دانلود
کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسنده : جفری یانگ ، ژانت گلوسکو

قدردانی

ابداع مجدد زندگی شما معنای خاصی دارد. این کتاب اوج سال ها رشد شخصی و شغلی هر یک از ما را نشان می دهد. به همین دلیل ، ما از افراد زیادی در گذشته و حال تشکر کرده ایم که به طریقی مهم در پیشرفت ما نقش داشته اند.

ما مدیون دن و تارا گلمان هستیم که بدون راهنمایی ، ایمان ، نصیحت ، تحریک ملایم و البته دوستی آن ها ، هیچگاه چنین پروژه طاقت فرسایی را انجام نمی دادیم. به آرتور وینبرگر ، برای پیشنهادها و تشویق هایش در طی سال های متمادی توسعه مدل متمرکز بر طرح واره. به ویلیام زنگویل ، که در نقش بسیار ارزشمند خود به عنوان مشاور و منتقد شیطان ، ما را به تیز بینی و تصحیح ایده هایمان الهام داده است. به دیوید بریکر ، که از طریق مشارکت در رویکردهای جدید روان درمانی ، دائماً دیدگاه های تازه ای را برای بررسی به ما ارائه می دهد. به کیتی فلاناگان ، برای کمک در اداره مرکز ، نظرات هوشمندانه و گرمی او. به بیل ساندرسون ، که به عنوان مدیر آموزش در مرکز شناخت درمانی نیویورک و به عنوان مدیر مشترک در مرکز شناخت درمانی لانگ آیلند بازی کرده است ؛ به مارتی اسلون ، ریچارد ساکت ، جین ریغ و همه دوستان و همکاران ما در نیویورک که در توسعه این روش کمک کرده اند. و به سردبیران ما دب برودی و الکسیا دورزینکسی ، که کمک کرد تا کتاب جلوه و لحن آن بیشتر شود ، و به نماینده ما پام برنشتاین ، که به امکان ساختن کتاب کمک کرد.

من می خواهم از چندین نفر دیگر که نقش مهمی در رشد من داشته اند تشکر کنم. به ژانت کلوسکو ، برای ایجاد این همکاری بسیار محرک و پربار. من نمی توانستم کسی را که بهتر است با او کار کنم "دوباره" اختراع کنم. به ویل سوئیفت ، که مانند پدرم همیشه اعتماد بالایی به من داشت ، حتی وقتی خیلی مطمئن نبودم - ممنونم که به من کمک کردید ایده هایم را روی نوار بگیرم و در طی هشت سال گذشته بازخوردی سودمندانه ارائه دادم. به آرون (تیم) بک ، که از طریق خرد ، ذکاوت نافذ و رویکرد تجربی به مشکلات شخصی و شغلی ، به عنوان مربی من خدمت کرده است. از نظر پیتر کوریلوف و آرتور دول ، مشاوران تحصیلات تکمیلی من ، برای دوستی ، اعتماد به نفس و باز بودن به قدری که به من آزادی در پیگیری شناخت درمانی را قبل از پذیرش عمومی می دهد. به کندیس ، به خاطر تحمل کردن من و فداکاری اش در شانه خالی کردن مسئولیت زیادی که از عهده من برنمی آید. به ریچارد و دایان واتن میکر ، باب اسپیتزر ، جانت ویلیامز ، ژن د آکیلی و بسیاری دیگر که از راه هایی که احتمالاً متوجه آن نشدند کمک کرده اند.

من در طول زندگی ام خوش شانس بوده ام که خانواده ای دارم که همیشه می توانم برای ستایش ، اطمینان و پذیرش به آن اعتماد کنم ، صرف نظر از آنچه شخصاً از آن گذرانده ام. بخاطر پذیرفتن تمام سوالات من ، می خواهم از پدر و مادر ، پدربزرگ و مادربزرگ ، برادر استفان ، خواهر دبرا و سایر اعضای خانواده بزرگم تشکر کنم. من از طریق کار با بیماران خوش شانس کمتر آموخته ام که چنین حمایتی را مسلم نمی دانم.

من می خواهم از همه افراد دیگری که به من کمک کردند تشکر کنم. من می خواهم ابتدا با تشکر از جف یانگ ، برای داشتن چنین الگویی مثال زدنی ، و ارائه بهترین راه درمانی که تاکنون تجربه کرده ام. من می خواهم از مربی خود ، دیوید بارلو ، برای آموزش معنای کلمه "حