌توانند موفق شوند، و به همین خاطر خود را مقصر دانسته و سرزنش می‌کنند.

در حالی که برخی از بازماندگان طردشدگی مربوط به دوران کودکی به موفقیت‌های زیادی دست پیدا نمی‌کنند، اما بین این بازماندگان، افراد دیگری نیز هستند که به موفقیت‌های سطح بالایی می‌رسند؛ این‌ها کسانی هستند که دائماً تلاش می‌کنند آنچه را که در باور آن‌ها ایراد شخصیتی محسوب می‌شود را، جبران کنند. آن‌ها همیشه در حال کارکردن هستند و خودشان را از هرگونه پاداشی محروم می‌کنند. این دو گروه (هم موفق‌ها و هم افرادی که کمتر موفق هستند) در دور باطل^{۱۲۷} تخطئه خویشتن، که در قلب این دو حد افراطی قرار دارد، گیر کرده‌اند.

بسیاری از این افراد با مصرف خودسرانه‌ی انواع مختلف دارو، احساسات ناراحت خودشان را ماساژ می‌دهند. آن‌ها به مواد مخدر و فعالیت‌هایی روی می‌آورند تا از اضطرابی که آن‌ها را به لبه کشانده، فاصله بگیرند و این اضطراب از تجمع تصاعدی نیازهای برآورده‌نشده‌شان نشأت می‌گیرد. تفاوتی نمی‌کند این چیز، غذا، نوشیدنی، ورزش، کار یا افراد دیگر باشد، آن‌ها ممکن است به هر چیز یا کسی که توانایی آرام یا آسوده‌خاطر کردن آن‌ها را داشته باشد و یا هر چیز دیگری که ذهن آن‌ها را از گرسنگی عاطفی‌شان پرت کند، وابسته می‌شوند.

پادتن این الگوهای تقویت‌کننده وابستگی و روابط وابستگی منفی این است که شجاعت به خرج داده و اهداف‌تان را بیان کنید، آرزوهای فراموش شده‌تان را پیگیری کنید و برای رسیدن به ارضای نیازهای عاطفی واقعی‌تان تلاش کنید. سومین تمرین آکرو جهت تسهیل همین فرآیند، طراحی شده است. این تمرین به شما کمک خواهد کرد پنجره‌های جدید فرصت را باز کنید، تصمیمات جدیدی بگیرید و در مسیر شکوفایی پتانسیل‌های واقعی‌تان تلاش کنید.

سومین تمرین آکرو: ساختن خانه رویاها

سومین تمرین، مربوط به کار کردن با انرژی درگیر در فرآیند درونی کردن می‌باشد. این تمرین یکی از قدرتمندترین منابع شما یعنی «تخیل»^{۱۲۸} را فعال می‌کند. این تمرین را می‌توانید در هر زمانی حتی در حال رانندگی با اتومبیل‌تان، یا در حالی که در باشگاه روی تردمیل کار می‌کنید، و یا هر وقت که بتوانید چند دقیقه‌ای روی افکارتان متمرکز شوید، انجام دهید.

چنان‌که به یاد دارید، دو تمرین اول آکرو، پایه این تمرین را در شما ایجاد کرد. «بودن در لحظه» کمکتان کرد تا از لحظه به عنوان راهی برای رویارویی با درد و تجربه شدید دنیای اطرافتان استفاده کنید. «گفت و گوی روزمره» شما را با اساسی‌ترین نیازها و احساسات‌تان در تماس قرار داد. تا اینجا شما یاد گرفته‌اید که چگونه به نیازهای خود توجه کنید.

تمرین سوم، (تمرین تصور)^{۱۲۹} شما را یک مرحله پیشتر می‌برد. این تمرین، رابطه‌ی جدید شما را با خودتان، تقویت کرده و بهبود می‌بخشد. اگر درونی کردن، زمان تمرکز روی درون است، پس می‌توانید با استفاده از انرژی آن، هسته درونی‌تان را دوباره ساخته و تغییری مثبت در زندگی‌تان ایجاد کنید.

شما از طریق تصور کردن هدایت شده، قرار است انرژی‌تان را روی اهداف، رویاها و آرمان‌هایتان متمرکز کرده و پایه و اساسی را ایجاد کنید که می‌توانید خود جدیدتان را بر پایه آن بنا کنید. این فرآیند مجموعه‌ای از اصول را معرفی می‌کند که من آن‌ها را «چهار سنگ بنای خویشتن»^{۱۳۰} می‌دانم.

در طول مرحله درونی کردن که در این فصل توصیف شد، آسیب یا لطمه‌ای را که شما به عنوان پیامد جدایی تجربه کردید، می‌تواند درون خودانگاره‌ی شما بخزد. متأسفانه، بسیاری از افراد تلاش می‌کنند با این آسیب بجنگند و بر اساس قوانین آن بازی کنند؛ آن‌ها با جنگیدن با خودشان به دفاع از خودشان می‌پردازند. آن‌ها به خود می‌گویند: «من مهم هستم. من از لحاظ جنسی بسیار جذاب هستم. من بسیار ارزشمندتر از او هستم. من موفق هستم.» این جملات مثبت تأکیدی، تمام تمرکز را روی ویژگی‌های مثبت شما می‌گذارند؛ روی این که چقدر زیبا یا مستعد هستید.

اما «چهار سنگ بنای خویشتن» بر اساس استعدادهای منحصر به فرد شما بنا نمی‌شوند. نکته این نیست که ویژگی‌های فیزیکی یا مهارت‌ها یا موفقیت‌های حرفه‌ای‌تان را فهرست کنید. این چهار سنگ بنا بسیار اساسی‌ترند، و به جنبه‌های ذاتی و جهانی وجود شما به عنوان یک انسان می‌پردازند. این موارد پاک‌نشدن و غیر قابل تغییرند. نه سن و نه ناتوانی‌ها و نه حتی طردشدگی نمی‌توانند آن‌ها را تضعیف

کنند. این‌ها اصول شکست‌ناپذیر خویشتن شما هستند که هیچ کس نمی‌تواند آن‌ها را از شما بگیرد.

چهار سنگ‌بنای خویشتن

۱. **روبه‌رو شدن و در نهایت پذیرفتن جدا بودن‌تان به عنوان یک فرد.** هر یک از ما یک انسان کاملاً مجزا هستیم، چه در یک رابطه باشیم و چه به تازگی به رابطه‌ای پایان داده باشیم. ما تنها وارد این جهان می‌شویم و تنها هم از آن کوچ می‌کنیم.

۲. **به رسمیت شناختن اهمیت وجودتان.** شما نه بیشتر از دیگران هستید و نه کمتر از آن‌ها. وجود هر شخص مهم است و وظیفه شما این است که به هر کسی از جمله خودتان ارزش قائل شده و احترام بگذارید. بی‌توجه به سن، ویژگی‌ها و توانمندی‌های فیزیکی‌تان، وجود هر کس مهم است. زندگی گذرا است، هدیه‌ای است ارزشمند که باید در لحظه تشخیص داده شده و محقق شود.

۳. **روبه‌رو شدن و پذیرفتن واقعیت‌تان.** بی‌توجه به این که در حال حاضر شرایط شما چه قدر ممکن است دشوار باشد، این تنها واقعیتی است که شما دارید. به خاطر داشته باشید که این واقعیت دائماً در حال

تغییر است و این که شما همان نیرویی هستید که واقعیت زندگی‌تان را پیش می‌برید. شما ممکن است چالش‌هایی که اکنون با آن روبه‌رو هستید را انتخاب نکرده باشید و این احتمال وجود دارد که شما به خاطر موارد اشتباهی که در زندگی‌تان بوجود آمده، مقصر نباشید. اما شرایط فعلی، موقعیتی است که شما باید با آن روبه‌رو شوید. انتخاب با شماست، می‌توانید با آن مخالفت و مقابله کنید، یا می‌توانید بهترین استفاده را از آن ببرید. مسئولیت مالک شدن زندگی‌تان و تغییر دادن آن به شما تعلق دارد.

۴. تقویت ظرفیت عشق ورزیدن‌تان. معتقدم که بیش‌تر افراد تنها ۵٪ از ظرفیت عشق ورزیدن‌شان را استفاده می‌کنند. عشق یکی از قدرتمندترین نیروهای است که ما انسان‌ها داریم. شما نمی‌توانید عشق فرد دیگری را کنترل کنید، اما می‌توانید ظرفیت خودتان برای ارائه و دریافت عشق را افزایش داده و از تمام منافع جاری آن بهره‌مند شوید.



چهار سنگ بنای خویشتن

ساختن خانه رویاها

این تمرین ابزاری در اختیار شما قرار می‌دهد که از طریق آن می‌توانید چهار اصل بالا را در تفکرتان و در باورهای اصلی‌تان بگنجانید. این تمرین شامل ساختن خانه رویاهایتان با استفاده از قدرت تخیلتان است. شما می‌توانید خانه رویاهایتان را بر اساس چهار سنگ بنای خویشتن بنا کنید.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که چند دقیقه‌ای وقت بگذارید. این تمرین نتایجی سریع به

ارمغان می‌آورد، اما نمی‌توان به راحتی توضیح داد چرا و چگونه این تمرین موثر است. کاری که باید در التیام پردشدگی انجام دهید این نیست که فقط مطالبی درباره چهار سنگ‌بنا بخوانید و از جهت فکری آن را درک کنید بلکه این است که این اصول را بپذیرید و به واسطه آن‌ها تغییر کنید. بدین ترتیب، شما از فرآیند درونی کردن به نفع خودتان استفاده می‌کنید.

از طریق تصور، شما بر محدودیت‌های یادگیری شناختی صرف غلبه می‌کنید. حتماً افراد سیگاری متعددی را می‌شناسید که می‌توانند فهرستی از مضرات سیگار کشیدن را از حفظ بگویند اما قادر نیستند از آن به طریقی استفاده کنند تا کمکشان کند که سیگار را ترک کنند. این تمرین تصور، روشی برای گذشتن از بدبینی^{۱۳۱} و راضی بودن به شرایط کنونی^{۱۳۲} است. با استفاده از قوه تخیل و وقت گذاشتن و تامل کردن روی رویاهایتان قادر خواهید بود روی انرژی درونی شدن سوار شوید و کاری کنید که قدرت تخیل‌تان بر جدی‌ترین تردیدهایتان نسبت به خویشتن تأثیر بگذارند.

با وجود این که نمی‌توانم بگویم چرا این فرآیند تأثیرگذار است، اما شواهد بالینی اثربخشی این روش از منابع متعددی نشأت می‌گیرد: مراجعین خودم، درمانگرهای دیگر، بازماندگان پردشدگی، و کارشناسان حرفه‌ای در زمینه‌های گوناگون. همگی گزارش داده‌اند که این تمرین نتایج قابل‌توجهی به بار می‌آورد.

درون خانه رویاهایی که خلق می‌کنیم، خود جدیدمان را نیز قالب‌ریزی می‌کنیم، خود جدیدی که قادریم به وسیله آن فرمان زندگی‌مان را در مسیر جدیدی بگردانیم.

اغلب مراجعینم در ابتدا قدری نسبت به این تکنیک مقاومت می‌کنند چراکه تصورکردن مستلزم این است که شما منطق را کنار بگذارید و همچنین نیاز به درک را برای مدتی موقتاً به حالت تعلیق درآورید. فعلاً، این که چگونه این روش جواب می‌دهد را فراموش کنید. ابتدا این روش را امتحان کرده و سپس تصمیم بگیرید که آیا بر اساس تغییراتی که در طرز فکر و رفتارتان احساس می‌کنید، می‌خواهید ادامه دهید یا خیر.

فقط کافی است یک بار از طریق تصور هدایت شوید. پس از آن، قادر خواهید بود در عرض چند ثانیه این چیزها را تصور کنید. برخی افراد متوجه شده‌اند که مهم است دستورالعمل‌های زیر را با صدای بلند بخوانند و صدایشان را ضبط کنند. پیشنهاد دیگر این است که یک دوست می‌تواند این دستورات را برای شما بخواند در حالی که شما چشمان‌تان را بسته‌اید و از دستورات پیروی می‌کنید (برای دریافت نسخه‌ای از فایل صوتی این تمرین که نویسنده آن را ایجاد کرده است لطفاً به اطلاعات وب‌سایت خودم که آدرس آن در پایان کتاب است، مراجعه کنید).

ساختن خویشتن. برای شروع، چشمان‌تان را ببندید و تصور کنید که منابع مالی نامحدودی دارید؛ فکر کنید میلیاردها دلار در اختیار دارید. فرض کنید در قرعه‌کشی «پاور بال»^{۱۳۳} برنده شده‌اید. شما نمی‌توانید کسانی که مُرده‌اند را از داخل قبر برگردانید، یا این‌که رفتار دیگران را کنترل کنید، اما می‌توانید با این پول در صورتان به چیزهای زیادی دست پیدا کنید.

اکنون، محیط ایده‌آل برای عالی‌ترین «خانه رویاهایتان» را تصور کنید. تصور کنید که خانه شما آن‌قدر جذاب و از همه لحاظ رضایت‌بخش است که اگر مجبور باشید می‌توانید تنها در آن زندگی کرده و احساس خوشبختی کنید.

چه آب و هوایی برای شما مناسب‌تر است؟ آیا در زمستان برف می‌بارد یا خیر؟ آیا خانه‌تان منطقه استوایی است؟ آیا محل قرارگیری خانه‌تان در بالای کوه است؟ آیا مشرف به دریا، دریاچه، رودخانه یا یک دره است؟ آیا خانه‌تان روی یک ساحل شنی قرار دارد؟ آیا در جنگل درختان انبوه است؟ آیا در یک منطقه کشاورزی روستایی است؟ یا این‌که در شهر است؟ آیا در منطقه‌ای دوست‌داشتنی و دور از دسترس است؟ یا این‌که افراد زیادی آن را احاطه کرده‌اند؟ آیا یک محله گرم و صمیمی است؟ آیا یک آپارتمان با منظره‌ای حیرت‌انگیز است؟ آیا یک شهرک مسکونی با تمام امکانات رفاهی است؟ آیا نزدیک

جایی است که الان زندگی می‌کنید؟ یا در یک ایالت یا حتی در یک کشور دیگر است؟ (مکث کنید قدری وقت بگذارید و این مورد را خیلی خوب تصور کنید.)

اکنون که درباره «محل قرارگیری» ایده‌آل برای خانه رویاهایتان تصمیم گرفته‌اید، در مورد خود خانه فکر کنید.

به خاطر داشته باشید که پول هدف نیست. اگر یک سوئیت گرم و کوچک مناسب شما است، چه ایرادی دارد؟ اگر چیزی که در ذهن دارید یک خانه اربابی است، خُب، همین را تصور کنید. ایده و هدف از این کار، خلق فضایی است که به طرزی ایده‌آل مناسب نیازهای شما باشد که در آن قادرید «جدا بودن‌تان» به عنوان یک انسان را جشن بگیرید. شما و کوچولو راضی خواهید شد تا وقت‌تان را به تنهایی و در آرامش همراه با شادی در یک خانه خیالی سپری کنید. این خانه همه چیز را برای جلب رضایت خود بزرگسال‌تان و نیز خود کودک‌تان در خودش دارد. اگر یک جوی پرآب در اطراف منزل یا نرده‌های آهنی، چیزی است که باعث می‌شود شما و کوچولو احساس امنیت کنید، این مورد را نیز در طرح خودتان بگنجانید. شما می‌توانید این خانه را طوری شکل داده و تزئین کنید که مناسب نظر خودتان باشد. می‌توانید آن را همان‌گونه که دوست دارید طراحی کنید. شما ممکن است انتخاب کنید

که ملکی وسیع داشته باشید که درونش جاده‌ای خصوصی داشته باشد، یا این‌که خانه‌تان را در خیابان اصلی شهر محبوب‌تان تصور کنید. (مکث)

اکنون به نمای داخلی خانه فکر کنید. چه فضایی نیاز خواهید داشت؟ آشپزخانه کجاست؟ اتاق نشیمن کجاست؟ آیا کتابخانه، دفتر کار و اتاقی برای تلسکوپ خواهید داشت؟ بالکن، بهارخواب، اتاق ناهارخوری چطور؟ در مورد بالکن‌ها، نورگیرها، راه‌پله‌ها، کنج‌ها و اتاقک‌های مخفی خانه چطور؟ چند دقیقه‌ای وقت بگذارید تا درباره کیفیت فضایی که دوست دارید در خانه رویاهایتان داشته باشید فکر کنید.

کدام اتاق، اتاق محبوب شما است؟ بیشتر وقت‌تان را کجا سپری خواهید کرد؟ خودتان را در این اتاق تصور کنید. (مکث)

برای طراحی این اتاق، تصور کنید که این نقطه «قلب و روح» خانه است. تمام بقیه اتاق‌ها از همین اتاق گرفته شده است. آیا اتاق محبوب شما آشپزخانه است؟ آیا در گوشه‌ای از خانه نشسته‌اید و منظره محبوب‌تان را از پنجره تماشا می‌کنید؟ آیا در اتاق نشیمن هستید و در کنار یک شومینه سنگی بزرگ روی راحت‌ترین صندلی دنیا نشسته‌اید؟ آیا روی یک صندلی بزرگ چوبی در بیرون ولو شده‌اید؟ درباره

نقطه محبوب‌تان درون اتاق‌تان تصمیم بگیرید و همانجا بنشینید. (مکث)

تصور کنید که در نقطه محبوب‌تان در خانه رویاهایتان کاملاً راحت نشسته‌اید. از جایی که نشسته‌اید، چه چیزهایی را می‌توانید ببینید؟ یک منظره چشم‌گیر را که به شما لذت فراوان می‌دهد و باعث می‌شود حیات را کاملاً احساس کنید، تصور کنید. در حالی که به این منظره نگاه می‌کنید، اهمیت وجود خودتان را تصور کنید. چه چیزی توجه شما را به خود جلب و شما را مجذوب خود می‌کند؟ آیا این مورد یک جویبار است؟ یک آبشار است؟ یک کوه؟ یک جنگل؟ یا یک ساحل شنی؟ منظره‌ای را تصور کنید که شما را با خود زندگی در ارتباط می‌کند و به شما کمک می‌کند در لحظه اکنون زندگی کنید. (مکث)

اتاق شما چه شکلی است؟ آیا فضای زیادی دارد و نورانی است؟ آیا به شما خلوت کامل می‌دهد؟ آیا نسبت به بقیه خانه حالت اُپن دارد؟ چه چیزهای دیگری در این اتاق وجود دارد؟ آیا یک شومینه بزرگ قدیمی در اتاقتان است؟ قالی‌های شرقی چگونه؟ آیا کف اتاق چوبی است؟ آیا پیانو دارید؟ راحتی و لذتی که شما را فرا گرفته است را تصور کنید. محیط پیرامون شما باید آن قدر کامل باشد که این اتاق جایی باشد که در آن قادرید با هر واقعیتی روبه‌رو شوید و آن را بپذیرید، بی‌توجه به این که این واقعیت چقدر دشوار است، حتی واقعیتی که هم‌اکنون با آن سر و کار دارید. چه چیزهایی در این اتاق توجه شما را به

روشی دوست‌داشتنی جلب کرده و از افکار دردناک دور می‌کند؟ یک پرنده بیرون پنجره؟ یک دسته گل زیبا؟ صدای دریا؟ یا یک تصویر خاص؟ یا یک نقاشی زیبا؟ این اتاق آیتم‌های خاصی را در خود گنجانده است، و منظره بیرون از آن دربرگیرنده عناصر حیرت‌انگیز طبیعت است. تمام این‌ها به شما کمک می‌کند که واقعیت‌تان را بپذیرید بی‌توجه به این که این واقعیت چقدر چالش‌برانگیز است. (مکث)

خودتان را دو سال پس از این تصور کنید. شما در زندگی جدیدتان در این خانه رویایی‌تان به چه کاری مشغول هستید؟ چه فعالیت معناداری بیشترین وقت شما را به خود مشغول می‌کند؟ آیا از زندگی سراسر لذت یا یک کار جدید و جذاب لذت می‌برید؟ آیا کتاب می‌نویسید؟ نقاشی می‌کنید؟ آشپزی می‌کنید؟ یا این که گردهمایی فامیلی را ترجیح می‌دهید؟ آیا در حال گرفتن یک مدرک دانشگاهی هستید؟ آیا حرفه جدیدی ایجاد کرده‌اید؟ کسب و کار جدیدی راه انداخته‌اید؟ چه کسب و کاری؟ آیا از لحاظ بدنی خود را پرورش می‌دهید؟ و برای یک سفر کوهنوردی آماده می‌شوید؟ یا این که دارید استراحت می‌کنید؟ آیا وقت زیادی را خارج از خانه در فضای آزاد سپری می‌کنید؟ آیا به دیدن دوستان و آشنایان می‌روید؟ آیا در مسافرت هستید؟ تصور کنید چه کاری در زندگی جدیدتان انجام می‌دهید که به شما لذت و رضایت می‌دهد. (مکث)

دوست دارید کدام یک از دوستان و افراد خانواده‌تان در جهان‌تان حضور داشته باشد؟ آیا دوست دارید رابطه جدیدی را شروع کنید؟ آیا با فرزندان‌تان هستید؟ یا تنها زندگی می‌کنید؟ آیا بخشی از خانه را با کسی شریک هستید؟ آن فرد یا افراد دیگر کجا اقامت می‌کنند؟ در کدام اتاق با آن‌ها تعامل خواهید داشت؟ (مکث)

تصور کنید ظرفیت‌تان برای عشق ورزیدن هر روز افزایش می‌یابد. همه افراد در زندگی شما عشق‌تان را احساس می‌کنند. این حالت یک جایگاه به خصوص درون هر یک از آن‌ها ایجاد کرده است که شما را به روش‌هایی عمیق و معنادار به آن‌ها مرتبط کرده است. شما این ارتباط را با افرادی که در اتاق کناری قرار دارند و با آن‌هایی که خیلی دور هستند احساس می‌کنید. این روحیه بخشنده‌گی از پذیرش خودتان به عنوان یک فرد جدا نشأت گرفته است. این بدین دلیل است که شما می‌توانید اهمیت وجود خودتان را قدر دانسته و واقعیت‌تان که ظرفیت شما را برای عشق‌ورزی را افزایش داده است، در آغوش بگیرید. این افراد در حال حاضر کجا هستند؟ آیا می‌توانید آن‌ها را تصور کنید و صدای آن‌ها را در طبقه بالا بشنوید؟ آیا همین الان یک اتومبیل بیرون خانه در حال پارک کردن است؟ (مکث)

اکنون کل خانه، افرادی که در پس‌زمینه حضور دارند، شغل و فعالیت جدیدتان (یا فکر لذت‌بخش هیچ

کاری نکردن)، فضای پیرامون‌تان، و آب و هوای منطقه را در نظر بیاورید. کل این اطلاعات را حتی‌المقدور در یک تصویر بگنجانید. این خانه شما هستید؛ شمایی که دارید به آن تبدیل می‌شوید. معماری و تزئینات آن معرف جوهره وجودی شما است، نشان‌دهنده نیازهای فیزیکی و عاطفی شما به عنوان یک انسان، عمیق‌ترین آرزوها و اهدافی که درون‌تان احساس می‌کنید. این تصور جهتی است که زندگی شما قرار است آن را طی کند.

برای بهره‌وری هرچه بیشتر از این تمرین، آن را به طور مرتب و همیشگی انجام دهید. نیازی به ساختن ذهنی دوباره خانه در هر بار تمرین ندارید، چون این کار فقط چند ثانیه وقت می‌گیرد. لازم نیست چهار سنگ‌بنای وجودتان را هر بار از حفظ بدانید. فقط اطمینان حاصل کنید روشی که خانه را تصور کرده‌اید هر یک از این چهار سنگ‌بنا را در نظر می‌گیرد. صرفاً با حضور داشتن در خانه باید قادر باشید جدا بودن‌تان، اهمیت وجودتان، و توانایی‌تان را در پذیرفتن واقعیت و ظرفیت عشقی‌تان را جشن بگیرید. فقط کافی است تصویر خانه را در ذهن‌تان مجسم کنید تا این اصول را تقویت کنید چرا که این اصول در ساختار خانه گنجانده شده‌اند.

توصیه می‌کنم این تمرین را حداقل سه بار در روز و هر بار به مدت چند ثانیه یا چند دقیقه انجام دهید.

هیچ نیازی نیست که چشمان‌تان را ببندید؛ می‌توانید این تصویر را حتی زمانی که در قطار هستید یا وقتی در صف اتوبوس ایستاده‌اید، دوباره ملاقات کنید.

در حالی که اهداف جدیدی را شناسایی می‌کنید، خانه‌ی رویاهایتان را بر طبق آن نوسازی کنید تا با امیدها و رویاهایتان همخوان (یا بالاتر از آن) باشد. به عنوان یک فرد، شما مدام در حال رشد هستید؛ نیازهایتان مدام در حال تغییر هستند. شما اهداف‌تان را دقیق‌تر و دقیق‌تر می‌کنید. ممکن است تصمیم بگیرید با خانه رویایی‌تان به مکان دیگری نقل‌مکان کنید، یا ممکن است آن را کوچک‌تر یا بزرگ‌تر کنید. ممکن است تصمیم بگیرید اتاقی را اضافه کنید یا اتاقی را تخریب کنید. ممکن است محل مورد علاقه‌تان را از اتاقی به اتاق دیگر تغییر دهید.

همچنان‌که ادامه می‌دهید، به یک معمار فضای مجازی تبدیل می‌شوید، یاد می‌گیرد مشکلاتی را، به صورت عملی حل کنید؛ مثلاً این‌که بهترین جا برای یک کمد دیواری یا پلکان کجاست. هرچه تصویری که از خانه رویاهایتان دارید واضح‌تر باشد، منافع این کار بیشتر خواهد بود.

نقشه طبقات را روی کاغذ ترسیم کنید. بسیاری از مراجعین من نموداری از طرح کلی خانه را همیشه

همراهشان دارند. نکته مهم این است که هر روز حداقل سه بار به خانه رویاهایتان سری بزنید.

این تکنیک تصور کردن، یکی از عظیم‌ترین منابع وجودتان، یعنی قدرت تخیل‌تان را فعال می‌کند. از طریق این تکنیک شما تبدیل به مهندس یا معمار زندگی خودتان می‌شوید. همانند یک استاد طراحی، شما فضایی درونی برای خودتان ایجاد می‌کنید که مناسب عالی‌ترین نیازها، اهداف و آرزوهای شما است. این خانه نمایان‌گر یا معرف خود حقیقی شما است و در عین حال به شما جایی برای رشد کردن می‌دهد.

چه بخشی از ذهن ما این کار طراحی کردن، ساختن و حل مسأله‌ی موجود در این تمرین را انجام می‌دهد؟ تصور من این است که چشمه‌ی امید ما کار تصور را انجام می‌دهد. این چشمه‌ی امید به ما کمک می‌کند که از تردیدهایمان، نسبت به خویشتن و تلاش بیش از حد برای راضی کردن دیگران رها شویم. ما در تخیل‌مان آزاد هستیم تا قدرت متعالی و برتر درون‌مان را کشف کنیم.

این «خویشتن» این همه سال کجا بوده است؟ وقتی تازه راه رفتن یاد گرفته بودیم، وقتی تازه استفاده کردن از دست و پا و سایر اعضای‌مان را کشف کرده بودیم و وقتی از این اعضا استفاده می‌کردیم تا از

مادران مان دور شده و جهان پیرامون مان را کشف کنیم. تصور کردن بخش مخفی وجودمان، باعث تقویت بخش دیگری از ما می شود که این بخش، خودش می خواهد تا کشف کند، استقلالش را اعمال کند، رهایی از محدودیت های روابط گذشته را تجربه کند، و آینده را جشن بگیرد.

خلاصه درونی کردن طردشدگی

در طول مرحله درونی کردن، ما در قلب فرآیند صدمه زدن به خویشتن هستیم. ما احساسات پس زدن، طردشدگی و اضطراب مربوط به تنها بودن را درونی می‌کنیم.

انرژی درونی کردن بسیار نیرومند است. این انرژی مانند یک نیروی مکنده‌ی مرکزی عمل می‌کند، و احساسات طردشدگی و منزوی شدن را به درون‌مان می‌کشاند، همان مرکزی که باورهای اصلی ما در آنجا شکل می‌گیرند، جایی که ما در سکوت خودمان را برای غیر قابل‌دوست‌داشتنی و بی‌ارزش‌مان، مدام قضاوت می‌کنیم.

وقتی بچه بودیم و احساس می‌کردیم که طرد شده‌ایم، توانایی کمی برای مقابله با اضطراب و تردیدهای خودمان داشتیم. از لحاظ عاطفی تحمل کمتری برای ضربات و لطمات وارده داشتیم و خیلی ساده احساسات‌مان جریحه‌دار می‌شد یا به تعبیری زخمی می‌شدیم. ما احساسات طردشدگی‌مان را درونی می‌کردیم. ما از تنها ماندن و تنها بودن می‌ترسیدیم.

در همان دوران کودکی، موانعی موقتی دور خودمان بنا کردیم. و نگهبانانی درونی گماشتیم تا مانع از این شوند که لطمه روحی و ترس درون ما بخزند.

به عنوان یک بزرگسال، و همزمان با شکست عشقی یا از دست دادن دلبستگی عشقی، نگهبانان درونی مان (که مدت‌ها به طور مخفیانه سعی می‌کردند زندگی و عشق را به درون راه ندهند) از خواب بیدار شده و فعال می‌شوند. یک بار دیگر همه چیز را خیلی دقیق حس می‌کنیم. اما این بار دیگر تردید در مورد خودمان و بی‌ارزش دانستن مان را انتخاب نمی‌کنیم.

وقت آن است که احساسات خوب را درونی کنیم، و اهمیت وجود منحصر بفردمان را جشن بگیریم. یکی از ویژگی‌های مرحله‌ی التیام طردشدگی این است که به ما اجازه می‌دهد نگهبان‌ها را دور زده و وجودمان را دوباره با رویاها، اهداف، پذیرش و عشق بسازیم.

درونی کردن ما را به مکانی درون وجودمان می‌برد، که آنجا با شیاطین تردید و ترس مبارزه می‌کنیم. این حالتی مقدس است که ما با فروتنی، قدرت، و چشم‌انداز از آن بیرون می‌آییم.

فصل ۵: مرحله‌ی چهارم: خشم

خشم چیست؟

خشم مخالفتی در برابر درد و نحوه‌ی پاسخ‌دادن ما به حملات است، روشی است برای قربانی ندانستن‌مان، در برابر کسی که ترک‌مان کرده است، طریقی که می‌توانیم توسط آن طردشدگی را برعکس کنیم.

آن‌هایی که با خشم طردشدگی آشنا هستند، می‌دانند که زخم آن در طول این مرحله مهم (فرآیند التیام) حساس، داغ و سوزناک است. ما به واسطه درد سوزان و دائمی اذیت می‌شویم در حالی که با سم‌های درون زخم مبارزه می‌کنیم.

بافت‌های در حال ترمیم، تازه و حساس هستند. اگر چیزی نزدیک این بافت‌ها شود، با عصبانیت فریاد می‌کشیم. آماده هر نوع تهدیدی هستیم و آمادگی این را داریم که در مقابل کوچکترین انتقاد از خود دفاع کنیم.

دیگران ممکن است دامنه و عمق زخم ما را تشخیص ندهند، و زمانی که از کنارمان رد می‌شوند، بدون

هیچ توجه و تصویری از زخم‌مان، ممکن است دایم به ما زخم بزنند. ما مراقب زخم هستیم و دائماً از خود جدیدی که در حال ظاهرشدن است مواظبت می‌کنیم.

ما به کمک «کودک بیرون»^{۱۳۴} از خودمان در برابر آسیب بیشتر دفاع می‌کنیم. کودک بیرون همان بخشی از ماست که ترس و خشم کودکِ درون ما را به نمایش می‌گذارد. کودک بیرون وانمود می‌کند که با ما متحد است و سرباز پیاده نظام ماست، اما در واقع نگهبان دروازه وجود ماست. ماموریت او این است که با تغییر مبارزه کند و در برابر احساسات منفی، از ما دفاع کند.

در طول همین مرحله (مرحله چهارم التیام پردشدگی) است که سازوکارهای دفاعی ما می‌توانند محکم شوند. افراد در این مرحله فکر می‌کنند دوباره قوی شده‌اند، اما این نمایش قدرت بیرونی، فقط همان کودک بیرون است که قوی‌تر از قبل شده است.

کنترل کردن این عواطف و احساسات آنی کودک بیرون‌مان، نکته‌ی کلیدی برای بهبود واقعی است. اگر یاد بگیریم ویژگی‌های آن را تشخیص دهیم، می‌توانیم کم‌کم سازوکارهای دفاعی ناسالم‌مان را از کار بیاندازیم. تا اینجا ما کارهای زیربنایی التیام را انجام داده‌ایم؛ کار روی کودک بیرون وظیفه‌ی بعدی در

فرآیند بهبود است: قرار است روی رفتارمان کار کنیم و آن را تغییر دهیم

همگی می‌دانیم که خشم، آتش می‌زند. خشم می‌سوزاند و در هسته مذاب خویشتن می‌جوشد. خشم همچنین کودک بیرون را بیدار می‌کند؛ خشم مانورهای کودک بیرون را ظاهر می‌کند. در این مرحله، کودک بیرون در معرض دید قرار می‌گیرد که همین، نقطه‌عطفی در فرآیند التیام و پلی به سوی تغییرات ماندگار است.

چهارمین مرحله پردشدگی: خشم

خشم روبرتا

روبرتای شیی که برای اولین بار متوجه تغییر حال و هوایش از انزوا به خشم شد را خیلی واضح، به یاد می‌آورد.

او در حال آماده شدن برای رفتن به یک سمفونی بود. از زمانی که تراویس را با یک خانم دیگر دیده بود، وارد سالن کنسرت نشده بود. به خاطر دارید که تراویس خودش یک رهبر ارکستر ماهر بود. روبرتا با خود فکر می‌کرد که ای کاش محکم‌تر با کیفش به او زده بود، ای کاش با کیفش او را به زمین زده بود، و بینی‌اش را شکسته بود. تا جایی که به روبرتا مربوط می‌شد، تراویس خیلی راحت بدون این‌که درس گرفته باشد، از مه‌لکه گریخته بود.

اما این مسأله شش ماه قبل اتفاق افتاده بود. چرا هنوز تا این حد از رفتن به کنسرت ناراحت می‌شد؟ او نقشی که تراویس از او خواسته بود بازی کند را به خوبی یاد گرفته و چندین سال به خوبی آن را انجام داده بود: این‌که در کنسرت شاهد تحسین‌ها و تأییدهای مردم شود و پس از آن کلی از تراویس تعریف و تمجید کند. چگونه توانسته بود این همه مدت این وضعیت را تحمل کند؟ او داشت یک بار دیگر به

سمفونی می‌رفت، اما این بار با نقش یک تماشاچی بی‌نام.

البته در زندگی با تراویس نیز، چیزی بیش از یک تماشاچی نبود. تراویس فقط به روبرتا نیاز داشت تا نفس حریص اش را تغذیه کند. قطعاً او هرگز هیچ چیزی به روبرتا نداده بود. در عوض، آخرین چهار سال زندگی او را گرفته بود، بهترین سال‌های عمر روبرتا را، و روبرتا هیچ بهره‌ای از این چهار سال نبرده و علاوه بر این شش ماه گذشته را در یک جهنم واقعی به سر برده بود در حالی که سعی کرده بود این مسأله را فراموش کرده و دوباره سر حال شود. الان زمانش رسیده بود تا برای همیشه از شر این گند خفت بار رها شود. این مرد چگونه توانسته بود تا این حد، باعث آشوب و سردرگمی در زندگی او شود؟

همه این حرف‌ها را در حالی که جلوی آئینه ایستاده بود به خودش می‌زد. او واقعاً نباید قبول می‌کرد که به کنسرت برود. اما «جان» یک بلیت اضافه داشت و در لحظه‌ای که روبرتا واقعاً از لحاظ عاطفی آسیب‌پذیر شده بود، بخش ناخودآگاهش که عاشق موسیقی بود، به جان گفته بود اجازه نمی‌دهد این بلیت هدر شود. او پذیرفته بود به کنسرت برود در حالی که فکر می‌کرد قرارش با موسیقی خیلی هم دیر شده است. اما ناگهان فکر وارد شدن به سالن کنسرت قطعاً برایش جذاب نیامد. مدت زیادی بود که با کسی بیرون نرفته بود. با خود فکر کرد که این، یک قرار عاشقانه نیست. جان فقط یک دوست بود،

کسی که روبرتا به تازگی بعد از جدا شدن از گروه التیام طردشدگی، با او حرف می‌زند. آن‌ها فقط با هم صحبت می‌کردند. جان، اصلاً شبیه تراویس نبود، او اصلاً خوش‌تیپ نبود، تیپ شخصیتی‌اش هم اصلاً به روبرتا نمی‌خورد. او خیلی ساده بود... او یک چیزی را نداشت.... روبرتا نمی‌توانست انگشتش را روی چیز مشخصی بگذارد. قصد هم نداشت با او در این زمینه حرفی بزند. نمی‌خواست احساسات مبهمی که نشان‌دهنده عشق و تردید باشد را، از خود نشان دهد. آن‌ها فقط دو دوست بودند.

صدای در بلند شد. جان که دنبال روبرتا آمده بود، یک دسته گل همراه داشت. روبرتا وقتی دید که جان می‌خواهد گل‌ها را به او بدهد فریاد زد: «گل؟!... این‌ها را از اینجا ببر بیرون.» جان، مات و مبهوت جلوی در ایستاد. روبرتا گل‌ها را از دستان او قاپید و آن‌ها را سر و ته با فشار داخل سطل آشغال کنار در کرد.

جان گفت: «روبرتا!»

روبرتا گفت: «من اصلاً آمادگی‌اش را ندارم.» خودش نیز از این‌که این‌طور نمایش خشم به راه انداخته بود متعجب شد. انتظار نداشت که بخواهد این بخش از وجودش را به «جان» نشان دهد. در حالی که

سعی می‌کرد دوباره کنترل خودش را به دست آورد، گفت: امروز سرحال نیستم. حتماً متوجه می‌شوی، جان. اما نه، هیچ کس مرا درک نمی‌کند. در حالی که این را می‌گفت، سرش را در دستانش گرفت.

جان همچنان ساکت و آرام در چارچوبِ در ایستاده بود. روبرتا گفت: «اوه، بیا داخل. باید مرا ببخشی. اصلاً نمی‌دانم چرا اینطوری عکس‌العمل نشان دادم.» اما هر دوی آن‌ها می‌دانستند جریان چه بود. روبرتا همه چیز را درباره تراویس به جان گفته بود، چند بار هم این کار را کرده بود.

جان دست داخل جیب برد و به روبرتا که ناگهان صورتش پر اشک شده بود یک دستمال داد. روبرتا پرسید: «آرایش چشم‌هایم چه طور است؟» این سؤال را در حالی پرسید که دست روی صورتش می‌مالید و سعی می‌کرد خونسردی‌اش را دوباره به دست آورد.

جان گفت: «خوب است.»

روبرت با عصبانیت گفت: «منظورم این نیست. آیا خط چشمم بهم ریخته است؟ تو که نمی‌خواهی وقتی به کنسرت می‌رویم همه فکر کنند که نمی‌توانم احساساتم را کنترل کنم؟»

جان دستمال کاغذی دیگری به او داد و گفت: «روبرت، اگر تمایل نداری، مجبور نیستیم برویم.»

روbert با عصبانیت و خیلی سریع گفت: «نه، برویم.» این را گفت و کیفش را برداشت و وقتی بیرون می‌آمدند، در را با ضرب، پشت سرشان بست.

چهارمین مرحله طردشدگی، یعنی مرحله خشم، به شدت تغییرپذیر^{۱۳۵} است. شی که روبرتا با جان به کنسرت رفت، خشمش از لبه‌های زخم عاطفی‌اش بیرون ریخت. او هنوز یاد نگرفته بود که چگونه خشمش را مهار کند. در مورد او، به سادگی می‌توان غم و اندوه و تنهایی که پشت خشمش کمین زده است را حس کرد. توجه داشته باشید که خشم او به سمت بیرون جهت پیدا کرده است و نه به سمت خودش. این حالت نمایانگر پیشرفت از حالت «خشم قربانی» است که در فرآیند درونی شدن دیدیم. روبرتا یک نوع خشم اثربخش‌تر و توانمندسازتر را احساس می‌کند که ما به تدریج در مرحله چهارم التیام زخم‌های عاطفی تجربه می‌کنیم. در مورد روبرتا، این تغییر یا گذار از خشم قربانی، هنوز کامل نیست. او هنوز یاد نگرفته تا خشمش را در جهتی مثبت، هدایت کند، فرآیند آن را سر یک تماشاچی بی‌گناه، یعنی جان، خالی می‌کند.

گاهی اوقات، ما در فرآیند پنج مرحله طردشدگی، آنقدر سریع می‌چرخیم که این پنج مرحله را تقریباً به طور هم‌زمان احساس می‌کنیم. گاهی اوقات این فرآیند فقط چند دقیقه زمان می‌برد، و گاهی ماه‌ها طول می‌کشد. ما زمانی متوجه چرخش در فرآیند خشم می‌شویم که، عصبانیت‌مان، خودبه‌خود انگیزه پیدا کرده و اوج می‌گیرد.

خشم، به شکل حمله‌های عاطفی وارد میدان می‌شود و باعث می‌شود ما زودرنج و مضطرب شویم. گاهی اوقات این حمله، حالتی انفجاری دارد. گم کردن کلیدهایمان باعث می‌شود که یکباره خشمگین شویم. در واقع، هر از دست دادنی یا هر نادیده گرفته شدنی (واقعی یا تصویری)، می‌تواند باعث انفجار غیرمنتظره آتشفشان خشم ما شود.

بعد از انزوای مربوط به فرآیند درونی کردن، این حقیقت که ما می‌توانیم خشم را ابراز کنیم، یک نشانه خوب است. این حالت، نشان‌دهنده مقاومت فعال ما در برابر لطمه زدن به خویش است. خشم به ما می‌گوید که خودِ گرفتار شده (که تحت محاصره‌ی مقصر جلوه دادن و تخطئه خویشتن است) آماده است تا روی پا بایستد و جواب حمله‌ها را بدهد و از آنجایی که خویشتن، دیگر علاقه‌ای برای گرفتن تمام سرزنش‌ها به خودش ندارد، اجباراً، خشم باید یک خروجی دیگری پیدا کند. خشم‌مان به عنوان

یک اعتراض بی‌تأثیر آغاز می‌شود. و ما عصبانیت‌مان را روی اشیائی بی‌جان همچون بالش، پیاده می‌کنیم، اما همچنان که قدرت بیشتری پیدا می‌کنیم خشم‌مان نیز بهتر جهت پیدا می‌کند. ما از انرژی این خشم استفاده می‌کنیم تا از موانع منزوی شدن عبور کنیم. خشم بر از بین بردن بی‌عدالتی و احیای درک ما از ارزش خودمان اصرار دارد.

ما می‌توانیم بسیاری از کارهایی که مشخصه دگرگونی عظیم روبرتا در رابطه با جان بود را به کار بگیریم. روبرتا به واسطه خشمش، اکنون دارد پس زده شدن را برعکس می‌کند و تراویس را از روی سکوی مجسمه برمی‌دارد. بازگشت او به صحنه کنسرت تلاشی برای باز پس گرفتن قلمروی خودش و پایان دادن به تعلق دردناکش است. با این‌که این تجربه دردناک بوده، اما او اکنون آماده است که ورود دوباره‌اش به دنیا را تجربه کند.

تغییر جهت دادنِ انرژی پشت خشم به سمت بیرون، همیشه یک فرآیند روان نیست. این فرآیند با حملات ناگهانی و آغازهایی نامطمئن، شروع می‌شود. با وجود تلاطم آن، احساس کردن و ابراز کردن خشم، بخش ضروری فرآیند التیام (طردشدگی) است. این کار یک اعتراض فعال نسبت به آسیبی است که نیازمند تغییر است. این حالت به ما کمک می‌کند دوباره کارآیی‌مان را به دست آوریم.

ماریا می‌گفت: «فکر می‌کردم واقعاً باخته‌ام. نمی‌دانستم گریه کنم یا جیغ بزنم. در رویارویی با هر چیزی مشکل داشتم. در سر کار، اصلاً حوصله و صبوری نداشتم. وقتی معلمان دانش‌آموزان را با این‌گونه رفتارها می‌بینند، ما آن را «ظرفیت پایین تحمل ناکامی»^{۱۳۶} می‌نامیم. ناگهان این اصطلاح در مورد خودم کاربرد پیدا کرده بود. همه فکر می‌کردند وضعیت بدتری پیدا خواهم کرد. اما معلوم شد که بالأخره دارم با تغییرات زندگی‌ام (و کار سختی که در پیش رو داشتم تا دوباره در مسیر قرار بگیرم) کنار می‌آیم.»

خشم، در شکل خام آن، پرخاشگری پالایش‌نیافته است. با این‌که بدون فکر عمل می‌کنیم، اما احساس می‌کنیم که حق با ما است و کارمان موجه است. خشم، گفتگویی درونی را برقرار می‌کند که از خودش تغذیه می‌کند و شعله‌های خودش را شعله‌ورتر می‌کند. زمانی که ما متوجه حمله به شخصیت‌مان می‌شویم و از خشم برای حفاظت کردن از خودمان استفاده می‌کنیم، در این صورت خشم به «پرخاشگری تدافعی»^{۱۳۷} تبدیل می‌شود. و زمانی که از خشم برای انجام اعمال مخرب انتقامی استفاده می‌کنیم، به «پرخاشگری حمله‌ای»^{۱۳۸} تبدیل می‌شود.

خشم می‌تواند هم مخرب و هم سازنده باشد. کاری که باید انجام دهید این است که انرژی خشم‌تان را

به خوداظهاری سالم تبدیل کنید، یعنی اقداماتی مثبت به نفع خودتان صورت دهید.

در بحبوحه خشم خودم، برای من بسیار سخت بود که باور کنم ترکیب متلاطم عواطفی که احساس می‌کردم احتمالاً می‌تواند به آرامش و طمأنینه منتهی شود. اما دیده بودم که این انرژی پرخاشگری در زندگی بازماندگان طردشدگی که من با آن‌ها کار کرده بودم هدفی را محقق می‌کرد. می‌دانستم این بی‌قراری که احساس می‌کردم در واقع همان حیات بود که مرا از انزوایی که به خود تحمیل کرده بودم فرا می‌خواند. این بدین معنا بود که آرامش و آسودگی خاطر در راه است.

این بخش از کتاب، شما را از میان شکل‌هایی که خشم‌تان می‌تواند در طول این مرحله پیدا کند هدایت می‌کند. در پایان این بخش، شما قادر خواهید بود کارکردهای متعدد خشم را تشخیص داده و انرژی خشم را به نفع خودتان جهت دهید. به شما کمک خواهم کرد که ویژگی‌های منحصر به فرد «کودک بیرون» را تشخیص دهید. تشخیص دادن رفتارهای کودک بیرون توجه شما را روی تأثیر تجربیات از دست دادن در گذشته متمرکز می‌کند. اکنون وقت آن است تا به کار تمام نشده‌تان بپردازید، و روی مواردی تمرکز کنید که به واسطه خشم در آن گیر کرده‌اید، و الگوهای رفتاری که باعث عقب نگه‌داشته شدن شما شده است را از بین ببرید.

چارچوب خشم

آنچه در زیر می‌آید احساسات و رفتارهایی است که مشخصه‌ی فرآیند خشم است.

آماده‌ی ترکیدن

شما احساس می‌کنید زودرنج شده‌اید، تحت تأثیر شدید افکار خشم هستید، و احتمالاً هر لحظه آماده‌اید که از شدت خشم بترکید. در سطح پایین‌تر سطوح ظاهری چه اتفاقی در حال وقوع هست؟

در سطح روانی- بیولوژیکی، خشم نمایان‌گریکی از گزینه‌های بدن، هنگام دفاع از خویشتن است. خشم انتخاب کردن جنگیدن به جای گریختن، یا یخ زدن است.

آماده ترکیدن
معکوس کردن فرآیند طرد
از رسمیت انداختن کسی که ترکمان کرده است
معکوس کردن تجربه از دست دادن
خشمگین شدن نسبت به واقعیت
دلخوری
دوباره نوشتن پایان داستان
دوباره تصحیح کردن بیرون در ابتدا
انتقام

چارچوب خشم

بر اساس نظر دانیل گولمن (که کتابش با عنوان «هوش عاطفی»^{۱۳۹} واکنش‌های عاطفی ما را توصیف می‌کند)، خشم به واسطه‌ی این حس که ما در خطر هستیم فعال می‌شود. تهدیدهای فیزیکی و همچنین تهدید عزت‌نفس یا شرافت ما (همچون این‌که دیگران با ما ناعادلانه یا گستاخانه برخورد کنند)، هر دو می‌تواند به خشم منجر شود. ما بخصوص زمانی نسبت به این نوع تهدید آسیب‌پذیر هستیم و تحت‌تأثیر آن قرار می‌گیریم که کسی که دوستش داریم ما را ترک کرده باشد.

برای ما این امکان وجود دارد که از ذهن منطقی‌مان استفاده کنیم تا بروز عصبانیت‌مان را تعدیل کنیم، اما برخی موقعیت‌های خاص چالش‌های سنگینی برای ما ایجاد می‌کنند. به خاطر داشته باشید که مغز عاطفی شما «مغز پستاندار»^{۱۴۰} نیز نامیده می‌شود. طراحی تکوینی آن این را دیکته می‌کند که ما در لحظات حساس، ابتدا عمل کرده و سپس استدلال کنیم. سنجایی را در نظر بگیرید که در یک صدم ثانیه می‌جهد تا مانع از این شود که سنگ شلیک‌شده از تیرکمان بچه‌ای به او اصابت کند. مغز پستاندار شما نیز به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده است که باعث می‌شود وقتی خطری قریب‌الوقوع را ردیابی می‌کند، از ترس جمع شویم، بپریم، از ترس یخ بزنیم یا فریاد بزنیم. همچنین پس از جدا شدن‌تان، تقریباً هر حمله‌ای به درک لطمه‌خورده‌ی شما از خودتان، می‌تواند به عنوان یک خطر ادراک شود.

نقش آمیگدالا در هنگام خطر بسیار محوری است. و به عنوان سیستم هشداردهنده‌ی مرکزی مغزتان عمل می‌کند. آمیگدالا، همانند سگ چوپانی که خوب تمرین دیده، پیام‌های فوری را ارسال می‌کند و در مورد هر تهدید احتمالی، به اربابش هشدار می‌دهد و خودش نیز برای دفاع آماده می‌شود. وقتی آمیگدالا خطر یک طردشدگی دیگر را حس می‌کند حالت فوریت عاطفی اعلام می‌کند و تقاضای عکس‌العمل جنگی را دارد. آمیگدالا که بسیار سریع‌تر از فکر خودآگاه، عمل می‌کند (که این بستگی به درس‌های عاطفی که قبلاً یاد گرفته است دارد)، به طور خودکار واکنش نشان می‌دهد.

دالف زیلمن توضیح می‌دهد که خشم دو موج تحریک را به دنبال دارد. وقتی آمیگدالای شما یک خطر احتمالی را ادراک می‌کند، ترشح هورمون‌های استرس را علامت می‌دهد که باعث اقدام فوری شده و به شما کمک می‌کند تا توانایی‌تان در واکنش نشان دادن به تهدیدهای بعدی را حفظ کنید.

اولین موج، آزاد شدن آدرنالین زیاد است (یا آزاد شدن کاتکولامین زیاد که همراه آزاد شدن آدرنالین و نوراپی‌نفرین صورت می‌گیرد). ما آزاد شدن یک انرژی فراوان و سریع را احساس می‌کنیم که به قول زیلمن برای یک دوره‌ی اقدام وسیع پُرانرژی، کافی است. اولین موج تحریک، در عرض چند دقیقه از بین می‌رود (که این بستگی به موقعیت دارد).

دومین موج، شامل آزاد شدن گلوکوکورتیکوئیدها است که برای ساعت‌ها و حتی روزها انرژی فراوانی را آزاد می‌کند. این موج، حالتی را ایجاد می‌کند که کلمن، آن را «آهنگ پس‌زمینه آماده‌باش»^{۱۴۱} می‌نامد. این آهنگ به عنوان پس‌زمینه، پایه‌ای را ایجاد می‌کند که عکس‌العمل‌های بعدی می‌توانند با سرعتی استثنایی بر پایه آن استوار شوند. کلمن این‌گونه توضیح می‌دهد: «به همین خاطر است که افراد اگر به واسطه چیز دیگری کمی اذیت یا تحریک شده باشند، بسیار مستعد خشم می‌شوند.»

کیتن می‌گفت: «من شدیداً دل‌تنگ گبی بودم و نسبت به خودم احساس بدی داشتم. همچنین آماده بودم که عصبانیتم را سر هر چیزی و هر کسی خالی کنم. یک روز خواهرم جواب تلفن من را نداد. بعداً فهمیدم که آخر هفته منزل نبوده است، اما من اصلاً دوست نداشتم به توضیحات او گوش بدهم و فقط دوست داشتم از شدت خشم بترکم.»

از آن جایی که لطمه‌ی عاطفی کیتن هنوز دردناک بود، پیشاپیش در حالت تحریک به سر می‌برد؛ یک حالت آماده‌باش. او تلفن جواب ندادن خواهرش را به عنوان یک رد کردن گستاخانه نسبت به خودش تلقی کرد و موج خشم، او را در برگرفت حالتی که از لحاظ روانی باعث شد او بخواهد سر دیگران داد بزند.

گفت: «بالأخره، خواهرم در راه برگشت از شمال ایالت، بی خبر از همه جا با تلفن اتومبیلش با من تماس گرفت و گفت «فقط زنگ زده بودم که حال تو را بپرسم». متأسفانه من پیشاپیش پیام خصمان‌های روی گوشی تلفن منزلش گذاشته بودم.»



دو موج برانگیختگی خشم

ممکن است روی چیز دیگری متمرکز باشید، اما آمیگدالا همیشه مراقب شماست و دائماً افق تجربیات شما را اسکن می کند تا تهدیدهای عاطفی ای که کوچک ترین شباهتی به تجربیات ناگوار گذشته تان دارند را ردیابی کند. همان گونه که کلمن عنوان می کند، آمیگدالا یک نوع پیام عصبی باعنوان «این

آهنگ را شناسایی کن» را می‌فرستد. آمیگدالا فقط بر اساس چند نُت موسیقی محدود، قضاوت‌هایی فوری انجام می‌دهد و از علامت‌هایی که هنوز قطعی نیستند، تصاویری کلی ایجاد می‌کند. در زمان تحریک شدید، وقتی آهنگ پس‌زمینه برای آماده‌باش تنظیم شده است، ممکن است شما کاملاً آماده چیزی نباشید اما به چیزهایی حمله کنید که بعدها مشخص می‌شود بی‌ضرر بوده است.

باربارا می‌گفت: «شب یک‌شنبه قرار بود برای شام با یکی از نزدیک‌ترین دوستانم ملاقات کنم، اما او تماس گرفت و گفت که با یکی از دوستان دیگرش قرار گذاشته است و شام را کنسل کرد. آن‌قدر عصبانی شدم که موقع بیرون آوردن اتومبیل از پارکینگ به یک درخت زدم. این کار باعث شد که عصبانی‌تر شوم، آن‌قدر عصبانی که از اتومبیل بیرون آمدم و با لگد محکم به اتومبیل زدم، کاری که باعث شد پایم صدمه ببیند. همه‌ی همسایه‌ها داشتند تماشا می‌کردند در حالی که احتمالاً داشتند سعی داشتند تا جلوی خنده‌شان را بگیرند. اصلاً نمی‌دانم چه اتفاقی برایم افتاد، اما آن ضربه باعث شد انگشت شستم بشکند و مجبور شدم مدتی پایم را گچ بگیرم.»

چرا او این‌قدر زود عصبانی شد؟ مغز شما یک مسیر بخصوص دارد که تصاویر و صداها را مستقیماً به آمیگدالای شما ارسال می‌کند، و در این حین، نئوکورتکس (بخشی از مغز شما که تفکر خودآگاه در آن

صورت می‌گیرد) را دور می‌زند، به عبارت دیگر، مغز عاطفی شما در عرض یک هزارم ثانیه به تهدیدهای احتمالی عکس‌العمل نشان می‌دهد؛ خیلی زودتر از آن‌که قشر خاکستری مغزتان فرصتی پیدا کند تا اطلاعات حسی را دریافت کرده و پردازش کند. چشم‌های شما دشمن را می‌بیند و آمیگدالا واکنش جنگ یا یخ زدن یا فرار را فعال می‌کند، خیلی زودتر از آن‌که ذهن استدلال‌گرتان فرصت درگیری با موضوع را داشته باشد.

در مقابل ذهن عاطفی‌تان، که به عنوان مغز پستاندار در نظر گرفته می‌شود، نئوکورتکس شما ارزیابی‌های پالایش‌یافته و دقیق‌تری از تهدیدهای واقعی یا تصویری انجام می‌دهد. نئوکورتکس در اصل، جایگاه تفکر منطقی شماست. مدارهایی که به نئوکورتکس ختم می‌شوند و یا از آن نشأت می‌گیرند بسیار پیچیده‌تر بوده و نسبت به مدارهایی که به درون آمیگدالا رفته یا از آن خارج می‌شوند سلول‌های مغزی بیش‌تری دارند. مدارهای نئوکورتکس حدوداً ۲ برابر زمان لازم دارند تا اطلاعات دریافتی را پردازش کنند و با این‌که آهسته‌تر کار می‌کنند، اما نتیجه کار دقیق‌تر و صحیح‌تر است.

موقعی که ذهن منطقی شما فرصتی پیدا کند که تشخیص دهد یک تهدید احتمالی، بی‌اثر یا بی‌ضرر است، خبر «همه‌ی نقاط ایمن است» را به آمیگدالا ارسال می‌کند، و به آن علامت می‌دهد که سگ‌ها را

به عقب فرابخواند. با این حال، تا آن زمان، دومین موج تحریک، پیشاپیش ارسال شده و آهنگ پس‌زمینه‌ی آمادگی برای جنگ را تنظیم کرده است.

از آن جایی که آهنگ پس‌زمینه در سطحی پایین‌تر از اراده و خودآگاهی عمل می‌کند، مقدار بیشتری از تأثیرات آن، از سطح هوشیاری خودآگاه ما می‌گریزد. شما اغلب متوجه حالت تحریک‌شدگی سطح بالایتان نمی‌شوید. وقتی که ناراحتی ظاهراً کوچکی وارد وجودتان می‌شود، گاهی اوقات عکس‌العمل بیش از حد احساسی‌تان، باعث تعجب خودتان می‌شود.

ماریا می‌گفت: «یک روز در کلاس پایه هفتم سر بچه‌ها داد زدم، کاری که هرگز انجام نداده بودم. خودم واقعاً شوکه شدم. اصلاً متوجه نبودم که این حالت دارد به من دست می‌دهد. اگر متوجه می‌شدم حتماً به نحوی خودم را آرام می‌کردم تا دچار این وضعیت نشوم. ابتدا آن خشم شدید بیرون زد و سپس درک کردم که عصبانی هستم. اصلاً متوجه این حالت نبودم تا این که کنترلم را از دست دادم. باید بر خشمم غلبه می‌کردم. هرگز دوست نداشتم عصبانیتم را سر دانش‌آموزانم خالی کنم.»

ما نیز همانند ماری لازم است بر احساساتمان نظارت داشته باشیم بخصوص در زمان این بحران عاطفی

ادامه‌دار. شما می‌توانید بر این احساس که می‌خواهید سر کسانی که مقصر نیستند داد بزنید، غلبه کنید.

برخی برای کنترل کردن این احساسات به الکل رو می‌آورند، کاری که وضعیت را دشوارتر می‌کند. الکل، یک دارو (اتانول) به شکل محلول است که می‌تواند به عنوان غیرفعال‌کننده‌ی سیستم عصبی مرکزی عمل کند. این سیستم، بخشی از مغز که مانع عمل و اساس احساسات آنی می‌شود را از کار می‌اندازد. تحت‌تأثیر الکل بسیار سخت‌تر می‌توانیم جلوی عصبانیت‌مان را بگیریم.

روبرتا می‌گفت: «یک شب برای نوشیدن قهوه با دوستانم جمع شده بودیم، که یکی از آن‌ها گفت: «روبرتا ظاهراً خیلی بهتر شده‌ای!» به دلایلی مبهم این حرف برایم خیلی گران تمام شد و مرا عصبانی کرد. فریاد زدم: «چرا متوجه نیستید؟ من می‌خواهم به طریقی با زندگی‌ام کنار بیایم، این اواخر احساس می‌کنم در جهنم زندگی می‌کنم. شما فقط می‌خواهید فکر کنید که من بهتر شده‌ام چون که همه‌ی شما از این‌که چهره‌ی پریشان من را ببینید خسته شده‌اید. شما نمی‌خواهید درباره‌ی واقعیت من چیزی بدانید یا بشنوید. بنابراین، من فقط به خاطر شما مجبورم این‌گونه وانمود کنم، تا این‌که همه‌ی افراد دیگر خوشحال باشند.»

وقتی این‌گونه عصبانی صحبت کردم، همه‌ی آن‌ها فقط به من نگاه می‌کردند. این طور صحبت کردن اصلاً به من نمی‌آمد.

روز بعد متوجه شدم این حالت به خاطر این بوده است که احساسی که داشتم هنوز خام بود، و اصلاً ربطی به این نداشت که آن‌ها نسبت به من بی‌احساس بودند. دقیقاً همان موقع متوجه شدم که احتمالاً قدری تند رفته‌ام.»

در این مرحله، زخم طردشدگی هنوز تازه و دردناک است. وقتی آهنگ عاطفی پس‌زمینه برای خطر تنظیم شده است، تحریکات کم یا کوچکی برای بروز یک واکنش شدید نیاز است. تقریباً هر توهین یا کم‌محلای که ذره‌ای نشانه‌ی پس‌زدن در آن احساس شود، می‌تواند آخرین چوبی باشد که کمر شتر را از بار سنگین می‌شکند. اگر خوب مراقب نباشید، ممکن است خیلی راحت متوجه شوید که دارید سر تماشاچی‌های بی‌گناه داد و فریاد راه می‌اندازید.

وقتی راننده‌ای حواش نیست و در مسیر در جایی که راه مال شماست به شما راه نمی‌دهد، فرمان اتومبیل‌تان را مانند یک گیره، محکم می‌گیرید (که در واقع جایگزینی برای گردن راننده‌ی دیگر است).

سطح آستانه‌ی خشم شما پایین‌تر آمده است و آمیگدالای شما این اتفاق ترافیکی را به عنوان پس زدن شما درک کرده است. با توجه به این که الکل می‌تواند این موقعیت را بدتر هم کند، حتماً تحت هیچ شرایطی موقعی که تحت تأثیر الکل هستید رانندگی نکنید.

دوباره تنظیم کردن بیرون در ابتدا

وضعیت آماده‌باش می‌تواند نوعی انرژی عصبی تولید کند که منجر به یک سری اقدامات می‌شود که البته همه‌ی آن‌ها از روی ناراحتی یا پرخاشگری نمی‌باشد. بسیاری از مراجعینم خشم‌شان را با ایجاد تغییراتی اساسی در ظاهر فیزیکی‌شان ابراز می‌کنند.

ماریا می‌گفت: «من موهایم را رنگ کردم. دیگر نمی‌خواستم مثل قبل موهایم را مش کنم بلکه دوباره موهای خرمایی خودم را می‌خواستم. در واقع، من فراتر از قهوه‌ای تیره رفتم و حتی تا حدودی موهایم را مشکی کردم. چند هفته بعد کلاً موهایم را کوتاه کردم، و یک جفت گوشواره‌ی خیلی غیرمعمول به گوش‌هایم آویزان کردم.»

افراد اغلب اوقات که تغییرات مهم درونی صورت می‌دهند تغییراتی در بیرون زندگی‌شان ایجاد می‌کنند. مثلاً خانم‌های باردار را در نظر بگیرید. اصلاً غیرمعمول نیست که یک مادر باردار دکوراسیون اتاق خواب یا اتاق نشیمن را عوض کند یا در آمادگی برای تغییر عمده‌ای که قرار است در زندگی‌اش رخ دهد کلاً خانه را از نو بچیند. یکی از همکارانم اخیراً به سِمَت مدیر یک واحد روان‌درمانی ارتقاء پیدا کرد. با این‌که

حقوق او به طرزی اساسی افزایش پیدا نکرده بود، این ارتقاء یک موفقیت چشمگیر محسوب می‌شد که لازمه‌ی آن تجربه‌ی تخصصی و سال‌ها کار حرفه‌ای بود. او با خریدن یک ماشین لوکس موفقیتش را جشن گرفت (اتومبیلی که بسیار متفاوت از ماشین قراضه‌ای بود که از زمان شناختنش آن را داشت). او از درون احساس خوبی نسبت به خودش داشت و می‌خواست این را در بیرون هم نشان دهد.

نیاز به ابراز تغییرات تجربه‌شده به صورت ملموس در بین افراد بسیار رایج است. برخی‌ها سبک موی متفاوتی را امتحان می‌کنند، یا لباس‌های جدید می‌خرند. برخی دیگر روی خانه‌شان تمرکز می‌کنند یا برای رسیدن به تناسب اندام، خود را متعهد می‌بینند. سیاری از این تغییرات در اولین نگاه ممکن است ظاهری به نظر بیایند، اما نشان‌های از اقدام کردن است؛ نشان‌های از هدایت کردن انرژی خشم به سمت بیرون.

حالت‌های متفاوت این اقدامات، اغلب نمادین است؛ این موارد صحنه را برای تغییر می‌چینند و خودمان و دیگران را برای چیزی که در راه است آماده می‌کنند. یک ظاهر کاملاً جدید به دنیا می‌گوید: «آماده باشید. برای من نیز جا باز کنید. "من" جدید دارم می‌آیم.»

خانواده و دوستان ممکن است به واسطه‌ی این تغییرات گیج و سردرگم شوند. خود شما نیز ممکن است متوجه نباشید چه چیزی باعث ایجاد علاقه‌ی ناگهانی در شما نسبت به آرایش خاص یا حرکات نمایشی پرش با چتر از هواپیما^{۱۴۲} شده است. در نهایت، همه این چیزها با نیاز شما به در دست گرفتن کنترل تغییری مرتبط است که وقتی شریکتان شما را ترک کرد، به شما تحمیل شد.

باربارا می‌گفت: «من با خود تصمیم گرفتم وقتی قرار است این طردشدگی مرا تغییر دهد، می‌خواهم کاملاً مطمئن شوم این تغییر برای بهتر خواهد بود. با این‌که پایم در گج بود اما با اشتیاقی خاص، دکوراسیون اتاقم را کلاً تغییر دادم. با شمع و تصاویر قدیمی خانوادگی و حتی با نقاشی‌های کشیده‌شده‌ی قبل از آشنایی‌ام با هووارد، دکوراسیون خانه را کلاً عوض کردم. سپس تمام دوستانم را به یک مهمانی دعوت کردم و در آن جلسه فاندو (نوعی غذا که منشاء سوییزی دارد) سرو کردم، غذایی که هووارد اصلاً دوست نداشت.»

معکوس کردن طردشدگی

یکی از کارکردهای اساسی فرآیند خشم این است که به شما کمک می‌کند تأثیرات طردشدگی را معکوس کنید. به جای این‌که از دست خودتان عصبانی باشید، احساسات دلخوری و پیام‌های منفی را از خودتان بیرون می‌کنید. به جای این‌که خودتان را سرزنش کنید و تردیدها نسبت به خودتان را درونی کنید، جهت این پیام‌ها را به سمت بیرون تغییر می‌دهید. برخی این فرآیند را به انفجار «آشفشان»^{۱۴۳} تشبیه کرده‌اند. شما تنها تا مدت محدودی می‌توانید صدمه و لطمه‌ی روحی که خورده‌اید را درون‌تان نگه دارید اما پس از آن پیام‌های منفی‌ای که درونی کرده بودید، اجباراً راه خود را به بیرون پیدا می‌کنند.

کیتن می‌گفت: «من حتی یک ذره تقصیر بیش‌تر را نمی‌توانستم بپذیرم. تا آخرین حد ظرفیتم پُر شده بودم. از این‌که می‌خواستم خود را مسئول همه آن چیزی که اشتباه بود، بدانم خسته شده بودم. به این نتیجه رسیدم که بخشی از این تقصیر متعلق به «گی» بود.»

خشم نشانه این است که شما آماده‌اید تا دوباره روی دو پای خودتان بایستید. البته لازم نیست ابراز

خشم همیشه حالتی آتشفشانی داشته باشد. شما می‌توانید از انرژی خشم استفاده کنید تا متفکرانه در باورهای قدیمی‌تان تجدیدنظر کنید و درک سالم و درستی از خودتان ایجاد کنید.

کیتن در ادامه گفت: «امکان نداشت همه‌ی این شرایط تقصیر من باشد. همه‌ی مشکلات به این خاطر نبود که من ارزشش را نداشتم. در واقع، این یک بی‌عدالتی آشکار است که گبی این‌گونه مرا دور انداخت. من واقعاً حق داشتم که عصبانی باشم.»

رهایی از احساس تأسف

نکته این است که روی تأسف‌های مربوط به شرایط جداسدن‌تان تمرکز کنید و نه روی عدم کفایت‌های فرضی‌تان که به خاطرش خودتان را مسئول پایان یافتن رابطه دانسته و سرزنش می‌کنید.

ماری می‌گفت: «در ابتدا از خودم بودن پشیمان بودم، این‌که من کسی بودم که لونی نتوانسته بود عاشقش بماند. اما پس از مدتی از این‌که کلاً با لونی آشنا شده بودم احساس تأسف کردم، از این‌که کلاً عاشق او شده بودم. به نظر می‌رسید درد و رنجی که با رفتن لونی تحمل کردم اصلاً به آن همه سال‌های زندگی شاد خانوادگی نمی‌ارزید.»

حتماً می‌توانید لحن محزونی که در تأسف‌های ماری هست را به راحتی متوجه شوید، اما همچنین احساس می‌کنید که او دارد کم‌کم خشمش را به سمت بیرون معطوف می‌کند. وقتی همه‌ی امیدها و رؤیاهای شما با ازین‌رفتن رابطه از بین می‌رود، در این صورت، احساس تأسف می‌تواند زمان زیادی طول بکشد. اما همچنان‌که شروع به بیرون راندن پیش‌فرض‌های مربوط به مقصر دانستن، از ذهن‌تان می‌کنید، خودتان را از شر آسیب‌هایی که به واسطه‌های تردید در مورد خویشتن و محکوم کردن و مقصر

دانستن خودتان ایجاد کرده بودید، رها می کنید.

بی اعتبار کردن اقتدار کسی که شما را ترک کرده است

یک راه دیگر برای معکوس کردن تأثیر طردشدگی این است که اعتبار منبع آن را مورد تردید قرار دهید. وقت آن است تا قدرت محول کرده‌ی خود به کسی را که ترک‌تان کرده بود را، لغو کنید، و اعتبار او را خیلی دقیق بررسی کنید.

باربارا گفت: «او کیست که می‌خواهد تعیین کند من آدم ارزشمند و مقبولی هستم یا نه؟ ارزش من خیلی بیش‌تر از آن است که اجازه دهم تا نپذیرفتن من از طرف کسی اصلاً به حساب بیاید، حتی اگر این کس هووارد باشد! در حقیقت هووارد یک احمق است که من را رد کرده است.»

برخی ابراز می‌کنند که عبور کردن از مرحله ایده‌آل جلوه دادن عشق از دست‌رفته و رسیدن به مرحله پس گرفتن اقتدار از او، برایشان دشوار است. ارزیابی واقع‌گرایانه ارزش‌تان کار دشواری است. شما آن قدر ارزش شخصی‌تان را وابسته به نظر طرف‌تان درباره‌ی خود قرار داده‌اید که برایتان سخت است تا بپذیرید زندگی کردن بدون او نیز ارزش زیستن دارد. کاری که باید انجام دهید این است که فرض‌های قدیمی‌تان را بیان کرده و سپس در آن‌ها تجدیدنظر کنید.

ریچارد اشتباه خودش را پذیرفته و این‌گونه گفت: «مجبور بودم همسرم را از روی پایه تندیس پایین بیاورم، اما این کار آسان نبود. نظر او درباره من مدتی طولانی برایم به حساب می‌آمد و مهم بود. اما بالأخره من به توصیه‌های دوستانم گوش کردم. آن‌ها می‌گفتند فقط به خاطر این‌که او من را از زندگی‌اش دور انداخته بود دلیل نمی‌شد که من فکر کنم کار اشتباهی انجام داده‌ام یا این‌که ویژگی اساسی و مهمی را ندارم.»

بسیاری از مراجعینم می‌گویند که وقتی یار از دست‌رفته‌شان عقب کشیده بود، رفتاری بسیار انتقادی و خصمانه پیدا کرده بودند. آن‌ها برای این‌که نظرشان درباره پایان دادن به رابطه را توجیه کنند، شخصی که ترک کرده بودند را مقصر این جدایی می‌دانستند.

کیتن می‌گفت: «گبی به خاطر این‌که مرا ترک کرده است، حتماً احساس گناه و تقصیر می‌کرد. بنابراین نامه‌ای طولانی برای من نوشت و در مورد همه‌ی چیزهایی که من انجام داده بودم و او را از من دور کرده بود، همه‌ی کارهایی که من انجام داده بودم و او دوست نداشت، و همه مواردی که در مورد من وجود داشت و باعث شده بود او مرا ترک کند، برایم نوشت.

در آن لحظه من همه این مسائل را به خودم گرفتم، و همه چیزهایی که او می‌گفت را باور کردم و خودم را به خاطر آن سرزنش کردم. اما کم‌کم دارم متوجه می‌شوم که فهرست بلندبالای او راهی برای پیدا کردن بهانه برای بیرون رفتن از رابطه‌مان بود.»

طبیعی است که شما به واسطه‌ی طرد شدن توسط عشقتان دل‌آزرده بودید، و این که شرایط بدی داشته‌اید و نمی‌توانستید این قدرت را پیدا کنید که با پیام‌های منفی مقصر دانستن خودتان مقابله کنید. سیل انتقادات، شما را ضعیف کرده بود، حالتی که باعث شده بود برانداختن از تاج و تخت کسی که شما را ترک کرده بود برایتان بسیار سخت‌تر شود. اگر شما واقعاً با این مسئله مشکل دارید، از دوستان‌تان، خانواده یا از کارشناسان حرفه‌ای که می‌توانند شما را راهنمایی کنند کمک بگیرید. یا به یک گروه حمایتی بپیوندید که در آن می‌توانید آزادانه احساسات‌تان را ابراز کنید. بازخوردهای واقع‌بینانه دریافت کنید و روی این مقوله‌ها کار کنید. کارگاه‌های التیام‌پردشدگی می‌توانند حمایت بسیار ارزشمندی را برای شما فراهم کند. (برای اطلاعات بیشتر در مورد این کارگاه‌ها به سایت من در پایان کتاب مراجعه کنید).

ماریا می‌گفت: «مدتی طول کشید تا با خشمم ارتباط برقرار کنم. اما من واقعاً از این که ضربه‌ی عاطفی

را احساس می‌کردم و از این‌که دائماً بهم ریخته بودم خسته شده بودم. بعد از گوش دادن به ماجراهای افراد دیگر، کم‌کم متوجه الگوی خاصی در رفتار لونی شدم؛ رفتار او کاملاً خودخواهانه و غیرمسئولانه بود. نمی‌دانم چطور در طول ۲۰ سال که با هم زندگی می‌کردیم متوجه خودمحوری او نشده بودم! احساس می‌کنم از همان ابتدا او را برای خودم ایده‌آل جلوه داده بودم.

اما دیگر نسبت به حقیقت بینا شده بودم. لونی بدون این‌که توضیح درستی ارائه دهد از زندگی من بیرون رفته بود و این نشان می‌داد که او حتی ارزش انسانی‌ای برایم قائل نبود. چه‌طور توانسته بود مرا تنها رها کند تا با تکه‌های شکسته‌ی رابطه‌مان دست‌وپنجه نرم کنم.

من از این‌که با این همه سؤال بدون پاسخ، تنها مانده بودم واقعاً عصبانی بودم. اگر لونی واقعاً شخصی بود که من همیشه برای او ارزش و اعتبار قائل بودم، حداقل باید سعی می‌کرد به من هشدار دهد، یا خیلی دقیق مسائل را برای من توضیح دهد. این‌گونه بود که او در نظر من یک مرد بدرفتار و نامرد جلوه کرد.»

معکوس کردن از دست دادن

کارلیل می‌گفت: «متوجه شدم که لازم نیست از رفتار زنم خشمگین باشم، با این که او کسی بود که مرا ترک کرده بود. می‌توانستم درک کنم که او فقط می‌خواست خودش باشد، و در آن لحظه داشت کاری را انجام می‌داد که لازم بود. عصبانی بودنم از او، چیزی را تغییر نمی‌داد.

بعضی از دوستانم اصرار داشتند که من نمی‌توانستم درست التیام پیدا کنم مگر این که با احساس ناراحتی‌ام از همسرم ارتباط برقرار می‌کردم. آن‌ها از کاری که او انجام داده بود واقعاً عصبانی بودند. اما من خشم خودم را احساس می‌کردم نه به خاطر او بلکه به خاطر زندگی‌ام. در واقع، من به خاطر تمام کارهایی که پیش‌رو داشتم تا زندگی جدیدی را آغاز کنم مانند یک خرس عصبانی بودم که نعره می‌کشیدم و از شدت عصبانیت دهانم کف کرده بود. چرا باید از او عصبانی می‌بودم در حالی که همه‌ی این مسائل به خودم مربوط بود؛ درد و رنجی که در آن گرفتار شده بودم، احساس انزوایی که از خانواده‌ام احساس می‌کردم، و حس تنهایی‌ای که با آن دست به گریبان بودم. این‌ها چیزهایی بود که مرا آزار می‌داد، نه این که چه کسی اشتباه کرده است و یا چه کسی چه بلایی سر چه کسی آورده است، و مهم این بود که چگونه خشمم را به بیرون از خودم معطوف کنم.»

کارلیل تنها بازمانده‌ی طردشدگی نیست که قادر است از این نیاز بگذرد که بخواهد از عشق دست‌رفته‌اش عصبانی باشد و مستقیماً به سمت بازسازی زندگی‌اش برود، همچنین او در اکثریت هم نیست. بیش‌تر افراد احساس می‌کنند نیاز دارند ابتدا عصبانیت‌شان را به کسی که آن‌ها را ترک کرده است معطوف کنند.

عصبانی شدن از واقعیت

بسیاری از بازماندگان طردشدگی به این خاطر با پیش رفتن مشکل دارند که احساس می کنند درونی و به صورت ریشه ای به عصبانی بودن از واقعیت نامطلوب، نیاز دارند. عصبانی شدن از واقعیت نوعی از خشم است که با انجام آن، پذیرفتن موقعیت تان را به تأخیر می اندازید.

جی می گفت: «من هر چیزی را امتحان کرده بودم، و با این حال نمی توانستم از سر راه خودم کنار بروم. من در خشم گیر کرده بودم. اصلاً نمی توانستم از کاری که همسرم با من کرده بود بگذرم.»

در فصل ۴ ما درباره ی اهمیت پذیرفتن واقعیت صحبت کردیم. در تمرین آکرو برای تصور کردن خانه ی رؤیایی، خان های خلق کردید تا در آن چشم اندازی جدید برای زندگی تان ایجاد کنید. پذیرفتن واقعیت یکی از سنگ بناهای آن چشم انداز است.

پذیرفتن و رویارویی با واقعیت (همان گونه که هست) در التیام طردشدگی ضروری و حیاتی است. این کار، برای بسیاری از افراد یکی از بزرگ ترین چالش هاست. برخی افراد هر کاری را انجام می دهند تا از

واقعیتی که آن را نمی‌خواهند یا دوست ندارند، اجتناب کنند. آن‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند که گویی با اعتراض کردن به واقعیت، می‌توانند کاری کنند تا واقعیت را تغییر دهند. همه‌ی ما افرادی را می‌شناسیم که به خاطر عدم توانایی‌شان در کنترل شرایط، شدیداً دلخور و عصبانی می‌شوند. آن‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند که گویی ادامه دادن جنگ با واقعیت، واقعیت را خسته کرده و از پای درمی‌آورد. آن‌ها با محکم کوبیدن سرشان به یک دیوار سنگی خودشان را خسته می‌کنند و با این کار گاهی اوقات دوستان حامی و حمایتگرشان را نیز از دست می‌دهند.

رویارویی با واقعیت، به معنای پذیرش از دست رفتن عشق و غم و محنتی است که همراه آن می‌آید. عصبانی شدن از واقعیت، تلاشی بیهوده برای مقابله کردن با تجربه‌ی از دست دادن است. این استراتژی در درازمدت، نمی‌تواند اثربخش باشد. بالاخره روز مکافات خواهد آمد و در آن روز است که باید با واقعیت روبه‌رو شوید و فکری برای آن‌چه اتفاق افتاده است بکنید و سوگوار تجربه‌ی از دست دادن باشید.

در حقیقت، طردشدگی شما را سر یک دوراهی مهم قرار داده است. شما یا می‌توانید با چیزهایی که دوست ندارید بجنگید، یا می‌توانید با واقعیات روبه‌رو شوید. و این را برای همیشه در نظر داشته باشید:

واقعیتی که امروز با آن روبه‌رو هستید، دائمی و ماندگار نیست. حقیقت، دائماً در حال تغییر است. اما این وظیفه‌ی شماست که مسئولیت را بپذیرید و آن را به جلو حرکت دهید.

ماریا می‌گفت: «من واقعاً با درد و خشمی که احساس می‌کردم مشکل داشتم. اما بالأخره یک روز به خودم گفتم: «با آن روبه‌رو شو، ماریا. چیزی که در زندگی بیش از همه می‌خواهی را نداری. اکنون لونی دیگر اینجا نیست. این یک واقعیت دردناک است. با آن روبه‌رو شو و آن را بپذیر و سپس به زندگی‌ات ادامه بده.» این لحظه، احتمالاً شروع لذت‌بخشی نبود، اما بالأخره یک شروع بود.»

کریستوفر ریوز، بازیگر سینما که بیش‌تر به خاطر نقشش به عنوان سوپرمن مشهور است، مثال دراماتیک کسی است که با قدرتی قابل‌توجه، با تجربه از دست دادن مواجه شد. مورد او نوع بخصوصی از تجربه‌ی از دست دادن بود؛ او توانایی فیزیکی‌اش را از دست داده بود. بعد از این‌که در یک سانحه‌ی سوارکاری زمین خورد، نخاعش آسیب جدی دید. امروزه او منبع الهام برای هزاران نفر از افرادی که شرایط مشابهی مثل او دارند و همچنین منبع الهامی برای همه ما است.

در مورد کریستوفر ریوز، مقصر دانستن و سرزنش کردن دیگران بی‌ارتباط بود. اگر او این کار را می‌کرد،

احتمالاً فقط خودش را شکنجه می‌داد، چراکه باید دائماً در ذهنش این را مرور می‌کرد که: بالأخره خودش مقصر بوده و یا اسبش که حرکت اشتباهی انجام داده بود؟. مهم‌تر این بود که او پذیرفته بود که زندگی آن‌گونه که او آن را شناخته، تغییر کرده بود و اکنون چالش‌های کاملاً متفاوتی برای او داشت. او نمی‌توانست حتی یک ذره از انرژی‌اش را صرف عصبانی شدن از واقعیت کند. او مجبور بود بیهودگی اعتراض کردن به آن‌چه که قابل‌تغییر نبود را تشخیص دهد و روی چیزهایی تمرکز کند که می‌توانست روی آن کنترل داشته باشد. مانند بسیاری از بازماندگان طردشدگی، مجبور بود با این واقعیت کنار بیاید که زندگی‌ای که زمانی داشت، دیگر وجود نداشت. زندگی‌ای که با آن مواجه بود زندگی‌ای نبود که او می‌خواست، اما این تنها زندگی‌ای بود که او داشت. فقط او می‌توانست بهترین استفاده را از زندگی‌اش بکند. می‌توانست یأس و ناامیدی را انتخاب کند، اما او زندگی را انتخاب کرد.

جنگیدن با واقعیت، مقاومت کردن در برابر درد و غم از دست دادن، باعث می‌شود دشوارترین لحظات را داشته باشیم. اوضاع زمانی بهتر می‌شود که قادر باشیم با واقعیت روبه‌رو شویم و کم‌کم متوجه شویم که چه کار می‌توانیم انجام دهیم تا واقعیت زندگی‌مان را بهتر کنیم. وقتی این را بپذیریم، می‌توانیم لحظه به لحظه روی ساختن زندگی‌مان تمرکز کنیم، و تا حد امکان آن را معنادار کنیم.

کریستوفر ریوز نشان می‌دهد که ممکن است با این کار بتوانیم فراتر از پذیرش واقعیت دشوار برویم و حتی آن را جشن بگیریم. انجام این کار باعث می‌شود انسان به سطح بالاتری از وجود برسد، حالتی که در زبان ایتالیایی آن را «آمور فاتی»^{۱۴۵} می‌نامند. ترجمه‌ی تحت‌اللفظی آن این است: «عاشق سرنوشت باش.» عبارت مشابهی در زبان انگلیسی از برنامه‌های التیام ۱۲ مرحله‌ای گرفته می‌شود: «چیزی که داری را دوست داشته باش.» برای این که از لحاظ روانی گامی بزرگ بردارید و برای این که از مرحله عصبانیت از واقعیت به مرحله دوست داشتن سرنوشت حرکت کنید، باید کار سخت پذیرفتن واقعیت (راضی بودن به قسمت)^{۱۴۶} را انجام دهید. گذشته را رها کنید و رشدی که تجربه‌ی پردشدگی برای شما آورده است را تشخیص دهید.

قرار نیست همه‌ی بازماندگان پردشدگی، همانند کریستوفر ریوز زخم‌های روحی یا عاطفی‌شان را به‌طور عمومی و با جمعیت مشتاقی که طرفدار آن‌ها هستند در میان بگذارند. حسرت‌ها، پردشدگی‌ها و تردیدهایمان نسبت به خود را می‌توانیم فقط با نزدیک‌ترین دوستان و اعضای خانواده‌مان مطرح کنیم، البته اگر اصلاً تمایل به انجام این کار داشته باشیم. در واقع، ضربه‌ی فیزیکی یک‌سری واکنش‌های اجتماعی را برمی‌انگیزد و نیز ننگ پردشدگی یک‌سری واکنش‌های دیگری را باعث می‌شود. اما کسانی

که طردشدگی را تجربه می‌کنند چیزی را با کریستوفر ریوز مشترک دارند و آن این است که هر دو گروه با موقعیتی روبه‌رو هستند که خودشان آن را انتخاب نکرده‌اند؛ موقعیتی که با غم از دست دادن، تغییر و چالش همراه است. هر دوی آن‌ها فرصتی دارند که ظرفیت‌شان برای زندگی کردن و عشق ورزیدن را تقویت کنند.

دلخوری

دلخوری^{۱۴۷} نوعی خشم سطح پایین‌تر است که در زیر سطح ظاهر می‌جوشد. با وجود این که شما شروع به کنترل احساسات شدید خشم کرده‌اید، اما معمولاً دلخوری نیز ایجاد می‌شود. شما هر روز با پیامدهای تجربه‌ی از دست دادن سروکار دارید، با سختی‌های تنها ماندن، مانند این که بخواهید خوارباری که خریده‌اید را به خانه بیاورید یا این که بخواهید تنها به سینما بروید.

احساس دلخوری‌ای که تجربه‌اش می‌کنید از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است. ممکن است هر بار که به آشنای دوطرفه‌ای برخورد می‌کنید از این که بخواهید عدم حضور یا سابق‌تان را توضیح دهید، دلخور شوید. برخی از افراد، زمانی دلخوری را احساس می‌کنند که دوستان‌شان سعی می‌کنند آن‌ها را با افراد دیگری وصل کنند، یا وقتی دردسرهای مربوط به ملحق شدن به سرویس‌های همسریابی را تجربه می‌کنند. همچنین یک‌سری کارهای پیش‌پاافتاده‌ی روزمره وجود دارد که قبلاً با یارتان انجام می‌دادید: بیرون گذاشتن زباله‌ها، انجام شستشو و اتو کردن و همچنین پوشش دادن کرایه منزل که قبلاً هر دو نفرتان آن را انجام می‌دادید. شما همچنین ناراحتی و دلخوری سپری کردن آخر هفته‌ها به تنهایی، و پُر کردن آخر هفته‌ای که ظاهراً تا ابد پیش روی شما گسترده شده است را دارید. و برای برخی دیگر از

افراد، این دلخوری سوزاننده وجود دارد که ممکن است عشقتان را با فرد جدیدی در خیابان ببینید.

مارگارت می‌گفت: «من با ۲ تا بچه تنها مانده‌ام در حالی که شغل کم‌درآمدی دارم و آقای وکیل هم از من ۵۰۰۰ دلار پیش می‌خواهد. به عروسی یکی از بستگان نیز دعوت شده‌ام و هیچ پولی ندارم که لباس بخرم و کسی نیست که با او بروم. نمی‌دانم قبل از این که بترکم و تکه‌تکه شوم، تا چه حد دلخوری بیشتری را می‌توانم تحمل کنم.»

اگرچه دلخوری یک جنبه‌ی طبیعی و اجتناب‌ناپذیر فرآیند طردشدگی است، با این وجود شما می‌توانید از انرژی آن برای ایجاد بهبودی استفاده کنید. چالش این کار در تبدیل دلخوری‌تان به یک اظهارگری سالم است. با یافتن فعالیت‌های جدیدی که هم باعث اغنای زندگی و هم لذت‌بخش بودن آن می‌کنند، می‌توانید این کار را انجام دهید.

باربارا می‌گفت: «دلخوری من آن قدر شدت داشت که حتی به فرزندانم نیز تسری پیدا کرده بود. اکنون که این قدر احساس تنهایی می‌کردم، بیش از همیشه به آن‌ها نیاز داشتم. اما وقتی از شغل تمام‌وقت‌م به خانه می‌آمدم، متوجه می‌شدم مراقبت از آن‌ها به تنهایی، کاری کاملاً دشوار است که باعث می‌شد بهم

بریزم.

مجبور بودم کاری کنم. نمی‌خواستم زنده زنده توسط دلخوری‌ام خورده شوم. می‌خواستم تغییراتی در زندگی ایجاد کنم. اولین گام من این بود که فرزندانم را در فعالیتهای فوق‌برنامه مدرسه در آخر هفته‌ها ثبت‌نام کنم، تا خودم نیز بتوانم به باشگاه بروم. از این کارم جواب خوبی گرفتم چراکه با افراد دیگری در باشگاه ملاقات کردم که از من دعوت کردند تا به یک گروه حمایتی از طردشدگان ملحق شوم.

بتدریج دلخوری‌ام تخفیف پیدا کرد چون به این خاطر بود که من از لاک خودم بیرون زده بودم و زندگی جدیدی برای خودم دست‌وپا کرده بودم. با وجود شرایط بدی که وجود داشت، من قصد داشتم برای هر چیز منفی، مورد مثبتی پیدا کنم که جایگزین آن کنم.»

انتقام

برخی از افراد از طریق تصور کردن سناریوهای تلافی، نسبت به کسی که آن‌ها را ترک کرده، با دلخوری در حال افزایش‌شان روبه‌رو می‌شوند. برخی دیگر، حتی این سناریوها را عملی می‌کنند. وقتی طلاق در کار باشد، یک نفر ممکن است تلافی‌اش را با تحمیل کردن جریمه‌های مالی به طرف مقابل یا با امتناع ورزیدن از این‌که همسرش بچه‌ها را ببیند، انجام دهد. این موارد و سایر اعمال انتقام‌جویانه، بخشی از تلاش افراد برای همسان کردن درد و لطمه‌ای است که به آن‌ها وارد شده است.

خیال‌پردازی درباره‌ی انتقام و اقدامات انتقام‌جویانه ممکن است کمکتان کند تا کمتر یک قربانی به نظر آمده و بیش‌تر یک حریف قدرتمند به نظر بیایید. اگر چه این حالت، مکانیسم دفاعی قابل‌درک و رایجی است، اما درعین‌حال ممکن است باعث اتلاف انرژی ارزشمند فراوانی در پیگیری انتقام‌جویی‌تان شود.

جی می‌گفت: «وقتی کارلوتا تصمیم گرفت که مرا بیرون بیاندازد، تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که از او عصبانی باشم. نمی‌دانستم چگونه می‌توانستم احساس دیگری داشته باشم غیر از این‌که در آن روزها عصبانی باشم. من هیچ سرنخی نداشتم که چگونه می‌توانم احساس دیگری داشته باشم.

من فقط خشم را می‌شناختم. و نمی‌دانستم چه کار دیگری با خشم انجام دهم غیر از این که آن را سر او خالی کنم. من راضی نمی‌شدم حتی بدن کارلوتا کهیر بزند. وقتی هنوز احساس نمی‌کردم که تلافی کرده‌ام به مشروبات الکلی روی آورده و دائماً مست می‌کردم. ناگفته پیداست که این کار باعث شد من کنترلم را از دست بدهم. آن قدر رفتارم بد شد که حتی او را تهدید کردم که از لحاظ فیزیکی به او آسیب برسانم. یک شب او عملاً به پلیس زنگ زد و کاری کرد که مرا بازداشت کنند. در حالی که آخر هفته در بازداشت به سر می‌بردم، من کسی بودم که کهیر زده بودم.»

مسئله ما از بیشتر کارهایی که در هنگام عصبانیت انجام می‌دهیم، بعداً متأسف می‌شویم. وقتی مغز عاطفی ما تهدیدی را دریافت می‌کند، به طور خودکار حسی داریم که می‌خواهیم اقدامی دفاعی انجام دهیم، حالتی که می‌تواند شکل پرخاشگری به خود بگیرد. با این حال موقعیت‌های کمی در جامعه‌ی مدرن وجود دارد که عصبانی شدن و حمله کردن را توجیه می‌کند. در آن لحظه ممکن است فکر کنید کارتان بسیار موجه است، اما در ۹۹ درصد از موارد تلافی کردن فیزیکی، چیزی است که بعدها از آن پشیمان خواهید شد.

بر اساس نظر گلمن: «خشم، متفاوت از غم بوده و حتی انرژی‌بخش و هیجان‌برانگیز است. خشم یکی

از اغواکننده‌ترین عواطف منفی موجود است. گفتگوی یک‌طرفه‌ی درونی مُحقّ جلوه دادن خود، که در این مواقع وجود دارد، ذهن را با متقاعدکننده‌ترین بحث‌ها برای خالی کردن خشم پُر می‌کند.» وقتی کسی که دوستش داریم ما را ترک می‌کند، عصبانیت‌مان را به واسطه زخم عمیق و شخصی سابق‌مان، بر می‌انگیزد. او در مورد ما اشتباه کرده و با ما بدرفتاری کرده است و ما را از رابطه‌ی انسانی‌مان به تبعید فرستاده است. وقتی پرونده‌ای برای کسی که شما را ترک کرده است در ذهن‌تان باز می‌کنید روشی برای توجیه کردن تقریباً هر اقدام تلافی‌جویان‌های می‌شود.

این افکار در حیطه و سیطره نئوکورتکس (یعنی حیطه‌ی تفکر آگاهانه) شماست که مسیرهای عصبی‌ای منتهی به آمیگدالا و خارج از آن را نیز شامل می‌شود. همچنان‌که اثرات غم از دست دادن، یکی پس از دیگری انباشته می‌شود، تأثیر آن از طریق مسیرهای عصبی، موج‌گونه عمل می‌کند و مغز عاطفی شما را به حالت آماده‌باش درمی‌آورد. با این‌که ذهن منطقی‌تان می‌تواند واکنش‌های برگرفته از آمیگدالا را آرام کند، اما این انبوه دلخوری‌ها، باعث به‌هم‌خوردن و شعله‌ور شدن آتش عاطفی شما می‌شود.

جی این‌گونه ادامه داد: «وقتی آخر هفته‌ها بچه‌ها را می‌دیدم، کل وقت را به خراب کردن وجهه‌ی مادرشان به خاطر چیزهایی که گفته بود و کارهایی که انجام داده بود سپری می‌کردم. من عملاً باعث

می‌شدم آن‌ها گریه کنند. و آن وقت احساس می‌کردم مصمم‌تر شده‌ام تا بچه‌ها را به سمت خودم بکشم. حتی من تصمیم گرفتم برای گرفتن حضانت^{۱۴۸} بچه‌ها مبارزه کنم. بعد از این که ۷ هزار دلار بابت حق‌الزحمه به وکیل داده بودم، بچه‌ها خودشان به قاضی گفتند که ترجیح می‌دادند با مادرشان باشند، و این در حالی بود که نمی‌خواستند با این کارشان احساسات من جریحه‌دار شود.

تازه این اتفاق، باعث عصبانی‌تر شدن من از دست کارلوتا شد؛ احساس می‌کردم همه این‌ها تقصیر او است. محکم به دیوار می‌زدم و چیزها را در آشپزخانه می‌شکستم. ناگفته پیداست که مزمان با تجربه‌ی همه‌ی این موارد، آن‌قدر بهم ریخته بودم که مشتریان زیادی را از دست دادم. آن‌قدر عصبانی و دیوانه شده بودم و بیشتر اوقات، آن‌قدر حالم بد بود که اصلاً فرصت نمی‌کردم به مشتریانم پردازم.

این اواخر وقتی متوجه آشنایی کارلوتا با کسی شدم، به شدت عصبانی شده بودم. حداقل با سه مشاور روان‌شناس صحبت کرده بودم و وقتی پیشنهاد می‌دادند که نباید در این قضیه دخالت کنم، آن‌ها را رد می‌کردم. آن‌ها می‌گفتند که من باید پایم را عقب بکشم و کارلوتا را رها کنم. من بر این باور بودم که مالک کارلوتا هستم و او جزء دارایی‌های من است و اصلاً حق ندارد این کار را با من بکند. تنها چیزی که می‌خواستم این بود که برنده شوم، و کاری کنم تا او توان درد و رنج تنهایی‌ای که می‌کشیدم را

بدهد.»

تلافی کردن، تنها راه معکوس کردن اثر طردشدگی نیست. همان‌گونه که جی بعدها کشف کرد گزینه‌هایی وجود دارد که بیش‌تر از آن در خدمت رشد شخصی شما خواهد بود. وقتی یاد بگیرید انرژی خشم را مهار کنید، خشم به شما انرژی می‌دهد تا اقدامات مثبتی انجام دهید. اما اگر قدرت آن را در دستان کودک بیرون‌تان قرار دهید، تشخیص هدف متعالی‌تر خشم، دشوار خواهد بود. کودک بیرون، نماینده‌ی الگوهای رفتاری‌ای است که درون وجود شما جا خوش کرده‌اند. کودک بیرون، زمانی که شما سر و صدا راه بیاندازید یا برای برخورد کردن با احساسات‌تان به روش‌هایی هدایت نشده رفتار کنید، چهره‌اش را آشکار می‌کند.

جی این‌گونه ادامه داد: «من اصلاً متوجه نبودم که خشم من نسبت به کارلوتا چه بلایی سر من می‌آورد. وقتی متوجه شدم، قادر شدم ترمز کنم. اما ابتدا مجبور بودم کلی با خودم حرف بزنم؛ خودم را تغییر دهم. احتمالاً من اراده‌ی آهنینی داشتم چراکه اکنون از مشروبات الکلی دور هستم. آشنایی با کیتن نقطه‌ی عطفی برای من بود. او یک خوش‌شانسی برای من بود. او ۲ یا ۳ جلسه مرا در جلسات همراه خود برد. این جلسات باعث شد که زندگی‌ام را دوباره از نو آغاز کنم. اکنون یک برنامه‌ی عمده بهبود

دارم که خرابکاری‌های گذشته‌ام را جبران کنم.»

خبر خوب این که خشم (وقتی درست جهت‌دهی شود) به شما انرژی کار کردن در جهت بازسازی خودتان و زندگی‌تان را می‌دهد. خشم نشان می‌دهد که شما انتخاب کرده‌اید به جای این که بگریزید یا یخ‌زده و بی‌تحرک بمانید، از خودتان دفاع کنید. انرژی شما می‌تواند روی مبارزه کردن برای بازپس گرفتن زندگی‌تان متمرکز شود. از این زمان که در موقعیت انرژی فراوان و توجه متمرکز و هوشیاری حسی شدید قرار دارید، استفاده کنید تا چالش دوباره بازسازی زندگی‌تان را آغاز کنید. خشم (فرآیندی که طی آن آماده‌باش هستید) می‌تواند به کنش‌گرایی مؤثر^{۱۴۹} منجر شود.

دوباره نوشتن پایان داستان

یکی از دشوارترین چالش بسیاری از بازماندگان طردشدگی «پایان دادن»^{۱۵۰} است. اغلب، این پایان دادن اتفاق نمی‌افتد و بیشتر افراد متوجه می‌شوند که با سؤالاتی دردآور و زجرآور برطرف‌شده باقی مانده‌اند. جستجویی مستمر برای درک اشتباه یا اشتباهات‌شان، فرآیند مخفی و خطرناک صدمه زدن به خویشان را تغذیه می‌کند. درحالی‌که تلاش می‌کنید تا تکه‌های شکسته‌ی زندگی گذشته‌تان را دوباره کنار هم بچینید، دیگر نیازی به باقی‌ماندن در حالت خفتگی یا رکود علائم حیاتی ندارید. اکنون که خشم شما به اندازه‌ی بحرانی خود رسیده، وقت آن است که دوباره کنترل را به دست بگیرید.

کاری که باید انجام دهید این است که حکایت رابطه از بین رفته‌تان را این بار از نقطه‌نظر قدرت، حکمت و عینیت بیشتر، به روش خودتان دوباره‌نویسی کنید. به جای این‌که خودتان را شخصی جالمانده بدانید، باید تصمیم بگیرید که به روش عاطفی خودتان به این ماجرا خاتمه دهید. شما دیگر یک قربانی نیستید. انرژی اظهارگری‌تان را به کار ببندید و پایان داستان‌تان را خلق کنید.

بسیاری از بازماندگان طردشدگی، با تصور چند سناریوی متفاوت کار را آغاز می‌کنند. آن‌ها گفتگوهایی را

با شریک از دست رفته‌شان تمرین می‌کنند، و چیزهایی را ابراز می‌کنند که هرگز فرصت ابرازشان نبود. این تلاش‌های تمرینی به شما کمک می‌کند با جنبه‌هایی از رابطه روبه‌رو شوید که احتمالاً نادیده گرفته بودید، چیزهایی که ممکن است به شما کمک کند این رابطه را پشت سر بگذارید.

این سناریوها را به هر روشی که بیشتر احساس راحتی می‌کنید تمرین کنید. شما می‌توانید با خودتان حرف بزنید، می‌توانید نامه‌ای به یار از دست رفته‌تان بنویسید، یا چیزی که می‌خواهید بگویید را با یک دوست یا با یک درمان‌گر یا یک گروه حمایتی مطرح کنید. نکته‌ی مهم این است که تمامی مقوله‌هایی که لازم است به آن پرداخته شود تا درباره این رابطه احساس آرامش کنید را در نظر بگیرید. اگر لازم است داستان معکوس طردشدن را طراحی کنید و در یک گفتگوی خیالی آن را برای عشق از دست‌رفته‌تان بازگو کنید. برخی از افراد با بخشیدن یار از دست‌رفته‌شان به داستان خاتمه می‌دهند. بسیاری از بازماندگان طردشدگی با تمرین کردن و سپس عملاً صحبت کردن با یار از دست‌رفته‌شان درباره‌ی این توانایی مطمئن‌تر می‌شوند که بیشترین منفعت را از این فرآیند ببرند.

ممکن است ایجاد سناریوی پایان دادن به رابطه، برای شما سودمند و مفید باشد. برخی از مراجعینم با دقت، نامه‌ای به یار از دست‌رفته‌شان نوشته و برای او ارسال می‌کنند. برخی دیگر، ترتیبی می‌دهند که با

کمک یا بدون کمک نفر سوم همچون یک درمانگر یا یک وکیل، با یار از دست‌رفته‌شان ملاقاتی داشته باشند.

ماریا می‌گفت: «هر بار که سعی می‌کردم با لونی بنشینم و درباره‌ی این که چگونه باید دارایی‌هایمان تقسیم شود، صحبت کنیم، خشم من نسبت به او به صورت طعنه‌ها و قطرات اشک بیرون می‌آمد. اما یک روز تصمیم گرفتم که با خونسردی به او بگویم، نظرم چیست و چه احساسی دارم. این که او به من گوش می‌داد یا نه و حتی این که آیا به من توجه می‌کرد یا نه، مهم نبود. مهم این بود که من شرایط غم و اندوهی که به خاطر از دست دادن لونی تجربه کردم را برایش توصیف کردم. به او گفتم دقیقاً چه تصویری درباره او دارم که مرا این گونه رها کرده بود و این طور مرا به دردسر انداخته بود. این کار، آغاز رها شدن بود.»

همان گونه که ماریا به این کشف رسید، شما نیز با ابراز کردن خشم و احساسات پیچیده‌ی خود نسبت به یار از دست‌رفته‌تان، می‌توانید رشد کنید. با این کار، شما خویشتنِ در حال ظهورتان را اعلام می‌کنید.

توانایی جدا بودن

توانایی جدا بودن، این امکان را به ما می‌دهد که وقتی در یک رابطه هستیم، همانی باشیم که هستیم. این بدین معناست که قادر باشیم آشکارا با شخص دیگر مخالفت کنیم. می‌توانیم بدون ترس از این که طرف مقابل رابطه را بهم بزند عصبانیت‌مان را ابراز کنیم. این بدین معناست که به خودمان حق دهیم که، خودمان باشیم. ما می‌توانیم چیزی که می‌خواهیم را تقاضا کنیم چراکه ما خودمان را در نیازها و انتظارات طرف مقابل گم نکرده‌ایم.

توانایی جدا بودن، در پراسترس‌ترین اوقات، به ما روحیه می‌دهد. اوقاتی همچون زمان جدایی فیزیکی خود از عشق‌مان، همچون موقعی که بعد از جدایی از لحاظ فیزیکی از عشق‌مان جدا هستیم به ما روحیه می‌دهد.

جدا بودن بخصوص برای کسانی که در کودکی تجربه‌ی دردناک طردشدگی را داشته‌اند چالشی دشوار می‌شود. ترس درونی طردشدگی، باعث این مشکل در آن‌ها می‌شود که در روابطشان مخالفت کنند یا خشم‌شان را نشان دهند. دوست دارند دیگران را از خودشان راضی نگه دارند. آن‌ها دارای وابستگی

منفی هستند. نیاز دارند کوتاه بیایند، همکاری کنند و با دیگران توافق داشته باشند، و این توافق را نه در حضور افرادی که برای آن‌ها خاص هستند، بلکه با هر کسی در زندگی‌شان، دارند.

بازماندگان طردشدگی، از دوران کودکی اغلب احساس می‌کنند نیاز دارند با نیازها و انتظارات دیگران ادغام شوند. آن‌ها قادر نیستند، از لحاظ عاطفی هیچ شکستی را در ارتباطات‌شان تحمل کنند، حتی در ارتباط با آشنایی‌های موقت. در عوض، به هر آنچه طرف مقابل از آن‌ها انتظار دارد، تن در می‌دهند. هویت آن‌ها زیرمجموعه‌ی نیازشان به دوست داشته‌شدن از طرف دیگران است. وقتی طرف مقابلشان، حتی در مورد یک ارتباط موقت، ارتباط عاطفی را قطع می‌کند، آن‌ها این را یک توهین می‌دانند که می‌تواند برایشان بسیار مخرب باشد.

آیا شما در جدا کردن خودتان از نیازها و انتظارات دیگران مشکل دارید؟ به خاطر داشته باشید که اگر کودکان در اوایل زندگی، تجربه‌ی دردناک جدایی را داشته باشند، آمیگدالای آن‌ها برای پیگیری علائم جدایی قریب‌الوقوع، برنامه‌ریزی می‌شود. و این، حالتی است که آستانه‌ی طردشدگی توسط آن‌ها را پایین می‌آورد. اولین گام برای غلبه بر ترس‌هایتان، این است که بپذیرید این ترس‌ها را دارید.

در طول مرحله‌ی خشم، شما این فرصت را دارید که نحوه‌ی واکنش نشان دادن‌تان به زمانی که رابطه‌ای پایان می‌یابد را تغییر دهید. ارتباط برقرار کردن با عشق ازدست‌رفته‌تان در عین حفظ موضع‌تان، و مطرح کردن افکار و احساسات‌تان، یک راه خوب برای تمرین جدا شدن است.

پیشرفت در این زمینه فرآیندی آرام و تدریجی است، اما هر بار که در برابر این حس که بخواهید اجازه دهید نیازهایتان تحت‌الشعاع نیازهای فرد دیگری قرار بگیرد مقاومت کنید، حتماً منافع این پیشرفت را خواهید دید.

جان می‌گفت: «من درباره‌ی این‌که آن شب کنسرت همراه روبرتا چگونه گذشت، احساس بدی داشتم. لازم بود بر این حس ابتدایی‌ام که می‌خواستم کل قضیه را مخفی کنم غلبه کنم؛ در ابتدا می‌خواستم به گونه‌ای عمل کنم که گویی رفتار روبرتا مرا آزار نداده بود. هرچه باشد، من می‌دانستم منشاء خشم او کجاست؛ خودم هم روزی در این شرایط بودم. اما من به واسطه‌ی برخی از حرف‌هایی که روبرتا آن شب زد و رفتاری که آن شب داشت، احساساتم جریحه‌دار شده بود.

از تجربیات گذشته‌ام می‌دانم که قادرم احساساتم، بخصوص خشم و دلخوری‌ام را برای مدتی طولانی،

نزد خودم نگه دارم. با این حال، این بار فکر کردم شاید بهتر باشد چیز متفاوتی را تجربه کنم. فکر کردم شاید بهتر باشد به روبرتا بگویم چه احساسی دارم.

بنابراین به او گفتم: «روبرتا، هفته‌ی گذشته به گونه‌ای با من برخورد کردی که احساس کردم در زندگی‌ات یک مزاحم هستم. به همین خاطر عصبانی شدم و حالت تدافعی به خود گرفتم. من به این خاطر این را می‌گویم که دوست دارم درباره‌ی احساساتم صادق باشم. این کار برایم راحت نیست. خود من هم در این زمینه آسیب‌پذیر هستم.»

او خیلی صادق و مختصر گفت: «حق با توست. معذرت می‌خواهم.» واکنش او چندان مهم نبود، آن‌چه باعث شد احساس بهتری پیدا کنم این بود که قادر بودم بگویم چه احساسی دارم. بدین ترتیب قادر شدم از شر احساسات آزاردهنده‌ی پنهانی‌ام خلاص شوم.

توانایی جدا بودن به ما این امکان را می‌دهد تا هویت‌مان را در یک رابطه حفظ کنیم. فرآیند خشم، ما را قادر می‌سازد تا روابط عاطفی‌ای که باعث می‌شود نتوانیم خودمان باشیم را از بین ببریم. وقتی از شر این روابط محدودکننده رها شوید، می‌توانید الگوهای قدیمی را بشکنید و ترجیحات

و نیازهایتان را ابراز کنید.

ارزیابی واقع‌بینانه خود: فراتر از تخطئه‌ی خویش

کیتن به عنوان یکی از اعضای معتادان گمنام الکل، با استفاده از برنامه‌ی ۱۲ مرحله‌ای این گروه، توانست به خودش کمک کند تا بر روی رفتاری که دوست داشت تغییر دهد، تمرکز کند.

او می‌گفت: «در برنامه AA (معتادان گمنام الکل) یاد گرفتم تنها کسی که می‌توانم کنترلش کنم، خودم هستم. اما وقتی با گبی بودم برخلاف آن‌چه که از لحاظ منطقی به آن اعتقاد داشتم، بسیار کنترل‌گر بودم. وقتی درگیر برنامه‌ی بهبود بازیابی التیام‌پردشدگی شدم، توانستم به اعتماد به نفس پایین و خشم بر جا مانده از زمان کودکی‌ام، که در کل دوران بزرگسالی‌ام آن را نمایش داده بودم، پردازش متوجه چگونگی تأثیرگذاری این احساسات روی نحوه‌ی برخورد من با دیگران شدم.

بنابراین کارهای جبرانی من، ابتدا با گبی شروع شد. سعی کردم جهت جبران تمام اوقاتی که به خاطر عدم اطمینان خودم، او را گروگان گرفته بودم، کاری انجام دهم. می‌دانستم که او نیز به خاطر آن‌چه که رُخ داده بود مقصر است. اما این‌که بخواهد آن را بپذیرد یا نپذیرد مربوط به خودش بود. من فقط از سهم خودم تلاش می‌کردم جبران کنم. این کار به من کمک کرد احساس کنم در شرایط موجود کامل‌تر

هستم.»

بسیاری از بازماندگان طردشدگی، مانند کیتن، پایان ماجرای روابطشان را با پذیرفتن چیزهایی درباره‌ی شخصیت‌شان که می‌خواهند روی آن کار کنند دوباره می‌نویسند. جبران کردن و پذیرفتن مسئولیت و سهم خود در یک رابطه‌ی مشکل‌دار، در حل و فصل شدن برخی از این کارهای تمام‌نشده، می‌تواند به ما کمک کند.

تظاهرات پس از تجربه‌ی ناگوار خشم

یکی از ویژگی‌های پس از تجربه‌ی ناگوار طر

دشدگی مربوط به دوران کودکی، دشواری کنترل کردن نحوه‌ی ابراز خشم‌مان است. بسیاری از افراد با ابراز کردن خشم‌شان به روش مولد و سازنده مشکل دارند. ما بین نشان دادن عکس‌العمل شدید و بی‌تفاوتی، تلاطم داریم. اغلب، تلاش‌های ما در پاسخ دادن به حملات به هدف نمی‌خورد.

هالی می‌گفت: «احساس می‌کنم در زندگی‌ام، مانند یک گربه‌ی بدون چنگال پیش رفته‌ام. من دقیقاً می‌دانم چه حرف‌های درستی باید بزنم، اما وقتی لحظه‌اش فرا می‌رسد که از خودم دفاع کنم، کلاً یخ می‌زنم. من اجازه می‌دهم دیگران حسابی زیاده‌روی کنند، اما ترس باعث می‌شود تا نتوانم آن‌ها را سر جایشان بنشانم. وقتی احساس می‌کنم طرد شده‌ام، این احساس تا عمق وجودم را آزار می‌دهد. من چنگال ندارم تا از خودم دفاع کنم.»

همانند هالی، بسیاری از بازماندگان طردشدگی دوران کودکی، نسبت به پس زده شدن و برخورد

خصمانه بیش از حد، حساس هستند. آن‌ها از رویارویی با دیگران پرهیز می‌کنند، و بدین ترتیب از موقعیت‌هایی که بار عاطفی منفی دارند اجتناب می‌ورزند. چرا؟ به خاطر ترس برگرفته از آمیگدالا: ترس از حمله، ترس از پس زده شدن، ترس از طردشدگی.

سؤال این است: زمانی که طردشدگی باعث فعال شدن واکنش جنگ یا گریز بدن‌تان می‌شود، و شما هیچ راهی برای آزاد کردن این حجم از تنش را ندارید، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد؟ طردشدگی یک استرس درونی است، البته نه از آن‌گونه تهدیدی که در مقابل حمله‌ی یک حیوان وحشی گرسنه از خود دفاع می‌کنید که باعث انجام اقدام فیزیکی از طرف شما بشود. با این وجود، هورمون‌های استرس‌تان ترشح می‌شوند، قلب‌تان سریع‌تر می‌زند، مردمک چشمان‌تان گشادتر می‌شود، توجه‌تان متمرکز می‌شود، ماهیچه‌های مربوط به دویدن‌تان انرژی پیدا می‌کنند. اما با این حال، هیچ آزاد شدن فیزیکی وجود ندارد.

برخی گزارش می‌دهند که آن‌ها عملاً با یارشان درگیر جنگ فیزیکی می‌شوند. در اغلب موارد، انرژی پرخاشگری انباشته‌شده، درون افراد می‌ماند، در این صورت بر سر قربانی‌هایی که اصلاً انتظار آن را ندارند خالی می‌شود.

یکی از دلایل جابه‌جاشدن احساسات پرخاشگری، مربوط به ماهیتِ بخصوص غم و اندوه طردشدگی است. این غم و اندوه اغلب در سکوت و در خفا تحمل می‌شود. از لحاظ اجتماعی، خروجی‌های مجاز کمی برای ابراز آن‌ها وجود دارد.

آیا این خشمی که درون افراد باقی می‌ماند، با شرایطی که اغلب به عنوان افسردگی بی‌قرار تشخیص داده می‌شود، منافات دارد؟

افسردگی

چارچوب خشم، نمی‌تواند بدون بحث پیرامون «افسردگی بی‌قرار»^{۱۵۱} کامل شود: افسردگی‌ای که به واسطه‌ی زودرنجی و سطح آستانه‌ی پایین کلافگی و سرخوردگی مشخص می‌شود. در حالی که بیشتر و بیشتر درباره‌ی بیولوژی روانی افسردگی اطلاعات کسب می‌کنیم، متوجه می‌شویم که افسردگی جنبه‌های متعددی دارد. تأثیرات آن در سطوح مختلفی مشاهده می‌شود: روانی، فیزیولوژیکی، عصبی-شیمیایی و حتی مولکولی (که تمامی آن‌ها با یکدیگر تعامل می‌کنند تا شرایط پیچیده‌ای را ایجاد کنند که ما آن را به عنوان «افسردگی» تجربه می‌کنیم).

خشم معطوف شده به درون. روان‌درمانگرها مدت‌هاست که در مورد افسردگی، به عنوان خشم هدایت شده به سمت درون یا خشم درونی‌شده^{۱۵۲} صحبت می‌کنند. بر اساس این توصیف، بسیاری نتیجه‌گیری کرده‌اند که بهترین راه برای از بین بردن افسردگی، برون‌ریزی این خشم است. (به نحوی آن را ابراز کنیم). این‌که آیا این روش عملی است یا نه، جای بحث دارد، اما بررسی‌های دقیق نشان می‌دهد، افرادی که در رها شدن از خشم‌شان مشکل دارند، بیشتر در معرض افسردگی هستند. آن‌ها همچنین مقاومت پایین‌تر سیستم ایمنی را از خود نشان می‌دهند. قبلاً درباره این صحبت کرده‌ایم که چگونه در

مورد موش‌های آزمایشگاهی، تسلیم شدن (در مقابل جنگیدن) مقاومت سیستم ایمنی را پایین می‌آورد.

افسردگی و هورمون‌های استرس

محققین دریافته‌اند که افراد افسرده، سطوح بالایی از گلوکوکورتیکوئیدها را دارند. گلوکوکورتیکوئیدها همان هورمون‌های استرسی هستند که سپالسکی متوجه شد در خون بابون‌های زیردست، میزان آن فراوان است؛ بابون‌هایی که انواع و اقسام برخوردهای خصمانه را از اعضای رتبه بالاتر گروه دریافت می‌کردند. به طرزی مشابه، وقتی ما با بحرآن‌های عاطفی یک جدایی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، بدن‌مان تولید گلوکوکورتیکوئیدها را افزایش می‌دهد. این موقعیت به طور مقطعی خواسته‌های ما را تحت‌الشعاع خواسته‌های فرد دیگری قرار می‌دهد. سطوح بالاتر گلوکوکورتیکوئیدها ممکن است موقتاً به «افسردگی بی‌قرار» منجر شود.

پادزهرهای افسردگی

داروهای ضدافسردگی و داروهای دیگری در بازار وجود دارد که ممکن است بتوانند با برقراری مجدد

توازن بیوشیمیایی، برای شما مفید باشند، اما در ذهن داشته باشید که ما مواد بیوشیمیایی مرتبط با سلامت را به طور طبیعی تولید می‌کنیم، به عبارت دیگر، بدن ما سازوکارهای برقراری توازن خودش را دارد. همان‌گونه که کاندیس پرت مؤلف کتاب «مولکول‌های عاطفه» می‌نویسد: «هر یک از ما فهرست داروهای طبیعی خودمان را داریم، بهترین داروهای که با ارزان‌ترین قیمت، در دسترس ماست و تمام انواع داروهایی را تولید می‌کند که نیاز داریم تا ذهن و بدن مان را دقیقاً همان‌گونه که طراحی شده است، اداره کنیم.» جریان داروهای درونی ما تحت‌تأثیر کارهایی که انجام می‌دهیم، نیز عشق و تماس فیزیکی که دریافت می‌کنیم، و در کل تحت‌تأثیر کیفیت روابطمان است.

سایر تغییرات هورمونی

علاوه بر گلوکوکورتیکوئیدها، آدرنالین، نوراپی‌نفرین، CRF و ACTH که در جریان بحران عاطفی آزاد می‌شود، بدن شما یک‌سری تغییرات هورمونی دیگر را نیز تجربه می‌کند که شما را برای دفاع طولانی مدت از خویشتن آماده می‌کند. لوزالمعده گلوکاگون ترشح می‌کند که سطح قند خون شما را بالا می‌برد، و تولید انسولین کاهش می‌یابد تا انرژی شما ذخیره شود. پرولاکتین، که تولید مثل را کند یا غیرفعال می‌کند، آزاد می‌شود. پروژسترون و تستوسترون متوقف می‌شود تا این‌که انرژی عظیمی که

لازمه‌ی تداوم توانایی تولید مثل شماس‌ت در دفاع از خویش‌ت‌ن به کار گرفته شود. هورمون‌های رشد متوقف می‌شود تا مواد مغذی و انرژی که به طور عادی توسط سیستم‌های مختلف مصرف می‌شود در جهت برنامه‌ی جنگ یا گریز هدایت شوند. وازوپرسین، یکی از هورمون‌های ضدادرار، ترشح می‌شود و مواد زاید مرده را دفع می‌کنیم تا بهتر بتوانیم در دشت بدویم یا درگیر جنگ شویم. اندروفین‌ها و سایر مواد مخدر طبیعی مغز تولید می‌شوند تا باعث شوند درد تخفیف پیدا کند، و کورتیزول (یکی از هورمون‌های استرس) تولید می‌شود تا به ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده در جریان جراحت فیزیکی کمک کند. این‌ها برخی از تغییرات هورمونی هستند که به واسطه‌ی واکنش بدنی شما به بحران عاطفی پردشدگی ایجاد می‌شود.

تغییرات مثبت نیز باعث تغییرات بیوشیمیایی و هورمونی می‌شود. سیستم عصبی سمپاتیک شما نه تنها در زمان تهدید، بلکه وقتی به واسطه‌ی کارهایی که نیازمند انرژی فراوان و هوشیاری ذهنی زیاد است (همچون بازی بسکتبال یا اثبات یک قضیه هندسی) و به چالش کشیده می‌شوید، نیز فعال می‌شود. این موارد به جای این‌که تهدیدآمیز یا استرس‌زا باشند، عموماً برای سلامت ذهنی و فیزیکی شما خوب هستند. شما می‌توانید از این حالت آماده‌باش (فاز چهارم)، استفاده کنید تا به موفقیت‌های عظیمی

دست پیدا کنید.

مطالعات سپالسی در این زمینه واقعاً کمک کرده و الهام بخش پژوهشگران بوده است. به خاطر دارید که هورمون استرس بابون‌ها تنها زمانی افزایش پیدا می‌کرد که می‌جنگیدند تا رتبه‌شان را از دست ندهند، نه وقتی که می‌جنگیدند تا جایگاه‌شان را درون گروه ارتقاء دهند. وقتی آن‌ها می‌جنگیدند تا چیزی را به دست آورند، سطوح هورمونی استرس آن‌ها افزایش نمی‌یافت. مطالعات بابون‌ها حاکی از آن است که ما می‌توانیم با تبدیل کردن انرژی خشم به فعالیت‌هایی که در جهت هدفی متعالی است، استرس (و افسردگی که از آن ناشی می‌شود) را مدیریت کنیم.

یادگیری نحوه‌ی جهت‌دهی به خشم

بسیاری از بازماندگان طردشدگی با تشخیص دادن خشم مشکل دارند و حتی وقتی آن را تشخیص می‌دهند، نمی‌دانند با آن چه کار کنند.

مایا آنجلو (شاعر) توصیف می‌کند که چقدر برای او سخت بود که وقتی احساس می‌کرد دیگران از او سوءاستفاده می‌کنند یا با او سوءرفتار داشتند، بخواهد اقدام مثبتی صورت دهد. به روایت خودش، در کتاب «من می‌دانم چرا پرنده‌ها در قفس آواز می‌خوانند»^{۱۵۳} او در کودکی بسیاری از انواع مختلف طردشدگی را تجربه کرده بود. غم و اندوه از دست دادن؛ جابه‌جا شدن؛ تبعیض؛ سوءرفتار جنسی، فیزیکی و عاطفی؛ خیانت. او که حقیقتاً یکی از بازماندگان طردشدگی دوران کودکی بود، وقتی احساس می‌کرد زخم خورده است، دوست نداشت بجنگد. استراتژی او این بود که فقط اجازه می‌داد این اتفاقات بگذرد، آن‌ها را بی‌ضرر بداند و از ذهن خود بیرون کند. او به نحوی رفتار دیگران را توجیه می‌کرد. در نهایت، به نقطه‌ای از قدرت و اعتقاد راسخ رسید که توانست بایستد و از خودش دفاع کند. متوجه شد چگونه می‌تواند به دیگران بفهماند، برخوردی که نسبت به او داشتند، باعث ناراحتی‌اش می‌شد. به آن‌ها گفت که دوست داشت چگونه با او برخورد کنند. بیان همین حرف ساده به او کمک کرد به انبوه

احساسات پس زده شدن و ترس از طردشدگی اش غلبه کند.

هر لحظه از زندگی، و هر یک از تعاملات انسانی، فرصتی برای اظهار کردن خودتان است، خودی که به تازگی در حال رشد کردن است.

همان گونه که می توانید ببینید، مفهوم خشم جنبه های متعددی دارد. خشم می تواند احساسات زیربنایی دلخوری و ترس را مخفی کند، یا می تواند باعث افسردگی، اضطراب و خستگی شود. خشم می تواند در قالب موانع عاطفی، حساسیت بیش از حد، یا انفعالی عمل کردن و چند مورد دیگر نمود کرده و ظاهر شود. همچنین، خشم می تواند آشکارا در اعمال خشونت آمیز فیزیکی یا در قالب حرف های نیش دار ابراز شود.

خشم به غرّش شیری تشبیه شده است که تلاش می کند قلمروی خودش را در صحرا حفظ کند. این نعره ی قدرتمند در صورت حس خطر، تحریک یا فعال می شود. این غرّش نماینده ی لحظه ای است که شیر دشمن را حس می کند. شیر در حالیکه دندان نشان می دهد، ترسش را به صورت قدرت ابراز می کند. غرّش او اظهار قدرت است؛ نشان دهنده ی انتظار او برای پیروزی است. اما در زیر

خشمگین‌ترین غرّش‌های یک شیر، حساسیت او به تهدید احتمالی قرار دارد. این غرّش، ترسی است که به صورت رفتاری خشن نمود پیدا کرده است، ترسی است که در قالب خشم ابراز می‌شود. این غرّش خشمی است که تعلق شیر به حیات را ابراز می‌کند.

تفکر منطقی، کنترل را به دست می‌گیرد

صفحات زیادی را در این کتاب، صرف توضیح دادن واکنش‌ها یا عکس‌العمل‌های خودکارتان به شرایط استرس‌زا کرده‌ام که در آن شما با درک توانایی و قدرت برنامه‌ریزی و واکنش مناسب‌تان نسبت به عکس‌العمل سریع و بدون فکر قبلی مغز عاطفی خود حیرت‌زده می‌شوید. مهم است که درک کنید که آمیگدالا تمام واکنش‌ها را دیکته نمی‌کند. شما یک مغز سطح بالاتر (نئوکورتکس) دارید که به طریقی خاص مجهز شده است تا یک ارزیابی دقیق و منطقی از موقعیت ایجاد کرده و استراتژی مناسبی برای رویارویی با خشم طراحی کند.

اطلاعات حسی ورودی به تالاموس می‌رسد، جایی که به دو منطقه‌ی متفاوت مغز منشعب می‌شود. شاخه‌ی بزرگ‌تر برخلاف ورود به آمیگدالا، به نئوکورتکس می‌رود (شاخه‌ی کوچک‌تر به آمیگدالا می‌رود؛ اطلاعات در این مسیر سریع‌تر حرکت می‌کند اما دقت آن کم‌تر است). نئوکورتکس جایی است که شما اطلاعات ورودی را تجزیه و تحلیل می‌کنید، خاطرات را بازخوانی می‌کنید و مقایسه کرده و مشخص می‌کنید چه چیزهایی مرتبط است. به طور خلاصه، نئوکورتکس فکر کرده، برنامه‌ریزی می‌کند و استدلال ارائه می‌دهد.

منظورم این است که ما توانایی و ظرفیت درس گرفتن از تجربیاتمان را داریم. طردشدگی یک آزمایشگاه یادگیری غنی برای ما ایجاد کرده است که می‌توان خرد و حکمت جدیدی را از آن استخراج کرد. نئوکورتکس شما با مغز عاطفی‌تان همکاری می‌کند تا فرض‌های قبلی خود را دوباره ارزیابی کند و یک مسیر جدید زندگی را برنامه‌ریزی کند. شما می‌توانید ایده‌آل جلوه دادن کسی که شما را ترک کرده است را کنار بگذارید، خودتان را از موقعیت پیشین‌تان که در آن خود را زیرمجموعه و تابعی از طرف مقابل می‌دانستید بلند کنید، و ارزش خودتان را اظهار کنید.

چهارمین تمرین آکرو: شناسایی کودک بیرون

چهارمین تمرین آکرو ابزاری برای آگاهی است و به گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک کند تا واکنش‌هایتان را نسبت به خشم بهتر درک کنید و رفتارتان را تغییر دهید.

پیش از این، درباره‌ی کودک درون صحبت کرده‌ایم؛ بخشی از وجود شما که به احساساتی همچون ناکامی و سرخوردگی، دلخوری و خشم می‌چسبد. کودک بیرون، خشم کودک درون را به نمایش می‌گذارد. با آگاهی پیدا کردن از کودک بیرون، شما در نهایت قادر خواهید بود راهی به درون سیستم دفاعی ناخودآگاه آغازین یا نخستین‌تان، که مزاحم روابطتان با دیگران و برنامه‌های زندگی‌تان می‌شود پیدا کنید.

در سلسله‌مراتب خویشتن، کودک بیرون، بین کودک درون و خود بزرگسال‌تان قرار می‌گیرد:

بزرگسال

کودک بیرون

کودکِ درون

اگر کودک بیرون تشخیص داده نشود، ممکن است

باعث شود که بهترین نیت‌های شما با شکست مواجه شود. تشخیص رفتارهایی که از کودکِ بیرون سر می‌زند، اولین گام به سمت تغییر مثبت است.

کودکِ بیرون در زندگی شما یک خرابکار مخفی است. کودکِ بیرون با ادعای این که می‌خواهد از شما حمایت کند، مانورهایش را منطقی جلوه می‌دهد. کودکِ درون ظاهراً هم‌پیمان شماست اما عملاً به جای این که نیازهای حقیقی شما را بیان کند، بازی در می‌آورد.

شناسایی کودکِ بیرون‌تان بر پایه‌ی تمرینات قبلی آکرو بنا شده است. این کار باعث می‌شود تمرینات قبلی آکرو به سطح جدیدی از آگاهی شخصی برسد. در تمرین شماره ۱، یاد گرفتید که از «لحظه اکنون» به عنوان منبع قدرت شخصی استفاده کنید. در تمرین شماره ۲ یک گفتگوی روزمره با درونی‌ترین نیازها و احساسات‌تان را آغاز کردید. در تمرین شماره ۳ از طریق یک تمرین تجسم که

چشم‌انداز آینده‌ی شما را شکل می‌داد، یاد گرفتید تا رابطه بین نیازها و اعمال‌تان را تقویت کنید. این چهارمین تمرین به شما کمک می‌کند که الگوهای رفتاری که باعث محدودیت در پیشرفت زندگی‌تان و تخریب شما می‌شود را شناسایی کنید.

نکته‌ی کلیدی در خلع سلاح کردن سازوکارهای دفاعی کودک بیرون به رسمیت شناختن آن سازوکار است. یادگیری و شناسایی نیازهای کودک بیرون، باعث می‌شود تا عملیات‌های مخفی آن بیرون زده و آشکار شود و نیز مراقب تحریکات عاطفی‌ای که این عملیات مخفی را راه می‌اندازد، می‌شوید. شما با سطح جدیدی از بینش از این تمرین بیرون خواهید آمد که شما را در جایگاه راننده قرار می‌دهد.

کاری که باید انجام دهید این است که رفتارهای کودک بیرون‌تان را منزوی کرده و کنترل آن را به دست بگیرید. برای این منظور می‌توانید از همان تکنیک جدا کردن که در مورد خودِ کوچولو و خودِ بزرگ استفاده کردید، استفاده کنید.

تصویر ذهنی مشخصی از کودک بیرون‌تان ایجاد کنید (تصویری متفاوت و مجزا از کوچولو یا بزرگ). در حالی که کوچولو نمایان‌گر یا معرف عواطف دارای اعتبار است، کودک بیرون رفتارهای نامطلوب از خود

نشان می‌دهد، بخصوص رفتارهای ریشه‌داری که مانع رشد شما می‌شود. با جداکردن این نوع رفتار از احساسات حقیقی‌تان، شما از لحاظ روانی فاصله‌ای می‌گیرید که به واسطه‌ی آن می‌توانید تعامل بین کودک درون و کودک بیرون را مشاهده کنید.

ممکن است ایجاد تصویر روشن از کودک بیرون‌تان در ذهن زمان‌بر باشد. اما وقتی یاد بگیرید که رفتارهایتان را از احساسات‌تان جدا کنید، آن وقت است که می‌توانید واکنش‌های خودکار و دردسرافزین خودتان به اکثر استرس‌هایی که با آن مواجه می‌شوید را از کار بیندازید.

فهرست رفتارهای کودک بیرون

آنچه در زیر می‌آید فهرستی از ۱۰۰ ویژگی یا خصلت عمومی کودک بیرون در هر یک از ما است که به راحتی قابل تشخیص می‌باشد. این فهرست بدون هیچ ترتیب خاصی ارائه شده که البته نشان‌دهنده تفکر غیرمنطقی کودک بیرون است. تمرین روزانه‌ی شما این است که از این فهرست استفاده کنید تا نسبت به کودک بیرون‌تان آگاهی پیدا کنید؛ تا این‌که بتوانید رفتارهای او را شناسایی کرده و مخفیگاه‌هایش را پیدا کنید. به خاطر داشته باشید که کودک بیرون‌تان تظاهر گول‌زننده‌ی احساسات کودک درون‌تان است. با بررسی رفتارهای کودک بیرون با استفاده از فهرست زیر به عنوان راهنما، می‌توانید دقیقاً مراقب کودک بیرون‌تان باشید.

هر یک از ما کودک بیرون منحصر به فردی دارد، که این بستگی به تجارب، نیازها و احساسات فردی ما دارد. فهرست ۱۰۰ ویژگی زیر به هیچ وجه کامل نیست. البته، همه‌ی موارد این فهرست شما را توصیف نمی‌کند. هرچه بهتر قادر باشید کودک بیرون خودتان و دیگران را تشخیص دهید، خودآگاهی‌ای که در روابطتان ایجاد می‌کنید بیش‌تر خواهد شد.

می‌توانید دور مواردی در فهرست زیر که به شما مربوط می‌شود را خط بکشید، یا آن‌ها را تا آخر بخوانید و اجازه دهید تا آگاهی شما نسبت به این موارد بیش‌تر شود. ماهیت اتفاقی و بدون ترتیب این فهرست به گونه‌ای طراحی شده است که به شما کمک کند تا بتوانید کودکِ درون‌تان را بدون آمادگی دفاعی غافل‌گیر کنید. امیدوارم این فهرست به شما کمک کند جنبه‌هایی از رفتارِتان را که معمولاً نمی‌توانید به طریق دیگری متوجه شوید، تشخیص دهید.

برای گرفتن نتیجه بهتر، لازم است بیش از یک‌بار کل این فهرست را مطالعه کنید. ممکن است در نگاه اول کودکِ درون‌تان را تشخیص ندهید. به خاطر داشته باشید که کودکِ درون‌تان در ذهن ناخودآگاه شما زندگی می‌کند و از آن جایی که برخی ویژگی‌های آن چندان قابل‌تعریف نیستند، ممکن است برایتان سخت باشد که مالک بودن آن را بپذیرید. آن‌قدر به مطالعه‌ی فهرست ادامه دهید تا کودک بیرون‌تان کم‌کم ظاهر شود. همچنان‌که ویژگی‌های منحصر به فرد کودکِ بیرون‌تان را کشف می‌کنید، می‌توانید مواردی را به فهرست زیر اضافه کنید.

مرور و به روز رسانی این فهرست نکته‌ی کلیدی در از کار انداختن سازوکارهای دفاعی کودکِ بیرون‌تان است. با تمرکز کردن روی کودکِ بیرون‌تان شما فراتر از جایی می‌روید که ۹۰ درصد از مردم قادرند

بروند، و تعامل نیروهای مربوط به رفتارشان را حقیقتاً درک خواهید کرد.

هر بار که بینش یا ویژگی خاصی مرتبط به کودکِ درون خودتان را شناسایی می‌کنید، در موقعیت بهتری قرار می‌گیرید تا روی سازوکارهای دفاعی برگرفته از ناخودآگاهتان بیش‌تر متمرکز شوید. در نتیجه، قادر خواهید بود واکنش‌های سازنده‌تری را نسبت به استرس انتخاب کنید.

فهرست کودکِ بیرون

۱. کودکِ بیرون بخش خودخواه، کنترل‌گر، و خود محور وجود همه ماست.
۲. کودکِ بیرون دربرگیرنده‌ی تمام تظاهرات یا نشانه‌های بیرونی آسیب‌پذیری کودکِ درون است؛ تمام زخم‌ها، زگیل‌ها، و سازوکارهای دفاعی که نمود بیرونی دارد.
۳. کودکِ بیرون از لحاظ رشد تقریباً ۷ یا ۸ ساله است. خود محور بودن کودکِ بیرون اقتضای سن اوست.

۴. کودک بیرون نقاب‌های مختلفی می‌پوشد، به خصوص در حضور دیگران. از آنجایی که کودک بیرون دیگران نیز معمولاً مخفی است، ممکن است فکر کنید شما تنها کسی هستید که کودک بیرون دارید.

۵. کودک بیرون «عروسک»^{۱۵۴} مخفی شخصیت افراد است. حتی دوست‌داشتنی‌ترین افرادی که می‌شناسیم، وقتی به اندازه‌ی کافی تهدید را احساس کنند ممکن است همچون یک کودک ۷ ساله‌ای رفتار کنند که دارای یک اختلال رفتاری پیشرفته است.

۶. کودک بیرون از لحاظ رشد به اندازه‌ی کافی بزرگ شده است که نفس اجراکننده‌ی کوچک خودش را داشته باشد (چیزی که مایه‌ی نگرانی و ناراحتی ما است). کودک بیرون به اندازه‌ی کافی بزرگ شده است که با قدرت، اراده‌ی خود را اعمال کند اما به اندازه‌ی کافی بزرگ نشده است که حقوق و احساسات دیگران را نیز درک کند (کودک درون به اندازه‌ی کافی بزرگ نشده است که نفس خودش را داشته باشد، بنابراین لازم است نفس ما را تصاحب کند).

۷. کودک بیرون ناگهان وارد میدان می‌شود و کنترل امور را در دست می‌گیرد، حتی اگر ما کاملاً اراده کرده باشیم تا موقعیتی بخصوص را به روش یک بزرگسال بالغ مدیریت کنیم. کودک بیرون اوضاع را به

روش خود سروسامان می‌دهد، ولی در نهایت همه‌ی مسئولیت‌ها را به گردن ما می‌اندازد.

۸. اگر شما در گذشته پیشینه‌ی طردشدگی‌های مکرر داشته باشید کودک بیرون می‌تواند بر شخصیت شما غالب شود. بسیاری از بازماندگان طردشدگی از دوران کودکی، عمدتاً کودک بیرون هستند.

۹. کودک بیرون اگر احساس کند دیگران از او انتقاد می‌کنند، او را پس می‌زنند، یا او را طرد می‌کنند قشقرق به راه می‌اندازد و داد و بیداد می‌کند. اگر به نظر می‌رسد کودک بیرون‌تان از لحاظ عاطفی بهم ریخته است، این به خاطر تجربه ناگواری است که داشته‌اید. کودک بیرون را مقصر ندانید چراکه نمی‌تواند به سرزنش‌های دیگران خوب واکنش نشان دهد.

۱۰. کودک بیرون از «خود» انتقام می‌گیرد. کودک بیرون خودش را جدا از خود می‌داند، و هرگاه کوچکترین شکافی نمایان شود، بین بزرگ و کوچولو اختلاف می‌اندازد.

۱۱. کودک بیرون دوست دارد ایرادات و خطاهایش را به گردن طرف مقابل‌تان بیندازد. تلاش می‌کند تا کاری کند که شما تصور کنید ویژگی‌های غیرقابل قبول‌تان به طرف مقابل‌تان تعلق دارد.

۱۲. کودک بیرون دوست ندارد کارهایی که به نفع شماست را انجام دهد.

۱۳. کودک بیرون، بیشتر ترجیح می‌دهد به جای این که لاغر شوید یا از لحاظ مالی پاسخگو باشید، باعث چاقی یا ورشکستگی شما شود.

۱۴. کودک بیرون یک لذت طلب است.

۱۵. کودک بیرون پشت سر دوستان‌تان درباره آن‌ها حرف می‌زند.

۱۶. کودک بیرون با هرج و مرج، بحران و داستان‌های غم‌انگیز بال و پر می‌گیرد.

۱۷. کودک بیرون از این که بخواهد نقش قربانی را بازی کند، لذت می‌برد.

۱۸. کودک بیرون وقتی شما سعی می‌کنید تمرکز کنید، حواستان را پرت می‌کند.

۱۹. کودک بیرون دوست دارد نقش کسی را بازی کند که خود را فدای دیگران می‌کند.

۲۰. کودک بیرون یک تنبل در حد جهانی است و دائماً کارها را به تعویق می‌اندازد.

۲۱. کودک بیرون گندهای بزرگی می‌زند که پاک‌شدن آن‌ها تا ابد طول می‌کشد.

۲۲. کودک بیرون باعث می‌شود سر قرارها دیر برسید.

۲۳. کودک بیرون چیزها را از دست می‌دهد و سپس دیگران را مقصر می‌داند.

۲۴. کودک بیرون ممکن است برای هر چیزی بهانه‌های پیدا کند.

۲۵. کودک بیرون سعی می‌کند خونسرد به نظر بیاید و باعث شود شما احمق جلوه کنید.

۲۶. کودک بیرون جنبه «بله، اما...ی» شخصیت شماست.

۲۷. کودک بیرون منفعل یا واکنش‌گراست و نه فعال یا تأمل‌گر.

۲۸. کودک بیرون وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شود، به خاطر ناتوانایی‌هایش بسیار عصبانی می‌شود.

۲۹. کودک بیرون هرگز اشتباه نمی‌کند!

۳۰. کودک بیرون از این که بخواهد از دیگران کمک بگیرد متنفر است. او کله‌شق، پاچه‌گیر، گربه‌کور و کله‌خوکی است.

۳۱. کودک بیرون مانند یک حاکم زورگو و مستبد عمل می‌کند، اما در واقع از درون یک ترسو یا بُزِ دل است که می‌ترسد نیازهایش را ابراز کند.

۳۲. کودک بیرون وقتی یک دوست، انگشت پای شما را لگد می‌کند خیلی با وقار رفتار می‌کند، و سپس تا ۲۰ سال بعد از این اتفاق عصبانی است.

۳۳. کودک بیرون استاد مقصر جلوه دادن و سرزنش کردن دیگران است؛ اگر احساس بدی دارد، شخصی دیگر، مقصر است.

۳۴. کودک بیرون از گریه کردن به عنوان روشی برای کنترل کردن دیگران و بازی کردن با آن‌ها استفاده می‌کند.

۳۵. کودک بیرون از دیگران انتقاد می‌کند تا خود را از خطا و بدی مبری کند.

۳۶. کودک بیرون لبخندی دروغین دارد که احساسات پلیدش را پوشش دهد.

۳۷. کودک بیرون به جای این که بخواهد با ما (یعنی خودِ بزرگسال) مشورت کند، سرخود یا مستقل عمل کند.

۳۸. کودک بیرون نیاز به کنترل کامل دارد تا مانع از این شود که عواطف کودکِ درون را احساس کنیم، به خصوص عواطفی همچون دلخوری، تنهایی، ناکامی و تجربه از دست دادن.

۳۹. کودک بیرون نمی‌تواند انتظار را تحمل کند، به خصوص منتظر این که فرد مهم زندگی‌تان جواب تلفن شما را بدهد.

۴۰. کودک بیرون با دیگران رابطه برقرار نمی‌کند بلکه دیگران را از لحاظ عاطفی گروگان می‌گیرد.

۴۱. کودک بیرون دوست ندارد آسیب‌پذیری‌اش را نشان دهد؛ بنابراین زخم‌هایش را مخفی نگه می‌دارد.

۴۲. کودک بیرون طلب می‌کند، تکذیب می‌کند، گول می‌زند، بی‌توجهی می‌کند، معترض می‌شود، دیگران را به بازی می‌گیرد، اغوا می‌کند، خودش را لوس می‌کند، غر می‌زند و تلافی می‌کند تا نیازهایش به پذیرش و پذیرفته شدن را برآورده کند. او این موارد را یک «تعارض»^{۱۵۵} نمی‌داند.

۴۳. کودک بیرون یک احساس محبوب دارد: خشم. در واقع، خشم تنها احساس کودک بیرون است.

۴۴. جیب کودک بیرون سوراخ دارد (یعنی علاقه شدیدی به خرج کردن دارد) وقتی بحث پول یا خشم است. هر دوی این موارد بلافاصله باید خرج شوند ولی عواقب ناگوار آن متوجه ماست!

۴۵. کودک بیرون چیزی را که می‌خواهد بلافاصله می‌خواهد. (همین امروز و همین الان).

۴۶. کودک بیرون می‌خواهد وسط کار مزاحم شود، آن هم دقیقاً زمانی که شما دارید سعی می‌کنید رابطه جدیدی را آغاز کنید. در این مواقع او واکنش گراتر، مطالبه‌گرتر و محتاج‌تر از همیشه می‌شود.

۴۷. کودک بیرون ممکن است در طرف مقابل ما ظهور پیدا کند. گاهی اوقات ما با کسی ازدواج می‌کنیم یا ارتباط برقرار می‌کنیم که خواسته‌های کودک بیرون ما را به نمایش می‌گذارد. امید است که کودک بیرون طرف مقابل مان برخلاف ما کاری نکند.

۴۸. کودک بیرون ممکن است در رفتار فرزندان مان یافت شود. وقتی با یکی از فرزندان واقعی مان درگیر جنگ قدرت می‌شویم، متوجه می‌شویم که با کودک درون مان نبرد می‌کنیم. گاهی اوقات ما به صورتی مخفیانه فرزند واقعی مان را تشویق می‌کنیم تا برخی از نیازهای کودک بیرون مان را برآورده کند. آن‌ها خشمی را به نمایش می‌گذارند که ما نمی‌خواهیم قبول کنیم که به ما تعلق دارد.

۴۹. کودک بیرون وقتی حتی کوچکترین نشانه‌هایی از طرد شدن را ردیابی کند، بهم می‌ریزد. این حالت باعث می‌شود کوچولو در خطر بیفتد، چراکه حمایت نمی‌شود.

۵۰. کودک بیرون تلاش می‌کند به نفع خودش عمل کند در حالی که دائماً وانمود می‌کند که از کوچولو حمایت می‌کند. اما کودک بیرون فقط یک چیز می‌خواهد: کنترل.

۵۱. کودک بیرون دائماً دوست دارد دیگران را خشنود کند البته با نیّاتی پلید. کودک بیرون کاری می‌کند تا دار و ندارتان را به دیگران بدهید و هر کاری برای دیگران انجام دهید. و چه چیزی از این کار عاید شما می‌شود؟ هیچی. شما سرد و عریان برجا می‌مانید.

۵۲. کودک بیرون به اندازه کافی بزرگ نشده است که بخواهد از دیگران مراقبت کند. فقط شما، یعنی بزرگسال، هستید که می‌توانید این کار را انجام دهید.

۵۳. کودک بیرون افرادی که انتظار دارند از او حمایت کنند را تا سر حد صبرشان امتحان می‌کند.

۵۴. کودک بیرون افراد مهم جدید را با بازی‌های عاطفی امتحان می‌کند. فعالیت محبوب او این است که با بازی در آوردن تلاش کند به خواسته‌هایش برسد.

۵۵. کودک بیرون می‌تواند خیلی حُقه‌باز باشد و وقتی به دنبال یک یار جدید است ممکن است تلاش زیادی بکند. او ممکن است تصورات اشتباهی از نوع دوستی، آداب، محبت و تحمل به طرف مقابل بدهد.

۵۶. کودک بیرون همچنین می‌تواند اغواگر، بامزه، فریبنده و بانشاط باشد. وقتی در گرفتن شکار موفق می‌شود، ناگهان سرد و بی‌روح، انتقادی و بی‌محبت شود و از لحاظ جنسی عقب بکشد. کودک بیرون باعث می‌شود برای کسی که قرار است دوست داشته باشیم ابراز تأسف کنیم.

۵۷. کودک بیرون معتاد است، الکلی است، کسی است که باعث می‌شود با کارت اعتباری خرید کنید و رژیم غذایی‌تان را بشکنید.

۵۸. کودک بیرون از نقض یا زیر پا گذاشتن قوانین لذت می‌برد. بهترین دوستان شما ممکن است کودک بیرون بسیار غالی داشته باشند که درون‌شان زندگی می‌کنند. آشوب‌گری یا طغیانگری آن‌ها ممکن است چیزی باشد که شما بیش از همه در مورد آن‌ها از آن لذت می‌برد.

۵۹. کودک بیرون، فعالانه، شمای بزرگسال را نادیده می‌گیرد، به خصوص وقتی شما سعی می‌کنید به او بگویید چه کاری باید انجام دهد. کودک بیرون فقط به چیزی که می‌خواهد انجام دهد مبادرت می‌ورزد.

۶۰. کودک بیرون تلاش می‌کند به استقلال دست پیدا کند. شاید یک روز کودک بیرون شما به اندازه کافی مستقل شود که خانه را ترک کند، اما زیاد روی آن حساب نکنید!

۶۱. کودک بیرون در دوره‌های خاموشی قدرت پیدا می‌کند. سپس، وقتی شما احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌کنید، کودک بیرون‌تان خودنمایی می‌کند و رابطه‌ی جدید شما را به خطر می‌اندازد.

۶۲. کودک بیرون سعی می‌کند صمیمیت را از بین ببرد، یعنی باعث می‌شود کودک درون شما با کودک درون همسران یا طرف مقابل‌تان دوست نشود. صمیمیت زمانی وجود دارد که ما به نیازهای کودک درون یکدیگر توجه می‌کنیم و کودک بیرون یکدیگر را خیلی جدی نمی‌گیریم.

۶۳. کودک بیرون دوست دارد با کودک بیرون طرف مقابل‌تان وصل شود. آن‌ها بلافاصله درگیر کشمکش‌های قدرت می‌شوند. این‌که بخواهید سعی کنید کودک درون یکدیگر را کنترل کنید کار بی‌هوده‌ای است. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که کاری برای کودکان بیرون‌تان پیدا کنید تا به جای این‌که بخواهند در رابطه‌ها درگیر شده و دخالت کنند، آن کار را انجام دهند. اگر نمی‌توانید به کودکان درون‌تان بی‌توجه باشید، آن‌ها را برای بازی کردن به بیرون بفرستید.

۶۴. کودک بیرون بسیار خودپسند و مغرور است، طوری که سعی می‌کند بر عشق خطرناک از لحاظ عاطفی غلبه کند، عشق کسی که به طور بالقوه ممکن است شما را رد کند، از شما فاصله بگیرد یا شما را طرد کند.

۶۵. کودک بیرون فکر می‌کند افرادی که از لحاظ عاطفی به آن‌ها دسترسی ندارید، از لحاظ جنسی جذاب هستند.

۶۶. کودک بیرون، بیشتر جذب ظاهر می‌شود تا محتوا.

۶۷. کودک بیرون چیزی را که می‌خواهد، (آب‌نبات عاطفی)^{۱۵۶} می‌خواهد. این مورد به نفع کوچولو نیست؛ کوچولو نیاز به کسی دارد که قادر باشد نسبت به شما عشق، حمایت و تعهد داشته باشد.

۶۸. کودک بیرون دنبال افراد اشتباهی می‌گردد. او نمی‌تواند در مقابل معشوقی که تعهد ندارد هیچ مقاومتی کند.

۶۹. کودک بیرون از این‌که بخواهد از اشتباهاتش درس بگیرد، نمی‌تواند امتناع کند و اصرار دارد که

دوباره و دوباره کارهای اشتباه قبلی را تکرار کند.

۷۰. کودک بیرون در فاز خشم طردشدگی‌های گذشته رشد کرده است وقتی هیچ کسی حضور نداشته که درد شما را تسکین دهد.

۷۱. کودک بیرون به خصوص وقتی بزرگ و کوچولو همراهی نباشند، قدرت پیدا می‌کند.

۷۲. کودک بیرون بر این باور است که قوانین و مسائل اخلاقی کلاً برای دیگران است.

۷۳. کودک بیرون فقط برای این که از دستگیر شدن اجتناب کند، از قوانین تبعیت می‌کند.

۷۴. کودک بیرون می‌تواند از دیگران انتقاد کند، اما وقتی دیگران از او انتقاد می‌کنند نمی‌تواند آن را تحمل کند.

۷۵. کودک بیرون می‌تواند ظاهراً مقدس‌تر از شما رفتار کند.

۷۶. کودک بیرون عاشق شکلات است و شما را متقاعد می‌کند که شکلات برای قلب‌تان مفید است.

۷۷. کودک بیرون هماهنگ با سازِ افراد دیگر پاییکوبی می‌کند، به خصوص با سازِ کودکِ درون کسی که برای شما اهمیت خاص دارد.

۷۸. کودک بیرون برای کودکِ درون‌تان قُلدری می‌کند.

۷۹. کودک بیرون سعی می‌کند با دنبال کردن کسی که جایگاه اجتماعی بالاتری نسبت به شما دارد و از طریق همراهی با او، عزت‌نفس پیدا کند.

۸۰. کودک بیرون اگر سبک شدن در جمع را احساس کند، و نیز بی‌توجه به این‌که چقدر این مورد کوچک بوده باشد، می‌تواند ضربه‌ای ظریف، اما قدرتمند، بزند.

۸۱. کودک بیرون در جمع حقیقت خود را مخفی می‌کند. برخی افراد بهتر از دیگران می‌توانند کودک بیرون‌شان را مخفی نگه دارند. البته، برخی از کودکان بیرون، راحت‌تر از دیگران پنهان می‌شوند.

۸۲. کودک بیرون نمی‌تواند خود را از نزدیک‌ترین اعضای خانواده‌تان مخفی نگه دارد؛ آن‌ها شما را می‌شناسند. اصلاً صمیمیت هم همراهش همین است: در معرض بودن کودک بیرون‌تان.

۸۳. کودک بیرون می‌تواند با منفعل بودن خشمش را ابراز کند. یکی از نقاب‌های محبوب کودک بیرون، کوتاه آمدن یا رضایت دادن است. کودک بیرون از اطاعت استفاده می‌کند تا باعث شود دیگران گیج شده و فکر کنند او نمی‌خواهد کنترل را در دست بگیرد. اما گول او را نخورید. کودک بیرون، کُشته و مُرده کنترل است.

۸۴. کودک بیرون کسی را پیدا می‌کند و سپس او را پیش‌فرض می‌داند، و بدون این‌که ترسی از طرد شدن داشته باشد، با آن‌ها بد برخورد می‌کند.

۸۵. کودک بیرون انتظار دارد افراد جدیدی که برایتان مهم هستند تمام لطمات و خیانت‌هایی که در روابط قبلی‌شان به زمانی خیلی دور و حتی به زمان کودکی برمی‌گردد، را جبران کنند.

۸۶. کودک بیرون در مقابل هر چیزی که به او جا ماندن در روی صخره را یادآوری کند معترض

می‌شود.

۸۷. کودک بیرون نمی‌تواند روی صخره بماند. برعکسِ کوچولو، کودک بیرون سریع پایین می‌آید و یک تبرزین به دست می‌گیرد و با عصبانیت به راه می‌افتد.

۸۸. کودک بیرون از یک چیزی ناراحت است که آن چیز را به صورت پرخاشگری و اظهارگر بودن مخفی می‌دارد.

۸۹. کودک بیرون مانند برادر بزرگتری است که آزاردهنده است؛ او دائماً در نقاب حمایت از شما در کارهای شما دخالت می‌کند.

۹۰. کودک بیرون از «قانون طلایی»^{۱۵۷} تبعیت نمی‌کند.

۹۱. کودک بیرون از قانون کودک بیرونِ خودش تبعیت می‌کند: کاری کن که دیگران با تو به گونه‌ای رفتار کنند که دوست داری با تو رفتار شود، اما با آن‌ها به گونه‌ای رفتار کن که احساس می‌کنی دوست داری با آن‌ها رفتار کنی.

۹۲. کودک بیرون نیاز دارد تربیت شود، اما انتظار نداشته باشید که تعیین حد و حدود برای او کار ساده‌ای باشد.

۹۳. کودک بیرون به روش‌هایی ظریف باعث خشمگین شدن ما می‌شود یا خشم ما را تحریک می‌کند و سپس دیگران را متهم به بدرفتاری می‌کند. کودک بیرون عاشق این است که نقش طرف آسیب‌دیده‌ی اعتراض‌کننده را بازی کند.

۹۴. کودک بیرون تسلیم می‌شود تا از مغلوب شدن خشمگین شود.

۹۵. کودک بیرون می‌داند چگونه خود را خوب جلوه دهد.

۹۶. کودک بیرون استاد این است که کاری کند که طرف مقابل، آدم بده جلوه کند.

۹۷. رفتار کودک بیرون طیف گسترده‌ای دارد، از تخریب خویشتن به طرزی خفیف گرفته تا مخرب بودن خلافاکارانه.

۹۸. کودک بیرون می‌تواند خیلی سریع کنترل را به دست بگیرد؛ فرد هیچ همدردی یا هم‌حسی درباره خودش یا دیگران ندارد. کودک بیرون در حد افراطی، یک ضد اجتماع است.

۹۹. لازم است از طریق ائتلاف سفت و سخت بین کودک درون و خود بزرگسال، کودک بیرون را درک کرد، او را مالک شد و با او مخالفت کرد.

۱۰۰. کودک بیرون کلید تغییر را در اختیار دارد. کودک بیرون حقیقت عاطفی ما را می‌داند، اما نمی‌تواند تغییر کند. وقتی شما کودک بیرون‌تان را در حین ارتکاب جرم گرفتید، این کلید را به زور از چنگ او درآورید و درها را به سوی آینده‌تان باز کنید.

جدا کردن احساسات از رفتار

کودک بیرون ما دستور کار مخفی خودش را دارد. تنها روشی که می‌توانید برنامه‌ی او را آشکار کرده و آن را مختل کنید این است که فهرست کارهای کودک بیرون‌تان را روزانه چک کنید. اجازه ندهید کودک بیرون‌تان در حالت متصل (یعنی گره‌خورده) با احساسات‌تان بماند، حالتی که می‌تواند واکنش‌های شما را از درون، کنترل کند.

جدا کردن احساسات از رفتار، گامی اساسی در فرآیند التیام است. اغلب افراد از احساسات‌شان به عنوان توجیهی برای رفتارهای غیرقابل قبول استفاده می‌کنند.

باربارا می‌گفت: «دخترم سیندی، اگر کاری که می‌خواست را انجام نمی‌دادم، عادت داشت جیغ و داد راه بیندازد. من زیاد به او ایراد نمی‌گرفتم چراکه خودم را به خاطر این رفتار گستاخانه‌ی او مقصر می‌دانستم. به این فکر می‌کردم که این اواخر به او زیاد بی‌توجه بودم یا یک مورد عاطفی دیگر برایش پیش آمده است (کشمکش با برادر یا خواهرش یا فشار درس‌های مدرسه)، هر بهانه‌هایی که دم دست بود و می‌توانست به ذهن من یا او برسد. واقعیت این بود که کودک بیرون سیندی داشت خودنمایی

می‌کرد.

بعد متوجه شدم کودک بیرون خودم به کودک بیرون او عکس‌العمل نشان می‌داد، و به همین خاطر بود که من هرگز قادر نبودم او را در مورد این رفتار تربیت کنم.

عموماً موقعیت ما به این صورت بود: وقتی سیندی دربارهٔ چیزی جواب مرا می‌داد یا با من بد صحبت می‌کرد، من عصبانی می‌شدم و احساس درماندگی می‌کردم. واکنش‌های من بین بی‌اعتنایی کردن به او یا فریاد زدن بر سر او در همان لحظه متغیر بود. او معمولاً راهش را می‌کشید و می‌رفت، و این کار باعث می‌شد بیش از پیش از کنترل خارج شود. معمولاً در را می‌کوبید، صدای ضبطش را تا آخر زیاد می‌کرد، یا خیلی بلندتر سر من داد می‌زد. و من عصبانی‌تر، سرخورده‌تر و بیچاره‌تر از قبل به جا می‌ماندم.»

فریاد زدن باربارا بر سر دخترش یک واکنش خودکار به احساساتش بود. کودک بیرونش در استیصال و بیچارگی و خشم کودک درونش، گیر می‌افتاد.

باربارا می‌گفت: «وقتی قادر شدم متوجه دخالت کودک بیرون شوم، توانستم گوشه‌ای بنشینم و

احساساتم را از طرز واکنش نشان دادم، جدا کنم. متوجه بودم که کودک بیرون می‌خواست با داد زدن موقعیت را مدیریت کند. متوجه بودم که کوچولو چه احساسی داشت؛ احساس درماندگی. اکنون به عنوان یک بزرگسال کنترل را در دست داشتم و متوجه بودم که بی‌توجه بودن به موقعیت و دادن زدن بر سر سینه‌ی قرار نیست مرا به جایی برساند.

نشستم و احساساتم را روی کاغذ آوردم. برای این‌که احساساتم را متوجه شوم، گفتگوی بین بزرگ و کوچک را نوشتم. کوچولو به من فهماند وقتی سینه‌ی سر من داد می‌زد، کوچولو احساس بیچارگی و درماندگی می‌کرد همان احساسی که کوچولو وقتی مادرم در کودکی بر سر من داد می‌زد را داشته است. کوچولو به من کمک کرد وقتی سینه‌ی مانند مادرم با من رفتار می‌کند کنترل آنچه که از لحاظ عاطفی رُخ می‌دهد را در دست بگیرم.

تصمیم گرفتم که قصد ندارم به همان روشی که با مادرم برخورد می‌کردم به دخترم عکس‌العمل نشان دهم، یا به همان طریقی که مادرم پیش از این به من واکنش نشان می‌داد با دخترم رفتار کنم. وقت آن بود که توانستم این دور باطل را از بین ببرم. روش قدیمی این بود که همچون کودکان با دخترم نقش بازی کنم. من در این رابطه مادر بودم. من نقش بزرگسال را داشتم. بنابراین شروع به انجام دادن

کارها به طرزی متفاوت کردم.

بعد از این که خوب درباره‌ی این موضوع فکر کردم (در این جا خودِ بزرگسالم کنترل را در دست داشت)، به یک برنامه‌ی منطقی رسیدم.

منتظر ماندم تا سیندی کاملاً از حال و هوای برخورد بد عاطفی‌اش بیرون بیاید، سپس از او دعوت کردم تا با هم صحبت کنیم. به او گفتم که به خاطر نحوه‌ی داد زدن مان بر سر یکدیگر ناراحتم و به دنبال روش‌هایی برای بهبود موقعیت هستم. به جای این که از او انتقاد کنم، با خونسردی توضیح دادم که وقتی سر من داد می‌زند، احساس می‌کنم به من بی‌احترامی شده است. گفتم که می‌خواهم به او کمک کنم روشی پیدا کند که جلوی این کار را بگیرد، هم به خاطر خودش و هم به خاطر من. سیندی گفت که برای شکستن این عادت نیاز به کمک دارد.»

تلاش باربارا در مورد سیندی، نشان‌دهنده‌ی اهمیت جدا کردن احساسات‌تان از رفتار‌تان است (جدا کردن کودکِ درون از کودکِ بیرون). تشخیص دادن الگوهای رفتاری کودکِ بیرون، کمک‌تان می‌کند تا به عنوان یک بزرگسال بهتر عمل کنید.

همچون باربارا، کاری که شما باید انجام دهید این است: مراقب کارهایی که کودک بیرون‌تان انجام می‌دهد باشید. مادامی که بتوانید روی کودک بیرون‌تان متمرکز بوده و مراقبش باشید، می‌توانید در موقعیت‌های استرس‌زا یا پس از آن بر زندگی‌تان کنترل داشته باشید، همان‌گونه که در مورد باربارا نیز این‌گونه بود.

وارد کردن کودک بیرون به گفتگوی روزانه‌تان

همان‌گونه که در ماجرای باربارا خواندید، یکی از بهترین روش‌ها برای به دست آوردن کنترل روی دفاع‌های کودک بیرون‌تان این است که از طریق گفتگوی روزانه مستمر، رابطه‌تان را با کودک درون‌تان تقویت کنید. صحبت کردن با کوچولو در هر روز (چه روزهای خوب و چه روزهای بد) باعث می‌شود نیاز کوچولو برای عشق و حمایت برآورده شود. از آنجایی که رشد کودک بیرون با احساسات محروم ماندن از نیازها و احساسات برسمیت شناخته‌نشدن همراه است، بنابراین، مرتبط بودن با این نیازها می‌تواند غرش کودک بیرون‌تان را از او بگیرد.

بسیاری از افراد متوجه مفیدبودن وارد کردن کودک بیرون در مکالمه‌های روزمره‌شان شده‌اند. برخی متوجه می‌شوند که این تمرین، زمانی بهترین کارایی را دارد که گفتگو را منحصرأً بین بزرگ و کوچولو و پشت‌سر کودک بیرون داشته باشند. در زیر گفتگوی کیتن بعد از قرار ملاقات با یک خانم جوان ارائه می‌شود.

گفتگوی کیتن

کوچولو: من از جانیس خوشم آمد. اما کل مدت واقعاً ترسیده بودم. احساس نیازمندی می‌کردم و نمی‌توانستم آسوده‌خاطر باشم.

بزرگ: این ترس تو به خاطر کودک بیرون بود که او، مدام تلاش می‌کرد احساسات تو را پنهان کند.

کوچولو: خُب، بزرگ، این وظیفه‌ی توست که کودک بیرون را از سر راه من برداری. او همچون یک تکه چوب سفت بود.

بزرگ: کوچولو، متأسفم که کودک بیرون باعث شد این قرار ملاقات برای تو راحت نباشد.

کوچولو: کودک بیرون داشت تلاش می‌کرد مرا کنترل کند. فکر نمی‌کنم جانیس دیگر بخواهد با من باشد. اما من از او خوشم آمد. ای‌کاش اجازه نمی‌دادی کودک بیرون این قرار ملاقات را خراب کند. تو وظیفه‌ات را خوب انجام ندادی.

بزرگ: چگونه می‌توانم در مورد ترس به تو کمک کنم، کوچولو.

کوچولو: فقط مرا ترک نکن.

بزرگ: من همیشه با تو خواهم ماند، کوچولو. اما بگو بدانم چه طور می‌توانم کمک کنم که کم‌تر بترسی و بیش‌تر آسوده‌خاطر باشی.

کوچولو: وقتی من می‌ترسم، تو به خاطر من شرمنده می‌شوی. این را می‌توانم با اطمینان بگویم. تو نمی‌خواهی که من بترسم چون که این حالت باعث شرمندگی تو می‌شود. تو نمی‌خواهی من این احساسات را داشته باشم.

بزرگ: من تو را همان‌طور که هستی می‌پذیرم، بی‌توجه به این که چقدر ممکن است احساس ترس کنی. اما دوست دارم به تو کمک کنم آسوده‌خاطرتر باشی.

کوچولو: فکر می‌کنم تو می‌خواهی به من کمک کنی احساس راحتی کنم چرا که وقتی من چنین احساسی دارم خسته و دل‌زده شده‌ای. تو واقعاً مرا نپذیرفته‌ای.

بزرگ: اگر این‌گونه بود، حتماً، این حالت برای تو خیلی ناراحت‌کننده بود و باعث می‌شد تو خیلی

عصبانی شوی.

کوچولو: همین‌طور هم هست. تو کسی هستی که اجازه می‌دهی کودک بیرون مداخله کند! تو می‌خواهی کودک بیرون احساسات مرا پنهان کند و کاری کند که احساساتم سرکوب شود. تو مرا نپذیرفته‌ای؛ تو فقط می‌خواهی مرا تغییر دهی. من واقعاً برای تو یک دردسرم. اما من نمی‌توانم چنین احساساتی را نداشته باشم.

بزرگ: اگر من قادر باشم احساسات تو را بپذیرم و تو را با وجود آن‌ها دوست داشته باشم، در این صورت شاید دیگر لازم نباشد کودک بیرون مداخله کند و سعی کند که اوضاع را کنترل کند.

کوچولو: کنترل کودک بیرون وظیفه‌ی تو است، نه من. اما می‌خواهم بی‌توجه به این که چه احساسی دارم، به من افتخار کنی. بی‌توجه به این که من چه احساسی دارم. نمی‌خواهم، حتی اگر احساس عدم امنیت کنم یا اعتماد به نفس نداشته باشم، به خاطر من شرمنده باشی یا مرا پنهان کنی، حتی اگر احساس عدم امنیت کنم یا اعتماد به نفس نداشته باشم.

بزرگ: دفعه‌ی بعد که قرار ملاقات داشتیم، اوضاع متفاوت خواهد بود. اگر ترسیدی، من سعی نخواهم کرد تو را پوشش دهم یا تو را در یک قالب محدود قرار دهم. اجازه می‌دهم احساسات خودت را داشته باشی.

کیتن قادر نبود تمام احساسات ناراحتش را حل و فصل کند، اما با این تمرین او نسبت به محرک‌های عاطفی‌اش آگاهی بیشتری پیدا کرد و قادر شد مقوله‌های عمیق‌تر را بهتر درک کند. این تمرین باعث شد با شرمندگی درونی ریشه‌دارش آشنا شود.

«این اولین بار بود که تشخیص می‌دادم پنهان کردن آسیب‌پذیری‌هایم (شرمنده بودن به خاطر احساساتم) عملاً باعث بروز مشکل شده بود. من تصمیم گرفتم درباره‌ی اعتماد به نفس پایینم قدری رُک‌تر باشم و سعی نکنم آن را پنهان کنم. دفعه‌ی بعد که با کسی قرار ملاقات گذاشتم و جنبه‌ی آسیب‌پذیری ام را به نمایش گذاشتم و او خوشش نیامد، در این صورت شاید او فرد مناسبی برای من نباشد.»

شناسایی رفتار کودکِ بیرون یک فرآیند زمان‌بر است و یک راه‌حل سریع نیست. در واقع شکوفایی

کودک بیرون بر اساس دادن تصویری اشتباه، مبنی بر پایان یافتن، است و به راحتی پشت توهم کنترل پنهان می‌شود. بسیاری از بازماندگان طردشدگی به واسطه‌ی گیجی و سردرگمی احساسات‌شان درمی‌مانند، و ممکن است به دنبال ارضای آنی خواسته‌هایشان باشند (روش‌های رها شدن یا راحت شدن سریع). مسلط شدن بر کودک بیرون فرآیندی آهسته‌تر، اما وسیله‌ای قدرتمند برای تغییر واقعی است.

یک راه دیگر برای گنجاندن کودک بیرون در گفتگوهای روزانه این است که اجازه دهید کوچولو در حضور بزرگ با کودک بیرون صحبت کند. نمونه‌ای از یادداشتهای روزانه‌ی ماریا در زیر می‌آید.

بزرگ: کودک بیرون، کوچولو حرفی دارد که می‌خواهد به تو بگوید، اما یک‌سری قوانین پایه وجود دارد که باید از آن تبعیت کنی. قوانین این‌ها هستند: تو نمی‌توانی با کوچولو بحث کنی یا از کوچولو انتقاد کنی. فقط آرام گوش بده.

کودک بیرون: اما...

بزرگ: اما نداریم، کودک بیرون. تو لازم است به پیامدهای کاری که انجام داده‌ای گوش کنی.

کودک بیرون: (سکوت)

کوچولو: تو همه چیز را خراب کردی، کودک بیرون. من به خاطر این که فیلیپ خیلی زود رفت احساس ناراحتی و غم می‌کنم. و تو بعد از آن مانند دیوانه‌ها عمل کردی. تو نمی‌توانستی جلوی داد و فریاد و جیغ زدن خود را بگیری. اما حالا ببین چه اتفاقی افتاده. فیلیپ از من ناراحت است و من غمگین‌تر و تنهاتر از قبل شده‌ام.

کودک بیرون: اما...

بزرگ: کودک بیرون، حتماً قوانین را به خاطر داری.

کودک بیرون: (سکوت)

بزرگ: آیا به خاطر داری چه کار کردی، کودک بیرون، که باعث ناراحتی کوچولو به خاطر فیلیپ شد؟

کودک بیرون: من فقط داشتم سعی می کردم کمک کنم.

بزرگ: می دانم منظورت این بوده که از کوچولو حمایت کنی، اما تو گاهی اوقات با دعوا کردن به خاطر کوچولو شرایط را بدتر می کنی.

کودک بیرون: خُب، انتظار داشتی من چه کار کنم؟ فیلیپ خودش زود رفت، و من واقعاً احساس کردم مرا پس زده است و عصبانی شدم.

بزرگ: اصلاً خاطرت هست چه کار کردی؟

کودک بیرون: سر او داد زدم و به او گفتم که خودخواه و بی ملاحظه است، و بعد گریه کردم.

بزرگ: بعد چه اتفاقی افتاد، کودک بیرون؟

کودک بیرون: او هم خیلی عصبانی شد، و فکر می کنم که قرار نیست دیگر تماس بگیرد.

بزرگ: الان متوجه هستی کوچولو چه احساسی دارد؟

کودک بیرون: بله

بزرگ: چه احساسی دارد؟

کودک بیرون: او غمگین و تنه‌است چون که فیلیپ از دست او عصبانی است چون که من سر فیلیپ داد زدم.

بزرگ: خیلی خوبه، کودک بیرون. آیا واقعاً می‌توانی نقش خودت را در این مسأله درک کنی؟

کودک بیرون: بله. اما من خیلی از دست فیلیپ عصبانی شدم چراکه او طوری رفتار کرد که انگار اصلاً از من خوشش نمی‌آید.

بزرگ: مهم نیست، کودک بیرون. تو همیشه مدیریت احساسات را به من واگذار می‌کنی و فقط کارهایی که انجام آن لذت‌بخش است را پیدا می‌کنی، اما وقتی اشتباهی رخ می‌دهد و وقتی کوچولو ناراحت

می‌شود، مسئولیت قبول نمی‌کنی. و ظاهراً وظیفه من است که مسئولیت بپذیرم.

در این جا نیز این گفتگوها که کودک بیرون در آن درگیر است اختلاف و درگیری را، بلافاصله برطرف نمی‌کند، اما به شما کمک می‌کند بین احساسات و رفتار، تمایز روشنی ایجاد کنید. کاری که باید انجام دهید این است که آن‌ها را جدای از یکدیگر نگه دارید تا به جای این که خود بزرگسال‌تان، اجازه‌ی کنترل اوضاع را به کودک بیرون بدهد، خودش بهتر بتواند تصمیم‌گیری کرده و اقدامات شما را کنترل کند.

تشخیص دادن یا شناسایی رفتارهای کودک بیرون، همچنین به کودک درون‌تان کمک می‌کند که با این کار رفتار غیرقابل قبول و رفتارهایی که اثر نامطلوب دارند را تقصیر کودک بیرون بیندازید و فقط احساسات ناب و قابل قبول و معتبر را به کوچولو نسبت دهید. کوچولو می‌تواند همیشه مستقیماً برای اطمینان خاطر و عشق روی شما حساب کند، بدون این که به خاطر رفتار کودک بیرون تنبیه شود.

ایجاد ائتلافی قوی بین بزرگ و کوچولو باعث می‌شود کودک بیرون دیگر نیاز نداشته باشد از احساسات‌تان دفاع کند. خود بزرگسال‌تان اکنون کنترل می‌کند که شما چگونه احساسات‌تان را ابراز

کنید؛ بدین ترتیب کودک بیرون را آزاد می‌کنید تا از انرژی اظهارگری‌اش به روش‌های مولدتر دیگری استفاده کند.

اضافه کردن کودک بیرون به تمرین تصور

یک روش دیگر برای استفاده کردن از مفهوم کودک بیرون این است که آن را به تمرین تصور کردن تان اضافه کنید.

جان می گفت: «وقتی من یاد گرفتم کودک بیرونم را شناسایی کنم، بلافاصله او را به خانه ی رؤیاهایم بردم. من کوچولو را در حالی تصور کردم که احساس امنیت و آرامش می کرد و کودک بیرون، تمام کارهای هیجان انگیز جدید را انجام می داد. من حتی خانه ی رؤیاهایم را به پسیفیک نورث وست بردم جایی که می توانستم تصور کنم کودک بیرونم آزاد و شاد خواهد بود. با اضافه کردن کودک بیرون به تمرین تصورم، کم کم اهداف جدیدی را برای خودم ایجاد کردم. بسیاری از این اهداف مواردی بود که می خواستم در برنامه ام داشته باشم، اما هرگز به آن ها نپرداخته بودم.»

بسیاری از افراد احساس می کنند لازم نیست کودک بیرون را در مکالمه های روزمره شان یا تمرینات تصورشان دخالت دهند. آن ها رفتار کودک بیرون را فقط با فهرست روزانه چک می کنند. این روش یادآوری سریع روزانه، تنها کاری است که آن ها نیاز دارند انجام دهند تا سرخوردگی ها و ناکامی ها و

عکس‌العمل‌هایش را کنترل کنند و الگوهای رفتاری قدیمی را تغییر دهند.

دیدن کودک بیرون به طور روزمره، روشی موثر برای رشد و توسعه‌ی شخصی می‌باشد. همچنان‌که توانایی شما در شناسایی کودک بیرون‌تان بهبود یا افزایش می‌یابد، بیشتر و بیشتر می‌توانید آزادانه تصمیم بگیرید، چراکه دیگر به رفتارهای از مُد افتاده و تاریخ گذشته محدود نیستید. این شما هستید که در نهایت مسیر زندگی‌تان را تعیین خواهید کرد.

خلاصه‌ی خشم

خشم زمان بالا رفتن شدید ولتاژ و سوختن مدارهای عاطفی درهم پیچیده است که در نقاط متعددی در طول فرآیند طردشدگی ما را فلج می‌کند. خشم باعث تداوم یک گفتگوی درونی می‌شود که خودش از خودش تغذیه می‌کند و شعله‌های خودش را شعله‌ور می‌کند. خشم در زیر لایه‌ی سطحی می‌سوزد و شعله‌ور می‌شود.

اگر نتوانیم کودک بیرون‌مان را تشخیص دهیم، ممکن است بدون تفکر عمل کنیم. ما از خشم استفاده می‌کنیم تا رفتارمان را توجیه کنیم. اما روشی وجود دارد که می‌توان از انرژی خشم، به طرزی سازنده و مثبت استفاده کرد. خشم سازنده، باعث تخریب نشده و منجر به صدمه‌ی بیشتر و تداوم درد نمی‌شود. و نیز تلافی نمی‌کند، بلکه این خشم به اظهارگری سالم تبدیل می‌شود. این خشم همان انرژی‌ای است که ما نیاز داریم تا خودمان و رابطه‌مان را از نو بسازیم.

تشخیص دادن ویژگی‌های کودک بیرون به ما این امکان را می‌دهد که بتوانیم اعمال و رفتارمان را به جای هدایت‌شدن توسط عادت، انتخاب کنیم تا الگوهای رفتاری ریشه‌دارمان را دوباره و دوباره، تکرار

نکنیم.

تجزیه ساختاری کودکِ بیرون کلید دستیابی به التیام حقیقی است.

فصل ۶: مرحله‌ی پنجم: بلند شدن

بلند شدن چیست؟

بلند شدن یا برخاستن زمان امیدواری و تخفیف یافتن خودبه خودی درد است.

بلند شدن، به آرامی شروع شده و کم کم شتاب می گیرد. شما به بالای تپه رسیده اید و می توانید ببینید کجا بوده اید و کجا دارید می روید.

شما از آشوب خشم بلند شده اید، سازوکارهای دفاعی کودک بیرون را از بین برده اید و راه خود را به سمت خروج از الگوهای خود- تخریبی تان پیدا کرده اید.

تا اینجا، تمرکز فرآیند التیام شما بر روی نیازها، ترس ها و سازوکارهای دفاعی تان، بوده است. در طول مرحله بلند شدن شما کم کم یاد می گیرید روابطتان را با دیگران تقویت کنید.

طردشدگی، کودک درون شما را بیدار کرده است. اکنون شما با آرام کردن آن کودک، از نیازها و احساسات او مراقبت کرده اید، نیازها و احساساتی که مدت ها مورد غفلت واقع شده بودند. نیازها و

احساساتی که دیگر زیر لایه‌های دفاعی مخفی نیستند، بلکه پلی به سوی عشق عالی‌تر می‌باشند.

مرحله پنجم: بلند شدن

بلند شدن هالی

هالی برای یک قرار ملاقات که یکی از دوستان کاری‌اش آن را ترتیب داده بود رفت. او درباره این‌که وضعیت چگونه خواهد بود، قدری اضطراب داشت. این اولین قرار ملاقات او پس از یک سال بود.

او می‌خواست که با نگرش بلوغ یافته و شادش، آن مرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. می‌خواست که آن مرد او را مستقل بداند. او نمی‌توانست به آن مرد اجازه دهد هیچ نشان‌های از درماندگی در او ببیند. تصمیم گرفته بود تنهایی‌اش را از نظر دور نگه دارد.

ابتدا به سینما و سپس برای شام به یک رستوران رفتند. هالی درباره زندگی‌اش و درباره کار داوطلبان‌هاش در مرکز تلفن‌های اضطراری ویژه خودکشی صحبت کرد. تلاش کرد مانند کسی صحبت کند که شاد و راضی است. آن مرد علاقه‌مند به نظر می‌رسید، اما هالی هرگز نمی‌توانست از این بابت مطمئن باشد. ابتدا نگران احساس آن مرد درباره خودش بود اما سعی کرد این افکار را دور بیندازد چراکه ممکن بود او فکرش را بخواند.

آن قرار مربوط به روز سه‌شنبه بود. و امروز یکشنبه بود. اما آن مرد هنوز تماس نگرفته بود.

از رختخواب برخاست و یک سوئیت‌شرت پوشید تا برای دویدن بیرون برود. لازم بود از این فکر که دوباره کسی او را طرد کرده دور شود.

حدوداً ۴ مایل دویده بود که به مقصد مورد علاقه‌اش یعنی کتاب‌فروشی رسید. تصمیم گرفت کتابی بخرد و بقیه یکشنبه‌اش را به خواندن کتاب مشغول شود. در این صورت، تا ساعت ۵ که موعد رفتنش به سر کار رستوان بود، شرایط بهتری داشت.

بلند شدن کیتن

کیتن با صدای پرندگانی که بیرون پنجره اتاق خوابش آواز می‌خواندند بیدار شد. صبح روز یکشنبه بود و او داشت با خودش فکر می‌کرد آیا باید از جایش بلند شود یا نه. پارسال تقریباً همین موقع از سال بود که او صبحی شبیه این را با گبی برای خرید چیزی که بخواهند در باغچه‌شان بکارند به گل‌فروشی رفته بودند. حالا که گبی نبود، کیتن دیگر علاقه چندانی به باغبانی نداشت. اما فکر کرد که دوست دارد روزنامه‌ی یکشنبه را داشته باشد.

با خود فکر کرد برای خریدن روزنامه بد نیست تا فروشگاه پیاده برود تا کمی هم هوای تازه بهاری استنشاق کند. سپس شاید بعد از آن او می‌توانست بخشی از کارهای شستشو را انجام دهد.

وقتی بیرون رفت، از این که می‌دید گلهای زیادی شکوفه کرده بودند تعجب می‌کرد. زیبایی شقایق‌ها با رنگ‌های مختلف باعث شد او دوباره به یاد گبی بیفتد و برای چند لحظه و خیلی مختصر، کشش غم از دست دادن را احساس کرد. اما خیلی زود خودش را جمع‌وجور کرد و دوباره به لذت بردن از نسیم آرام بازگشت.

در شهر متوجه هالی شد. هالی را از کارگاه‌های التیام پردشدگی که در آن شرکت کرده بود می‌شناخت. چند هفته پیش، هالی چیزی گفته بود که برای کیتن جالب آمد. کیتن چند بار خواسته بود درباره آن موضوع با هالی صحبت کند، اما او همیشه وقتی کارگاه پایان می‌یافت بلافاصله بیرون می‌زد یا در راهش به بیرون از کارگاه درگیر مکالمه با کسی می‌شد.

در حالی که روزنامه را زیر بغل می‌زد، به آن طرف خیابان رفت تا با هالی سلام و احوال‌پرسی کند.

جلسه بعدی که نزد من آمده بود تلاشش برای ارتباط برقرار کردن با هالی را این‌گونه توصیف کرد:

در حالی که از پشت سر به هالی نزدیک می‌شد گفته بود: «هالی، چطوری؟»

هالی ظاهراً از این برخورد تعجب کرده بود.

«آمده بودم روزنامه بخرم. متوجه تو شدم و فکر کردم سلامی بکنم. حالت چطور است؟»

هالی که موهایش را دُم‌اسی بسته بود، گفت: «خوبم. خودت چطوری، کیتن؟»

«خوبم. روز قشنگیه، این طور نیست؟»

هالی تأیید کرده بود و گفته بود: «حتما.»

«برنامه‌ات چیه؟»

«خُب، الان آمده بودم یک کتاب بخرم.»

کیتن مکث کرده بود و گفته بود: «آیا هفته قبل به آن قرار رفتی؟»

«بله.»

«خُب، چطور بود؟»

هالی در حالی که کتاب را از داخل قفسه برمی‌داشت، خیلی سریع گفت: «بد نبود.»

کیتن گفت: «خُب. قرار است دوباره او را ببینی؟»

جوابی نیامد.

کیتن با خود فکر کرد که این موضوع ربطی به او ندارد. و سپس گفت: «کمی وقت داری؟ آیا می‌توانیم کنار رودخانه کمی قدم بزنیم و صحبت کنیم؟»

هالی گفت: «فکر نمی‌کنم. امروز کارهای زیادی دارم که باید انجام دهم.»

«اما من واقعاً دوست دارم با هم صحبت کنیم، حتی اگر چند دقیقه باشد. موضوعی هست که هرگز فرصتش پیش نیامده درباره آن حرف بزنیم، اما من می‌خواهم امروز درباره‌اش حرف بزنیم.»

هالی گفت: «باشد، مسأله‌ای نیست.»

آن‌ها قدم‌زنان چند چهارراهی پیاده رفتند تا این‌که به مغازه پیراشکی فروشی رسیدند، و بیرون مغازه پشت میز نشستند.

بلند شدن، حالتی است که با واژگان خاصی توصیف می‌شود. ما از غم و اندوه «بلند می‌شویم» و

دوباره به زندگی برمی‌گردیم. لحظات «رندی»^{۱۵۸} (حالت سبکی خلق و خو و روحیه) را، حتی زمانی که خاطرات رابطه از دست رفته‌مان در افکارمان طنین می‌افکند، تجربه می‌کنیم. «زندگی» با تمام غنايش دائماً حواس ما را از فکر از دست دادن و لطمه عاطفی پرت می‌کند. غم و اندوه «کاهش یافته است» و ما بار عاطفی زیادی را «پشت سر» گذاشته‌ایم.

برای کیتن، رنگ‌های روشن و شاد بهار، یادآور غم از دست دادن بود. به راحتی می‌توان متوجه شد که او داشت تلاش می‌کرد تا از فکر وسواسی درباره گبی رهایی پیدا کند و اجازه دهد تا انرژی حیات، او را پیش ببرد.

بلند شدن چیزی است که من آن را مرحله پایانی می‌نامم اما ما لحظات بلند شدن را در طول فرآیند التیام تجربه کرده‌ایم. در حال ورود ما به مرحله‌ی آخر، مجال‌ها یا فرصت‌های لحظه‌ای برای فاصله گرفتن از این غم و اندوه به ساعت‌ها و سپس به روزها افزایش می‌یابد.

برای هالی، بلند شدن شامل تلاشی آگاهانه است که هالی خودش آن را هدایت می‌کرد. به جای این‌که روی ناکامی مربوط به قرار ملاقاتش متمرکز شود. او انتخاب کرد تا روزش را با کارهای مثبت و سازنده

(دویدن، خواندن و کارکردن) صرف کند.

تفاوتی نمی‌کند که احساس خوب ما مقطعی باشد یا مانند هالی مجبور باشیم تلاشی آگاهانه برای تعالی داشته باشیم، در طول مرحله «بلند شدن» است که ما دوباره به زندگی برمی‌گردیم. ما خود قدیمی‌مان را، گاه و بیگاه احساس می‌کنیم، اما در بیشتر اوقات ما یک خود کاملاً جدید را احساس می‌کنیم که ظاهر می‌شود.

بلند شدن در واقع یک زندگی جدید است؛ زمانی است که ما قلمروهای جدید را کشف می‌کنیم و به حیطه‌های جدیدی پا می‌گذاریم. ما در حال گوش دادن به پیام‌های مهمی از درون درباره نیازها و احساسات‌مان بوده‌ایم، و از تجربه دردناک‌مان درس گرفته‌ایم. ایده‌های جدیدی را درباره زندگی و درباره خودمان بدست آورده‌ایم، و آن‌ها را در الگوهای جدید حیات یا زندگی به هم بافته‌ایم. ما تشخیص داده‌ایم که واقعا چه کسی می‌توانیم باشیم.

ما خشم خود نسبت به کسی که ترک‌مان کرده است را رها کرده‌ایم، و از الگوهای قدیمی رفتاری‌مان نجات پیدا کرده‌ایم. می‌دانیم که گذشته هنوز روی زندگی ما نفوذ دارد اما کشف کرده‌ایم که

طردشدگی ما را به مکانی جدید آورده است به علاوه چیزی که تجربه کرده ایم برای ما خوب بوده است یا چندان هم بد نبوده است.

یکی از درک های عمیق این مرحله این است که ما داریم دوباره برای عشق ورزیدن آماده می شویم. این عشق ورزیدن، اغلب با احساساتی از صمیمیت و قدردانی، نسبت به دوستان و خانواده مان آغاز می شود، کسانی که در زمان یاس و ناامیدی در کنار ما بودند. در این مرحله است که ما راه هایی را پیدا می کنیم که به دیگران بفهمانیم چقدر برای ما مهم هستند. ما عشق و قدردانی نسبت به خودمان را نیز احساس می کنیم، و از چیزهایی که به دست آورده ایم احساس غرور می کنیم و به خود می بالیم. بیشتر به خودمان تکیه می کنیم، بیشتر نسبت به خودمان آگاهی داریم و بیشتر از احساسات مان استقبال می کنیم. ظرفیت عشق ورزیدن موجود درون مان را درحالی که برای ایجاد ارتباطات جدیدی تلاش می کنیم، احساس می کنیم.

بلند شدن یا برخاستن از طردشدگی و وارد شدن به زندگی و عشق برتر، هدف مرحله آخر است، اما مهم است که وقتی بلند می شوید، احساساتتان را نیز با خود همراه داشته باشید. یکی از خطاهای رایج مرحله بلند شدن، فراتر رفتن از احساسات است، این که وضعیت عاطفی تان را پشت سرتان رها کنید.

باید از این اشتباه پرهیز کنید چراکه می‌تواند مانع از این شود که در روابط جدیدتان با دیگران صمیمی شوید، اشتباهی که می‌تواند باعث شود در روابطتان با دیگران از آن‌ها فاصله بگیرید و نتوانید صمیمی شوید.

در حالی که شما را در آخرین مرحله پردشدگی راهنمایی می‌کنم، به شما نشان خواهم داد چگونه می‌توانید از انرژی بلند شدن استفاده کنید تا ظرفیت‌تان را برای عشق و زندگی افزایش دهید. این فصل پیام‌های پیروزی و هشدار را با خود دارد. من به یک سری دست‌اندازها و موانع برای ایجاد روابط اشاره خواهم کرد که در مورد بازماندگان پردشدگی رایج است و روش‌هایی را توصیف خواهم کرد که افراد یاد گرفته‌اند تا بر این موانع غلبه کنند. در اینجا، یک سری سناریوهای دوران کودکی را مرور خواهم کرد که به تصویری از ویژگی‌های شخصیتی کسانی که بلند می‌شوند منجر می‌شود، و فهرستی را به شما ارائه خواهم داد که به شما کمک می‌کند برخی از کارهای تمام‌نشده به‌جامانده از تجارب ازدست‌دادن‌های گذشته را شناسایی کنید. در نهایت، شما را با پنجمین تمرین آکرو آشنا خواهم کرد که طراحی شده است تا به شما کمک کند که بتوانید همزمان با ایجاد روابط با کیفیت جدید، با احساسات‌تان نیز در تماس باشید.

برنامه‌ی کاری عاطفی مرحله بلند شدن

آنچه در زیر می‌آید مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی است که برنامه‌ی عاطفی مرحله بلند شدن را توصیف می‌کند: کم کردن استرس و تنش، یاد گرفتن درس‌های عاطفی طرد شدن، تشخیص دادن ویژگی‌های شخصیتی کسی که بلند می‌شود، دوباره کشف کردن امیدها و رویاهای از دست رفته، سست شدن ارتباطات عاطفی شدید و گذشتن از تعلقات گذشته، جستجوی عشق، رها کردن شرم، و در نهایت، برداشتن موانع روابط جدید.

کم کردن استرس و تنش

بلند شدن یعنی بازگشتن به تعادل، هم از لحاظ عاطفی هم از لحاظ بیوشیمیایی.

کم شدن استرس و تنش

یادگرفتن درس‌های
هیجانی

خاطرات مخفی مرحله
بلند شدن

نیمرخ شخصی کسی که
بلند می‌شود

سیستم خانوادگی
بلند شدن

امیدها و رویاهای
از دست رفته

برداشتن موانع از سر راه
پیدا کردن عشق

رها کردن احساس شرم

رها کردن روابط عاطفی
گذشته

دستور کار هیجانی برای مرحله بلند شدن

در طول مراحل قبلی، درباره نقشی که سیستم عصبی سمپاتیک در بحرآن‌های عاطفی بازی می‌کند صحبت کردیم. سیستم عصبی سمپاتیک شما را نسبت به خطر آگاه ساخته و شما را برای اعمال انرژی جهت جنگیدن، گریختن یا یخ زدن آماده می‌کند. این حالت، واکنش اتوماتیک بدن شما نسبت به یک تهدید ادراک شده (در مورد شما تهدید طرد شدن) بود. در جریان مرحله‌ی بلند شدن، شما تأثیرات شاخه دیگری از سیستم عصبی را احساس می‌کنید: سیستم عصبی پاراسمپاتیک.

سیستم پاراسمپاتیک هماهنگ با سیستم عصبی سمپاتیک عمل می‌کند تا سیستم‌های گوناگون همچون ضربان قلب و سرعت تنفس را بعد از یک حالت تحریک، دوباره به حالت نرمال یا عادی برگرداند. این توازن مجدد سیستم‌های فیزیولوژیکی به بدن شما این امکان را می‌دهد تا جریان حیاتش را دوباره از سر بگیرد. سیستم پاراسمپاتیک یکی از ابزارهای تعبیه‌شده در درون بدن شما برای تصحیح خودش است.

داستان هالی برخی از گزینه‌هایی را نشان می‌دهد که همه‌ی افراد آن‌ها را دارند که به آن‌ها در به‌دست‌آوردن دوباره‌ی توازن‌شان کمک می‌کند. هالی ممکن است هیچ اطلاعی از فرآیندهای بیوشیمیایی درگیر نداشته باشد، اما انتخاب او برای انجام عمل دویدن به احتمال قوی افزایش اندورفین (مواد مخدر طبیعی بدن که در فصل سه بحث کردیم) را باعث می‌شد. وقتی دوندوها روی دور می‌افتند و به حالتی می‌رسند که آن را «شعف دوندگان»^{۱۵۹} توصیف می‌کنند، آن‌ها در واقع افزایش اندورفین را تجربه می‌کنند که حدوداً بعد از سی دقیقه ورزش به افراد دست می‌دهد. آن‌ها تأثیرات التیام‌بخش و لذت‌آفرین مواد مخدر طبیعی جاری‌شده درون بدن‌شان را تجربه و احساس می‌کنند.

افراد اغلب اعتیاد به فعالیت‌های بدنی را گزارش می‌کنند. در فاصله بین دو تمرین ورزشی، بدن آن‌ها علائم بالینی ترک که بسیار شبیه علائم بالینی ترک موادمخدری همچون مورفین و هروئین است را تجربه می‌کنند. محرومیت اندورفین دوندگان باعث ایجاد یک تمنا برای یک دویدن دوباره ایجاد می‌کند، و بدین ترتیب یک روال مرتب ورزش را باعث می‌شود.

مثال بالا به طرز جالب با بحث مرتبط است. پیش از این درباره روابط آغازین صحبت کردیم که تعدادی از انواع مختلف مواد مخدر طبیعی مغز در آن درگیر هستند. طبق تحقیقات «جاک پانکسپ»

در رابطه با تغییرات شیمیایی- عصبی مربوط به دلبستگی، تأثیر مواد مخدر مغزی در بالاترین سطح آن، در رحم مادر تجربه می‌شود. بلافاصله پس از تولد، یک تغییر تدریجی وجود دارد و نوزاد مواد مخدر ضعیف‌تری را تجربه می‌کند، چیزی که در نوزاد انگیزه ایجاد می‌کند تا بخواهد با ارتباط برقرار کردن با مادر به لذت برسد. به طرزی ایده‌آل، زمانی که حالت ترک مواد مخدر طبیعی نوزاد کاهش می‌یابد، تنها این احساس دلبستگی هست که افزایش می‌یابد. این رابطه قلبی جدید علائم بالینی ترک کردن را تخفیف می‌دهد و کودک سطوح متفاوتی از مواد مخدر را تولید می‌کند در حالی که رابطه بین مادر و نوزاد برقرار است. پانکسپ همچنین نشان داد که ایجاد رابطه بین بزرگسالان به افزایش تولید مواد مخدر خاصی منجر می‌شود. برعکس، جدایی به کاهش این مواد منجر می‌شود. این امکان وجود دارد که در حالی که به خاطر عشق از دست داده محزون می‌شویم و ترک مواد مخدر مغزی را تجربه می‌کنیم، این حالت باعث شود ما به دنبال یک جایگزین باشیم.

البته ما مانند یک برده، تحت تأثیر پیام‌های بیوشیمیایی نیستیم؛ ما مجبور نیستیم بلافاصله به دنبال یار دیگری بگردیم. از طرفی، با توجه به ترک مواد مخدر درگیر در فرآیند سوگواری، تعجیبی ندارد که بسیاری از بازماندگان طردشدگی، به دنبال فعالیت‌های پرانرژی هستند که به آن‌ها کمک کند احساس

بهتری داشته باشد. همان‌گونه که در مورد هالی دیدیم، بسیاری از این فعالیت‌ها در واقع جریان اندورفین را افزایش می‌دهند.

در فصل چهارم توضیح دادم چگونه سیستم عصبی سمپاتیک ما را برای هر عملی آماده می‌کند، نه فقط برای اهداف دفاع از خویشتن، بلکه برای هر فعالیتی که مستلزم فشار فکری یا جسمانی است؛ از بالا رفتن از کوه گرفته تا هم بستر شدن و یا دست و پنجه نرم کردن با یک مسأله کامپیوتری. وقتی هالی برای دو آماده می‌شد، سیستم عصبی سمپاتیک او برای این کار فعال می‌شد، هوشیاری ذهنی و فیزیولوژیکی او را بیشتر کرد و انرژی او را افزایش می‌داد؛ مواردی که همگی در دویدن سریع به او کمک می‌کردند. با در نظر گرفتن پیشینه هالی (او در کودکی تجارب از دست دادن و طردشدگی‌های ناگوار و مکرری را تجربه کرده بود)، در حالی که او از دست دادن و طرد شدن را در زندگی بزرگسالی‌اش تجربه می‌کرد، خاطرات عاطفی او احتمالاً به طور مرتب دوباره و دوباره فعال می‌شدند. وقتی او درگیر تمرین بدنی یا هر فعالیت فیزیکی پرانرژی دیگر می‌شود، توازن بیش‌تری را در زندگی‌اش ایجاد می‌کند، و این اغلب به روش‌هایی انجام می‌شود که خود او اصلاً نسبت به آن‌ها خودآگاه نیست.

مانند هالی، بسیاری از بازماندگان طردشدگی متوجه شده‌اند که فعالیت‌های فیزیکی یا ذهنی بسیار

متمرکز، روشی برای متوازن کردن تأثیرات هورمون‌های استرس، نشانه‌های علائم بالینی ترک اندورفین و سایر فرآیندهای بیولوژیکی درگیر در بحران‌های عاطفی هستند. طبق نظر فردریک فالش (روان‌پزشکی که درباره افسردگی مطالبی نوشته است): «تمرین جسمانی باعث تحریک جذب ماندگاری کلسیم در استخوان‌ها شده و مانع جایگزینی کلسیم در بافت‌های نرم می‌شود (که البته جای کلسیم نیست).» متابولیسم یا سوخت و ساز کلسیم تحت تأثیر استرس بوده و با تغییرات بیوشیمیایی مربوط به اضطراب و افسردگی مرتبط است. افزایش کلسیم در استخوان‌ها سلامت روانی ما را افزایش می‌دهد.

فالش همچنین می‌گوید: «ویتامین‌هایی همچون ب کمپلکس و به خصوص ویتامین ب ۶ و مواد معدنی‌ای همچون کلسیم، منیزیم و روی، نقش مثبتی در افزایش توانایی بدن برای مقابله با استرس، بازی می‌کنند. همچنین نور خورشید (به واسطه فعال کردن ویتامین دی در بدن) باعث ابقای کلسیم در بدن می‌شود، که واقعیتی جالب است. در نظر داشته باشید که افراد اگر به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نگیرند، افسرده می‌شوند.» این مورد بیانگر آن است که با مصرف ویتامین‌های مکمل و قرار گرفتن در معرض فعالیت‌های فضای باز می‌توانیم به بهبود بیوفیزیولوژیکی بحران عاطفی‌ای که در آن بوده‌ایم کمک کنیم.

هدف مرحله بلند شدن یافتن تعادلی جدید است، که در آن از طریق انتخاب‌هایی که در زمینه علائق و فعالیت‌های جدید انجام می‌دهیم، به سطح جدیدی از سلامت برسیم.

یاد گرفتن درس‌های عاطفی طرد شدن

بلند شدن، محقق کردن یا تجسم این است که شما پیروز شده‌اید. تجربه‌ای مؤثر در زندگی داشته‌اید که باعث تغییرات شخصی عمیقی در شما شده است. شما چیز قابل‌توجهی را از این بحران بدست آورده‌اید. بحران عاطفی طرد شدن باعث شده تا با هسته عاطفی‌تان مرتبط شوید. شما به این دلیل به هسته‌ی عاطفی خودتان دست پیدا کرده‌اید که این بحران ضرورتاً ربطی به کسی که شما را ترک کرد، ندارد. در واقع، زخم عاطفی عمیقی دوباره سر باز کرده است، زخم انباشته شده که دربرگیرنده تمام تجربیات از دست دادن و ناکامی‌هایی است که در گذشته داشتید و نیز ترس‌های آغازینی که همه انسان‌ها به طور مشترک دارند. این جراحات جدید، شما را با زخم‌های قدیمی و عمومی پیوند داد.

شما نمی‌خواهید ارتباطاتان با بینش‌های عاطفی که به دست آورده‌اید را از دست بدهید. با این بینش‌ها، می‌توانید در روابط جدیدتان از ناکامی و سرخوردگی پرهیز کنید. اگر بتوانید با احساسات‌تان در ارتباط باشید، از لحاظ عاطفی برای دیگران قابل‌درک خواهید بود، خواستنی‌تر می‌شوید، صداقت بیشتری خواهید داشت و از دیگران بیشتر استقبال خواهید کرد.

بالا آمدن، زمان مناسبی برای جمع‌آوری داشته‌های عاطفی‌تان و همچنین زمانی برای مرورکردن و روبه‌روشدن با احساساتی است که در طی ۴ مرحله‌ی قبل آن‌ها را پشت‌سر گذاشتید. این احساسات عبارتند از: احساس ترس و اعتماد از بین رفته‌ای که در مرحله «درهم‌شکستن» با آن روبه‌رو شدید؛ احساس پوچی یا بیهودگی، و تمایل زیاد به عشق که در مرحله «ترک» آن را تجربه کردید؛ احساس تخطئه خویشتن و عزت‌نفس لطمه دیده مربوط به مرحله «درونی کردن»؛ و احساس خشم و سازوکارهای دفاعی کودک بیرون که در فرآیند «خشم» آن را تشخیص دادیم. در هر مرحله، احساسات شما عمدتاً به تجربیات از دست دادن و طرد شدن‌های گذشته مربوط بود و خاطرات بد گذشته را دوباره زنده می‌کرد. شما توانستید درون کوله‌بار عاطفی که تاکنون بر پشت خود حمل می‌کرده‌اید را ببینید.

با وجود همه درد و آشوب چنین تجربه‌ای، این سفر عاطفی به شما کمک کرده است بفهمید چه چیزی را درون‌تان چال یا مخفی کرده‌اید. اکنون می‌دانید محرک‌های عاطفی شما از کجا آمده‌اند و نیازهای اساسی‌تان چه هستند. این‌که انتخاب کنید چگونه این احساسات را مدیریت کنید، در فرآیند التیام بسیار حیاتی و مهم است. این عواطف که در عمق وجود شما نگهداری می‌شوند، ممکن است در گذشته باعث

تخریب‌تان شده باشند؛ و دیگر نمی‌خواهید با قطع ارتباط با آن‌ها اجازه دهید بیش از این به شما لطمه
بزنند.

در جریان بلند شدن، وظیفه اصلی شما ارج‌نهادن بر این احساسات است.

خطرات مخفی بلندشدن

افرادی که از غم و اندوه یک رابطه از دست رفته بلند می‌شوند، مضطرب بوده و می‌خواهند خاطرات دردناک گذشته را کلاً پشت سر بگذارند. بسیاری از این افراد بیشتر ترجیح می‌دهند به جای ماندن با این احساسات، به‌نوعی از مقوله‌های حل‌وفصل‌نشده‌ی عاطفی‌شان، فرار کنند. آن‌ها احتمالاً تشخیص نمی‌دهند که تمرکز کردن روی این عواطف می‌تواند مفید باشد. در عوض، آن‌ها از درد شدید سوگواری بیرون آمده و حتی از احساساتی که به‌تازگی کشف‌شان کرده‌اند نیز فراتر می‌روند.

فراتر رفتن از احساسات‌تان، یعنی این‌که شما می‌خواهید چیزی بیش‌تر از رابطه‌ی از دست رفته‌تان را پشت سر بگذارید. این بدین معناست که ارتباط‌تان را با قدیمی‌ترین و عمیق‌ترین و اساسی‌ترین نیازهایتان از دست می‌دهید. فراتر رفتن از احساسات به معنی این است که شما دارید یک یا چند مورد از انواع گوناگون سیستم‌های دفاعی را استفاده می‌کنید: احساسات‌تان را نادیده می‌گیرید، خودتان برای آن‌ها دارو تجویز می‌کنید، وجود آن‌ها را منکر می‌شوید، از موقعیت‌هایی که باعث بروز آن‌ها می‌شوند پرهیز می‌کنید، یا آنقدر خودتان را مشغول کار می‌کنید که اصلاً وقتی برای احساس این عواطف نداشته باشید.

حقیقت ساده این است که شما واقعاً هرگز نمی‌توانید کوله‌بار عاطفی‌تان را پشت سر بگذارید. وقتی بلند می‌شوید، هر تغییری که در درون شما رخ داده باشد (چه نسبت به این تغییر آگاه باشید و چه نباشید) بخشی از روش عکس‌العمل عاطفی شما می‌شود. نادیده گرفتن این احساسات به معنی اضافه کردن یک ردیف جدید آجر به مانع بین خود درونی و خود بیرونی‌تان (بین خود کوچولو و خود بزرگ‌تان) است. در این صورت، یک بار دیگر خودآگاهی‌تان را از لحاظ عاطفی از دست می‌دهید.



اگر طرد شدن یک ضربه چاقو به قلب باشد، در این صورت بلند شدن آخرین مرحله التیام بوده و زمانی است که بافت جدیدی روی زخم ایجاد می‌شود. در مرحله درهم‌شکستن، شما درد شدیدی را احساس کردید در حالی که چاقو بافت‌های محکم تعلق خاطرتان را پاره پاره کرد. در مرحله ترک، شما به خاطر درد آزاردهنده زخم باز و تازه، شکنجه شدید. در جریان درونی کردن، این زخم نسبت به عفونت بسیار آسیب‌پذیر شد و تهدیدی بود که به عزت نفس شما لطمه زد. در مرحله خشم، شما کشیدگی و دردناک بودن گوشتی که دوباره داشت جوش می‌خورد را احساس کردید. و در نهایت، شما به مرحله بلند شدن رسیده‌اید، زمانی که لایه‌های بافت جدید روی زخم ایجاد می‌شوند تا از آن محافظت کنند. خطر موجود این است که امکان دارد جای زخم باقی بماند و باعث شود از لحاظ عاطفی کلاً با دنیای خارج قطع رابطه کنید. همراه این پینه بستن‌های عاطفی، از دست دادن احساس پیش می‌آید.

وقتی شما تلاش کنید به جای این که همراه احساسات‌تان بلند شوید، فراتر از احساسات‌تان بروید، این خطر وجود دارد که نسبت به خودتان و دیگران بی‌احساس شوید. کاری که باید انجام دهید این است که اجازه ندهید پینه‌های عاطفی شکل بگیرد. در غیر این صورت، این پینه‌ها با ایجاد سپری نامرئی، باعث می‌شوند تا دیگران نتوانند به شما نزدیک شوند. بنابراین افرادی که می‌خواهند بخش مهمی از

زندگی شما شوند نمی‌توانند به اساسی‌ترین احساسات شما دسترسی پیدا کنند، احساساتی که پایه و اساس ارتباط عاطفی حقیقی را تشکیل می‌دهند.

ما همگی افرادی را می‌شناسیم که از دل شکستگی‌های دردناک در حالی بیرون می‌آیند که شدیداً تحت‌تأثیر قرار گرفته و با خودشان و احساسات‌شان کاملاً غریبه شده‌اند. آن‌ها تعلق‌شان از لحاظ احساسی از بین رفته و دسترسی به این افراد از لحاظ عاطفی نسبت به قبل دشوارتر شده است. ما فقط می‌توانیم احساسات حل‌نشده‌ای را که درون افراد لانه می‌گزینند و انرژی آن‌ها را می‌گیرند، تصور کنیم. این افراد فراتر از احساسات‌شان بلند شده‌اند و از لحاظ احساسی نیمه‌زنده یا مرده متحرک هستند. آن‌ها در سکوت، آرام و بی‌صدا باورهایشان نسبت به خودشان و ارزش‌شان را تغییر داده‌اند و با این حال طوری وانمود می‌کنند که گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است. در ظاهر، همه چیز به نظر خوب پیش می‌رود اما آن‌ها قلب‌شان را در برابر جهان عواطف مَهر و موم کرده‌اند. شاید از غم شدید طردشدگی نجات پیدا کرده باشند، اما بخش مهمی از وجود خود را نیز جا گذاشته‌اند.

این‌که با احساسات قدیمی و هنوز دردناک گذشته چگونه برخورد می‌کنیم، تعیین می‌کند که چرا برخی از ما بعد از این‌که عشق‌مان ما را ترک می‌کند به طرزی مثبت متحول می‌شویم و چرا برخی دیگر کاملاً

سرد و بی‌احساس شده و احتمال ارتباط دوباره‌مان کم می‌شود.

پروفایل شخصیتی کسانی که فراتر از احساسات‌شان می‌روند

وقتی «پاملا» یک کودک بود، دوره‌ی نقاقت طولانی مدت و دشواری از یک عمل جراحی قلب داشت. او درحالی‌که از پنجره‌ی اتاقش کودکان دیگر را تماشا می‌کرد اما در رختخواب گیر افتاده بود پس اینگونه نتیجه‌گیری کرد که او خاص یا ارزشمند نیست. بعد از این‌که از شوهرش طلاق گرفت، سال‌ها فراتر از احساساتش زندگی کرد.

«من یک بار از اسب افتادم و هرگز دوباره نتوانستم سرپا شوم. شوهرم بعد از گذشت ۲۰ سال با کسی رابطه پنهانی برقرار کرد و مرا دل‌آزرده کرد. من واقعاً درهم شکستم، و ما طلاق گرفتیم. این کل داستان بود و از آن موقع به بعد من مجرد بوده‌ام.

چند باری بیهوده تلاش کردم تا با کسی رابطه برقرار کنم، اما یا هیچکس به من علاقه‌مند نمی‌شد یا من نمی‌توانستم به آن‌ها علاقه‌مند شوم. در حقیقت، من نمی‌خواستم دوباره لطمه عاطفی بخورم. چه نیازی به آن داشتم؟ مادامی‌که می‌توانستم از لحاظ مالی از خودم حمایت کنم، تنهاماندن برایم راحت‌تر بود. مشکل زمانی پدیدار شد که مجبور شدم مدتی به تعطیلات بروم. هیچ علاقه‌ای به رفتن به جایی برای تعطیلات نداشتم چراکه احساس خوبی درباره تنها رفتن نداشتم.»

حقیقت این است که همه ما به سهم خودمان احتمالاً هر دو نوع بلند شدن را تجربه کرده‌ایم: هم بلند شدن همراه احساسات مان بدون این که لطمه بخورند، و هم بلند شدن فراتر از احساسات مان. گاهی اوقات بلند شدن فراتر از احساسات، روشی سالم برای این است که به صورت موقت با یک بحران عاطفی دشوار کنار بیاییم. خانواده و دوستان احتمالاً فکر کرده‌اند ما از لحاظ عاطفی قوی هستیم. ما همگی یاد گرفته‌ایم که در مورد احساساتی که تحمل آن‌ها بسیار دردناک است یا آن‌هایی که نمی‌خواستیم دیگران متوجه آن شوند، فراتر از احساسات مان بلند شویم. به هر حال گاه و بی‌گاه یاد گرفته‌ایم وقتی درد داشتیم سختی را به جان بخریم و به گونه‌ای وانمود کنیم که گویی شجاع هستیم در حالی که در واقع می‌ترسیدیم. یاد گرفتیم تا بخندیم در حالی که واقعاً دوست داشتیم گریه کنیم. ما از این سازوکارهای دفاعی استفاده کرده‌ایم تا در بالا و پایین‌ها یا تلاطمات عاطفی پیش برویم.

قوی بودن از لحاظ عاطفی^{۱۶۰} در کودکی نیز چیز خوبی است. این حالت فرآیندی است که از طریق آن نیروی حیات شما را در برگرفته و به شما کمک کرده است تا پیش بروید. اما چنانچه، مانند هالی، کیتن و پاملا، کودکی شما در معرض بحرآن‌های عاطفی زیاد بوده باشد، احتمالاً به اندازه کافی سختی کشیده‌اید. شاید شما چندین بار فراتر از لطمات روحی و ترس‌هایتان بلند شده باشید، طوری که ارتباط

خودآگاه با هسته عاطفی‌تان را از دست داده باشید. بلند شدن فراتر از احساسات‌تان ممکن است وقتی به بزرگسالی می‌رسید تبدیل به یک واکنش خودکار شده باشد. در برخی موارد، کسانی که فراتر از احساسات‌شان بلند می‌شوند، از لحاظ عاطفی گارد می‌گیرند و هیچ احساسی از خود نشان نمی‌دهند، در حالی که وسواس موفقیت یا دارایی‌های مادی دارند، و کلاً دور روابط صمیمی را خط کشیده‌اند. در موارد حاد، کسانی که فراتر از احساسات‌شان بلند می‌شوند، ممکن است از لحاظ عاطفی مخالف اجتماع شوند طوری که برای احساسات هیچ کس از جمله خودشان هیچ احساس همدلی نداشته باشند.

اما در بیشتر اوقات، کسانی که فراتر از احساسات‌شان بلند می‌شوند افرادی هستند که ما در زندگی روزمره با آن‌ها سروکار داریم، کسانی که یادگرفته‌اند با وجود تجربیات دردناک‌شان زندگی‌شان را ادامه دهند. میزان عدم تعلق عاطفی‌شان ممکن است برای خودشان و افرادی که تلاش می‌کنند به آن‌ها نزدیک شوند واضح باشد یا نباشد.

برخی از ویژگی‌های معرف افرادی که مکرراً ارتباط‌شان با احساسات‌شان را از دست می‌دهد، چیست؟

اگر پاسخ شما به بیشتر سؤالات پرسش‌نامه زیر مثبت باشد، احتمالاً شما کسی هستید که فراتر از

احساسات‌تان بلند شده‌اید. یا ممکن است متوجه شوید شخصی که برای شما مهم است (این شخص حتی ممکن است کسی باشد که شما را ترک کرده است) ویژگی‌های زیر را دارد. تشخیص ویژگی‌های کسی که فراتر از احساساتش بلند شده است می‌تواند به شما کمک کند دوباره به احساسات‌تان دسترسی پیدا کنید.

پرسش‌نامه کسی که فراتر از احساساتش بلند شده است

در کودکی:

آیا در دوران مدرسه همیشه نقش دلچک را بازی می‌کردید؟

آیا در حضور دوستان‌تان تلاش می‌کردید احساسات ناراحت‌تان را پنهان کنید؟

آیا راه‌هایی را پیدا می‌کردید که به چشم نیایید؟

آیا از تاکتیک‌های حواس پرت کردن استفاده می‌کردید تا احساس خجالت یا کم آوردن‌تان را پوشش دهید؟

آیا وقتی با مسأله‌ای مشکل داشتید، خودتان را از خانواده و دوستان جدا می‌کردید؟

آیا از لحاظ احساسی فردی تودار بودید، و وقتی شما را تنبیه می‌کردند، از گریه کردن پرهیز می‌کردید؟

آیا گاهی اوقات شدیداً عصبانی می‌شدید اما هر احساسی داشتید آن را مخفی کرده و مسئولیت آن را به عهده نمی‌گرفتید؟

آیا اعتماد به نفس پایین‌تان را در قرارهایتان با جنس مخالف پنهان می‌کردید؟

به عنوان یک بزرگسال:

آیا در جمع، ماسک فرد شاد را به صورت‌تان می‌زنید، حتی وقتی از خودتان ناامید هستید یا نسبت به زندگی‌تان نامطمئن هستید؟

آیا گاهی اوقات فکر می‌کنید افراد دیگر قادرند چیزی که نیستید را احساس کنند؟

آیا دوستان و آشنایان شما اغلب احساسات‌شان را با دیگران مطرح می‌کنند و نه با شما؟

آیا احساس می‌کنید یک تجربه عاطفی اصیل را تجربه نمی‌کنید؟

آیا گاهی به جای این که واقعاً احساس کنید یک انسان هستید، فقط کارهای انسان‌ها را انجام می‌دهید؟

آیا همیشه مشغول فعالیت هستید؟ آیا استاد کار کردن هستید؟

آیا در ذهن‌تان زندگی می‌کنید؟ آیا بیش از حد گیج هستید و تجربیات واقعی و افراد دیگر را از ذهن‌تان بیرون می‌رانید؟

آیا تمرکزتان کم است؟ آیا گاهی دچار توهم عاطفی می‌شوید و به آنچه پیرامون شما می‌گذرد بی‌توجه می‌شوید؟

آیا پیشینه کودکی بیش‌فعالی^{۱۶۱} دارید؟ آیا در مورد احساسات‌تان بیش از حد حرف می‌زدید؟ یا برعکس، منفعل بودید و به اندازه کافی موفقیت کسب نمی‌کردید تا این‌که بتوانید از تمرکز کردن روی احساسات ناراحت پرهیز کنید؟

آیا گاهی اوقات احساس کرده‌اید از دیگران جدا و قطع شده‌اید؟

آیا از این‌که بخواهید احساسات مهم‌تان (حتی احساسات مثبت‌تان) را مستقیماً ابراز کنید، ابا دارید، زیرا می‌ترسید که صدایتان بلرزد یا حتی گریه کنید؟

آیا در ابراز کردن یا نشان دادن محبت، عشق و علاقه جنسی به طرف مقابل‌تان مشکل دارید؟

آیا احساسات گذشته (همچون اعتماد به نفس پایین، تنهایی، اضطراب، غم از دست دادن؛ مواردی که در یک سوپ عاطفی با هم ترکیب می‌شوند) در ذهن‌تان طنین می‌اندازد؟

آیا در بیان کردن و نام‌گذاری احساسات‌تان و شناسایی منابع آن‌ها مشکل دارید؟

آیا گاهی اوقات در حالی از خواب بیدار می‌شوید که از لحاظ عاطفی احساس گیجی می‌کنید؟ (احساس گیجی عاطفی بسیار شبیه احساس گیجی ناشی از الکل است، غیر از این که شما احساس می‌کنید تخلیه شده‌اید، از لحاظ معنوی مُرده‌اید، و قادر نیستید احساس به خصوصی از میان مجموعه‌ای از احساسات ترکیب شده‌تان را تشخیص دهید).

آیا روابط اولیه‌تان فاقد صمیمیت و ارتباط عاطفی است؟

آیا یارتان از شما فاصله دارد و برای شما سخت است که از لحاظ عاطفی با او ارتباط برقرار کنید؟ اگر چنین است، آیا رفتار یار شما انعکاس‌دهنده تمایل شما به بلند شدن را منعکس می‌کند؟

آیا دسترسی به بهترین دوستان‌تان یا افرادی که برایتان مهم هستند از لحاظ عاطفی دشوار است؟ اگر این چنین است، آیا دارید اجازه می‌دهید تا افرادی که دور و بر شما هستند بلند شدن را به جای شما انجام دهند؟

سیستم خانوادگی مربوط به مرحله بلند شدن

کسانی که فراتر از احساساتشان بلند می‌شوند از چه خانواده‌هایی هستند؟ چرا برخی افراد به احساسات دردناک‌شان می‌چسبند در حالی که برخی دیگر آن‌ها را چال می‌کنند.

حقیقت این است که تقریباً هر نوع پیش‌زمینه خانوادگی یا تجربه دوران کودکی می‌تواند به ایجاد سازوکارهای دفاعی فراتر رفتن از احساسات، منجر شود. در مراحل پیشین، برخی از سناریوهای دوران کودکی که کودکان در آن کوله‌بار عاطفی‌شان را برمی‌دارند را توصیف کردم: تجربیات از دست دادن در هم شکستن، همچون مرگ پدر یا مادر یا مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفتن؛ سناریوهای طردشدگی که در آن، بچه‌ها مدتی طولانی احساس می‌کردند از نیازهایشان محروم‌اند چراکه اعضای خانواده از لحاظ عاطفی در دسترس نبودند؛ سناریوهای «درونی کردن» که در آن، بچه‌ها به طور مرتب مورد انتقاد قرار می‌گرفتند، مقصر جلوه داده می‌شدند، و طرد می‌شدند؛ و سناریوهای ایجادکننده «خشم» که در آن، بچه‌ها بیش از حد کنترل می‌شدند، یا از لحاظ عاطفی یا فیزیکی مورد سوءاستفاده قرار می‌گرفتند.

آنچه در زیر می‌آید برخی از نمونه سناریوهای دوران کودکی است که می‌تواند به فراتر رفتن از احساسات، بعنوان یک مکانیسم دفاعی خودکار منجر شود. برخی از این موارد برای شما یادآور خانواده خودتان خواهد بود؛ برخی دیگر ممکن است خانواده نزدیکان شما را به ذهن تداعی کند.

کسانی که فراتر از احساسات‌شان بلند می‌شوند ممکن است از خانواده‌هایی باشند که در آن‌ها:

- بزرگترهای شما از لحاظ عاطفی فاصله می‌گرفتند و شما رفتار آن‌ها را تکرار می‌کردید. احساسات به حساب نمی‌آمدند، بنابراین به آن‌ها پرداخته نمی‌شد.

- پدر و مادر، روی برخی از احساسات‌شان گیر می‌کردند و نسبت به سایر اقوام کینه و دلخوری به دل می‌گرفتند. پیام چنین رفتاری، این بود که: "احساسات چیزی نیستند که بتوان از آن‌ها رد شد".

- پدر و مادر یا الگوهای عملی دیگر در خانواده، بیش از حد احساسی می‌شدند، یا فقط در ظاهر، عاطفی بودند یا نسبت به مسائل، عکس‌العمل‌های غیرمنطقی نشان می‌دادند و شما برای این‌که از فضای عاطفی خودتان حمایت کنید از آن‌ها فاصله گرفتید.

- پدر و مادر عصبانیت را تحمل نمی‌کردند. آن‌ها به اشتباه، عصبانیت شما را بی‌احترامی به خودشان تلقی می‌کردند. بنابراین شما مجبور بودید قوی‌ترین احساسات‌تان را ابراز نکنید.

- پدر و مادر از لحاظ عاطفی کنترل‌گر بودند و بیش از حد در احساسات شما درگیر بودند. آن‌ها می‌خواستند اوضاع بهتر شود یا به عبارت دیگر می‌خواستند احساسات شما برطرف شود. آن‌ها احساسات ناکامی و ترس‌های شما را بی‌اعتبار می‌کردند، و به شما می‌گفتند باید یا نباید احساس خاصی داشته باشید. شما این پیام را دریافت کردید که داشتن احساسات ناراحت، خوب نیست.

- ساختار خانواده، استبدادی^{۱۶۲} بود. فرمانبرداری و عملکرد، مهم‌تر از احساسات محسوب می‌شدند.

- بزرگترهای شما، بی‌عیب و نقص‌گرا و متوقع بودند. شما احساسات‌تان را نادیده گرفتید تا انتظاراتی که به طرزی غیرمنطقی، سطح بالا بود را محقق کند.

- پدر و مادر یا سایر بزرگسالان تصویر اشتباهی از خود به دنیا ارائه می‌دادند؛ آن‌ها احساسات‌شان را مخفی می‌کردند و طوری عمل می‌کردند که گویی همه چیز رو به راه است.

- بزرگترهای شما همدلی و حساسیت عاطفی نداشتند. شما و خواهر و برادران‌تان از طریق دعوا کردن با یکدیگر احساسات‌تان را به نمایش می‌گذاشتید تا تنشی که درونتان انباشته شده بود را آزاد کنید.

- شرایط بحرانی بودند. تغییرات ناگهانی منفی و ناکامی‌های دائمی باعث احساسات شدید می‌شدند. بزرگترها به طرزی غیرقابل پیش‌بینی، سر بچه‌ها داد می‌زدند یا از لحاظ عاطفی از بچه‌ها فاصله می‌گرفتند.

- بزرگترها مرتباً به قولی که به بچه‌ها می‌دادند عمل نمی‌کردند، احتمالاً به خاطر مشکلات رفتاری همچون اعتیاد به الکل، یا بیماری‌های دیگر. شما یاد گرفتید زیاد از آن‌ها انتظار نداشته باشید؛ شما انتظارات خود از روابط‌تان را خیلی پایین آوردید تا مانع از سرخوردگی مزمن^{۱۶۳} شوید.

- والدین‌تان وقتی احساسات‌تان را ابراز می‌کردید شما را تحقیر می‌کردند؛ آن‌ها شما را به خاطر گریه کردن، شماتت و به خاطر ترس، مسخره می‌کردند. شما یاد گرفتید احساسات‌تان را مخفی کرده و آن‌ها را پوشانید.

- رابطه پدر و مادر صمیمیت لازم را نداشت یا این که پدر و مادر فقط با خودشان صمیمی بودند. شما در بیرون تنها گذاشته شده‌اید که به درون بنگرید.

مهم است که در ذهن داشته باشید که پدر و مادرها عموماً همه تلاش‌شان را می‌کنند تا نیازهای فرزندان‌شان را برآورده کنند. نکته متناقض این است که بیشتر ما به گونه‌ای عمل می‌کنیم که زخم‌های عاطفی‌مان به فرزندان‌مان سرایت می‌کند با وجود این که تلاش می‌کنید از این حالت اجتناب کنید. این چیزهایی که از بزرگترها به کوچکترها به ارث می‌رسند به رفتارها، نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی گوناگون تبدیل شده و ممکن است از نسلی به نسل دیگر انتقال پیدا کند. بیهوده است که تلاش کنیم مشکلات عاطفی‌مان را گردن پدر و مادرمان بیاندازیم. برای این که بخواهید به اصل قضیه برسید مجبورید چندین نسل به عقب برگردید (به رویدادهای تاریخی که زندگی آبا و اجداد شما را شکل داده است).

در حالی که تلاش می‌کنیم تا درک کنیم که تجربیات کودکی ما چه نوع تأثیری روی رفتار بزرگسالی ما دارد، اما هدف هرگز این نیست که قضاوت‌گر باشیم یا بخواهیم کسی را مقصر بدانیم و سرزنش کنیم. هدف این است که مسئولیت زندگی‌مان را بپذیریم و کوله‌بار عاطفی‌مان را بررسی کنیم. ما نیز همچون

والدین مان اشتباهاتی داریم. هیچ یک از ما نمی‌تواند ادعا کند که هرگز مانعی عاطفی در یک رابطه ایجاد نکرده است.

تذکری به پدر و مادرها

چیزی که ما می‌خواهیم به عنوان پدر یا مادر از آن اجتناب کنیم این است که فرزندانمان درباره خودشان احساس بدی پیدا کنند. بچه‌ها می‌توانند خیلی راحت احساس بیچارگی و بی‌اهمیت بودن کنند. برای این که کاری کنیم تا به بچه‌ها کمک کنیم که احساس کنند بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ما هستند تلاش زیادی نمی‌خواهد. ما لازم است به فرزندانمان اختیار بدهیم، نه این که به واسطه نیازهایمان به آن‌ها زور بگوییم. باید به نیازهای آن‌ها و به علایق، امیدها و رویاهایشان گوش داده و از آن‌ها حمایت کنیم. باید کمکشان کنیم تا مهارت‌های لازم را یاد بگیرند و اعتماد به نفس پیدا کنند طوری که جایگاه‌شان درون خانواده و میان همسالان‌شان خیلی محکم تثبیت شود.

پیدا کردن بخش گمشده‌ای از خودتان

تقریباً هر کسی آرزوهایی دارد که هرگز آن‌ها را پیگیری نکرده است و رؤیاهایی دارد که هنوز منتظر است محقق شود.

وقتی «جان» کودک بود، دوست داشت که وقتی آخر هفته‌ها در خانه مادر بزرگش می‌ماند به سمفونی که از رادیو پخش می‌شد گوش دهد. خودش یاد گرفت پیانوی مادر بزرگش را بنوازد و آهنگ‌هایی هم درست کرد، و سپس متن تران‌های را سرود که با آن هماهنگ باشد. او به پدر و مادرش التماس کرد که برای او استاد پیانو بگیرند، اما آن‌ها گفتند که استطاعت مالی آن را ندارند و او را تشویق کردند که در عوض به ورزش بپردازد. با این‌که جان روحیه‌ی ورزشکاری نداشت اما همه تلاشش را در لیگ‌های فوتبال محلی انجام داد.

وقتی مادر بزرگش مرد، جان، که در آن موقع یک نوجوان بود، سعی کرد پدر و مادرش را متقاعد کند که پیانوی قدیمی مادر بزرگش را به آپارتمان خودشان بیاورند اما آن‌ها گفتند که به اندازه کافی جا ندارند. در نهایت، او تسلیم شد و عطش موسیقی‌اش را با گوش دادن به رادیو تغذیه کرد و اینجا و آنجا با پول

اضافی که از فروختن روزنامه درب منازل به دست می‌آورد آلبوم موسیقی می‌خرد.

به عنوان یک بزرگسال، علاقه جان به موسیقی کمرنگ شد. او متوجه شد، سمفونی‌هایی که زمانی عاشق آن‌ها بود، باعث می‌شد او غم و اندوه گذشته را به خاطر بیاورد. و همین باعث شد تا او توجهش را به چیزهای دیگری معطوف کند.

بعد از یک بحران عاطفی، او شروع به جستجوی علائقش کرد تا به او کمک کند در لحظه بماند. آن موقع بود که جان لذت گوش دادن به موسیقی را دوباره کشف کرد. او با اتومبیلش به ساحل دریا می‌رفت، رادیویش را روی ایستگاه موسیقی کلاسیک تنظیم می‌کرد و در حالی که به موسیقی گوش می‌داد موج‌های دریا را تماشا می‌کرد. در حالی که چشمانش را بسته بود، با سمفونی بتهوون گم می‌شد.

ممکن است بخش‌هایی از وجود شما خیلی ساده از دست رفته و فراموش شده باشد. در کل، این علائق مورد غفلت قرار گرفته، فضایی خالی را ایجاد کرده است، چاله‌ای گرسنه، که از آن موقع به بعد تلاش کرده‌اید آن را پر کنید. شاید همانند جان، تنظیم کردن تان روی موج اکنون به شما کمک کرده است

برخی از این علائق را دوباره کشف کنید. شاید شما در جریان گفتگوهایتان با خود درونی‌تان با رویاهای فراموش‌شده‌ی خود، ارتباط برقرار کرده‌اید. اکنون که یک بزرگسال کاملاً هوشیار هستید، در موقعیتی قرار دارید که می‌توانید دوباره این تکه‌های گمشده وجودتان را ملاقات کنید و حیات دوباره‌ای به آن‌ها ببخشید.

امیدوارم، شما نسبت به ابراز نیازهای درون‌تان آگاهی کافی پیدا کرده باشید و بینش بیشتری درباره نحوه‌ی تأثیرگذاری گذشته‌تان روی طرز برخورد خود با عواطف‌تان بدست آورده باشید. هرچه نسبت به احساساتی که با خود همراه دارید خودآگاه‌تر باشید، بهتر خواهید توانست آینده‌تان را مدیریت کنید.

اصلی‌ترین کار مرحله بلند شدن، این است که تعلقات گذشته را رها کنید و از غم و اندوه گذشته بلند شوید، و این در حالی که احساسات‌تان همچنان دست نخورده باقی می‌مانند.

گذشتن از گذشته

اصلی‌ترین کار در آخرین مرحله‌ی سوگواری، سست کردن ارتباطات عاطفی‌ای است که شما را به یار از دست رفته‌تان مرتبط می‌کند. در این موقع است که طبق گفته‌ی هربرت وینر: «شما سکه رایج عاطفی‌تان را جای دیگری سرمایه‌گذاری می‌کنید.» این زمانی است که شما ساختار زندگی‌تان را تغییر می‌دهید و دوباره آن را سازماندهی می‌کنید.

بلندشدن، شامل کارهای عاطفی خاصی است که تا حدودی متفاوت از کارهایی است که پیش روی فردی که همسرش فوت شده قرار دارد. تفاوت مربوط به نوع کوله‌بار عاطفی‌ای است که شما با خود حمل می‌کنید، یعنی کوله‌باری که پر از احساسات حل و فصل نشده تردید و شرمساری است.

البته شرمساری مختص طردشدگی نیست. و تمام تجربیات ازدست‌دادن، در سطح خاصی شرمندگی را در خود دارد. مثلاً کسی که با درد عاطفی شدیدِ طولانی مدت سر و کار دارد، هرچند هم که قوی و مقاوم باشد، زمانی که نمی‌تواند درد را کنترل کند، در آن موقع دچار شرمندگی می‌شود. جامعه به ما می‌گوید که ما، باید قادر باشیم درد عاطفی را تخفیف دهیم و کاری کنیم که برطرف شود. از آنجایی که

ما با این باورها بزرگ شده‌ایم، احساس می‌کنیم که اگر ما نمی‌توانیم از شر آن نجات پیدا کنیم (به همان سرعتی که فکر می‌کنیم باید از آن جدا شویم) به اندازه کافی قدرتمند نیستیم. این‌گونه ما نسبت به ضعف عاطفی‌مان شرمند می‌شویم.

لیدیا می‌گفت: «بعد از حمله قلبی شوهرم این درد آن‌قدر بهم زنده بود که به نقطه‌ای رسید که نمیتوانستم غم و اندوهم را با کسی در میان بگذارم. چه کسی می‌توانست درک کند که دو سال بعد من هنوز می‌خواستم بمیرم؟ حتی خودم هم بر این باور بودم که کنترلم را از دست داده‌ام، این که من واقعاً از لحاظ عاطفی از حد گذرانده بودم.»

یک بیوه و یک بازمانده طردشدگی هر دو بخاطر وابستگی‌شان به یک انسان دیگر برای بقا، احساس شرمندگی می‌کنند. اما تفاوت‌شان در این است که بازمانده طردشدگی در حالی رها می‌شود که مجبور است با لایه دیگری از شرمساری سر و کار داشته باشد: شرمساری وحشتناکِ دور انداخته شدن.

ماریا می‌گفت: «از دست دادن لونی تقریباً مرا کشت. من شدیداً دل‌تنگ او بودم. اما این که او عشقش را از من گرفته بود کلاً یک نوع دیگر شکنجه بود. من احساس می‌کردم از لحاظ عاطفی مرده‌ام؛

احساس می‌کردم بهترین دوستم مرا زیر پا گذاشته و تحقیر کرده است.»

این حس که ما نوعی لکه ننگ را با خود حمل می‌کنیم، محدود به طردشدگی نیست. هم بیوه‌ها و هم افرادی که شاهد ترک‌شدن توسط عشق‌شان بوده‌اند، نیز احساس می‌کنند به خاطر این تجربه‌ی از دست دادن، انگشت‌نما شده‌اند.

«من احساس می‌کردم به واسطه این حقیقت که یک بیماری قلبی ناگهانی، زندگی شوهرم را گرفته است، انگشت‌نما شده‌ام. چرا تراژدی، دامن خانواده مرا گرفت؟ چرا این اتفاق برای خانواده دیگری رخ نداد؟ من چه کار کرده بودم که این بلا باید سرم می‌آمد؟»

در حالی که بیوه تلاش می‌کند به زندگی‌اش ادامه دهد، ممکن است واقعاً احساس شوک عاطفی به او دست بدهد در حالی که پر از این احساس بد است که بخاطر از دست دادن‌های عمیق انتخاب شده است. ما نیز در حالی که سعی می‌کنیم پیش برویم، حس مشابهی را تجربه می‌کنیم.

مایکل می‌پرسید: «اگر فرد دیگری تصمیم بگیرد مرا دور بیندازد چه کار باید بکنم؟ آیا من آن‌قدر

بی‌ارزش هستم که هیچ کس، هیچ گاه قرار نیست مرا بپذیرد و نگه دارد؟ چگونه می‌توانم به کسی اعتماد کنم یا دوباره رابطه‌ای را آغاز کنم؟»

بیوه ممکن است احساسات باقیمانده از تردید نسبت به خویشتن، تأسف عمیق و حتی احساس خشم نسبت به برجا ماندن بعد از مرگ شوهرش را تجربه کند، اما فقط در صورتی که این از دست دادن نتیجه خودکشی باشد (که نوعی طردشدگی عمیق است)، احتمالاً احساس خواهد کرد که این از دست دادن یک توهین شخصی به او است. او در سطحی می‌داند که مرگ فراتر از کنترل افراد است. او روی فناپذیری متمرکز می‌شود و نه روی تردید نسبت به ارزش خویشتن.

برنامه کاری التیام در مورد بیوه، پر است از احساس تهی بودن عاطفی. او به دنبال هدفی جدید می‌گردد تا به زندگی‌اش ادامه دهد. ما نیز پوچی عاطفی بودن را تجربه می‌کنیم، اما این پوچی بیش‌تر شبیه تنبیه به خاطر یک اشتباه است. برنامه کاری ما این است که برای جراحات شخصی‌مان مرهمی پیدا کنیم و تردید نسبت به خویشتن را که درک ما از ارزش‌مان را لکه‌دار کرده است، از بین ببریم.

بیوه‌ای که تاریخچه‌ای از طرد شدن‌های گذشته داشته باشد نیز ممکن است در حال بیرون‌آمدن از

عزاداری‌اش، تردیدهایی نسبت به خویشتن داشته باشد، بخصوص اگر این غم از دست دادن عشق او، ترس‌ها و عدم اطمینان‌ها و تردیدهای برجامانده از جدا شدن‌ها و طرد شدن‌های گذشته را دوباره فعال کرده باشد. او نیز برای این‌که بتواند این زخم‌ها را ببندد ممکن است نیاز داشته باشد ارزش خویشتن را ثابت کند در حالی که دوباره راهش به زندگی و جهان را باز می‌یابد. اما بیوه‌ای که چنین پیشینه‌ای ندارد کار مشخص‌تری در پیش دارد؛ این‌که با تنها زندگی کردن، خود را مطابقت دهد. او ممکن است نیاز نداشته باشد تا بلافاصله به دنبال جایگزینی برای عشقش باشد، چراکه نیاز ندارد غرور لطمه دیده‌اش را ترمیم کند، چراکه او این ترس که هیچ‌کس او را دوست ندارد را با خود حمل نمی‌کند.

اما همزمان‌که ما کم‌کم از غم و اندوه بیرون می‌آییم، روی رد کردن بی‌رحمانه ارزش‌مان متمرکز می‌شویم. ما می‌خواهیم که روح یا نفس زخمی‌مان نوازش شود.

در حالی که از طردشدگی بیرون می‌آییم و روابط جدید را جستجو می‌کنیم، این نیازها روی انتخاب‌هایی که می‌کنیم تأثیر می‌گذارد.

جست‌وجوی عشق

تفاوتی نمی‌کند موفقیت‌های شما در برقراری ارتباط در گذشته چقدر بوده باشد، شما ممکن است ترس‌هایی درباره پیدا کردن دوباره عشق داشته باشید. آیا به اندازه قبل شاد و خوشبخت خواهید بود؟ آیا در پایان تنها خواهید ماند؟ برای پرداختن به این ترس‌ها، لازم است سبک‌های زندگی و روابط جدیدی را تجربه کنید.

برخی از بازماندگان طردشدگی به داخل غاری می‌خزند و سال‌ها زخمهای عاطفی‌شان را لیس می‌زنند. مایکل، این‌گونه توضیح می‌داد: «من هنوز آماده نیستم، لازم است برای مدتی خودم تنها باشم تا این‌که دوباره به اندازه کافی قوی شوم که بتوانم ریسک کنم و به فرد دیگری اعتماد کنم.»

افراد وجود دارند که انتخاب می‌کنند تنها باشند، چراکه از استقلال عاطفی جدیدی که پیدا کرده‌اند لذت می‌برند. آن‌ها برخی از مزایای مجرد بودن را کشف کرده‌اند و نمی‌خواهند بی‌خیال این امتیازها شوند.

کارول می‌گفت: «من از این‌که آشفتگی‌های دائمی را پشت سر گذاشته بودم خوشحال بودم؛ بازی خطرناک تلاش برای اثربخش کردن رابطه. من آرامش و خونسردی که از تنها بودن دارم را قدر می‌دانم و تا مدتی نامعلوم می‌خواهم همین‌گونه بمانم. من بالاخره رها شده‌ام.»

برعکس، ماریا پس از گذشت یک سال احساس نیاز کرد تا دوباره ارتباط برقرار کند. این بدین معناست که او یاد گرفته بود نیازهای عاطفی‌اش را بپذیرد.

می‌گفت: «در ابتدا نمی‌خواستم این را بپذیرم، اما پس از این‌که مدتی تنها بودم، کشف کردم که من از آن دسته از افرادی هستم که وقتی در یک رابطه هستم بهتر عمل می‌کنم.

در ابتدا با این ایده خیلی جنگیدم. فکر می‌کردم باید قادر باشم خودم تنهایی ادامه دهم. به علاوه، نمی‌خواستم ریسک کنم و دوباره از لحاظ عاطفی لطمه ببینم. اما یک چیز بسیار مهم را در زندگی نداشتم، و من از این بابت مطمئن بودم. در نهایت، به چیزی که احساسم تلاش می‌کرد به من بگوید گوش دادم.

این موقع بود که با فیلیپ آشنا شدم. در ابتدا ما فقط دو دوست بودیم. متوجه شدم که او بسیار حمایتگر است، نه فقط برای من بلکه برای فرزندان و تقریباً همه کسانی که دور و برش بودند. او قادر بود خیلی راحت نزد من بیاید و درباره هر احساسی که داشت با من صحبت کند، چه احساس شادی، و چه خشم، نگرانی و یا عدم اطمینان. او همچنین با ناامنی عاطفی و احساسات منفی من راحت بود و مشکلی با آن نداشت. خود او نیز خیلی پیش از این در زندگی شخصی‌اش از دست دادن مشابهی را تجربه کرده بود و قادر بود بفهمد که من در چه وضعیتی هستم. علاقه او به من باعث شد احساس کنم برای یک تغییر آماده‌ام؛ این احساس تا حدودی درد و رنج مرا از بین برد.

اما وقتی از لحاظ عاطفی با او درگیر شدم، ناخودآگاه عقب کشیدم. دوستانم به من هشدار داده بودند که خیلی زود با کسی گرم نگیرم و درگیر عاطفی نشوم. آن‌ها می‌گفتند: «تو هنوز آماده نیستی. خیلی زود است. تو نباید به کس دیگری نیاز داشته باشی که باعث شادی تو شود.» آن‌ها همیشه این حرف‌ها را به من می‌زدند.

ماریا می‌گفت: «من به نیازهای کوچولو گوش می‌دادم. این مورد بیش از هر مورد دیگری به من کمک کرد تصمیم بگیرم. وقتی یاد گرفتم به کوچولو گوش دهم، نتوانستم به چیزی که او عاجزانه آن را از من

تقاضا می‌کرد بی‌توجه باشم. متوجه شدم که هیچ شرمندگی در پذیرفتن این که من نیاز دارم با فرد دیگری باشم وجود ندارد.»

بسیاری از مراجعینم متوجه شده‌اند که با در نظر گرفتن پیشینه و گستره‌ی لطمه عاطفی اخیرشان ترجیح می‌دهند بلافاصله پس از این که احساس کردند، می‌توانند دوباره وارد یک رابطه شوند. به همان اندازه مهم است که فردی را پیدا کنند که می‌تواند مراقب آن‌ها باشد؛ فردی که از لحاظ عاطفی مسئولیت‌پذیر است و احتمالاً یک رابطه مؤثر را ترک نخواهد کرد.

رها کردن احساس شرم

بسیاری از افراد نیاز به یک رابطه را تشخیص می‌دهند اما پیدا کردن فرد مناسب چالش بزرگی است. حتی مهربان‌ترین، جذاب‌ترین و باوفادارترین افراد با ایجاد رابطه‌ی جدی مشکل دارند.

بسیاری از آن‌ها می‌دانند که ترس‌های حل و فصل نشده‌ای دارند، اما همیشه آسان نیست که تشخیص دهیم چگونه این ترس‌ها موانعی برای شروع روابط جدید ایجاد می‌کنند. آن‌ها تلاش می‌کنند ارتباطاتی ایجاد کنند، اما در نهایت وقتی این ارتباطات به جایی نمی‌رسد، ناامید و خسته شده و گیج و سردرگم می‌شوند.

«چرا نمی‌توانم کسی را پیدا کنم؟»

«مشکل من چیست؟»

«چه چیزی باعث می‌شود من نتوانم با دیگران ارتباط برقرار کنم؟»

روابط بی‌ثمر، ما را به مقوله‌ی شرمندگی باز می‌گرداند. احساس شرمساری یکی از احساساتی است که بیشتر افراد به واسطه‌ی ماهیت آن تمایل دارند از آن فاصله بگیرند. افراد به‌همراه شرمندگی، همچنین تلاش می‌کنند که شواهد عدم اطمینان و بی‌کفایتی‌های شخصی‌شان را که معتقدند از خود ساطع می‌کنند، پنهان کنند.

با در نظر گرفتن پیشینه‌ی هالی در خصوص جدایی‌های مکرر و طولانی‌مدت در دوران کودکی او، اتفاقات افتاده برای هالی نمونه‌ای است برای فهم این موضوع که، وقتی ما خیلی فراتر از شرمندگی بلند می‌شویم، چنین مسائلی برای ما پیش می‌آید. او به ما نشان می‌دهد چگونه شرمساری پنهان شده می‌تواند مانعی در ایجاد روابط باشد و این‌که چگونه برداشتن این ماسک می‌تواند به تغییر منجر شود.

هالی این حقیقت را پذیرفته و می‌گفت: «مشکل من این است که با وجود این‌که من نیاز داشتم با کسی باشم، اما هیچ‌کس دوست نداشت با من باشد. بعد از یک عمر تلاش کردن، هنوز قادر نبودم وارد یک رابطه شوم.»

مسلماً خود هالی عامل طردشدگی‌هایی که دوران کودکی او را فلج کرده بود، نبود. پدر و مادرش پس

از تولد هالی انتخاب کردند که او را رها کنند، و بعدها، پدر و مادر ناتنی‌اش نیز به طرق دیگری او را طرد کردند. بااین حال او حس ناکامی شخصی عمیقی را با خود حمل می‌کرد. او احساس گناه و شرمندگی می‌کرد، گویی که خودش مسئول است.

«من کم‌کم به این نتیجه رسیدم که دلیل این‌که هیچکس دوست نداشت مرا نگره دارد این بود که، من به اندازه کافی دوست‌داشتنی نبودم. به عنوان کسی که پدر و مادر واقعی نداشتم، اصلاً به حساب نمی‌آمدم. اگر من هم مانند سایر افراد خاص بودم، آن‌ها هرگز مرا از خودشان جدا نمی‌کردند. من واقعاً بر این باور بودم که چیزی که باعث شود افراد مرا دوست داشته باشند را کم داشتم. احساس می‌کردم مشکل بزرگی دارم.»

هالی روش‌هایی را پیدا کرد که بتواند فراتر از تردیدها و ترس‌های شدیدش بلند شود، اما در لایه‌های زیرین، احساسات طردشدگی با هر گسسته شدن رابطه‌ی عاطفی روی هم انباشته می‌شد، او به طرزی نظام‌مند پرونده‌ای علیه خودش ایجاد و خودش را محکوم به عدم شایستگی کرده بود. این‌گونه بود که او از عواطفش احساس شرمندگی می‌کرد. نمی‌خواست دیگران بدانند چه احساسی دارد، چراکه می‌ترسید این حالت فقط توجه آن‌ها را به ایرادهای فرضی او معطوف کند. او حتی یک مورد کوچک

طردشدگی یا عدم توجه به خودش را به عنوان شاهد و مدرکی تلقی می‌کرد که نشان‌دهنده‌ی دوست‌داشتنی نبودن او بود.

وقتی به سن نوجوانی رسید، هالی تبدیل به یک آفتاب‌پرست^{۱۶۴} شده بود و این توانایی را داشت که نشانه‌ها یا ظواهر بیرونی این‌که شایسته‌ی دوست داشتن نبود را مخفی کند. او در درون یک زخم نامرئی را با خود حمل می‌کرد؛ در حالی‌که از بیرون ماسک «من ایراد ندارم!» را به دنیا ارائه می‌داد. اما پنهان کردن احساساتش بدین معنا نبود که او می‌تواند مانع تأثیرگذاری احساسات در روابطش بشود. برعکس، پنهان کردن این احساسات او را از احساساتش و از یک زندگی غنی عاطفی دور می‌کرد. او اغلب به گونه‌ای با دیگران برخورد می‌کرد که گویی واکنش‌ها یا عکس‌العمل‌هایش را به نمایش می‌گذارد. گاهی اوقات افراد کیفیتی توخالی را در آداهای شاد او حس می‌کردند.

ما شواهدی از مشکل هالی را وقتی کیتن از او درباره‌ی قرار خواستگاری‌اش سؤال کرد دیدیم که او خیلی ساده تصمیم گرفت تا پاسخ ندهد. همچنین، او در قرار ملاقاتش به گونه‌ای رفتار کرد که هر نشان‌های از تنهایی‌اش را دور از دید دیگران نگه دارد.

نیاز به جدا نگه داشتن خودِ درونی و خود بیرونی در تمام افرادی که در کودکی از تجربیات دردناک جدا شدن رنج برده‌اند مشترک است، به خصوص اگر این حالت منجر به یک الگوی طردشدگی در روابط دوران بزرگسالی شده باشد. هر کسی که این تجربه دردناک را داشته باشد که نتواند کسی را پیدا کند، با احساس شرمندگیِ «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم» آشناست. تجربه به این افراد ثابت کرده که نشان دادن نیازمندی‌هایشان تقریباً به طور خودکار باعث می‌شود تا مخاطب‌شان، انگیزه‌اش را از دست بدهد، بنابراین آن‌ها یاد می‌گیرند احساساتی که شدیداً نیاز به توجه دارند را پنهان کنند.

جالب این است که دوری گزیدن از این احساسات و مالک نشدن آن‌ها دقیقاً همان چیزی است که مانع می‌شود تا این افراد بخواهند با دیگران ارتباط برقرار کنند. برای شکل‌گیری یک رابطه‌ی صادقانه باید هر دو طرف، از لحاظ عاطفی احساس راحتی کنند. اگر آرزوهایی که در عمق وجودتان ریشه دارد را بپوشانید، این نشان می‌دهد که شما از لحاظ عاطفی در رابطه حضور ندارید. وانمود کردن یا ظاهرسازی، سپری نامرئی در برابر صمیمیت ایجاد می‌کند.

در بسیاری از افراد که خواستار برقراری ارتباط‌های نزدیک هستند، شرمندگی باعث می‌شود تا بخواهند به طرف مقابل نزدیک شوند، اما در عین حال باعث می‌شود تا نخواهند طرف مقابل بداند که نیازهای

واقعی آن‌ها چیست.

هالی به من گفت که بالأخره تصمیم گرفته بود تا حرکتی جهشی انجام دهد و احساساتش را در آن بعدازظهر یکشنبه در آن کافی‌شاپ، با کیتن در میان بگذارد.

او به کیتن گفته بود: «در مخمصه‌ای گیر افتاده‌ام؛ تنها بودن خیلی سخت است. هرگز نتوانسته‌ام به کسی که با او بیرون می‌روم بگویم چقدر اعتماد به نفسم پایین است؛ این‌که فکر می‌کنم که یک شکست‌خورده یا یک طردشده هستم. به نظرم این حرف باعث می‌شود که آن‌ها فکر کنند که من بیش از حد نیازمند و ترحم‌برانگیزم، و از در بیرون بروند.»

هالی با پوشاندن ضعف‌ها و آسیب‌پذیری‌هایش، سطح تماس عاطفی کمی را برای مخاطبش باقی گذاشته بود که بخواهد با او ارتباط برقرار کند. او به علت عدم تمایلش یا این‌که چون نمی‌توانست نیازهای واقعی‌اش را با افراد دیگری که تازه با آن‌ها آشنا می‌شود در میان بگذارد، بنابراین به جوهره‌ی کسی که واقعاً در پس پرده حضور داشت، بی‌توجه بود. او خود را محکوم کرده بود که احساساتش جذاب نیستند، و بدین‌ترتیب بخش مهمی از وجودش (یعنی هسته‌ی عاطفی‌اش) را طرد کرده بود.

برای هالی، این حالت تبدیل به یک دور باطل شد: شرم باعث راز می‌شد، راز باعث منزوی شدن، منزوی شدن باعث تنهایی، و تنهایی باعث شرم. پنهان کردن احساساتش فرآیندی بود که از طریق آن زخم نامرئی‌اش تبدیل به مانعی نامرئی در روابطش می‌شد.

به خاطر داشته باشید که احساسات‌تان باعث بروز مشکل نمی‌شود، بلکه مخفی‌کاری پیرامون آن است که مشکل‌آفرین می‌شود. مخفی‌کاری، احساس شرم را تغذیه می‌کند. مخفی نگه داشتن راز باعث فریب‌کاری می‌شود، حالتی که بین شما و کسی که ممکن است بخواهید به او نزدیک شوید، شکاف ایجاد می‌کند.

هالی می‌گفت که او اوایل از واکنش کیتن درباره در میان گذاشتن احساساتش با او ناامید شده بود.

کیتن گفت: «چرا با کسی که آخر هفته‌ی گذشته بیرون رفتی رُک و صادق نبودی. به او بگو که چه تجربه‌ای داشته‌ای و در حال حاضر واقعاً چه احساسی داری.»

هالی گفت: «درسته. تو واقعاً دیوان‌های.»

«جَدی می‌گویم، خیلی رُک همه چیز را بگو. چه ضرری دارد؟ بین چه اتفاقی می‌افتد.»

به کیتن گفته بود: «بهتر نیست یک تابلوی نئونی بپوشم که رویش نوشته باشد «کالای دوراندختنی»؟ در این صورت، طرف متوجه زخم روی صورت می‌شود، متوجه می‌شود که من چقدر زُمخت و بد ترکیبم و خیلی موارد دیگر.»

«ولی من تاکنون متوجه‌ی هیچ یک از مواردی که گفتی نشده‌ام.»

افرادی که تجربه‌ی شکست‌های عاطفی مکرر داشته‌اند، بر این باورند که اگر اجازه دهند طرف مقابل بفهمد آن‌ها چه احساسی دارند، این کار، فقط توجه آن افراد را به بی‌کفایتی‌ها و ایرادهایشان جلب می‌کند. وقتی کسی این پرچم‌های قرمز را ببیند، حتماً این افراد را دور خواهد انداخت.

باورهای منفی هالی درباره‌ی خودش بسیار قوی بودند، آنقدر قوی که او حرف‌های کیتن را جدی نگرفت و فکر کرد تلاش کیتن فقط این است تا کاری کند که او احساس بهتری داشته باشد.

کیتن با لحنی مخالف گفته بود: «چگونه است که تو می‌توانی این همه درباره تردیدهایت با من حرف

بزنی، اما من هیچوقت علاقه‌ام را نسبت به تو از دست نمی‌دهم؟»

هالی در توضیح گفته بود: «این بدین خاطر است که ما با هم قرار عاشقی نداریم. اگر اینگونه بود، تا حالا راحت را کج کرده و رفته بودی.»

کیتن گفته بود: «نه، من این کار را نمی‌کردم. من اصلاً چنین آدمی نیستم. در واقع من، اکنون که همه‌ی موارد را توضیح داده‌ای، با تو احساس راحتی بیشتری می‌کنم.»

هالی گفته بود: «متوجه حرفم نمی‌شوی. اگر من و تو سعی می‌کردیم رابطه‌ای عاشقانه و رمانتیک داشته باشیم آن وقت یکدیگر را زیر ذره‌بین می‌بردیم، آن وقت تمام مشکلات روحی و عاطفی من بیرون می‌زد، بنابراین بادکش‌های عاطفی قوی من، کم‌کم نمایان می‌شد. و وقتی تو می‌دیدى که من از لحاظ عاطفی خیلی کمبود دارم، حتماً مرا ترک می‌کردی.»

کیتن گفته بود: «ولی من همچنان اینجا نشسته‌ام و این کار را نکردم.»

هالی با لحنی مخالف گفته بود: «این فقط به این خاطر است که من در حال حاضر آن جنبه از وجودم

را به تو نشان نمی‌دهم و این که من سعی نمی‌کنم تا با تو رابطه‌ای عاشقی داشته باشم.»

«فکر می‌کنم منظورت این است که من اصلاً به درد یک رابطه‌ی عاشقی نمی‌خورم. نظرت چیست که من نظر خودم را درباره‌ی این که چرا تو مرا به عنوان یک عشق قبول نداری، به تو بگویم.»

هالی گفته بود: «خُب.»

کیتن گفته بود: «مشکل من هستم نه تو. من دوست دارم در سطح عمیق‌تر با تو درگیر شوم، اما واقعاً احساس بی‌کفایتی می‌کنم. درست یا غلط، من احساس می‌کنم که در حد یا در قد و قواره‌ی تو نیستم. من اصلاً به اندازه‌ی تو تحصیلات ندارم، و احتمالاً به اندازه‌ی تو باهوش نیستم. از نظر من، تو خیلی باهوش و دانا هستی. تو جاهایی رفته‌ای که من نرفتم و در جایگاهی قرار داشته‌ای که من نبوده‌ام. من چیزهایی که بتوانم به تو ارائه دهم که شایسته‌ی تو باشد را ندارم.»

در ادامه گفته بود: «اینها احساسات من هستند. من این مشکلات را دارم. چیزهایی که گفتم ممکن است درست باشد. ممکن هم هست درست نباشد. اما احساسات من هرچه هستند، من آنها را باور

دارم. آیا شنیدن همه این موارد باعث دلسردی تو می‌شود؟»

هالی گفت: «حقیقتش را بخواهی، نه.»

«پس احساست درباره‌ی چیزهایی که گفتم چیست؟»

«خُب، احساس می‌کنم... با این حرف موافق نیستم که... شاید هم درست می‌گویی... اما به هر حال از حرفت خوشم آمد. منظورم صداقت تو است. از این که به من اعتماد کردی، احساس افتخار می‌کنم.»

کیتن گفته بود: «افتخار می‌کنی، درست است. اما آیا تصور نسبت به من پایین‌تر آمده است.»

«فکر می‌کنم تصور نسبت به تو بهتر شده است.»

هم هالی و هم کیتن این ماجرا را از دیدگاه خودشان برای من تعریف کردند. هالی تعجب کرده بود که با در میان گذاشتن احساسات واقعی با کسی، چقدر احساس خوبی دارد. تعجب کرده بود که وقتی کیتن آسیب‌پذیری‌اش را با او مطرح کرده بود، چقدر به او احساس نزدیکی کرده بود. کیتن توصیف کرد

چقدر مایه آرامش است که وقتی از لحاظ عاطفی با کسی صادق هستیم؛ احساس می‌کرد چقدر به هالی نزدیک است. فاش کردن رازهای مربوط به شرمندگی به هالی و کیتن کمک کرد تا موانع نامرئی رابطه‌شان را از بین ببرند و نسبت به یکدیگر احساس راحتی بیشتری کنند؛ و این قدم مهمی بود که در التیام منبع مشکلات ارتباطی‌شان برداشتند.

برطرف کردن موانع روابط

ناکامی بسیاری از مراجعینم مربوط به ارتباط برقرار کردن با افراد نیست، بلکه ماندن در روابط با کیفیتی است که همراه آن‌ها رشد کنند. وقتی تلاش شما در یک رابطه‌ی جدید با شکست مواجه می‌شود، شما دوباره به همان جایی برمی‌گردید که از آن جا شروع کرده بودید: تنهایی.

شرمندگی و افزایش ترس از طردشدگی، می‌تواند منجر به گزینه‌هایی شود که در ایجاد روابط ماندگار اثر تخریبی دارد.

در زیر به برخی از خطاهای احتمالی اشاره شده است که غالباً افراد درگیر با رنج تجربیات ازدست‌دادن مکرر، دچار آن می‌شوند.

الف. تلاش برای به دست آوردن عزت نفس یا احساس ارزشمندی از طریق عاریه گرفتن آن

در جستجوی اطمینان خاطر برای درک آسیب دیده نسبت به خویشتن، بسیاری از افراد به دنبال یک طعمه‌ی عالی می‌گردند تا جبران عزت نفس خسارت دیده‌شان باشد. هیچ اشکالی ندارد که با کسی بیرون بروید که به داشته‌ها و موفقیت‌های او افتخار می‌کنید. ریسک چنین کاری، این است که امکان دارد حین جستجوی متمرکزتان برای پیدا کردن کسی که تصویر اجتماعی عالی دارد، یاری که به طور بالقوه مهربان است و از لحاظ عاطفی در دسترس شماست را نادیده بگیرید. به خاطر داشته باشید که شما به دنبال صمیمیت هستید و نه بسط دادن خودپسندانه برای ترمیم نفس زخمی‌تان.

غنیمتی برای نفس‌تان

کیتن می‌گفت: «من آن قدر نیازمند اثبات خودم بودم که اصلاً روی زمین نمی‌آمدم تا کسی که در سطح عاطفی خودم هست را قبول کنم. دنبال آن تیپ از افرادی بودم که بتوانند برای نفس من یک غنیمت محسوب شوند. تنها چیزی که می‌خواستم این بود که ثابت کنم، من کسی هستم. زنانی که با آن‌ها احساس راحتی می‌کردم (آن‌هایی که باعث می‌شدند من احساس امنیت و راحتی کنم)، افرادی

بودند که دقیقاً همان نوع تردیدهایی که من داشتم را داشتند، بنابراین از نظر من، آن‌ها هیچ چیز نبودند و فقط به من نشان می‌دادند چقدر رقت‌بار و ترحم‌برانگیز هستم. من اصلاً هیچ وقتی برای چنین افرادی نداشتم. من فقط به فردی علاقه‌مند بودم که بتواند باعث بزرگتر شدن یا باد کردن نفس بزرگ من شود. اگر می‌توانستم کاری کنم کسی با این ویژگی مرا دوست داشته باشد (کسی که تصور بالایی نسبت به خودش داشت و به خودش افتخار می‌کرد)، در این صورت او باعث می‌شد احساس کنم من نیز به حساب می‌آیم.»

انتخاب کردن چاپلوسی

باربارا می‌گفت: «بعد از این که هووارد مرا ترک کرد، خودانگاره جنسی‌ام بسیار پایین آمد. منظورم این است که به عنوان یک زن شدیداً احساس ویرانی می‌کردم. نیاز داشتم کشف کنم که آیا کسی در دنیای بیرون به من علاقه‌مند هست یا نه. هنوز آماده نبودم تا ریسک یک رابطه را بپذیرم فقط می‌خواستم کسی به من توجه کرده و از من تعریف کند.»

انتخاب ارزشمندی به واسطه‌ی همراهی

هالی می‌گفت: «وقتی در نهایت توانستم از دانشگاه فارغ‌التحصیل شوم پیشاپیش برادر بزرگ‌ترم یک جراح بود. بنابراین، من در حالیکه گویی اصلاً مشکلی ندارم، فکر کردم تنها چیزی که می‌خواهم، این هست که با دکترها بیرون بروم. این کار، روش انتخابی من در جهت تلاش برای کسب ارزشمندی به واسطه‌ی همجواری بود و برای این هدفم، تنها دکترهای بسیار موفق را انتخاب می‌کردم. هر کسی که پایین‌تر از این سطح بود، امکان داشت این احساس به من دست بدهد که استانداردهای خانواده‌ام را رعایت نمی‌کنم.

در آن موقع، من اصلاً درک نمی‌کردم که صمیمیت و همراهی و داشتن مونس و همدم به چه معناست، حتی اگر کسی در نزدیکی‌ام این‌گونه بود. تنها کاری که در آن زمان می‌توانستم انجام بدهم این بود که کاری کنم تا این آقایان دکتر بسیار موفق، از من خوش‌شان بیاید. این‌گونه بود که من وارد یک الگوی مخرب دیگر شدم که در آن، همیشه من کسی بودم که تمام تعقیب و گریز را انجام می‌دادم و هرگز کسی دنبال من نبود.»

ب. انتخاب رابطه سلسله‌مراتبی به جای شریک هم‌تا

بسیاری از بازماندگان طردشدگی، جذب کسانی می‌شوند که از لحاظ عاطفی به آن‌ها دسترسی ندارند. شما ممکن است با کسی آشنا شوید که از لحاظ اجتماعی هم‌تراز شماست، اما از لحاظ عاطفی با شما هیچ‌سختی ندارد. نیازهای عاطفی آن‌ها ممکن است متفاوت از نیازهای شما باشد؛ ممکن است ترس کمتری از طردشدگی داشته باشند، عزت‌نفس بالاتری داشته باشند، و نسبت به طردشدگی کمتر آسیب‌پذیر باشند. این ناهمخوانی‌های عاطفی می‌تواند سلسله‌مراتبی را ایجاد کند که در آن، شما خودتان را در سطحی پایین‌تر و زیر مجموعه طرف مقابل قرار بدهید. این حالت، باعث ایجاد رابطه‌ای می‌شود که ترس‌های طردشدگی شما را افزایش داده و تردید شما نسبت به خویشتن را بالا می‌برد.

انتخاب یک شخصیت سلطه‌جو

باربارا می‌گفت: «چیزی که در ابتدا مرا جذب هووارد کرد شخصیت سلطه‌جوی^{۱۶۵} او بود. او هیچ‌یک از تردیدهایی که من داشتم را نداشت. در واقع او کاملاً نترس بود. هرگز کسی او را ترک نکرده بود، در حالیکه من در نوجوانی و در دانشکده چندین بار دل‌شکسته شده بودم. هووارد می‌دانست که من نگران

از دست دادن او هستم. این واقعیت که من نسبت به او ترس بیشتری در رابطه با از دست دادن داشتم، باعث شد که او کاملاً نسبت به من مطمئن شود و از لحاظ عاطفی روی من تسلط پیدا کند. او به گونه‌ای عمل می‌کرد که گویی هیچ مشکلی با این که مرا با کس دیگری جایگزین کند ندارد. از آن جایی که او فرد بی‌باکی بود، من همیشه کسی بودم که کوتاه می‌آمدم؛ من همه‌کاری انجام می‌دادم تا این رابطه را پابرجا نگه دارم. مطمئن نیستم که هووارد آگاهانه این کار را می‌کرد، اما او از ترس من نسبت به طردشدگی، استفاده می‌کرد تا مرا کنترل کند و این، من بودم که اجازه‌ی چنین کاری را به او می‌دادم.»

انتخاب کسی که جایگاه والاتری دارد

مایکل می‌گفت: «من خیلی زود متوجه یک الگو شدم؛ من همیشه جذب افرادی می‌شدم که روحیه‌ای قوی‌تر از من داشتند. آن‌ها اعتماد به نفس بیشتر و حساسیت کمتری نسبت به انتقاد داشتند. اما این حالت همیشه باعث می‌شد که من خودم را در جایگاه پایینتری ببینم، البته از لحاظ عاطفی. هیچ یک از موفقیت‌های من از لحاظ کاری و سرمایه‌گذاری‌هایم اصلاً به حساب نمی‌آمد. همیشه کسی بودم که تواضع بیش از حد نشان می‌دادم که مرا دوست داشته باشند. متوجه شدم که باید این الگو را بشکنم و

با کسی رابطه برقرار کنم که می‌تواند از لحاظ عاطفی همتای من باشد. من نیاز دارم که دفعه‌ی بعد در زمین عاطفی بازی‌ام یک رقیب هم‌تا داشته باشم. قصد ندارم از لحاظ عاطفی کسی باشم که پایین‌تر است. این بار به دنبال کسی خواهم گشت که ترس‌ها و نیازهای مشابه من دارد. چرا باید وقتم را روی کسانی تلف کنم که نمی‌توانند مرا درک کنند.»

تغییر دادن غنیمت

روبرت می‌گفت: «اکنون که به گذشته فکر می‌کنم، عدم اطمینان من نسبت به خودم بود که باعث شد گرفتار تراویس که یک رهبر عالی‌ارکستر بود، شوم. شاید او برای خودانگاره‌ی من خوب بود اما برای کوچولوی من فرد مناسبی نبود. من باید همیشه به دهان کوچولو پوزه‌بند می‌زدم، چراکه اصلاً درباره‌ی این که اساسی‌ترین نیازهای من به عنوان یک انسان چه هستند چیزی نمی‌دانستم و یا این که تراویس از لحاظ عاطفی چه‌گونه فردی بود، هیچ سرنخی نداشتم.

در تمام مدتی که با او بودم، دائماً این مشکل را داشتم که به دنبال پیدا کردن توازنم با او باشم. اما همیشه به نظر می‌رسید که او از لحاظ عاطفی دست بالاتر را دارد. مطمئنم که کوچولو در کل این مدت

در گوش من نجوا می‌کرد، اما من هرگز نمی‌خواستم به او گوش دهم. من شدیداً مشغول این بودم که تراویس را تغییر دهم؛ تلاش کنم که غنیمت من تبدیل به یک انسان واقعی شود؛ تلاش کنم تا تراویس فرد صمیمی و مهربانی شود که نیاز من برای از بین رفتن تردیدهایم برطرف شود. هرگز این واقعیت به ذهنم نرسید که ما از لحاظ عاطفی با هم همخوانی نداریم. انتظارات من در آن زمان غیرواقعی بودند. تراویس، تراویس بود. الان این را متوجه می‌شوم. اما من به جای این که خودم مسئولیت احساساتم را به عهده بگیرم، تمام انرژی‌ام را صرف این کردم که تلاش کنم تا او را تغییر دهم.»

انتخاب کسی که چیزی را دارد که من ندارم

بنفورد می‌گفت: «هر بار که من به کسی علاقه‌مند می‌شدم، این بدین خاطر بود که آن‌ها چیزی را داشتند که من دوست داشتم تا آن را داشته باشم. آن‌ها همیشه تحصیل‌کرده‌تر از من بودند، از خانواده‌ی ثروتمندتری بودند، و جذابیت شخصی و دوستان بیشتری از من داشتند. آن‌ها همه‌ی چیزهایی که من می‌خواستم اما نداشتم را داشتند. من تلاش می‌کردم از طریق بودن با آن‌ها و تماشای آن‌ها، آن چیزها را جذب کنم. نکته‌ی نه چندان جالب این حالت این بود که وقتی من با این افراد بودم، حتی بیش‌تر از پیش احساس بی‌کفایتی می‌کردم؛ همیشه نگران این بودم که آیا به اندازه‌ی کافی برای

آن‌ها خوب هستم یا نه. بنابراین، من افرادی را انتخاب می‌کردم که باعث می‌شدند احساس بدی نسبت به خود پیدا کنم. چقدر اتلاف وقت و انرژی!»

انتخاب کسی که شبیه من نیست

هالی می‌گفت: «من فقط جذب کسانی می‌شدم که در روابط گذشته‌شان که عمدتاً مبتنی بر رابطه جنسی بود، سابقه‌ی بسیار درخشانی داشتند. این حالت دقیقاً عکس آن چیزی بود که من خودم بودم. من اصلاً سابقه‌ی خوبی در این زمینه نداشتم. اگر طرف مقابل کسی بود که معمولاً در روابطش عمل ترک کردن را انجام می‌داد، در این صورت من بیش از پیش به آن‌ها جذب می‌شدم. چیزی که آن‌ها را جذاب می‌کرد این بود که دیگران به دنبال آن‌ها بودند، و آن‌ها این را می‌دانستند. برعکس، اگر آن‌ها هیچ نشانه‌ی بیرونی از داشتن تنفر از خود یا جایگاه بازنده‌ای که من نسبت به خودم داشتم را از خود نشان می‌دادند، کاملاً نسبت به آن‌ها سرد می‌شدم؛ چراکه این افراد برای من یادآور خودم بودند. اگر کسی ایراد مشخصی داشت (به‌خصوص ایرادی که در ظاهر نمود داشت) من حتی فکر نمی‌کردم که بخوام با آن‌ها آشنا شوم. اگر بیش از حد چاق یا مانند کبوتر راه می‌رفتند یا شخصیت عجیب و بیخودی داشتند، اصلاً دوست نداشتم با آن‌ها سروکار داشته باشم. من هرگز قادر نبودم بازتاب تردیدها

و عیب و نقص‌هایم را در آن‌ها تحمل کنم. اگر آن‌ها مانند خودم کرامت نفس پایینی داشتند، عمراً اگر با آن‌ها کاری داشتم. اما پس از مدتی متوجه شدم کسانی که دقیقاً مشکلاتی مشابه من داشتند را از خود می‌رانم. آیا این حالت طریق دیگری برای بی‌توجهی کردن به خودم نبود؟»

ج. انتخاب عاطفی بر پایه‌ی پیشنهاد

افرادی که جذب آن‌ها می‌شوید، ممکن است از لحاظ عاطفی برای شما فرد مناسبی نباشند، اما با این حال شما جذب آن‌ها می‌شوید. موردی خاص درباره آن‌ها (چیزی که اغلب چندان هم جالب نیست) در سطحی خاص، شما را به یاد پدر یا مادرتان می‌اندازد. آن فرد ممکن است شما را طرد کند، یا بیش از حد انتقادی، کنترل‌گر یا سلطه‌جو باشد و از لحاظ عاطفی از شما فاصله بگیرد یا شما را درک نکند. وقتی به عنوان یک بزرگسال با چنین فردی روبه‌رو می‌شوید، احساسات خواستن یا تمنا و تردیدی که در روابطتان با پدر یا مادرتان تجربه می‌کردید را در ذهن شما تداعی می‌کند؛ عطش عاطفی شدیدی که شما آن را با عشق یکی می‌دانید.

روبرتا می‌گفت: «من دیوانه‌وار عاشق تراویس بودم چراکه او اعتمادبه‌نفسی، عالی داشت و روحیه‌ای آمرانه داشت. اما پس از مدتی متوجه شدم که او دقیقاً شبیه پدرم است: آمرانه، پرتوقع، خود-محور، سرد و طردکننده. اما من همیشه دوست داشتم پدرم به من عشق بورزد، و من تلاش‌هایم در این زمینه را به تراویس انتقال دادم.»

همان‌گونه که مثال روبرتا نشان می‌دهد وقتی شما با کسی ارتباط برقرار می‌کنید که شما را به یاد شخصیتی مؤثر در زندگی گذشته‌تان می‌اندازد، خاطرات عاطفی برگرفته از آمیگدالا فعال می‌شود که آرزوهای ریشه‌داری را در شما بیدار می‌کند: این آرزو که، شما را دوست داشته باشند، بپذیرند و از شما حمایت کنند.

افرادی که می‌توانند این حس عمیق تمنا را در شما ایجاد کنند، ماشه‌ی دلبستگی‌های شما را فشار می‌دهند؛ ماشه‌های عاطفی‌ای که به واسطه‌ی دوران کودکی در ذهن شما ایجاد شده است. لازم نیست نسبت به این رابطه‌های فیزیولوژیکی هوشیار باشید تا از لحاظ عاطفی احساس کنید که جذب این فرد می‌شوید، همان‌گونه که زمانی برای نیازهایتان به پدر یا مادرتان چشم می‌دوختید. این فرآیند پیچیده، همان چیزی است که شما به صورت جذابیت^{۱۶۶} آن را تجربه می‌کنید. بنابراین شما راه می‌افتید و دنبال کسی می‌گردید که برخی خاطرات عاطفی شما که باری منفی دارد را تحریک کرده است، احساساتی که با یک «جذابیت عشقی درست»^{۱۶۷} در ذهن شما تداعی شده است.

پادزهر برای چنین حالتی، این است که این الگو را تشخیص دهید و از خلق دوباره‌ی گذشته‌ی عاطفی‌تان پرهیز کنید. هدف شما این است که به دنبال روابطی باشید که از لحاظ عاطفی دارای ثبات

است.

تنظیم عاطفی آشنا

ریچارد می‌گفت: «همسرم از همان روز اولی که با او آشنا شدم همیشه مرا پس می‌زد. او هرگز چیز مثبت یا دلگرم‌کننده‌ای به من نمی‌گفت و این حالت اصلاً هیچ تفاوتی با طرز رفتار مادرم با من نداشت. بنابراین من هرگز نمی‌دانستم که حالت بهتری نیز می‌تواند وجود داشته باشد. هرگز به ذهنم نرسید که حمایت عاطفی در حد شایستگی‌ام را در زناشویی‌مان دریافت نمی‌کردم.

من فکر می‌کنم چیزی که از همان ابتدا باعث شد من به همسرم علاقه‌مند شوم، عادت پس زدن او بود. من آنقدر مشغول تلاش برای راضی کردن او بودم که هرگز فرصت پیدا نکردم سؤال کنم که، آیا شایسته‌ی بهتر از این هستم یا نه. این حالت تنظیمی عاطفی بود که من به آن عادت داشتم. مشکل این بود که من سیستم را برای بحران عاطفی تنظیم کرده بودم؛ چراکه یک روز به من گفت که از خانه بیرون بروم، از خانه‌ی خودم. او می‌خواست فاصله بگیرد. او می‌خواست که مرا ترک کند. اکنون که از مرحله‌ی شوک عاطفی رد شده‌ام، این سؤال برایم پیش آمده است که چرا این همه مدت اجازه داده

بودم با من این گونه رفتار کند.»

انتخاب کسی که مرا ناامید می کند

توماس می گفت: «من هرگز متوجه نبودم که جذب چه چیزی شده بودم، نقطه ضعف من افرادی بودند که مرا ضایع می کردند و کسانی که مرا تحویل نمی گرفتند و دست رد به سینه من می زدند. کشف این مورد تجربه ی تلخی برای من بود. من عاشق زنانی بودم که به گونه ای رفتار می کردند که گویی من پایین تر از آنها هستم. این طرز برخورد دقیقاً احساسی که من نسبت به خودم داشتم را تقویت می کرد. در تمام عمرم، پدرم به من زور گفته بود. هرچه دیگران با من بدتر برخورد می کردند، من بیشتر دنبال آن بودم که تأیید آنها را دریافت کنم؛ و در نهایت آنها مرا دور می انداختند. چندین بار این اتفاق تکرار شد تا این که توانستم الگویی را کشف کنم؛ دیگران چندین بار مرا دور انداختند. اکنون متوجه شدم که زنان مهربان، ب احساس و حمایت گر زیادی در این دنیا وجود دارند. من مجبورم دوباره به خودم یاد دهم که من این حق را دارم که دیگران به من احترام بگذارند.»

د. انتخاب روابط براساس جاذبه

جذب شدن به جنس مخالف یک احساس بسیار نیرومند است که نمی‌توان در مقابل آن مقاومت کرد. گاهی اوقات ما به دلایل اشتباه جذب دیگران می‌شویم. آن‌ها تردیدها و میل عاطفی ما را تحریک می‌کنند و ما را در حالت تمنا نگه می‌دارند. گاهی اوقات به دلایل درستی جذب دیگران می‌شویم: آن‌ها از ما حمایت کرده و به نیازها و احساسات ما توجه می‌کنند. این احساسات جاذبه به ما کمک می‌کند که علاقه یا رابطه‌ای عاطفی ایجاد کنیم که می‌تواند به رابطه‌ای درازمدت منجر شود. در نهایت، احساسات شدید جذابیت یا کشش لحظه‌ای کمرنگ می‌شود و جای آن را یک علاقه‌ی قلبی عمیق می‌گیرد. این حالت برای بسیاری از افراد جواب می‌دهد، البته اگر انتخاب درستی کرده باشند. اما همان‌گونه که در بالا دیدیم، این حالت ضرورتاً در مورد همه به ایجاد روابط کیفی منجر نمی‌شود.

برخی از ما فقط جذب افرادی می‌شویم که از لحاظ عاطفی در دسترس ما نیستند. ترس، تقریباً همیشه در مرکز چنین الگویی است. با دنبال کردن اهدافی که دسترسی به آن‌ها از لحاظ عاطفی غیرممکن است، کلاً از ریسک صمیمیت پرهیز می‌کنیم.

شما از وارد شدن به یک رابطه واقعی، چه ترس داشته باشید و چه نداشته باشید، این تناقض مربوط به جذابیت، یک مانع معمول در روابط است. اگر متوجه نباشید که حس جذابیت لحظه‌ای‌تان شما را به یک بن‌بست می‌رساند، ممکن است برای همیشه در یک دور باطل گیر کنید.

این چرخه، ما را دوباره به موضوع «شرطی شدن عاطفی»^{۱۶۸} برمی‌گرداند. تجربیات ناگوار گذشته، باعث واکنش‌های خودکار ما به علائم خطر عاطفی شده است. احتمالاً تحت تأثیر گذشته‌تان شرطی شده‌اید تا تردید و عدم اعتماد به نفس را با جذابیت یکی بدانید. آدرنالین فراوان ترشح شده به واسطه‌ی ترس از طردشدگی، با تمنای عشق رمانتیک آمیخته یا مخلوط شده است. و شما به همین علت دیگر نمی‌توانید بین عشق و میل عاطفی تمایز قائل شوید.

اشتباه متوجه شدن علائم عاطفی

جان می‌گفت: «مدت ۵ سال با هیچکس بیرون نرفته بودم و از این طریق بدون این که متوجه باشم، کاری کرده بودم که تمام انواع احساسات حل‌نشده‌ام، کم‌کم تکثیر پیدا کرده و رشد کنند. و سپس با خانمی ملاقات کردم که نظرم را جلب کرد. وقتی برای اولین بار با او صحبت کردم، احساس کردم

موهای پشت گردنم سیخ شد. من این حالت را این‌گونه تعبیر کردم که او کسی بود که ارزشش را داشت که دنبالش بروم. به خودم گفتم: بالاخره یک احساسی به من دست داد. فکر می‌کردم او دقیقاً همان فردی است که من به دنبالش بودم؛ کسی که مناسب من است. اصلاً متوجه نبودم که دلیل این‌که موهای پشت گردنم سیخ شد این بود که من داشتم خطر عاطفی را تجربه می‌کردم. من علائم را اشتباه تفسیر کرده بودم.

این خانم کاملاً نسبت به خودش مطمئن و فردی از خود راضی بود. من خیلی تلاش کردم که از لحاظ اعتماد به نفس به سطح او برسم، هرچند او اصلاً هیچ توجهی به نظر من درباره‌ی خودش نداشت. به طرزی خاص، این حالت باعث می‌شد فکر کنم که او واقعاً خاص است. این حالت می‌توانست باعث شود متوجه شوم که او به من و رابطه با من علاقه‌مند نیست. اما با خود گفتم: «ظاهراً این خانم دوست دارد که من نسبت به او عکس‌العمل نشان دهم؛ چراکه خودم داشتم احساس خاصی را تجربه می‌کردم. اما وقتی به او زنگ زدم، تلفنم را جواب نداد. احساس طردشدگی کردم؛ احساس کردم هیچ‌کس نیستم و احساس کردم یک شکست‌خورده‌ام.

اکنون که بالاخره متوجه شده‌ام نیازهای حقیقی‌ام چه هستند، شک دارم که پس از این، فردی شبیه او

خیلی برایم جذابیت داشته باشد. او برای من از صداقت و آسیب‌پذیری کافی‌ای برخوردار نبود. احتمالاً او هرگز قادر نبود بفهمد من از درون چه احساسی داشتم. البته نمی‌خواهم او را مقصر جلوه دهم؛ مشکل فقط این بود که ما از لحاظ عاطفی در یک سطح نبودیم. دفعه‌ی بعد که موهای پشت گردنم سیخ می‌شود می‌دانم که این حالت، نشانه‌ی خطر عاطفی است نه این‌که آن فرد، فرد مناسب من است.»

جذب شدن به خطر عاطفی

جاکلین می‌گفت: «من اصلاً متوجه نمی‌شدم که عاشق شده‌ام تا این‌که احساس می‌کردم طرف مقابلم می‌خواهد مرا ترک کند. اگر کاملاً تشنه‌ی عشق نبودم و در معرض خطر جدی دور انداخته شدن نبودم، در این صورت اصلاً به او علاقه‌مند نمی‌شدم. اگر با کسی احساس راحتی می‌کردم، این بدین معنا بود که ما فقط با هم دوست بودیم. من هرگز هیچ وقتی برای کسی که مرا دوست داشت نمی‌گذاشتم. اگر به دست آوردن او آسان بود، در این صورت ترس من فعال نمی‌شد، و اگر ترس من فعال نمی‌شد، در این صورت من هیچ احساسی به او نداشتم، و وقتی هیچ احساسی نداشتم، تصور می‌کردم که او کسی است که فقط باید با او دوست باشم؛ آن فرد باید باعث می‌شد احساسات عدم اطمینان و تردید من

شدیداً فعال شود؛ در غیر این صورت من هیچ علاقه‌ای به او نداشتم.»

کشش عشقی باید درست باشد

جی می‌گفت: «من با خانمی ملاقات کردم. کشش عشقی ظاهراً درست بود، اما در نهایت مشخص شد او دقیقاً نقطه مقابل چیزی بود که من نیاز داشتم. او کاملاً غیرقابل اعتماد بود. در طول مدتی که با هم بیرون می‌رفتیم، او با فرد دیگری نیز آشنا شده بود ولی هرگز این را به من نگفت. او با هر دو نفر ما صمیمی بود. وقتی متوجه این موضوع شدم، واقعاً بهم ریختم. اما من نه تنها نتوانستم او را رها کنم، بلکه بیش از پیش به دنبال به دست آوردن او بودم.

فکر می‌کنم چالش عاطفی‌ای که او برایم ایجاد می‌کرد چیزی بود که از همان ابتدا در من ایجاد انگیزه کرده بود. در کل مدت، آنقدر نامطمئن بودم و اعتماد به نفسم پایین بود که برده‌ی عاطفی او شده بودم. تنها نکته‌ی مثبتی که این موقعیت بد داشت این بود که این برنامه باعث شد من حداقل برای مدتی کارلوتا را فراموش کنم.

اما من چه احتیاجی می‌توانستم به زنی داشته باشم که قابل‌اعتماد نبود در حالیکه قرار بود در من ایجاد انگیزه کند؟ متوجه شدم که همه‌ی اینها به اتفاقی برمی‌گردد که برای مادرم رخ داد. وقتی من ۱۱ ساله بودم، مادرم با مردی که دوست داشت از خانه فرار کرد و هیچ‌وقت برنگشت. وقتی نوجوان بودم، دائماً در مورد او فکر می‌کردم و دوست داشتم بدانم زندگی کردن با او چه شکلی است. بعد از این‌که ازدواج کردم، توانستم ردی از او پیدا کنم. اکنون که طلاق گرفته‌ام و دوباره به دنبال کسی می‌گردم، متوجه شده‌ام زنانی که مانند مادرم خصلت ترک کردن داشتند، برایم جذاب بودند. تجربه‌ی خیلی تلخی بود، اما بالأخره توانسته‌ام بر این نقطه ضعفم غلبه کنم؛ جذابیتی که برای زنهای عوضی احساس می‌کردم.»

جذب شدن به افراد بد

آلنا می‌گفت: «تازه متوجه شده‌ام که زندگی عشقی من دائماً اتصالی^{۱۶۹} می‌کرد. اگر طرف مقابلم یک شارلاتان، متقلب و ترک‌کننده بود، احتمالاً مانند یک شاپرک جذب شعله‌ی او می‌شدم. اما اگر فردی مثبت و صادق بود، اصلاً چنین احساسی به او نداشتم. من از افراد خوب فراری بودم و به سوی کسانی جذب می‌شدم که نمی‌توانند چند سال متعهد بمانند. اما بالأخره متوجه مشکلم شده‌ام: اگر به کسی کششی احساس می‌کنم، این احتمالاً بدین معنا بود که آن فرد، فرد درستی نبود. به جای انجام دادن

آنچه که در کتاب‌های عشقی آمده است (دنبال کردن دل)، من یاد گرفتم که در جهت مخالف حرکت کنم، نه تنها در جهت عکس بروم، بلکه بدوم.

پس از این سعی خواهم کرد دیگر از مردهای خوب (آن‌هایی که می‌توانند آن‌چه که می‌خواهم را به من بدهند) فاصله نگیرم. می‌دانم این‌همه به خاطر این است که من از لطمه‌ی عاطفی می‌ترسم. البته این احساس ضرورتاً ترس نیست. بلکه فقط این احساس است که من جذب نشده‌ام. قصد دارم بعد از این صادق‌تر رفتار کنم، چراکه حقیقتاً متوجه شده‌ام چه آگاهانه و چه ناخودآگاه فقط ترس از طردشدگی است که باعث می‌شود احساساتم را در خودم پنهان کنم.»

فاصله گرفتن از آب نبات عاطفی

هالی می‌گفت: «من یاد گرفته‌ام که از آب نبات عاطفی دوری کنم. اکنون من فقط دنبال جوهره هستم. غیر از این چگونه می‌توان از مخمصه‌ای بیرون آمد در حالی که فقط به واسطه‌ی افرادی که دسترسی عاطفی به آن‌ها میسر نیست، انگیزه پیدا می‌کنید؟ تنها کاری که باید انجام دهم این است که با افرادی آشنا شوم که در سطح عاطفی من هستند (افرادی که می‌توانند بفهمند من چه تجربه‌ای

داشته‌ام و کسانی که بتوانند مرا به خاطر آنچه که هستم بپذیرند) و با این حال بخواهند با من باشند را بشناسم.»

کیتن می‌گفت: «من به نیازهایم گوش می‌دهم و نه به این نیاز نفسم که بخواهم خودم را ثابت کنم. فکر می‌کنم اکنون آمادگی این را دارم که با کسی آشنا شوم که بتوانم با او صادق باشم؛ حداقل در مورد احساساتم صادق خواهم بود. نوع رابطه‌ای که من دنبالش هستم کشش لحظه‌ای نیست؛ من دنبال اعتماد و مهربانی هستم. همچنین باید پذیرش و تحمل مشکلات یکدیگر را داشته باشیم. باید به احساس یکدیگر احترام بگذاریم.»

ه . اعتیاد به شیفتگی

وقتی شما متوجه می‌شوید که در یک رابطه‌ی مخرب گیر کرده‌اید، این، یعنی پیشاپیش نسبت به شیفتگی اولیه اعتیاد پیدا کرده‌اید، حالتی که از بین بردن دور باطل را قدری دشوارتر می‌کند.

شیفتگی یک حالت روانی – بیولوژیکی تحریک است. در این حالت، شما آنقدر تحت‌تأثیر مواد مخدر طبیعی مغز و مواد شیمیایی عصبی مربوط به شیفتگی قرار گرفته‌اید که بازدارندگی‌های معمول‌تان را احساس نمی‌کنید.

شیفتگی می‌تواند باعث شود تصمیم‌هایی بگیرید که ممکن است در درازمدت سلامت عاطفی‌تان را به خطر بیندازد. وقتی تحت‌تأثیر این مواد اعتیادآور هستید، احتمال این‌که ریسک‌های عاطفی و فیزیکی (همچون درگیر شدن در رابطه‌ی جنسی خطرناک) کنید افزایش می‌یابد. شما نسبت به خطاهای طرف مقابل‌تان غافل می‌شوید و آن‌ها را نادیده می‌گیرید، در حالیکه آنقدر مست مواد شیمیایی عشق شده‌اید که نمی‌توانید پیامدهای عاطفی تصمیم‌تان را در نظر بگیرید.

ترکیب بیوشیمیایی عشق رُمانتیک، باعث افزایش میل جنسی می‌شود که البته حالتی انطباقی یا سازگارانه در رواج تداوم نسل بشر می‌باشد. سرمستی رُمانتیک باعث می‌شود دو نفر که نسبتاً با هم غریبه هستند بتوانند از لحاظ فیزیکی کاملاً به یکدیگر نزدیک شوند، اما این حالت می‌تواند باعث شود تا خطرات عاطفی یک رابطه به چشم نیاید.

جستجوی نشئگی عاطفی

گواین می‌گفت: «من سال‌ها معتاد نشئگی عاطفی بودم. به محض این‌که شدت عشقی که داشتم فروکش می‌کرد و آن نشئگی عاطفی برطرف می‌شد، به رابطه پایان می‌دادم. می‌دانستم که احساس رُمانتیک یک جنون موقت است، اما این همان چیزی بود که واقعاً دلم برایش لک زده بود. مشکل این بود که به محض مطمئن‌شدن از طرف مقابلم، میل جنسی‌ام به او کم یا برطرف می‌شد و ناگهان علاقه‌ام را به او از دست دادم.

من آمادگی این را نداشتم که مسئولیت عاطفی یک رابطه را به عهده بگیرم. لحظه‌ای که کسی حقیقتاً و صادقانه به من علاقه‌مند می‌شد، سریع او را ترک می‌کردم و به دنبال فرد دیگری بودم که برایم جذاب

باشد؛ کسی که به دست آوردنش سخت‌تر باشد و بتواند آن نشئگی عشقی را ایجاد کند.

در واقع دو نفر درون من وجود داشتند. وقتی شیفته بودم، هر کاری برای طرف مقابلم انجام می‌دادم. اگر او می‌خواست، حتی حاضر بودم دست و پایم را به خاطر او قطع کنم یا به خاطر او از قلّه‌ی اورست بالا بروم. اما وقتی آن نشئگی رمانتیک کاهش می‌یافت و از بین می‌رفت، دوباره عصبانی، زودرنج و بدجنس می‌شدم؛ مانند یک معتاد به مواد مخدر که به دنبال این است که خود را بسازد. همیشه طرف مقابل را مقصر می‌دانستم، و وانمود می‌کردم که او کاری کرده که باعث شده است من حس شیفتگی‌ام را از دست بدهم.

اما وقتی بالأخره متوجه کاری که انجام می‌دادم شدم، ترمز کردم. اما تغییر دادن رفتارم مانند از بین بردن یک اعتیاد بود. وقت آن بود که دنبال رابطه‌ای بگردم که تأثیری درازمدت داشته باشد و نه نشئگی‌های رمانتیک‌انی که معتاد آن شده بودم.»

و. انتخاب امنیت عاطفی

بسیاری از بازماندگان طردشدگی که به دنبال جوهره عاطفی هستند، یاری را پیدا می‌کنند که برای کودکِ درون‌شان خوب است اما چندان مناسب خودِ بزرگسال‌شان نیست. آن‌ها افرادی را پیدا می‌کنند که برای کوچولو مناسب هستند ولی برای بزرگ نه.

بودن به دنبال فرد مطمئن

جی می‌گفت: «من از یک حالت افراطی به حالت افراطی دیگر رفتم. بعد از بودن با فردی که به من خیانت کرد و واقعاً زن فاسدی بود، با خانمی آشنا شدم که دقیقاً سر مخالف این طیف بود. او کاملاً متعهد بود و خودش را وقف من کرده بود. او چندان نسبت به خودش اطمینان نداشت و نیازهای عاطفی‌اش حتی بیشتر از من بود. من از همه لحاظ از او برتر بودم: از لحاظ تحصیلات، مالی، توانایی‌های اجتماعی، هر چیز که بگویید.

بخشی از کار که ظاهراً خوب به نظر می‌رسید این بود که او فرد مطمئنی بود؛ او از لحاظ عاطفی هیچ

تهدیدی برای من محسوب نمی‌شد. در واقع، او با من طوری رفتار می‌کرد که گویی من هدیه خدا هستم. این رابطه دقیقاً همان چیزی بود که من لازم داشتم؛ حداقل جی کوچولو مدتی شاد و راضی بود. با این حال در نهایت اختلاف‌هایی بین ما کم‌کم بروز پیدا کرد. ما حقیقتاً نمی‌توانستیم چیزی که نیاز داشتیم (یعنی بودن در رابطه با یک هم‌تا) را به یکدیگر بدهیم. بنابراین خیلی در مورد آن فکر کردیم و نهایتاً از هم جدا شدیم. اکنون ما فقط دوست هستیم.»

برخی افراد به اندازه کافی خوش‌شانس هستند که بتوانند مصالحه‌ای عاطفی بین نیازهای خودِ بزرگسال‌شان و خودِ کودک‌شان ایجاد کنند. این مسئله مستلزم بده و بستانِ مستمر و مورد تردید قرار دادن ارزشهای ریشه‌دار است. کارکردن روی باورهای مربوط به شخصی که برای شما مناسب است به معنی به کار گرفتن حکمت عاطفی است که به سختی به دست آورده‌اید.

یاد گرفتن تحمل احساس امنیت

ویرجینیا می‌گفت: «من و بیل مدت زیادی بود که با هم بودیم، اما پس از مدتی از او جدا شدم، چراکه فکر می‌کردم او چیزی برای ارائه دادن به من نداشت. این مسئله سال‌ها پیش اتفاق افتاده بود. وقتی

چند ماه پیش دوباره با او برخورد کردم، خیلی با او احساس راحتی کردم. اما همین مورد در گذشته مشکل من بود؛ من بیش از حد با او احساس امنیت می‌کردم. من اصلاً به اندازه‌ی کافی تنش‌های عاطفی را با او احساس نمی‌کردم. در آن موقع، آنقدر به بلوغ نرسیده بودم که بفهمم که یک رابطه‌ی خوب ضرورتاً به این معنا نیست که همواره از لحاظ عاطفی دچار چالش باشیم.

یادم می‌آید که من به بیل بسیار اعتماد داشتم و همیشه با او احساس امنیت می‌کردم. آن موقع مشخصاً قدردان این اطمینان و اعتماد نبودم، اما این دقیقاً همان چیزی است که اکنون به آن نیاز دارم؛ این که با کسی باشم که از لحاظ عاطفی قرص و محکم است. در چندین سالی که با هم بودیم، بیل را یک پیش‌فرض می‌دانستم چرا که در آن زمان آمادگی تشخیص نیازهای عاطفی‌ام را نداشتم. من هنوز تحت‌تأثیر جایگاه افراد و سایر نمادهای بیرونی مربوط به آن‌ها بودم. من احساس نمی‌کردم که بیل، وقار و خیلی از چیزهای دیگری که من به آن نیاز داشتم را دارد. متوجه نبودم که صداقت و وفاداری بیل چقدر ارزشمند است. در تمام مدتی که از بیل جدا بودم، در مدرسه‌ی تجربیات تلخ (مکتب طردشدگی) چیزهای زیادی یاد گرفتم. روابط گسسته‌ی زیادی را تجربه کردم، و با افراد زیادی درگیر شدم که اصلاً از لحاظ عاطفی انسجام نداشتند. من و بیل جدیداً دوباره با هم بیرون می‌رویم، اما این بار

می‌توانم واقعاً قدردان او باشم.»

رضایت دادن یا کوتاه آمدن

برخی افراد تصمیم‌گیری ویرجینیا برای این که دوباره با بیل زندگی کند را رضایت دادن^{۱۷۰} می‌دانند، اما او خودش این گونه فکر نمی‌کند.

«این گونه نیست که من دارم رضایت می‌دهم چرا که نیازم به امنیت و عشق را تشخیص داده‌ام. پیش از این فکر می‌کردم که نیاز به احساس امنیت، ایراد من است. اما اکنون من با کسی هستم که می‌توانم به او اعتماد کنم و برای یک تغییر و تحول روی او حساب کنم. اگر من انتخاب کنم که با کسی باشم که به جای وقار و جذابیت ظاهری، جوهره عاطفی دارد، این حالت رضایت دادن نیست؛ در واقع این فرصتی برای خلق یک رابطه‌ی عاطفی واقعی است.»

برنامه التیام طردشدگی، از رضایت دادن یا قبضه کردن کسی که بعدها از لحاظ عاطفی انسان را تخلیه خواهد کرد، طرفداری نمی‌کند. درسی که باید یاد بگیرید این است که افراد زیباروی فراوانی وجود دارند

که قادرند عشق بورزند و تعهدشان را حفظ کنند، کسانی که البته ممکن است با انتظارات یا باورهای قدیمی یک همسر «خوب» مطابقت نداشته باشند. ممکن است با آنها نشئگی را احساس نکنید، جذابیت و کشش جنسی لحظه‌ای به آنها نداشته باشید، یا با معاشرت با آنها به جایگاه اجتماعی که به دنبال آن هستید نرسید. هیچ یاری بی‌عیب و نقص نیست، اما همیشه می‌توانید عشق، محبت و احترام را بین خودتان و فردی که از لحاظ عاطفی تواناست ایجاد کنید.

تمرین آکرو برای بلند شدن

بلند شدن، زمان وصال دوباره است، تفاوتی نمی‌کند که شما علائق و آرزوهای قدیمی‌تان را دوباره زنده می‌کنید، یا روابط نزدیکتر و صمیمی‌تری را با افرادی که در زندگی شما هستند ایجاد می‌کنید، یا این که دنبال یار جدیدی می‌گردید. انرژی وصل شدن، نیروی حیات و لازمه‌ی تداوم نسل بشر است؛ این همان چیزی است که افراد را به یکدیگر و به دنیای پیرامون‌شان مرتبط می‌کند.

در حالی که خودم از طردشدگی‌ام بلند می‌شدم، متوجه شدم که نسبت به نیازهایم و خواسته‌هایم بیش از پیش آگاهی پیدا کرده‌ام. من با کسی آشنا شده بودم و از بودن با او احساس راحتی می‌کردم. متوجه شدم که وقتی او آزادانه و صادقانه احساساتش را با من در میان می‌گذاشت، چقدر لذت‌بخش بود؛ این حالت در واقع هدیه اعتماد او به من بود. من در جریان یک تبادل عاطفی صادقانه با یکدیگر، معنای واقعی بحرانی که در آن بودم را کشف کردم. من بذر فرصتی که به دنبال آن بودم را پیدا کردم. در قلب هر رابطه‌ی موفقی، صداقت عاطفی ماندگار وجود دارد. تجربه‌ی خودم به من یاد داد که در ارتباط بودن با عواطفم (حتی عواطف ناراحت‌کننده) منافع برای من در برداشت.

به یاد روزی افتادم که مادرم به من توضیح داد که چطور او و پدرم مرا در بیمارستان رها کرده بودند. او شجاعانه چیزی که احتمالاً درباره‌ی آن احساس گناه می‌کرد را فاش کرد تا حقیقتی ارزشمند را با من در میان گذاشته باشد. فکر کردم که احتمالاً کارهای دیگری برگرفته از شجاعت عاطفی و بخشنده‌گی یا دست‌ودل‌باز بودن وجود داشته که مادرم انجام داده است اما هرگز دیده نشده بود. بعد از این که همسرم مرا ترک کرد، مادرم خیلی زود فوت شد و من همیشه به این فکر می‌کردم که موارد دیگری در مورد مادرم (جنبه‌های پنهان وجود او) نیز وجود داشته است که من از آن‌ها غافل بوده‌ام و هرگز آن‌ها را درک نکرده‌ام. به افراد دیگری که در زندگی‌ام وجود داشتند فکر کردم. واقعاً چه چیزی در دل و قلب آن‌ها مخفی بود؟ چه تکه‌های عاطفی قابل‌دسترس بودند؟ چه چیزهای مخفی بود؟ چگونه می‌توانستم به روش‌هایی متفاوت از قبل با آن‌ها ارتباط برقرار کنم؟

با این سؤالات و تفکرات متوجه شدم که محصول ارزشمندی را از بدترین تجربه‌ی زندگی‌ام دریافته بودم. چیزی که یاد گرفتم و متوجه شدم این بود که در ارتباط بودن عاطفی، کلید زندگی است. فقط عشق مهم است و به حساب می‌آید.

همیشه اهمیت محوری عشق را می‌دانستم، اما اکنون در یک سطح جدید آن را تشخیص می‌دادم، و این

تشخیص، زندگی من را متحول کرد. دوام آوردن در برابر طردشدگی هدفی را دنبال می‌کرد. با این‌که این تجربه دردناک بود، اما به من کمک کرد تا درک کنم که هدیه غایی طردشدگی فرصتی برای افزایش ظرفیت عشق است.

همه‌ی ما ظرفیت عشق ورزیدن را داریم، ظرفیتی که اگر به رشد کردن‌مان ادامه دهیم هر روز می‌تواند گسترده و گسترده‌تر شود. برخی کارشناسان بر این باورند که ما فقط از بخش کوچکی از پتانسیل‌های مغزمان استفاده می‌کنیم. من بر این باورم که ما در زندگی فقط درصد کوچکی از ظرفیت‌مان برای ابراز و تجربه‌ی عشق را استفاده می‌کنیم.

در بیشتر جوامع امروزی، ما تمایل داریم مسیر باریک و محدودی را برای عشق تعریف کنیم. تجربه‌ی طردشدگی ظرفیت ما برای عشق را افزایش می‌دهد چراکه این تجربه، ما را با احساسات‌مان مرتبط می‌کند. تجربه‌ی طردشدگی ما را وادار می‌کند قدرت تعلق‌داشتن انسان‌ها به یکدیگر را تشخیص دهیم. طردشدگی به ما یاد می‌دهد که آسیب‌پذیری و نیازمندی عاطفی یکی از شرایط نوع بشر بودن است.

اگر اجازه ندهیم زخم‌های عاطفی‌مان پینه ببندد، طردشدگی می‌تواند باعث شود ما نسبت به نیازهای

دیگران آگاه‌تر شویم، از لحاظ عاطفی بهتر واکنش نشان دهیم، و بهتر بتوانیم بر موانعی که در ایجاد ارتباط واقعی وجود دارد غلبه کنیم. در واقع، بسیاری از بشردوستان^{۱۷۱} گفته‌اند که تجربیات طردشدگی‌شان، الهام‌بخش کار و زندگی آن‌ها بوده است. برای مثال آپرا وینفری در حالیکه تلاش می‌کند از دیگران حمایت کند، از میراث ماندگار عاطفی‌اش استفاده می‌کند. واضح است که او نسبت به احساساتش گارد نگرفته و بسته نیست. در واقع، او ارتباط نزدیکی با احساساتش دارد. او از این احساسات استفاده می‌کند تا ارتباطی شخصی با افرادی که در برنامه‌های نمایشی و مصاحبه‌هایش ترتیب می‌دهد، برقرار کند. در قلب یک شخص خودآگاه از لحاظ اجتماعی، حکمتی عالتر درباره‌ی عشق وجود دارد.

بسیاری از افرادی که من به عنوان مراجع با آن‌ها در ارتباط هستم به من می‌گویند که از تُوپی بودن عاطفی^{۱۷۲} رنج می‌برند؛ این احساس که عشق در زندگی آن‌ها غایب است. عشقی که آن‌ها معمولاً به آن اشاره می‌کنند از آن نوع عشقی است که انتظار دارند در برخورد با فرد درست برایشان اتفاق بیفتد. برای برخی افراد، این مسئله عملاً اتفاق می‌افتد. اما راه‌های فراوان دیگری وجود دارد که می‌توان به «عشق» رسید. این رابطه‌ی قلبی نیرومند بین انسان‌ها فراتر از چیزی است که بخواهد ناگهان شما را احاطه

کند. شما می‌توانید عشق را «خلق» کنید.

بسیاری از ما می‌توانیم لحظه‌های خاصی را به خاطر بیاوریم که عشق سراسر وجود ما را فراگرفته بود. اما حقیقت اساسی‌تر این است که شما می‌توانید عشق را درون خودتان ایجاد کنید، حتی وقتی کاملاً احساس تنهایی می‌کنید. عشق یک عمل است، یک نگرش است، یک فرآیند خلاق است. عشق با دانایی رشد می‌کند و اغلب بر پیش‌قدم شدن و ابتکار و اراده‌ی شما تکیه دارد. خودتان را متعهد بدانید تا گام‌های لازم را برای رسیدن به عشق بردارید.

کاری که باید انجام دهید این است که به گونه‌ای زندگی کنید که افزایش ظرفیت‌تان برای عشق فراتر از دستور کار عاطفی گذشته‌تان برود. برنامه‌ی بسیاری از مراجعینم، تصحیح تردیدهایی‌ست که در وجودشان رخنه کرده است. همچنان‌که ظرفیت عشق آن‌ها افزایش می‌یابد، نیاز به ارضای خواهش‌های نفسانی محو و نابود می‌شود. نکته‌ی کلیدی این است که با احساسات‌تان راحت باشید و از آن‌ها استقبال کنید؛ این‌که با دنیای پیرامون‌تان در رابطه با احساسات‌تان صادق باشید.

این بحث‌ها ما را به پنجمین تمرین آکرو می‌رساند. سازوکار این تمرین برای رشد بر پایه‌ی ۴ تمرین قبلی

بنا شده است؛ تمرین‌های مربوط به بودن در لحظه، صحبت کردن با خودِ درون، تصورکردن خانه‌ی رؤیاها، و مراقبت از کودکِ بیرون. در تمرین شماره‌ی ۵، ما عنصر عشق را به هر یک از ۴ تمرین قبل اضافه می‌کنیم.

وقتی عشق را هدف این تمرین‌ها بدانید، باعث می‌شود این تمرین‌ها بخشی از برنامه‌ی یکپارچه زندگی شما شوند. عشق بستری است که تمامی آنچه که تاکنون یاد گرفته‌اید را تلفیق می‌کند.

افزودن عشق به تمرین حضور در لحظه

پیش از این به اهمیت حضور در لحظه پی بردیم. لحظه جایی است که تمام قدرت شما در آن نهفته است، قدرت تجربه‌ی حیات از طریق حواس پنج‌گانه. بودن در لحظه به شما این امکان را می‌دهد که با مناظر و صداهایی که در جهان درون و بیرون شما وجود دارد بلافاصله ارتباط برقرار کنید. پس از این وقتی در لحظه حضور پیدا می‌کنید، ظرفیت‌تان برای عشق ورزیدن را همراه خود داشته باشید. حداقل یکبار در روز، تلاشی آگاهانه انجام دهید تا متوجه بودن و صادق و مثبت بودن را وقتی با فرد دیگری هستید تمرین کنید، چه این فرد یک غریبه باشد و چه یک خویشاوند یا یک دوست یا فرزند و یا نامزدتان.

کارلیل می‌گفت: «اولین قربانی که برای این تمرین استفاده کردم کارگر رستورانی بود که من برای شام به آنجا رفته بودم. وقتی نزد من آمد تا برایم قهوه بریزد، خودم را آماده کردم تا در لحظه بودن با او را کاملاً احساس یا تجربه کنم؛ سعی کردم تمام آنچه که می‌توانم در این برخورد عادی داشته باشم را در لحظه بیاورم. اصلاً منظورم این نبود که متوجه شود که اتفاق غیرمعمولی در حال رخ دادن است. با او ارتباط چشمی گرفتم و از او صادقانه و صمیمانه پرسیدم که روزش چگونه بوده است. فقط همین!

در حالیکه برایم قهوه سرو می‌کرد، اصلاً نمی‌دانستم که زندگی او چه شکلی است و این که آیا از روزش راضی است یا روز بدی داشته است. اما هر بار که فنجانم را پُر می‌کرد، از حضور او در لحظه کاملاً استقبال می‌کردم و شروع به فرستادن افکار مثبت کرده و برای او بهترین‌ها را آرزو کردم. تمام نیت‌های محبت‌آمیزم را در آن لحظه در ارتباط با او آورده بودم. شاید این خانم اصلاً متوجه این حالت نبود، اما او همه‌ی عشقی که در آن لحظه قادر بودم به او بفرستم را دریافت کرد.»

شما نیز می‌توانید با کسی که می‌شناسید در لحظه وارد شوید.

روبرتا می‌گفت: «برای ناهار با یکی از دوستانم قرار داشتم. وسط خوردن سالاد، به ذهنم رسید که آن لحظه فرصت مناسبی است تا بودنِ در لحظه را با او تمرین کنم. بنابراین خودم را متوجه تمام چیزهایی که دور و بر او بود کردم و بودن با او را در آنجا و در آن لحظه تجربه کردم. نمی‌دانم او متوجه این حالت شد یا نه، اما احتمالاً پیش از هر موقع دیگری توجه کامل و تقسیم‌نشده‌ی مرا دریافت کرد.»

احتمالاً متوجه خواهید شد که قادر نیستید این تمرکز شدید را خیلی ادامه دهید. خیلی راحت ممکن است حواس‌تان به جای این که روی فرآیند ماندن در لحظه متمرکز باشد به واسطه‌ی افکار جانبی پرت

شود یا بیش از حد درگیر محتوای مکالمه شوید. این حالت ممکن است فقط چند لحظه طول بکشد، اما فرصتی برای شماست تا استقبال کردن از احساسات خودتان و دیگران را تمرین کنید.

مانند روبرتا، شما نیز ظرفیت خودتان برای ایجاد عشق را کشف خواهید کرد؛ منظور از عشق، بودن در لحظه با یک عزیز است.

می‌توانید بودن در لحظه را در مورد فردی که برای شما مهم است انجام دهید. به جای این که اجازه دهید درگیر نیازهای عاطفی‌تان شوید یا به واسطه‌ی چیزهایی که پیرامون‌تان رُخ می‌دهد یا در جریان است حواس‌تان پرت شود، کل ظرفیت عشق را در مورد یارتان تجربه کنید. تصور کنید چه اتفاقی می‌افتاد اگر شما این تمرین را با هم انجام می‌دادید؛ در این صورت، هر یک از شما روی طول موج مربوط به همه‌ی چیزهایی که درباره‌ی طرف مقابل وجود دارد متمرکز می‌شدید و بودن در لحظه را با هم تجربه می‌کردید.

اضافه کردن عشق به گفت‌وگوی روزانه با کوچولو

تنها کاری که باید انجام دهید تا عنصر عشق را به مکالمه‌ی روزمره‌تان با کوچولو اضافه کنید این است که از کوچولو بپرسید: «از افراد دیگری که در زندگی تو هستند چه انتظاری داری؟» «آیا به اندازه کافی عشق دریافت می‌کنی؟» «چه کاری می‌توانم انجام دهم تا عشق را در زندگی تو بیشتر کنم؟» «دوست داری نسبت به کسی که برای تو خاص است چه احساسی داشته باشی؟» «چه نوع افراد عاشقی باعث می‌شوند احساس امنیت کنی؟»

مقوله‌ی عشق موضوع خوبی برای گفتگوهای اثربخش بین بزرگ و کوچولو است؛ چراکه باعث ایجاد بینش‌های جدید می‌شود و به شما انگیزه می‌دهد تا اقدامات مثبتی صورت دهید.

روبرت می‌گفت: «من بحث عشق را با کوچولو مطرح کردم و او از من خواست که به مردی که اخیراً در سر کار با او آشنا شده بودم بیش‌تر نزدیک شوم. به نحوی من احساس می‌کردم که این فرد، فرد مناسب من نیست.» بنابراین در توضیح گفتم:

بزرگ: اما او از لحاظ احساسی با من هیچ سنخیتی ندارد، کوچولو.

کوچولو: با این حال من از او خوشم آمده است.

بزرگ: اما او فرد مناسب ما نیست. او در حالی ما را ترک خواهد کرد که احساس غم و اندوه و نیازمند بودن می‌کنیم. فکر می‌کردم تو به کسی نیاز داری که به تو عشق بورزد و تو را بپذیرد، کوچولو.

کوچولو: همین‌طور است.

بزرگ: در این صورت لازم است چشم به شخص دیگری بدوزیم.

کوچولو: من می‌خواهم فقط احساس کنم که کسی مرا دوست دارد. احتمالاً این کودک بیرون بود که داشت درباره‌ی آن مرد تلاش می‌کرد.

بزرگ: حق با توست. من خوشحالم که بالاخره یکی از ما توانست این را متوجه شود، کوچولو. چون این فرد فقط وقت ما را تلف می‌کرد. او کسی است که ما را به قحطی عاطفی می‌رساند که قبلاً تجربه‌ی آن

را داشته‌ایم. یادت می‌آید چه احساسی داشتیم؟

کوچولو: پس بیرون برو و کسی را پیدا کن که باعث شود احساس خوبی به من دست دهد. و کاری کن که کودکِ بیرون در این بازی دخالت نکند.

در واقع کودکِ بیرون یک وسیله‌ی جلودستی است که می‌توان الگوهای خودتخریبی قدیمی را گردن او انداخت و به خاطر آن او را سرزنش کرد، الگوهایی که شما دارید سعی می‌کنید بشکنید. پادزهر این کار این است که با دقت بیشتری به درخواست واقعی کوچولو گوش دهید.

به خاطر داشته باشید که نیازهای اولیه کوچولو این هستند که دیگران او را برسمیت بشناسند، او را بپذیرند، از او حمایت کنند، به او عشق بورزند، و او را ترک نکنند. با کوچولو پیمانی ببندید و تعهد کنید که هر آنچه در قدرت دارید انجام خواهید داد تا عشقی که نیاز دارد را به زندگی‌تان بیاورید. لازم است هر روز این را با کوچولو چک کنید. این توافق محکم با کوچولو باعث می‌شود تمناهای کوچولو برای فرد خطرناک، بیرون از حلقه بماند؛ این حالت توانایی شما برای انجام انتخاب‌های مسئولانه از لحاظ عاطفی را تقویت می‌کند.

اضافه کردن عشق در رؤیاهایتان

شما می‌توانید تمرین عشق را در تصور رؤیاهایتان اضافه کنید؛ می‌توانید خیال کنید که خانه‌ی رؤیاهایتان همین الان دربرگیرنده‌ی تمام عشقی است که شما نیاز دارید. تصور کنید الان در دو سال آینده هستید و همه‌ی روابطی که آرزو داشته‌اید را دارید و از این بابت خوشحال و مطمئن هستید. شما و کوچولو کاملاً در آرامش هستید چراکه اکنون تمام عشقی که نیاز داشته‌اید را دارا هستید. شما از احساسات، دلخوری و خشم نسبت به یار از دست‌رفته‌تان رها شده‌اید؛ او را بخشیده‌اید و فراموش کرده‌اید. این کار بسیار مهم و بزرگی است، اما در تخیل شما پیشاپیش انجام شده است و شما آن را پشت سر گذاشته‌اید. تمام چیزهایی که می‌خواهید در دسترس شماست: تعهد، امنیت، صمیمیت، عاطفه، مهربانی، صداقت، احترام، اعتماد، تحسین و همصحبتی.

درون خانه‌ی رؤیاهایتان، تصور کنید که شما به واسطه‌ی این که می‌دانید کیفیت زندگی‌تان دائماً در حال بهتر شدن است به هیجان آمده‌اید. توانایی شما در تولید عشق یادآوری از عشق است و آنقدر نیرومند است که پیام آن به تمامی افرادی که در زندگی شما حضور دارند می‌رسد و به طریقی خاص آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد.

یکی از منافع انجام این مدلی تمرین تصور، این است که سرنخ‌هایی درباره‌ی این که چگونه عملاً می‌توانید بر مشکلات زندگی‌تان غلبه کنید را به شما نشان دهد. با این فرض که تمرین تصور را در دو سال آینده انجام می‌دهید و با این تصور که این عشق را دریافت کرده‌اید، می‌توانید به گذشته برگشته و به سؤالاتی همچون سؤالات زیر پاسخ دهید: «چه موانعی درونی وجود داشته است که لازم بود برطرف کنم تا به این مکان عشق برسم؟» «من چه کار انجام دادم تا بر این مشکلات غلبه کردم؟» بیش تر افراد با این چشم‌انداز مربوط به آینده به پاسخ‌هایی می‌رسند که به طرزی اعجاب‌برانگیز مفید است.

اکنون تصور کنید که قدرتی جادویی دارید. کدام هدیه‌های عشق و محبت را می‌خواهید به افراد دیگر در زندگی‌تان هدیه کنید؟ اگر قدرت‌تان نامحدود بود و ظرفیت عشق ورزیدن‌تان حد و حصری نداشت، این قدرت جادویی چه منابع و منافع برای مردم در جامعه‌ی محلی‌تان می‌داشت؟ چه هدایایی را می‌توانید به افراد در یک در جهان بزرگ‌تر و به کسانی در نسل‌های آینده هدیه دهید؟

اکنون به این فکر کنید که چه جاهایی درون خانه‌ی رؤیاهایتان برای تفکر کردن در مورد این سؤالات مناسب است؟ آیا لازم است تغییراتی در معماری انجام دهید تا محیطی خلق کنید که به عشق بیشتری منجر شود؟ هر گونه تغییری که در اندازه و محل قرارگیری لازم است را انجام دهید تا به شما کمک کند

فاکتور عشق را در زندگی‌تان بیاورید. افرادی که برایتان معنای خاص دارند را به عنوان میهمان یا به عنوان مونس زندگی در خانه‌ی رؤیاهایتان بیاورید.

باربارا می‌گفت: «من خانه‌ی رؤیاهایم را به محله‌ای پر از بچه بردم که کلی فعالیت‌های جمعی در آن وجود داشت. حدس می‌زنم در آن زمان داشتم به نیازهای فرزندانم و همچنین به آمادگی خودم برای مفید بودن برای همسایه‌ها و دوستانه رفتار کردن با آن‌ها و کمک کردن به دیگران فکر می‌کردم.»

پس از این‌که همه‌ی بازسازی‌ها، اضافه کردن‌ها و کم کردن‌ها یا حذف کردن‌هایی که لازم است را انجام دادید، تمرین تصور شما اکنون عنصر اساسی عشق را در بردارد، که فقط با یادآوری خانه‌ی رؤیاهایتان در ذهن، به طور روزانه می‌توانید آن را تقویت کنید. توانایی شما برای افزایش ظرفیت و توانایی عشق‌ورزیدن‌تان، در چیدمان و ساختار خانه‌ی رؤیاهایتان تلفیق می‌شود. این تمرین منابع عظیم قدرت، تصور شما را فرا می‌خواند تا انرژی‌تان را روی اهداف‌تان متمرکز کنید. در حالی‌که دائماً خانه‌ی رؤیاهایتان را بازسازی می‌کنید تا مناسب نیازهای مدام در حال تغییرتان شود، حس محق بودن و اعتماد به نفس‌تان را تقویت می‌کنید.

غلبه بر موانع عشق در مورد کودک بیرون‌تان

کودک بیرون‌تان معمولاً مخالف توانایی شما برای افزایش عشق است. در واقع، کودک بیرون در روابط صمیمی‌تان یک خرابکار به حساب می‌آید. کاری که باید انجام دهید، این است که رفتارها و نگرش‌های کودک بیرون را که مزاحم تلاش‌های شما برای آوردن عشق در زندگی‌تان است تشخیص دهید.

کودک بیرون‌تان بخصوص موقعی که شما دارید سعی می‌کنید رابطه‌ی جدیدی را آغاز کنید و وقتی بخصوص احساس ضعف می‌کنید، می‌تواند برای شما مشکل‌آفرین شود. در حالی که قلمرو آب‌های یک رابطه‌ی جدید را کشف می‌کنید، کودک بیرون ممکن است تا سر حد امکان طرف مقابل‌تان را امتحان کند: بیش از حد حساسیت نشان می‌دهد و سروصدا راه می‌اندازد، سکوت می‌کند یا در حالی که احساس می‌کنید آن فرد مناسب شما نیست، او را قبضه می‌کند.

بسیاری از افرادی که برای گرفتن کمک نزد من می‌آیند توصیف می‌کنند که تحمل احساس دوگانه‌ی عاطفی که در هر رابطه‌ی جدیدی عادی و معمول است، برایشان دشوار است.

ماریا می‌گفت: «می‌دانم که این دست و آن دست کردن در مورد یک فرد جدید طبیعی است، اما واقعاً تحمل این عدم قطعیت و تردیدها برایم دشوار بود. هرچند مطمئن نبودم که این رابطه می‌تواند مؤثر باشد، به واسطه‌ی احساساتم تصور می‌کردم طرد شده‌ام. در کل مدت، در حالیکه تلاش می‌کردم فیلیپ را بهتر بشناسم، احساس می‌کردم از کنترل خارج شده‌ام.»

روبرت می‌گفت: «وقتی تلاش می‌کردم با کسی بیرون بروم و آشنا شوم، عدم اطمینانی که احساس می‌کردم، یادآور تجربیات تلخی بود که با تراویس داشتم. این حالت، غبار عاطفی گذشته را بلند می‌کرد و باعث می‌شد هر بار که سعی می‌کردم با فرد جدیدی روبه‌رو شوم، کنترلم را از دست بدهم. کودک بیرونم در کل مدت تلاش می‌کرد خودنمایی کند. مجبور بودم برای مدتی کوتاه بیایم و کاری نکنم، تا بتوانم دوباره کنترلم را به دست بیاورم و از لحاظ احساسی آسیب‌پذیر شوم.»

در واقع، روابط جدید می‌تواند خاطرات عاطفی گذشته را فعال کرده و اضطراب‌های ناراحتی را ایجاد کند. کودک بیرون‌تان می‌تواند سریع و بدون فکر نسبت به افزایش آسیب‌پذیری‌تان حالتی تدافعی به خود بگیرد. هر چیزی که کودک ترک شده روی صخره را به یاد کودک بیرون بیاورد، باعث فعال شدن سیستم دفاعی‌اش می‌شود. تلاش‌های شما برای تربیت کردن این بخش از خودتان همیشه به اندازه‌ی

کافی سریع نیست تا بتواند مانع از این شود که کودک بیرون کنترل اوضاع را به دست بگیرد.

بهترین حصار برای جلوگیری از دخالت کودک بیرون این است که هر روز کارهای کودک بیرون را چک کنید. دائماً مراقب کودک بیرون باشید. سعی کنید حرکت بعدی‌اش را پیش‌بینی کنید. این افزایش خودآگاهی کنترل بیشتری به شما می‌دهد. اجازه دهید خودِ بزرگسال‌تان برای رویارویی با یک موقعیت تصمیم بگیرد. وقتی کودک بیرون‌تان مخالف نیاز شما به بودن در یک رابطه مطمئن و عاشقانه است، کاری که باید انجام دهید این است که مسئولیت رفتار او را بر عهده بگیرید. تلاش کنید در مورد هر کسی که با او بد برخورد کرده‌اید جبران کنید، حتی خودتان. (این کار بخشی از برنامه‌ی ۱۲ مرحله‌ای است که موازی با برنامه‌ی سیستم «معتادان گم‌نام‌الکل» در دهمین مرحله به آن می‌پردازند: وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، فوراً آن را بپذیرید و بلافاصله آن را جبران کنید.) بنابراین، شما (و نه کودک بیرون‌تان) باید در مورد روابط‌تان و در مورد زندگی‌تان تصمیم بگیرید.

ظرفیت‌تان را برای عشق افزایش دهید

با اضافه کردن عشق به هر یک از ۴ تمرین قبل، شما دارید یک برنامه‌ی منسجم را خلق می‌کنید: یک برنامه‌ی زندگی برای افزایش دادن ظرفیت عشق‌ورزیدن. شما دارید این ظرفیت را در چند سطح مختلف افزایش می‌دهید: از طریق توانایی‌تان برای تجربه کردن لحظه، ارتباط برقرار کردن با نیازها و احساسات کوچولو، تصور کردن بالاترین اهداف نهایی‌تان، و کنترل کردن الگوهای رفتاری تخریب‌خوشتنِ کودکِ بیرون.

ثبت کردن پیشرفت روزانه‌تان باعث افزایش انگیزه‌تان برای انجام این تمرینات بر اساس یک برنامه‌ی روزانه می‌شود. این‌که هر روز وقت بگذارید و پیشرفت‌تان را ثبت کنید، تمرکز شما را بیشتر می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که اقدامات مثبتی را در برنامه‌ی هر روزتان برنامه‌ریزی کنید.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که قدری وقت بگذارید تا افکار‌تان را در سکوت بر روی کاغذ بیاورید. از اوقاتی که توانسته‌اید، در لحظه بودن با فرد دیگری را تجربه کنید، گزارشی مستمر ارائه دهید. وقتی توانستید به نیاز کوچولو به عشق، پاسخ دهید، به خودتان امتیاز دهید؛ اقداماتی که برنامه‌ریزی

کرده بودید تا در آن روز برای کوچولو کار مثبتی انجام دهید را فهرست کنید. در حالیکه کم کم زندگی تان شبیه چشم اندازی می شود که درون خانه ی رؤیاهایتان داشته اید، پیشرفت تان را مستندسازی کنید. مواردی که با کودک بیرون تان برخورد می کنید را ثبت کنید، بخصوص مواردی که می تواند باعث تخریب روابطتان می شود؛ برنامه ای را برای تغییر رفتار تان و داشتن کنترل روی رفتار تان در آن روز خلق کنید.

یادداشت های پیشرفت شما ممکن است چیزی شبیه جدول زیر شود:

برنامه‌ی پیشرفت روزانه

۱. آیا امروز قادر بودم در لحظه بودن با کسی را تجربه کنم؟ -----

برنامه‌ی امروز بودن در لحظه: -----

۲. آیا توانستم به درخواست واقعی کوچولو واکنش مناسب نشان دهم؟ -----

برنامه‌ی امروز برای توجه کردن به خواسته‌های کوچولو: -----

۳. آیا می‌توانم محقق شدن عشق در خانه‌ی رؤیاهایم را تصور کنم؟ -----

--

بازطراحی امروز خانه‌ی رؤیاها: -----

۴. آیا توانستم حضور کودک بیرون را شناسایی کنم؟ آیا توانستم آن را کنترل کنم؟ -----

برنامه‌ی اقدام امروز: -----

۵. آیا عشق را هدف فعالیت‌های روزمره‌ام کردم؟ -----

در حالی که به مرور زمان این تمرینات را در برنامه روزمره‌تان می‌آورید، از ساختار رسمی آن‌ها کاسته شده و این موارد بخشی از تجربه هر روز شما می‌شوند که در اقدامات و افکارتان تلفیق $m^{\wedge}$ شده‌اند. شما قادر خواهید بود در لحظه زندگی کنید، به مهمترین نیازها و احساسات‌تان توجه کنید، اهداف جدید را دنبال کنید، و به عنوان یک بزرگسال به طرزی مناسب به دیگران واکنش نشان دهید. در حالی که رشد می‌کنید توانایی‌تان برای رشد نیز همراه شما رشد می‌کند.

خلاصه‌ی بلند شدن

بلند شدن آسودگی خاطری از عدم اطمینان، تمنا و محنتی است که داشته‌اید. این زمان موقعی است که روی یکسری حقایق عاطفی که به واسطه پردشدگی برای ما آشکار شده است، تأمل کنیم و موجودی کوله‌بار عاطفی‌ای که از کودکی با خود حمل می‌کرده‌ایم را بررسی کنیم. این دانش مانند طلا گران بها است، و از لحاظ حکمت شخصی بسیار غنی است.

بلند شدن، زمان ارج نهادن به احساساتمان است. اگر بتوانیم مرکز عاطفی‌مان را همچنان باز نگه داریم، انرژی آن، خودش تولید انرژی می‌کند و انگیزه یا نیروی محرکه‌ای برای التیام دائمی و رشد شخصی درازمدت را فراهم می‌کند.

فصل ۷: برقراری ارتباط جدید

یک برنامه‌ی عملی ۵ مرحله‌ای

ما با هم از ۵ مرحله‌ی طردشدگی سفر کرده‌ایم. در طول مسیر، تجربیات ما اغلب یادآور دوران گذشته‌ی ما بود. دوباره آشنا شدن با اساسی‌ترین و قدیمی‌ترین احساسات‌مان باعث افزایش خودآگاهی‌مان شد. طردشدگی ما را با یکسری حقایق عاطفی ما نیروهای جهانی حیات آشنا کرد. این تجربه، حتماً شدید و قدرتمند بوده است چراکه ما قبلاً نیز در اینجا بوده‌ایم و تجربیات مشابهی داشته‌ایم. طردشدگی، منعکس‌کننده مراحل رشدی است که در کودکی پشت سر گذاشته‌ایم یا تجربه کرده‌ایم و این در حالی بوده که داشتیم مسیرمان را از نوزادی به سمت دنیای فراتر از خانه، طی می‌کردیم.

مرحله‌ی اول: در مرحله‌ی درهم‌شکستن طردشدگی، شما وادار به تجربه‌ی گسستن یک رابطه‌ی اولیه شدید و در حالی وارد دنیا شدید که حالت «جدا بودن» را تجربه کردید. نوزادان نیز باید تجربه‌ی ناگوار تولد و جدا شدن از رحم مادر را تحمل کنند. بنابراین، در اولین مرحله، هم بازماندگان طردشدگی و هم نوزادان مجبورند به عنوان افرادی جدا، دوام بیاورند.

مرحله‌ی دوم: در دومین مرحله‌ی رشد انسان، نوزادان با کسانی که از آن‌ها مراقبت می‌کند، ارتباطی ایجاد می‌کنند تا حمایتی را که برای بقا نیاز دارند را دریافت کنند. در دومین مرحله‌ی طردشدگی، شما علاقه‌ی مشابهی را در پیوستن به کسی تجربه کردید، اما کسی که به او احساس تعلق می‌کردید دیگر در این مرحله وجود نداشت. نیازهای شما برآورده نشده و این باعث یکسری علائم بالینی شدید مربوط به «ترک کردن» شد. در مرحله‌ی ۲ هم نوزادان و هم بازماندگان طردشدگی، نیاز شدید به تعلق یا وابستگی را تجربه می‌کنند که تحت‌تأثیر مواد مخدر مغز می‌باشد.

مرحله‌ی سوم: در مرحله‌ی سوم رشد انسان، کودکان حس امنیتی که از طریق ارتباط با پدر و مادرشان به دست آورده‌اند را درونی می‌کنند. آن‌ها احساسات امنیت، اعتبار و اطمینان را به درک‌شان از خودشان که جدیداً در آن‌ها شکل می‌گیرد، انتقال می‌دهند. در طول سومین مرحله‌ی طردشدگی، شما نیز عواطف‌تان را درونی می‌کنید، اما احساساتی که درونی کردید شامل این پیام بود که شما ارزشمند نیستید. شما مانند یک کودک کم‌وسن‌سال، احساسات برگرفته از رابطه‌ی مهم‌تان را به خودتان انتقال دادید.

مرحله‌ی چهارم: چهارمین مرحله‌ی رشد انسانی زمانی است که کودکان و نوجوانان به واسطه‌ی عشق

و حمایت خانواده احساس امنیت کرده و اعتماد بنفس لازم را پیدا می‌کنند تا جایگاه خود را در دنیا اعلام کنند. در چهارمین مرحله‌ی طردشدگی که خشم نامیده می‌شود، شما نیز به دنیای بیرون بازگشتید، اما نیازهایتان در رابطه با درک‌تان از خودِ لطمه‌دیده‌تان را بیان کردید. در مرحله‌ی چهارم، هم بچه‌ها و هم بزرگسالانی که در حال بهبود هستند به دنیای بیرون پیش می‌روند تا نیازهای عاطفی‌شان را برآورده کنند. تفاوت در این است که شما به عنوان یک طردشده به دنبال التیام زخم‌های عاطفی‌تان بودید.

مرحله‌ی پنجم: در آخرین مرحله‌ی رشد انسانی، افرادی که تازه به بزرگسالی رسیده‌اند به دنبال ایجاد روابط عاطفی اولیه هستند. در آخرین مرحله‌ی طردشدگی (یعنی بلند شدن)، شما ممکن است میل یکسانی برای وصل شدن دوباره احساس کنید. اما باید خودتان را در برابر آسیب‌های بیشتر حفظ کنید. بنابراین، در پنجمین مرحله، بزرگسالان کم سن و سال و آن‌هایی که در حال التیام یافتن از غم از دست دادن عشق هستند، به جلو رانده می‌شوند تا ارتباطات جدیدی را شکل دهند و دلبستگی ایجاد کنند. شما به عنوان یکی از بازماندگان طردشدگی، بینش و بصیرت ارزشمندی در رابطه با کوله‌بار عاطفی‌تان که همچنان در روابطتان آن را حمل می‌کنید، به دست آوردید.

طردشدگی بازگوکننده‌ی فرآیند آغاز کردن دوباره زندگی است؛ شما تمام مراحل رشد را دوباره طی می‌کنید. یعنی کلاً از کودکی تا بزرگسالی دوباره رشد کرده‌اید. اما این بار تبدیل به یک بزرگسال کاملاً فهمیده و با بصیرت شده‌اید شما درک جدیدی از خودتان ایجاد کرده و احتمالاً مسیر جدیدی برای زندگی خود تعیین و درد و رنج طردشدگی را به پایه‌ای اصولی برای تغییرات شخصی تبدیل کرده‌اید.

در واقع شما چیزهای زیادی از تجربه‌تان به دست آورده‌اید.

از مرحله‌ی «**درهم‌شکستن**» قوت نفس و اتکای به خویشتن را به دست آوردید. شما از تجربه‌ی تنها ماندن، جان سالم به در بردید. با اضطراب‌هایی روبه‌رو شدید که باعث گیرافتادن در الگوهای رفتاری قدیمی‌تان شده بود. ظرفیت‌تان برای برخورد با احساسات برآمده از زخم‌های عاطفی گذشته را کشف کردید؛ زخم‌هایی که از طردشدگی‌های گذشته و حال حاضرتان ایجاد شده است. یاد گرفتید تا از قدرت حواس‌تان برای بودن در لحظه بهره ببرید.

از مرحله‌ی «**تروک**» شناخت احساسات درونی‌تان را بدست آوردید. کارهای تمام‌نشده‌ای که از تجربیات ناگوار عاطفی در گذشته به جا مانده بود را تشخیص دادید (برآورده نشدن نیازها که به میل عاطفی

شدید و احتمالاً روش‌های ناسالم برآوردن این میل منجر شد). از طریق ایجاد یک گفتگوی روزانه با احساسات درونی‌تان، یاد گرفتید این حکمت عاطفی‌تان را به کار ببندید. در نهایت، به اساسی‌ترین نیازهای عاطفی‌تان پرداختید به جای این‌که با مواد مخدر یا با افراد دیگر یا با افکار وسواسی و یا از طریق رفتارهای غیرقابل کنترل بخواهید خوددرمانی کنید.



طردشدگی دقیقاً همان مسیری را طی می‌کند که در مراحل رشد انسان طی می‌شود

از مرحله‌ی «درونی کردن» به انسجام و یکپارچگی وجود رسیدید، در حالی‌که یاد گرفتید آرزوها،

ارزش‌ها و اهدافی که ریشه در درون شما دارند را بیان کنید. شما احساساتی را شناسایی کردید که از ماجراهای گذشته‌تان به جا مانده بودند (زمانی که عزت‌نفس‌تان جریحه‌دار شده بود). شما کشف کردید چگونه می‌توانید از تخیل‌تان به عنوان منبعی درونی برای التیام استفاده کنید. عزت‌نفس‌تان را تقویت کرده، چشم‌اندازتان را گسترش داده و به سمت اهداف‌تان نشانه‌روی کردید.

از مرحله «**خشم**»، یاد گرفتید خشم‌تان را به صورت اظهارگری سالم هدایت کنید. با کوله‌بار عاطفی که از ناکامی‌های گذشته به جا مانده بود، آشنا شدید. رفتارهای کودکِ درون‌تان را فاش کردید، رفتارهایی که تا بدین جا مزاحم زندگی و روابط شما بوده است. شما نسبت به این باورها آگاه‌تر شده و یاد گرفتید نیازهایتان را با کنترل بیشتری روی نگرش‌ها و رفتارتان ابراز کنید.

از مرحله‌ی «**بلند شدن**» یاد گرفتید نسبت به آسیب‌پذیر بودن عاطفی‌تان استقبال کنید و برای رسیدن به سطح بالاتری از عشق تلاش کنید. امیدها و رؤیاهای از دست رفته‌تان را دوباره احیاء کردید و تماس عاطفی با خودتان و با دیگران را دوباره برقرار کردید. شما یک برنامه‌ی زندگی را جهت افزایش ظرفیت‌تان برای عشق در هر روز طراحی کردید.



منافع بازیابی از طرد شدگی

به طور خلاصه، شما در مراحل طردشدگی (درهم‌شکستن، ترک عادت‌ها، درونی کردن، خشم و بلند شدن) چرخیدید و از هاله‌ای قیفی شکل در حالتی بیرون آمدید که قدرت، حکمت، انسجام، جهت‌دهی دوباره، و عشق را بسیار بیشتر از قبل داشتید.

برنامه‌ی اقدام ۵ مرحله‌ای برای ایجاد یک رابطه‌ی جدید

آنچه در زیر می‌آید چارچوبی کلی را ارائه می‌دهد که تغییرات بالا درون آن می‌تواند جهت پیدا کند.

اقدام شماره‌ی ۱: از دایره‌ی معمول دوستان و فعالیت هایتان بیرون بروید تا علاقه‌مندی‌های جدید را کشف کرده و نقش‌های جدید را امتحان کنید.

اقدام شماره‌ی ۲: ارتباط جدید حداقل با ۱۰ نفر را آغاز کنید و جنبه‌های مختلف شخصیت‌تان که قبلاً فرصتی برای ابراز نداشته است را کشف کنید.

اقدام شماره‌ی ۳: در مورد احساسات و تقصیرهایتان و در رابطه با ناکامی‌های ارتباطی‌تان اعتراف کنید و آن را حداقل با ۳ نفر از این افراد جدید در میان بگذارید.

اقدام شماره‌ی ۴: تبدیل به خودِ برترتان ^{۱۷۳} شوید.

اقدام شماره‌ی ۵: خودِ برترتان را با افراد دیگری که برایتان مهم هستند مطرح کنید.

اقدام شماره‌ی ۱: فراتر از تجربیات معمول‌تان بروید

قلمروهای فراتر از دایره‌ی معمول دوستان و فعالیت‌هایتان را کشف کنید تا جنبه‌های شخصی‌تان که قبلاً نادیده گرفته یا انکار می‌شدند را کشف کنید. شما با علائق، نقاط قوت و توانمندی‌هایی آشنا خواهید شد که احتمالاً هرگز آن‌ها را تشخیص نداده بودید. چنین توسعه و گسترشی، بهترین فرصت ایجاد تغییر مثبت را برای شما فراهم می‌کند. در زیر چند فرصت را از افرادی که من با آن‌ها کار می‌کنم که آن‌ها این فرصت را برای خودشان ایجاد کرده بودند و از آن بهره برده بودند، ارائه می‌شود:

- جان که علاقه‌ی گذشته‌اش به پیانو را دوباره کشف کرده بود، تصمیم گرفت یک پیانو بخرد. این بدین معنا بود که باید به آپارتمانی نقل مکان می‌کرد که به اندازه کافی بزرگ بود که بتواند این پیانو را در خود جا دهد. همین تعهد جدید او به موسیقی بود که باعث شد او بلیط‌های کنسرت را بخرد، همان بلیط‌هایی که باعث شد شی را با روبرتا به کنسرت برود.

- روبرتا برای دوره آموزشی پرواز ثبت‌نام کرد. او همچنین به گروهی که علاقه‌مند به شعر بودند پیوست.

- هالی به یک گروه دوچرخه‌سواری ملحق شد و آماده‌ی رفتن به تور ۶ هفته‌ای ایتالیا و فرانسه شد.
- کیتن در کلاس‌های شبانه «دانشکده‌ی تحقیقات اجتماعی» ثبت‌نام کرد، دوره‌ای که موضوع اولین کلاسش «سینمای مدرن» بود. او برنامه‌ریزی کرد تا در آگوست که ۲ هفته از محل کارش تعطیلی داشت در سفر با دوچرخه به هالی ملحق شود.
- ریچارد به یک شرکت خدمات همسریابی پیوست.
- جی دویدن را آغاز کرد و به یک سازمان کمک‌رسانی داوطلبانه ملحق شد، و یک خانه برای تعطیلات در ساحل غربی فلوریدا خرید.
- بارابارا به دانشکده‌ی آشپزی رفت تا آشپزی سالم را یاد بگیرد. در کنار آن، او یک تجارت کوچک کیت‌رینگ (تهیه غذا) برای خود دست و پا کرد.
- ماریا دوره‌ی آموزشی سفر با قایق بادبانی را گذراند. او رابطه‌اش را با فیلیپ حفظ کرد. باهم یک قایق بادبانی خریدند تا از «ساحل شرقی» به «ماین» بروند.

- مایکل شغلش را عوض کرد و ورزش راکتبال را آغاز کرد.

- کارلیل یک خانه‌ی معماری سبک دوره‌ی کلونیال (مربوط به معماری قرن ۱۷ آمریکا، دوره استعمار انگلیس) خرید و شروع به ترمیم آن کرد کرد. او کمک زیادی نیاز داشت و متوجه شد که جامعه محلی پشتیبان او هستند. او در انجمن شهروندان^{۱۷۴} تبدیل به یک رهبر شد.

نکته‌ی کلیدی برای تغییر این است که در زندگی، از تجربیات جدید استفاده کنید. حتی تغییرات کوچک در برنامه‌ی روزانه‌ی شما می‌تواند به کشف‌های جدیدی درباره‌ی این‌که تبدیل به چه کسی می‌شوید، بیانجامد.

بنفورد می‌گفت: «احساس کردم که مدتی طولانی در موقعیت کاری‌ام گیر کرده‌ام. ظاهراً به نظر می‌رسید که همکارانم، آنگونه که من از آن‌ها انتظار داشتم به من جواب نمی‌دهند. با این‌که روش‌های کاملاً متفاوتی برای انجام کارها را امتحان کردم، اما تغییراتی که ایجاد کردم اصلاً به رسمیت شناخته نشد. بنابراین شغلم را عوض کردم. البته این کار تلاش فراوانی برد. تمام وقت آزادم را صرف تصورکردن شغل جدیدم کردم و سپس خلاصه فعالیت‌های کاری‌ام را دوباره طراحی کردم و برای مصاحبه‌های

شغلی رفتم. اما بالأخره کار خوبی پیدا کردم. من الان در یک زمین بازی کاملاً جدید هستم.

من در زمینه‌ی جدیدی شروع کردم و تصور کاملاً جدیدی از خودم دارم. چقدر خوب بود که در کار جدیدم کسی در مورد من چیزی نمی‌دانست چراکه توانستم از همان ابتدا همه چیز را همان‌طور که می‌خواستم بچینم. کسانی که با آن‌ها کار می‌کنم، ایده‌ی مرا خریدند و من توانستم روشی که معمولاً با افراد ارتباط برقرار می‌کردم را خیلی راحت‌تر تغییر دهم، چراکه آن‌ها با همان انتظارات جانب‌دارانه‌ی قدیم نسبت به من عکس‌العمل نشان نمی‌دادند.»

ایجاد تغییرات در زندگی‌تان، فضایی را برای توسعه و رشد ایجاد می‌کند. چنین حالتی، امکان این‌که تغییرات درونی در خاکی جدید ریشه بدواند را فراهم می‌کند. کاری که باید انجام دهید این است که بیرون بزنید و چیزهای جدید را امتحان کنید، به گروه‌های جدید ملحق شوید، و کارهایی که به طور تکراری و معمول انجام می‌دادید را تغییر دهید. در مورد هر تجربه‌ی جدید به خودتان به اندازه‌ی کافی وقت بدهید تا منافع مخفی آن تجربه آشکار شود.

اقدام شماره‌ی ۲: تماس‌ها یا ارتباط‌های جدیدی را آغاز کنید

ارتباطات جدید به شما کمک می‌کند تا جنبه‌هایی از شخصیت‌تان که معمولاً برای خودتان یا دیگران آشکار نیست را کشف کنید. منظورم این نیست که شما باید دیگران را در مورد خودتان گمراه کنید و وانمود کنید کسی هستید که نیستید؛ منظورم این است که موقعیت‌های جدید، علائقی را آشکار می‌کند که قبلاً فرصت ابراز نداشتند. شاید شما هنوز برخی از استعدادهایتان را تشخیص نداده باشید یا شاید هرگز فرصتی برای رشد آن‌ها نداشته‌اید. شاید هنوز با افرادی برخورد نداشته‌اید که شما را با علائق خاصی مرتبط کنند. بسیاری از افراد، این جنبه‌های خودشان را با عنوان «جنبه‌ی ناشناخته‌ی وجودشان»^{۱۷۵} می‌شناسند و به آن اشاره می‌کنند.

فرصت‌های جدید در نتیجه‌ی فعالیت‌های جدیدی که مشغول آن می‌شوید، و یا از طریق دوستان، خدمات همسریابی یا برخوردهای اتفاقی ایجاد می‌شود. شما جنبه‌هایی از خود در حال رشدتان را کشف خواهید کرد و قادر خواهید بود مسیرهای جدیدی برای زندگی‌تان انتخاب کنید.

جانِ می‌گفت: «من هرگز متوجه نبودم که می‌توانم رابطه‌ای داشته باشم که در آن دو طرف می‌توانند

صادقانه حرف‌هایشان را با هم بزنند. سال‌ها با شوهرم جنگ و دعوا داشتیم. کشف این‌که چقدر می‌توانم دلپذیر یا خوشایند باشم، برای خودم کشف جالبی بود. فقط باید با کسی آشنا می‌شدم که بتوانم با او در زمینه درخواست‌هایمان توافق داشته باشیم.»

در فراتر رفتن از محدوده‌های اجتماعی معمول‌تان، کسانی که در مرحله‌ی اول جذب آن‌ها نمی‌شوید، را دور نیندازید. هدف شما این نیست که در همان نگاه اول عاشق شوید؛ هدف این است که نقاط قوت در حال ظهورتان را از طریق تعامل اجتماعی با افراد مختلف کشف کنید.

باربارا می‌گفت: «من اصلاً نمی‌دانستم که قدرت افسون‌گری^{۱۷۶} خاصی در من نهفته است. اما وقتی با افراد جدیدی آشنا شدم، کشف کردم که حداقل درباره‌ی یک یا دو نفر از آن‌ها می‌توانستم طرف را در حد مرگ به خودم علاقه‌مند کنم. هیچ یک از این مردها واقعاً فرد مناسب من نبودند یا شاید من آمادگی لازم را نداشتم. اما این کشف باعث تعجبم شد و خیلی برایم جالب بود و درک کاملاً جدیدی از چیزهایی که دارم و می‌توانم به دیگران ارائه دهم را به من داد.»

تلاش کنید تا با کسانی ارتباط برقرار کنید که علائق خاص مشترکی با شما دارند. همچنین با کسانی

آشنا شوید که علائق‌شان متفاوت از علائق شماست. حال، اگر رابطه‌ی عشقی اتفاق نیفتاد، چیزی را از دست نداده‌اید. شما احتمالاً می‌توانید فقط دوست باشید، رابطه کاری ایجاد کنید، یا حداقل خاطره‌ای از یک برخورد جالب داشته باشید.

کیتن می‌گفت: «یکی از دوستان جدیدم بسیار شوخ‌طبع است و تقریباً به هر حرفی که از دهانم بیرون می‌آید می‌خندد، و این باعث می‌شود که من بامزه‌تر هم بشوم. متوجه شده‌ام که یکی از جنبه‌های پنهان وجودم این است که یک کم‌دین اجرای زنده باشم؛ البته فقط یک مشکل وجود دارد و آن این‌که، من بیشتر ترجیح می‌دهم بنشینم.»

یک تذکر: وقتی سعی می‌کنید با افراد جدیدی آشنا شوید، ممکن است متوجه شوید که کودکِ درون‌تان بی‌قرار می‌شود و احساس نیاز می‌کند. ممکن است این حالت باعث شود بخواهید به اولین نفری که با او برخورد می‌کنید بچسبید و او را غصب کنید. از چسبیدن به دیگران در این مرحله پرهیز کنید. حتی‌المقدور با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنید تا فرصت‌هایتان را برای خود در حال ظهورتان، افزایش دهید.

اقدام شماره‌ی ۳: اعتراف کنید.

اعتراف کردن به معنی پیدا کردن کسی است که بتوانید با او صادق باشید، کسی که بتوانید با او درباره احساسات‌تان، تجربه‌ی جدایی‌تان و مهم‌تر از آن، درباره این‌که چگونه خودتان باعث شکست روابط قبلی‌تان شده‌اید، صحبت کنید.

هدف در اعتراف کردن، دوجانبه است: این‌که مسئولیت نقش‌تان در مشکلاتی که احتمالاً داشته‌اید را بپذیرید و پذیرشی که ارتباط با دیگران می‌تواند ایجاد کند را کشف کنید.

مراجعینم اغلب از من می‌پرسند: «اگر نتوانم کسی را پیدا کنم که قادر باشم به او اعتماد کنم، چه؟»

در واقع، افراد زیادی وجود دارند که شایسته‌ی اعتمادند، افرادی که اگر از آن‌ها بخواهید، بدون قضاوت‌گری و بدون این‌که بخواهند چیزی را تصحیح کنند، یا به شما توصیه‌ای کنند، به شما گوش خواهند داد. در واقع، افرادی وجود دارند که با در میان گذاشتن ایرادهای شخصیتی جزئی‌شان با شما تسویه حساب خواهند کرد. چرا یک دوست قدیمی یا یک دوست جدید یا شخصی که با او بیرون

می‌روید را امتحان نمی‌کنید؟

اگر هیچ کسی در لحظه‌ی حاضر در زندگی شما وجود ندارد که بتوانید به او اعتماد کنید، باید بیرون بروید و چنین کسی را پیدا کنید. چنین افرادی حتماً وجود دارند.

وقتی نزد فرد دیگری اعتراف می‌کنید، مانع شرمندگی را از بین می‌برید و عمیق‌ترین ترس‌ها و عدم اطمینان‌هایتان را با آن‌ها در میان می‌گذارید.

هالی، یک روز همین کار را در یک جلسه‌ی گروهی التیام‌طردشدگی انجام داد:

«من نمی‌دانستم اشتباهم چه بود، اما واقعاً در ورود به یک رابطه مشکل داشتم. تا به امروز از این که بپذیرم مشکلی داشته‌ام، احساس خجالت داشتم. اکنون متوجه شده‌ام که هر کسی که تجربه‌ی بحرآن‌هایی که من داشته‌ام را می‌داشت، مشکلات مشابهی را تجربه می‌کرد. پیش از این فکر می‌کردم مشکلی در مورد من وجود دارد که باعث می‌شود افراد بخواهند از من فرار کنند. اما اکنون می‌دانم که این مسئله ربطی به این ندارد که من ارزشمند هستم یا نه. این مسئله اصلاً به خود من ربط ندارد، بلکه

به اتفاقاتی ربط دارد که برای من رُخ داده بود. من ارزشمند هستم، چه تنها باشم و چه با کسی باشم. من عشق فراوانی دارم که می‌توانم به دیگران هدیه دهم و همین باعث می‌شود من ارزشمند شوم.»

اعتراف کردن، در مورد هالی به او کمک کرد از شرّ ظاهری که سال‌ها حفظ کرده بود، خلاص شود. صادق بودن در خصوص ترس‌های واقعی‌اش به او این امکان را داد که خودِ واقعی‌اش شود. او شادابی دروغینی که داشت را رها کرد و آنرا با عمق واقعی احساس و آسیب‌پذیر بودن، مبادله کرده بود.

کیتن می‌گفت: «اولین باری که در مورد احساسم با کسی صحبت کردم، شدیداً احساس می‌کردم آسیب‌پذیر هستم، اما وقتی حس کردم که طرف مقابلم مرا پذیرفته است، احساس آزادی کردم. تا حدودی اینگونه بود که گویی پیش از آن فردی دورو بوده‌ام. در نهایت، متوجه شدم که با همه‌ی بدی‌هایم همانگونه که واقعا هستم، پذیرفتنی‌ام.»

چنانچه متوجه تلاش‌های کودکِ بیرون‌تان بوده باشید، حتماً نظرات بخصوصی درباره‌ی رفتارهایی که مزاحم روابط شما می‌شده است، دارید. برای بسیاری از افراد این کار، فرآیند اعتراف کردن را آسان می‌کند.

بنفورد می‌گفت: «وقتی درباره‌ی خصلت‌های کودکِ بیرونم با دیگران حرف می‌زنم، آن‌ها نیز یک دفعه شروع می‌کنند. آن‌ها از این ایده استفاده می‌کنند و خیلی بامزه داوطلب می‌شوند تا در مورد خصلت‌های کودکِ بیرون خودشان حرف بزنند. این، یک حالت تبادلی واقعاً عالی را ایجاد می‌کند.»

در حالی که به دیگران اجازه می‌دهید تا کودکِ بیرون‌تان را بشناسند، آسان‌تر می‌توانید نیازهای کودکِ درون‌تان را ابراز کنید. وقتی شما به واسطه‌ی دفاع‌های کودکِ بیرون‌تان محدود نشده باشید، می‌توانید از لحاظ عاطفی صادق‌تر باشید و حضور بیشتری داشته باشید. وقتی در روابط‌تان صادق هستید، کودکِ طردشده از توسل به مخفی‌کاری رها می‌شود. کارگاه‌های التیام‌طردشدگی، مکانی مناسب برای تمرین اعتراف هستند. اما برای این که منافع واقعی این کار را احساس کنید، راحت صحبت کردن با حداقل ۳ نفر از افراد بیرون از گروه حمایتی‌تان را امتحان کنید.

در میان گذاشتن احساسات‌تان با بیش از یک نفر، مطمئناً باعث می‌شود که جنبه‌های مختلفی از صداقت عاطفی برایتان آشکار شود و طیفی از واکنش‌ها را دریافت کنید. اگر فقط با یک نفر صادق باشید، ممکن است فکر کنید که تجربه‌ی تطهیر^{۱۷۷} یک استثناء برای یک قاعده کلی است، و نه ظرفیتی که جدیداً رشد کرده است تا از لحاظ عاطفی با دیگران صادق باشید.

این که بتوانید با خودتان و یکسری افراد دیگر که انتخاب کرده‌اید، کاملاً صادق باشید، زخم‌های عاطفی شما را تمیز می‌کند. وقتی قادر باشید از مخفی‌کاری شرمندگی‌های پیداکنید، التیام در سطحی عمیق‌تر آغاز می‌شود.

اقدام شماره‌ی ۴: جنبه‌ی ناشناخته‌ی وجودتان را در نفس‌تان تلفیق کنید: تبدیل به خود برترتان شوید

جی می‌گفت: «من متوجه شده‌ام که خود برترم شخصی واقعاً دوست‌داشتنی و بامحبت است. من جدیداً با زنی آشنا شده بودم که در سر کار با هم در یک گروه بودیم. همین اواخر پزشکان تشخیص داده بودند که او بیماری استخوانی گشنده‌ای داشت. او ۳ فرزند داشت و این بیماری کار کردن را برای او سخت کرده بود. چه بدشانسی بزرگی برای فردی به این نازنینی.

من تلاش زیادی کردم که به او کمک کنم. با شرکت بیمه‌ی سلامت او خیلی بحث کردم و آن‌ها را متقاعد کردم که منابع مالی او را تأمین کنند. من حتی به شوهر او کمک کردم که شغل بهتری پیدا کند. او هرگز متوجه نیمی از کارهایی که برای او کردم نشد. در حالیکه به او کمک می‌کردم، یک جی کاملاً جدید را کشف کردم.»

در حالیکه تلاش می‌کنید فعالیت‌های جدیدی داشته باشید و صادقانه از سهم خودتان به دیگران خدمت می‌کنید، کم‌کم ظرفیت‌تان برای رشد را در چندین سطح تشخیص خواهید داد. با تشخیص در

حال رشد توانمندی‌هایتان و نیازهایتان به عنوان یک فرد، قادر خواهید بود استانداردهای جدیدی برای خودتان و انتظارات جدیدی برای روابطی که در راه است ایجاد کنید. شما دارید تبدیل به خودِ برترتان می‌شوید.

جی در ادامه اینگونه گفت: «چیزی که باعث شد متقاعد شوم که دارم تغییر می‌کنم، زمانی بود که پسر بزرگترم با نامزدش بهم زدند. او واقعاً داغون شد اما اصلاً عادت نداشت که نزد پدرش بیاید و درباره‌ی احساساتش صحبت کند. جی قدیمی اصلاً نمی‌دانست چگونه باید به این موقعیت واکنش نشان دهد. جی جدید مصمم بود که داستان را از زیر زبان او بیرون بکشد. به دقت به حرف‌های او گوش دادم، واقعاً احساس او را درک می‌کردم و می‌خواستم که این را بداند. من همچنین می‌خواستم از او حمایت کنم. دَمم گرم! ناگهان داشتم مانند یک پدر حامیگر عمل می‌کردم. ای کاش زمانی که پسر بچه‌ای بودم و تجربیات مشابهی داشتم و یا زمانی که جدایی از کارلوتا را تجربه می‌کردم، اینچنین شخصی در کنارم بود. اما اکنون من حداقل می‌توانستم در خدمت فرزندم باشم. اکنون می‌خواهم این جی جدید را با یک خانم تجربه کنم. من واقعاً آماده‌ی یک رابطه‌ی حقیقی هستم.»

اقدام شماره‌ی ۵: خود برترتان را با دیگران در میان بگذارید

برای کسانی از شما که پیدا کردن یک فرد مهم را به عنوان یک هدف اصلی تعیین کرده‌اند، مهم است از آن‌هایی که بخواهند شما را به الگوهای قدیم‌تان بازگردانند، پرهیز کنید.

روبرت می‌گفت: «من با جوانی آشنا شدم که واقعاً محشر بود. او یک بندر کوچک تفریحی داشت و در یک کشتی کوچک زندگی می‌کرد که خودش آن را طراحی کرده بود. او سلیقه‌ی ظریفی داشت و پول بسیار زیادی داشت که بتواند با آن این سلیقه را ابراز کند. در پنجمین یا ششمین قرار ملاقات‌مان متوجه شدم که من اختیار خودم را کاملاً به دست او داده‌ام و دائماً تلاش می‌کنم او را از خود راضی کنم. و این یک نسخه‌ی شکست بود. چیزی که من می‌خواستم این بود که احساس راحتی کنم، نه این‌که دائماً روی طرف مقابلم تأثیر بگذارم. می‌خواستم به اندازه‌ی کافی احساس راحتی کنم تا این‌که بتوانم در خودم تغییری ایجاد کنم. فکر کردم ای کاش می‌توانستم کسی را پیدا کنم که مانند جان با او احساس راحتی کنم. این بود که فکر جدیدی درباره‌ی جان به ذهنم رسید.»

مانند روبرتا، هدف شما یک رابطه‌ی مبتنی بر منافع عاطفی اساسی همچون اعتماد و آسایش و راحتی

است، نه رابطه‌ای که نشئگی عاطفی به شما بدهد و عزت نفس شما را به واسطه‌ی تعمیم یا همجواری بالا ببرد. شما به دنبال کسی هستید که محتوا و حساسیتی که از طریق تجربه‌تان به دست آورده‌اید را تکمیل کند.

جان می‌گفت: «به روبرتا گفتم که احساس علاقه‌ی شدیدی به او دارم. اعتراف کردم که من احساس می‌کنم دوباره دارم برای رسیدن به عشقی تلاش می‌کنم که فراتر از دسترس من است. گفتم که احساس می‌کنم این نیز همان الگوی قدیمی است که در آن گرفتار بودم. اما من واقعاً او را دوست داشتم و می‌خواستم این احساساتم را با او در میان بگذارم. من همچنین می‌دانستم چگونه از خودم مراقبت کنم. به او گفتم: فقط اجازه بده احساساتم را با تو در میان بگذارم. هیچ توقع و هیچ انتظاری از تو ندارم؛ هیچ چشم‌داشتی از رابطه با تو ندارم. اگر جواب دادی که دادی. و اگر نه، من می‌توانم از خودم مراقبت کنم. فقط در مورد پیشنهادم قدری فکر کن.»

دادن فرصت به عشق درس اقدام شماره‌ی ۵ است. برای انجام این کار، لازم است تجربه‌های از دست دادن در گذشته را رها کنید. خودتان را همان‌گونه که هستید، درک کنید. شما مجموعه‌ای از احساسات و استعدادهای خدادادی هستید. هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند در مورد شما قضاوت کند یا به مسیر

زندگی شما جهت دهد. کاری که باید انجام دهید این است که به همه‌ی این چیزها افتخار کنید. همه‌ی آنچه که هستید را در لحظه تجربه کنید. از این‌که در مقابل احساسات آسیب‌پذیری‌تان از خودتان دفاع کنید، و آرزو کنید تا آن‌ها برطرف شوند، و نیز خودتان را به خاطر داشتن این احساسات مقصر بدانید، چیزی گیرتان نمی‌آید. احساس ضعیف بودن و آسیب‌پذیری، تردید نسبت به خویشتن، و شرمندگی که از گذشته‌ی شما نشأت می‌گیرند، همگی بخشی از حقیقت شخصی شما هستند، همان‌گونه که استعدادها و موفقیت‌ها و دستاوردها بخشی از حقیقت وجودی شما هستند. در میان گذاشتن آن‌ها ارزشش را دارد و شاید دلیلی برای این باشد که فرد جدیدی با شما احساس راحتی کند.

در نوع جدید رابطه‌ای که اکنون به دنبالش هستید، می‌توانید خیلی راحت آسیب‌پذیری‌تان را مطرح کنید، بدون این‌که احساس شرمندگی کنید. از ترس‌ها، نیازها و آسیب‌پذیری‌های طرف مقابل‌تان نیز استقبال کنید.

روبرتا می‌گفت: «این بار تصمیم گرفتم که در این رابطه بمانم. این‌که جان می‌تواند مسئولیت کامل احساسات خودش را بپذیرد، خیلی کمک می‌کند. او حتی می‌پذیرد که شاید برای او درست نباشد که به دنبال کسی باشد که به احساسات او واکنش درستی نشان نمی‌دهد. اما من از جان به عنوان یک

فرد خوشم می‌آید. من به صداقت او احترام می‌گذارم. او تقریباً همه‌ی نقاط ضعف مرا می‌داند، من نیز نقاط ضعف او را می‌دانم. ما با هم خیلی راحت هستیم. ارزشهای من در حال تغییر هستند. من اکنون در زندگی به دنبال چیزهای متفاوتی هستم. الان می‌دانم عشق چیست؟ سؤال اساسی من این است: آیا عشق من را پیدا کرده است، و من هنوز قادر نیستم آن را ببینم؟ قصد دارم مدت دیگری ادامه دهم تا این را کشف کنم.»

تقریباً در هر لحظه، ما در صورت عشق زل می‌زنیم. بسیاری از ما ممکن است فکر کنیم پیشاپیش به آن رسیده‌ایم. اما چه ما رابطه‌ی درست را پیدا کرده باشیم و چه نکرده باشیم، همیشه عشق بیشتری وجود دارد که باید در روابطی که در حال حاضر با دیگران داریم و روابطی که با دیگران خلق خواهیم کرد، در آغوش بکشیم.

نکته‌ی کلیدی در برقراری ارتباط مجدد این است که قدردان هدیه‌ای که طردشدگی به شما داده است باشید. نسبت به آسیب‌پذیری‌ها یا نقاط ضعف‌تان صادق باشید و از آسیب‌پذیری‌های دیگران استقبال کنید. حفظ تماس عاطفی، پلی به سوی روابط حقیقی ایجاد می‌کند.

کودا: نمایش عجیب و غریب

نقطه مقابل مخفی‌کاری و سکوت در برابر طردشدگی چیست؟ چه‌طور است برای آن رژه‌ای راه
بیندازیم؟

رژهی سالروز طردشدگی

تمام افراد در این رژهی خیالی، بازماندگان طردشدگی خواهند بود. آن‌ها باید نشان «زخمی» را با خود داشته باشند و آن را روی سینه‌شان بزنند.

در ابتدا، چیزی که می‌بینید یک گروه منظم از افرادی است که در خیابان مین‌استریت رژه می‌روند. اما در میان هزاران نفری که می‌بینید، افرادی نیز هستند که به طرزی عجیب و غریب لباس پوشیده‌اند، حالت راه رفتن بخصوصی دارند، و به طرزی غیرقابل‌انکار، افرادی قوی هستند. شما شرافت و پیروزی را بخصوص در آن‌هایی می‌بینید که مشخصاً جراحت بیشتری دیده‌اند و بَنرها را حمل می‌کنند. این‌ها قهرمانان رژه هستند. صداقت، عمق شخصیت، و انسانیت شرکت‌کنندگان در این رژه باورنکردنی است، طوری که جمعیت را به گریه می‌اندازد.

دقیقاً پشت سر ژنرال ارشد، زخمی‌ترین‌ها که باتون حمل می‌کنند، افرادی روی ویلچر قرار دارند. آن‌ها افرادی هستند که پیشینه عاطفی‌شان باعث شده است که شدیداً مشکل پیدا کنند. آن‌ها با ایجاد روابط اولیه مشکل دارند. بسیاری از آن‌ها در کل عمرشان تنها زندگی می‌کنند. زخم‌های آن‌ها پنهان است اما

نشان قلبی شکل بنفش رنگ «طردشدگی» به آن‌ها اهداء شده است.

دقیقاً پشت سر آن‌ها کسانی هستند که اخیراً طرد شده‌اند. آن‌ها را روی آرا به‌هایی حمل می‌کنند چراکه آن‌ها درد شدیدی دارند و نمی‌توانند راه بروند. آرا به‌ها، این هزاران نفر دل‌شکسته را از میان جمعیتی که آن‌ها را تحسین کرده و به آن‌ها احترام می‌گذارند پیش می‌برند.

درست پشت سر کسانی که اخیراً طرد شده‌اند، انبوه جمعیتی پیاده در حال حرکت‌اند. بسیاری از آن‌ها یا با عصای سه‌پایه می‌روند یا به کمک یکدیگر سرپا هستند. اینها بازماندگان طردشدگی از دوران کودکی هستند که زندگی بزرگسالی‌شان از ترس طردشدگی لطمه خورده است. بسیاری از آن‌ها خودشان را به افراد اشتباهی وصل کرده‌اند، و از این‌که بخواهند امنیت محدودشان را رها کنند، بیش از حد ترسان و هراسانند. سایر افراد دائماً آشفتگی عاطفی را تجربه کرده‌اند چراکه دائماً در روابطی وارد و بعد از مدتی از آن خارج شده‌اند.

بسیاری از افرادی که در کنار خیابان، ناظر این صحنه هستند مطمئن نیستند چرا برای این افراد دست می‌زنند و هورا می‌کشند، اما روحیه‌ی جمعی رژه‌روندگان باعث می‌شود تا آن‌ها گریه کنند. برخی از آن‌ها

حتی این آمادگی را دارند که به رژه‌روندگان ملحق شوند تا زخمی شدن خودشان را جشن بگیرند. برخی دیگر اصلاً هیچ علاقه‌ای ندارند که درگیر عاطفی شوند و تمایل ندارند که دردشان را ابراز کنند. آن‌ها هنوز کشف نکرده‌اند که مکان عمیق‌ترین زخم، مکان مؤثرترین شفاست.

تعدادی از ناظرین، سر دو راهی گیر کرده‌اند. آن‌ها از درد خودشان آگاهند، اما همچنان می‌خواهند دیگران را ترک کنند. آن‌ها هنوز این آمادگی را ندارند که موضع مخالفی در برابر طردشدگی اتخاذ کنند و طردشدگی را به عنوان یک رسم غیرقابل قبول رد کنند. برخی از این افراد ممکن است قادر باشند تغییر کنند. شاید سال دیگر آن‌ها نیز به این رژه بپیوندند.

کمی آن طرف‌تر، دور از چشمان همگان، افرادی هستند که خودشان زخم را ایجاد کرده‌اند. بسیاری از این افراد برای لحظه‌ای مکث کرده‌اند تا از دور شاهد این رژه باشند. گویی که آن‌ها چیزی را کم دارند؛ چیزی که ظاهراً این رژه‌روندگان، آن را دارا هستند. برخی دیگر نیز ممکن است افکار گذرای داشته باشند و فکر کنند شاید ایرادی جدی درون‌شان وجود دارد که باعث می‌شود درد زیادی برای دیگران ایجاد کنند.

طردکنندگان اصلی، کلاً از شرکت در این رژه خودداری کرده‌اند. آن‌ها به کار خودشان می‌پردازند، در حالیکه نسبت به دردی که در قلب کسانی که زمانی آن‌ها را دوست داشتند ایجاد کرده‌اند، بی‌خبرند. تناقض در این است که بسیاری از این افراد، خودشان نیز زمانی طرد شده بودند، اما این تجربه باعث شد آن‌ها افرادی سرد و بی‌روح، بی‌احساس و بدون عاطفه شوند به جای این که افرادی مهربان‌تر شوند.

در خط پایانی رژه، ژنرال‌های ارشد و حمل‌کنندگان بن‌رهای شعارهای جمع، شب را با هم می‌گذرانند. این، یک فرضت برای افرادی است که بیش از همه زخم دیده‌اند تا با یکدیگر ملاقات کنند. اتحادهای ثابت بسیاری در این شب شکل می‌گیرد. این افراد دوست‌داشتنی بودن یکدیگر را کشف می‌کنند و از این که بخواهند به واسطه‌ی ننگ طردشدگی ناامید شوند، پرهیز می‌کنند. آن‌ها قسم می‌خورند که از طریق روابط عاشقانه یکدیگر را درمان کنند. آن‌ها ظرفیتی عمیق برای وفاداری و تعهد دارند و مصمم هستند که هرگز یکدیگر را ترک نکنند و این، بزرگترین هدیه عشقی است که آن‌ها می‌توانند به یکدیگر هدیه دهند: رهایی از ترس.

راستی، پادزهر طردشدگی کشف شده است: تعهد به عشق.

منابع و مآخذ

SOME of the following references relate to lay readers, some are academic works aimed at professionals, and still others are novels I recommend to clients to help them identify their feelings. In some areas I've included two works on the same subject, representing different positions in an ongoing .theoretical debate

.Ackerman, Diane. A Natural History of Love. New York: Vintage Books, ۱۹۹۵

A Natural History of the Senses. New York: Random House, . _____
۱۹۹۰.

Ainsworth, Mary D. S. "Infant-Mother Attachment." American Psychologist:

"Attachments and Other Affectional Bonds Across the Life , _____
.Cycle." In Attachments Across the Life Cycle. New York: Routledge, ۱۹۹۱

Amodeo, John, and Charles Whitfield, Love and Betrayal. New York:
.Ballantine Books, ۱۹۹۴

Anderson, Susan. Black Swan: The Twelve Lessons of Abandonment
.Recovery. New York: Rock Foundations Press, ۱۹۹۹

۳۱۴ Bibliography

.Andre, Rae. Positive Solitude. New York: HarperCollins, ۱۹۹۱

Balint, Michael. The Basic Fault: Therapeutic Aspects of Regression.

.Evanston: North Western University Press, 1992

Baumeister, Roy F. and Mark R. Leary, "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation."
.(Psychological Bulletin (1995

.Beattie, Melody. Codependent No More. Center City: Hazelden, 1987

Beck, Aaron. Anxiety Disorders and Phobias. New York: Basic Books, 1990.

Benton, David, and Paul F. Brain, "The Role of Opioid Mechanisms in Social Interaction and Attachment." In Behavioral Processes, edited by R. J.
.Rodgers and S. J. Cooper. New York: John Wiley and Sons, Inc. 1988

Blakeslee, Sandra, "Placebo Prove So Powerful Even Experts are
.Surprised," New York Times, Science Times 13 October 1998

Boss, Pauline, Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief.
.Cambridge: Harvard University Press, 1999

.Bowen, Murry. Family Therapy. New York: J. Aronson, 1978

Bowlby, John. 'The Nature of the Child's Tie to his Mother.' International
. (Journal of Psycho-analysis 39 (1958

Loss: Sadness and Depression; Attachment and Loss, III, Basic . _____
.Books, 1982

.Branden, Nathaniel. Honoring the Self. New York, Bantam Books, 1983

Bradshaw, John. Healing the Shame that Binds You. Deerfield Beach,
.Health Communications, 1988

Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner-Child. . _____
.Bantam Doubleday Dell, 1992

Capitanio, John, Michael Weissberg, and Martin Reite. "Biology of Maternal Behavior." In *Psychobiology of Attachment and Separation*, edited by
.Martin Reite and Tiffany Field. San Diego: Academic Press, 1986

.Chodron, Pema. *When Things Fall Apart*. Boston: Shambhala, 1997

Clemes, H. C., and Reynold Bean. *How to Raise Children's Self-Esteem*.
.New York: Price Stern Sloan, 1978

Cloninger, Robert. "A Unified Biosocial Theory of Personality and its Role in
.Personality States." *Psychiatric Development* 4, no. 3 (1986) 167-226

Coe, Christopher, Sandra Wiener, Leon Rosenbert, and Seymour Levine,

"Endocrine and Immune Response to Separation and Maternal Loss in Nonhuman Primates." In *The Psychobiology of Attachment and Separation*, edited by Martin Reite and Tiffany Field. San Diego: Academic Press, 1985.

Colin, Virginia A. *Human Attachment*. Philadelphia: Temple University Press, 1996.

Coopersmith, Stanley. *The Antecedents of self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company, 1967.

Damasio, Antonio. *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: A Grosset/Putnam Book, 1994.

Decasper, A. J., and W. P. Fife. "Of Human Bonding: Newborns Prefer Their Mother's Voices," *Science* 258, no. 4448 (June 6, 1991).

.Edelman, Hope. *Motherless Daughters*. New York: Delta, 1974

Ekman, Paul. "Facial Expressions of Emotion: New Findings, New
.Questions," *Psychological Science* 3, no. 1 (1992) 34-38

Eysenck, J. J., "Anxiety, Learned Helplessness and Cancer," *Journal of
.Anxiety Disorders* 1 (1987) 87-104

Field, Tiffany, "Attachment as Psychobiological Attunement: Being on the
Same Wavelength," In *The Psychobiology of Attachment and Separation*.
.San Diego: Academic Press, 1985

Flack, Frederic, M.D. *The Secret Strength of Depression*. New York:
.Bantam, 1988

Fox, Nathan, A. "Behavioral Antecedents of Attachment in High-Risk

- Infants." In *The Psychobiology of Attachment and Separation*, edited by
.Martin Reite and Tiffany Field. San Diego: Academic Press, 1985
- .Frankl, Viktor. *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket
- .Freud, Sigmund. *Mourning and Melancholia*, 1917
- .Friday, Nancy. *My Mother Myself*. New York: Delacort Press, 1977
- .Fromm, Eric. *The Art of Loving*. New York: HarperCollins, 1989
- .Fromme, Allan. *The Ability to Love*. New York: Pocket Books, 1965
- .Gershon, Michael D. *The Second Brain*. New York: HarperCollins, 1998
- .Ginott, Haim, G. *Between Parent and Child*. New York: Avon Books, 1969

Gladwell, Malcolm. "Do Parents Matter?" New Yorker, ١٧ August ١٩٩٨, pp. ٥٤-٦٤.

.Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, ١٩٩٥

.Gordon, Sol. When Living Hurts. New York: Dell Publishing, ١٩٨٣

Gossette, Robert L., and Richard M. O'Brien. "The Efficacy of Rational Emotive Therapy in Adults: Clinical Fact or Psychometric Artifact?" Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry ٢٣, no. ١ (١٩٩٢) ٩-٢٤

"Irrational Beliefs and Maladjustment: When are Psychometric Effects Clinically Meaningful?" Paper presented at ١٩٩٠. Convention of American Psychological Association, Boston, Mass., August ١١, ١٩٩٠.

Greene, Bob and Oprah Winfrey. Make the Connection: Ten steps to Better
.Body and Mind. New York: Hyperion, 1999

Hall, Stephen S., "Our Memories, Our Selves," New York Times Magazine,
.15 February 1998, pp. 26-27

Harris, Judith. The Nurture Assumption: Why Children Turn Out The Way
.They Do. New York: The Free Press, 1998

Hart, Louise. The Winning Family. New York: Dodd, Mead @ Company,
.1987

Hartmann, Heinz. In the Service to Others: Reflections of a Retired
.Physician on Medicine, the Bible and the Jews. Prometheus Books, 1988

Healy, David. The Antidepressant Era. Cambridge: Harvard University

.Press, 1997

Hendrix, Harville, *Getting the Love You Want*. New York: Henry Holt @
.Company, 1988

.Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery*. Basic Books, 1992

.Hobson, J. Allan. *The Dreaming Brain*. New York: Basic Books, 1988

Hofer, Myron. "An Evolutionary Perspective on Anxiety." In *Anxiety as Symptom and Signal*, edited by S. Roose and R. Glick. Hillsdale: Analytic
.Press, 1995

"Hidden Regulators, Implications for a New Understanding of . _____
Attachment, Separation, and Loss." In *Attachment Theory: Social, Developmental and Clinical Perspectives*, edited by S. Goldberg, R. Muir,

.and J. Kerr – Hillsdale: Analytic Press, 1995

317

.Hurnard, Hannah. Hind's Feet in High Places. Illinois: Living Books, 1975

.Kabat-Zinn, Jon. Full Catastrophe Living. New York: Delta, 1990.

.Kagan, Jerome. Galen's Prophecy. New York: Basic Books, 1994

.The Nature of a Child. New York: Basic Books, 1984 . _____

Kandel, Eric. Essentials of Neural Science and Behavior. Appleton: Appleton

. and Lange, 1995

Kandel, Eric, James Schwartz, and Thomas Jesse, eds. Principles of Neural

.Science. Appleton and Lange, 1992

Kelly, D. D. "Stress-induced Analgesia," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1986

Kernberg, O. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Northvale: Aronson, 1975

Kiecolt-Glaser, J. K., L. D. Fisher, P. Ogrocki, J. C. Stout, C. E. Speicher, and R. Glaser. "Marital Quality, Marital Disruption, and Immune Function." *(Psychosomatic Medicine* 49, no. 1 (1987

Kirsch, Irving. "Reducing Noise and Hearing Placebo More Clearly." *(Prevention and Treatment* 1 (1998

Kirsch, Irving and Guy Sapirstein. "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-Analysis of Antidepressant Medication." *Prevention @ Treatment* 1

.((1998

Kirsten, Grace Elish and Richard C. Robertiello. Big You Little You,
.Separation Therapy. New York: Dial Press, 1977

Klein, D. F. "Listening to Meta-analysis But Hearing Bias." Prevention and
.Treatment (1998

Klein, Donald. "Anxiety Reconceptualized." In Anxiety: New Research and
Changing Concepts, edited by Donald Klein and Judith Rabkin. Philadelphia:
. Raven Press, 1981

Klein, Melanie. Love, Guilt, and Reparation and Other Works 1921-1945. New
.York: Free Press, 1984

"On the Theory of Anxiety and Guilt." In Envy and Gratitude . _____

.and Other Works 1946-1963. New York: Delacorte Press, 1975

Kodis, Michele, David T. Moran, and David Berliner. Love Scents: How Your Pheromones Influence Your Relationships, Your Moods, and Who You Love.

.New York: E. P. Dutton, 1998

Koman, Aleta. How to Mend a Broken Heart. Raleigh: Contemporary
.Publishing, 1997

318

Kohut, H. The Restoration of the Self. Madison: International Universities
.Press, 1977

.Kramer, Peter. Listening to Prozac. New York: Penguin Books, 1992

Kroll, Jerome, PTSD-Borderlines in Therapy: Finding the Balance. New
.York: W. W. Norton and Company, 1993

Kubler-Ross, Elisabeth. On Death and Dying. New York: Simon and
.Schuster, 1969

LeDoux, Joseph. "Emotion, Memory and the Brain." Scientific American
.(June 1994

.Emotional Brain. New York: Simon and Schuster, 1996 . _____

Lewis, Helen Block. Shame and Guilt in Neurosis. Madison: International
.Universities Press, 1971

.Lewis, Michael. Shame: The Exposed Self. New York: The Free Press, 1992

Altering Fate: Why the Past Does Not Predict the Future. New . _____
.York: Guilford Press, 1998

Madden, John, ed. Neurobiology of Learning, Emotion and Affect. New
.York: Raven Press, 1991

Magid, Ken, and Carole A. McKelvey, High Risk Children With-out a
.Conscience. New York: Bantam Books, 1987

Mahler, Margaret. On Human Symbiosis and the Vicissitudes of
Individuation. Vol 1 of Infantile Psychoses. Madison: International
.Universities Press, 1968

Mahler, M. S. and Pine, R. and Bergman, A. The Psychological Birth of the
.Human Infant. New York: Basic Books, 1975

Maier, Steven F., Linda R. Watkins, and Monika Fleshner.
"Psychoneuroimmunology: The Interface Between Behavior, Brain and
.Immunity," American Psychologist, Vol. 49 (December 1994) pp. 104-117

Marano, Hara Esttoff. "Depression: Beyond Serotonin." Psychology Today,
.April 1999, 30-36

McKinney, William T. "Separation and Depression: Biological Markers." In
The Psychobiology of Attachment and Separation, edited by Martin Reite
.and Tiffany Field. San Diego: Academic Press, 1985

.McLean, Paul. The Triune Brain in Evolution. New York: Plenum Press, 1990.

.Merker, Hannah. Silences. New York: HarperCollins, 1994

.Miller, Alice. The Drama of the Gifted Child. New York: Basic Books, 1997

Monti-Bloch, L. and B. I. Grosser. "Effect of Putative Pheronomes on the electrical activity of the human vomeronasal organ and alfactory epithilium." Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology ۱۰۰, ۳۹, .no. ۴۸: ۵۳۷-۵۸۲

Moore, Robert, and Douglas Gillette. The Lover Within. New York: W. .Morrow, ۱۹۹۳

Ornstein, Robert, and Richard F. Thompson. The Amazing Brain. Boston: .Houghton Mifflin Company, ۱۹۸۴

Panksepp, Jaak, and Stephen M. Siviy and Lawrence A. Normansell. "Brain Opioids and Social Emotions." In The Psychobiology of Attachment and

Separation, edited Martin Reite and Tiffany Field. San Diego: Academic
.Press, 1985

Panksepp, Jaak. Advances in Biological Psychiatry. Vol 1. Greenwich: JAI
.Press, 1995

"The Emotional Brain and Biological Psychiatry." In Advances in _____
.Biological Psychiatry, 269-286. Greenwich: J.A.I. Press, 1996

Panksepp, Jaak, Eric Nelson, and Marni Bekkedal. "Brain Systems for the
Mediation of Separation Distress and Social Reward." Annals NY Academy
.of Sciences 807 (1997) 78-100

Parkes, C. M., and J. Stevenson-Hinde. The Place of Attachment in Human
.Behavior. New York: Basic Books, 1982

Parkes, C. M., J. Stevenson-Hinde, and P. Marris, *Attachments Across the Life Cycle*. New York: Routledge, 1991

.Pavlov, I. V. *Conditioned Reflexes*. Mineola: Dover Publications, 1922

.Pert, Candace B. *Molecules of Emotion*. New York: Scribner, 1997

.Pollan, Michael. "Second Nature." *Atlantic Monthly Press*, 1991

A Place of My Own: The Education of an Amateur Builder. New . _____
.York: Dell, 1998

.Real, Terrance. *I don't Want to Talk About It*. New York: Scribner, 1997

Rensberger, Boyce. *Life Itself: Exploring the Realm of the Living Cell*. New
.York: Oxford University Press, 1996

.Restak, Richard M. Receptors. New York: Bantam Books, 1994

Brainscapes: An Introduction to What Neuroscience has Learned . _____
about the Structure, Function and Abilities of the Brain. New York:
.Hyperion, 1996

32.

.Richo, David. How To Be An Adult. New York: Paulist Press, 1991

Rinpoche, Sogyal, The Tibetan Book of Living and Dying. San Francisco:
.Harper, 1994

Robertiello, Richard. Hold Them Very Close, Then Let Them Go. New York:
.Dial, 1975

Robertiello, Richard, and Terril T. Gagnier, PhD. "Sado-masochism as a Defense Against Merging: Six Case Studies." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 23, no. 3 (1993) pp. 183-192

Robertiello, Richard, and Hollace M. Beer, M.S.W. "Bulimia as a Failure in Separation." *Journal of Contemporary Psychotherapy* 23, no. 1 (1993), pp. 41-45

Ruden, Ronald A., and Marcia Byalick. *The Craving Brain: The Biobalance Approach to Controlling Addiction*. New York: HarperCollins. 1997

.Sacks, Oliver. *The Man Who Mistook his Wife for a Hat*. Summit 1985

.An Anthropologist on Mars. New York: Knopf, 1995 . _____

Sanford, Linda Tschirhardt, and Mary Ellen Donovan. *Women and*

.Self-Esteem. London: Penguin Books, 1985

Sapolsky, Robert M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: W. H.
.Freeman and Company, 1994

"Social Subordination as a Marker of Hypercortisolism," Social . _____
.Subordination, Annals New York Academy of Sciences, pp. 626-638

Schleifer, S. J., S. E. Keller, M. Camerino, J. C. Thornton, and M. Stein.
"Suppression of Lymphocyte Stimulation Following Bereavement." Journal
.of the American Medical Association. Vol. 250, No. 3 (1983), pp. 374-377

Schore, Allan. Affect Regulation and Origin of Self: The Neurobiology of
.Emotional Development. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1994

.Schwartz, Morrie. Letting Go. New York: Walker and Company, 1996

Seiver, Larry J., and William Frucht. The New View of Self: How Genes and Neurotransmitters Shape Your Mind, Your Personality and Your Mental .Health. New York: MacMillan, 1997

Seligman, Martin. Helplessness: On Depression, Development and Death. .San Francisco: W. H. Freeman, 1975

321

Serra, G., Collu, M. and G. L. Gessa. "Endorphins and Sexual Behavior." In Endorphins, Opiates and Behavioral Processes. New York: John Wiley @ .Sons, Inc. 1988, pp. 237-247

Selye, Hans. Advances in Psychonuroimmunology, edited by Istvan Berczi .and Judith Szelenyi. New York: Plenum Press, 1994

Sky, Michael. *Sexual Peace: Beyond the Dominator Virus*. Santa Fe: Bear
.and Company, 1993

Smotherman, William P., and Scott R. Robinson. "The Development of
.Behavior Before Birth." *Developmental Psychology* 32 (May 1996): 425-434

Spitz, Renee A. "Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric
.Conditions in Early Childhood." *Psychoanalytic Studies of the Child* 1 (1945

Stanford, S. C., and P. Salmon, *Stress: From Synapse to Syndrome*. San
.Diego: Academic Press, 1993

.Storr, Anthony - *Solitude: A Return to the Self*. New York: Ballantine, 1988

Suomi, Stephen. "Early Stress and Adult Emotional Reactivity in Rhesus
Monkeys." In *The Childhood Environment and Adult Disease*. John Wiley

.and Sons, Inc. 1991

Suomi, Stephen, J. "Primate Separation Models of Affective Disorders." In *Neurobiology of Learning, Emotion and Affect*, edited by John Madden IV. Philadelphia: Raven Press, 1991

Talbot, Margaret. "Attachment Theory: The Ultimate Experiment." *New York Times Magazine* 24 May 1998, pp. 24-54

Tavris, Carol. *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Touchstone, 1989

Tice, Diane and Baumeister, Roy. "Self Induced Emotion Change," *Handbook of Mental Control*, edited by C. M. Wegner and J. W. Pennebaker. Prentice Hall, 1992

Van der Kolk, Bessel A., Alexander C. McFarlane, and Lars Weisaeth.
Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body,
.and Society. New York: Guilford Press, 1996

Vaughan, Susan. The Talking Cure: The Science Behind Psychotherapy.
.New York: Grosset/Putnam, 1997

.Viorst, Judith. Necessary Losses. New York: Simon and Schuster, 1986

322

Vormbrock, Julia K. "Attachment Theory as Applied to Wartime and Job.
.Related Marital Separation." Psychological Bulletin, 114 (1993): 122-144

Wapner, S., Ciottone, R., Hornstein, G., McNeil, O., and Pacheco, A. M.
(1983). An examination of Studies of critical transitions through the Life

Cycle, In, S. Wapner and B. Kaplan (Eds.), Toward a Holistic
.Developmental Psychology. New Jersey: Erlbaum, pp. 111-132

Wattles, Wallace B. The Science of Getting Rich. 7th ed. Pinellas Park: Top
.of the Mountain Publications, 1996

Watzlawick, Paul, John Weakland, and Richard Risch. Change: Principles of
Problem Formation and Problem Resolution. New York: W. W. Norton @
.Company, 1974

Weiner, H., M.A. Hofer, and A. J. Stunkard, Brain, Behavior and Bodily
.Disease. New York: Raven Press, 1981

Weiner, Herbert. Perturbing the Organism: The Biology of Stressful
.Experience. Chicago: University of Chicago Press, 1992

Weiss, Jay M., "Stress-Induced Depression: Critical Neurochemical and Electrophysiological Changes." In *Neurobiology of Learning, Emotion and Affect*, edited by John Madden. New York: Raven Press, 1991

Weiss, R. S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973

Marital Separation: Managing after a Marriage Ends. New York: . _____
.Basic Books, 1975

Whitfield, Charles. *Co-Dependence: Healing the Human Condition*. Deerfield Beach: Health Communications, 1991

.Williamson. Marianne. *A Return to Love*. New York: Harper-Collins, 1996

.Wilson, E. O. *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Knopf, 1998

Winnecott, Donald W. "The Capacity to be Alone." In *The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of .Emotional Development*. Madison: International Universities Press, 1965

Wise, Roy. A. "The Neurobiology of Craving: Implications for the Understanding and Treatment of Addiction." *Journal of Abnormal .Psychology* 97 no. 2 (1988), pp. 118-132

323

Wolf, Sharyn. *Guerilla Dating Tactics: Strategies, Tips and Secrets for .Finding Romance*. New York: Plume, 1994

Wolff, P. H. "The Serial Organization of Sucking in the Young Infant." *.Pediatrics* 42 (1968), pp. 943-956

.Yalom, Irvin. When Nietzsche Wept. New York: Basic Books, 1992

Zillman, Dolf. "Mental Control of Angry Aggression" In Handbook of Mental Control, edited by C. M. Wegner and J. W. Pennebaker. New Jersey: Prentice Hall, 1992

یادداشت‌ها

[۱←]

martial art

[۲←]

abandonment

[۳←]

sabotage _self

[۴←]

personal growth

[Δ←]

psychobiological

[ρ←]

searching _soul

[Υ←]

victim

[Λ←]

_ help self

[9←]

emotional baggage

[10←]

life sentence

[11←]

primal fear

[12←]

ego

[13←]

Abandonment survivors

[14←]

Abandonment recovery

[15←]

magic bullet

[16←]

withdrawal

[17←]

internalizing the rejection

[۱۸←]

rage

[۱۹←]

lifting

[۲۰←]

Neurobiological (مربوط به زیست شناسی اعصاب)

[۲۱←]

artist's temperament

[۲۲←]

emotional time warp (خلاء زمانی)

Mourning and Melancholia

[۲۳←]

Mourning and Melancholia

[۲۴←]

mindfulness

[۲۵←]

_ traumatic stress disorder of abandonment post

[۲۶←]

متوجه مکان و زمان نبودن به واسطه ی تجربه دردناک عاطفی یا ضربه disorientation

[←۲۷]

numbness

[←۲۸]

freeze (بی حرکتی به واسطه ی انقباض ماهیچه ها به عنوان یک مکانیسم دفاعی)

[←۲۹]

sustenance

[←۳۰]

split thinking

[31←]

SYMBIOTIC FEELINGS

[32←]

The Nurture Assumption

[33←]

imprinting

[34←]

couples therapy

[35←]

deathwish

[۳۶←]

ego

[۳۷←]

emotional brain

[۳۸←]

Daniel Goleman

[۳۹←]

hypervigilance

[۴۰←]

Neocortex بخشی از قشر مُخ که در پستانداران مسئول دیدن و شنیدن است

[۴۱←]

shock

[۴۲←]

shame

[۴۳←]

traumatic stress disorder _post

[۴۴←]

devout bachelor

[[۴۵←](#)]

remission

[[۴۶←](#)]

engulfment (گیر افتادن در رابطه)

[[۴۷←](#)]

annihilation (ویرانی)

[[۴۸←](#)]

trauma

[49←]

brain's opioid system

[50←]

endorphin :

[51←]

Depersonalizing

[52←]

Unreality

[53←]

Reality Distortion

[۵۴←]

abuse _Self

[۵۵←]

overdose

[۵۶←]

flight _or _fight

[۵۷←]

hypnotherapy (درمان ناراحتی‌های عاطفی از طریق هیپنوتیزم)

[←۵۸]

gestalt (روش درمانی مبتنی بر ایجاد درک از طریق نقش بازی کردن)

[←۵۹]

psychodrama (روشی درمانی با استفاده از نمایش)

[←۶۰]

Joseph LeDoux

[←۶۱]

emotional emergency

[←۶۲]

cerebral cortex

[←۶۳]

Hippocampus

[←۶۴]

flashbulb memories

[←۶۵]

foster home

[←۶۶]

permanence: ماندگاری / دائمی بودن

[67←]

touch plate

[68←]

New Age

[69←]

life force

[70←]

attachment

[71←]

oasis

[[٧٢←](#)]

(Silences (by Hannah Merker

[[٧٣←](#)]

(Zinn ـKabat Full Catastrophe Living (by Jon

[[٧٤←](#)]

background objects

[[٧٥←](#)]

complacency

[۷۶←]

set point

[۷۷←]

hunger strikes

[۷۸←]

corticotropin releasing factor

[۷۹←]

adrenocorticotrophic hormone

[۸۰←]

glucocorticoids

[81←]

searching for the lost object

[82←]

fatigue syndrome

[83←]

state of attunement

[84←]

biofeedback system

[15←]

pheromones

[16←]

vomerinasal organ

[17←]

Black Swan

[18←]

locus ceruleus

[19←]

macaque monkeys

[۹۰←]

chronic emptiness

[۹۱←]

repetition compulsion

[۹۲←]

multiple sclerosis

[۹۳←]

Al-Anon (برنامه‌ای حمایتی برای کمک به خانواده‌های معتادین به الکل)

[[۹۴←](#)]

sitter _baby

[[۹۵←](#)]

Factor CRD Corticotroping Releasing (عامل آزادسازی کورتیکوترزوپین)

[[۹۶←](#)]

Adrenocorticotropic

[[۹۷←](#)]

primal screaming

[[۹۸←](#)]

separation therapy

[99←]

Big You, Little You: Separation Therapy

[1.0←]

individual

[1.1←]

love affair

[1.2←]

power struggle

[1.3←]

multiple personality disorder

[1.4←]

Demons

[1.5←]

punitive

[1.6←]

individuation

[1.7←]

negativity

[1.8←]

introspection

[1.9←]

emotional exile

[11.0←]

impermanence

[111←]

transience

[۱۱۲←]

Tibetan Book of Living and Dying

[۱۱۳←]

_ injury disorder self

[۱۱۴←]

put sb on a pedestal (بالا بردن کسی، بُت دانستن کسی)

[۱۱۵←]

(PMS (Premenstrual Syndrom ناراحتی‌های پیش از عادت ماهیانه

[۱۱۶←]

Prozac

[۱۱۷←]

up _shake

[۱۱۸←]

worth _self

[۱۱۹←]

project (انتظار برآوردن نیازها توسط دیگران)

[۱۲۰←]

introspection

[[۱۲۱←](#)]

life affirming

[[۱۲۲←](#)]

eye tooth

[[۱۲۳←](#)]

The Invisible Man (یکی از شاهکارهای ادبی رمان نویس مشهور آمریکایی، رالف الیسون)

[[۱۲۴←](#)]

foster home

[[۱۲۵←](#)]

trampoline

[126←]

Indecisiveness

[127←]

vicious cycle

[128←]

imagination

[129←]

visualization

[130←]

Four cornerstones of self

[131←]

Skepticism

[132←]

complacency

[133←]

power ball lottery

[134←]

outer child

[135←]

volatile

[136←]

low frustration tolerance

[137←]

defensive aggression

[138←]

offensive aggression

[139←]

Emotional Intelligence

[140←]

mammalian brain

[141←]

background tone of action readiness

[142←]

sky diving

[143←]

volcano

[١٤٤←]

REGRET (احساس تأسف)

[١٤٥←]

amor fati

[١٤٦←]

acceptance

[١٤٧←]

Resentment

[۱۴۸←]

custody

[۱۴۹←]

(کنش گرایی) proaction

[۱۵۰←]

closure

[۱۵۱←]

agitated depression

[۱۵۲←]

inward or retrogressed rage

[[۱۵۳←](#)]

I Know Why the Caged Bird Sings

[[۱۵۴←](#)]

Chuckie (شخصیت عروسکی زشت)

[[۱۵۵←](#)]

contradiction

[[۱۵۶←](#)]

emotional candy

[157←]

golden rule (با دیگران به گونه‌ای رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند)

[158←]

levity

[159←]

runner's euphoria

[160←]

emotional resiliency (انعطاف‌پذیری عاطفی)

[161←]

hyperactivity

[162←]

authoritarian

[163←]

chronic disappointment

[164←]

chameleon

[165←]

dominant personality

[١٦٦←]

Attraction

[١٦٧←]

right chemistry

[١٦٨←]

emotional conditioning

[١٦٩←]

short circuit (اتصال يا قطعى برق)

[١٧٠←]

setting

[171←]

humanitarian

[172←]

emotional emptiness

[173←]

higher self

[174←]

civic association

[175←]

alter ego

[176←]

femme fatale

[177←]

cleansing

[175←]

alter ego

[176←]

femme fatale

[177←]

cleansing



THE JOURNEY FROM ABANDONMENT TO HEALING

SUSAN ANDERSON



● پایان احتمالی یک رابطه را
به آغاز یک زندگی و عشق جدید تبدیل کنید...

ترس از طرد شدن و تنها ماندن یکی از اساسی ترین ترس های ما است. در حیووحه ی لطمه ی عاطفی، بسیار سخت است که پایانی برای احساسات طردشدگی، شرمساری و یا خیانت پیدا کرد.

چه شما از یک تجربه ی از دست دادن در این اواخر رنج می برید و چه متأثر از زخم به جا مانده از گذشته باشید، چه در الگوهای رفتاری ای درگیر شده باشید که سایر روابطتان را تباہ می کند، و چه در رابطه ای باشید که در آن دیگر عشق را احساس نمی کنید، این کتاب برنامه ای کامل برای التیام حسن طردشدگی ارائه می دهد.

فرایند التیام در این کتاب به شما کمک خواهد کرد ۵ گام جهانی طردشدگی (درهم شکستن، ترک کردن، درونی کردن، خشم، و بلند شدن) را طی نموده، و از طریق تمرینات عملی ارائه شده درک کاملاً جدیدی از خویشتن ایجاد کنید.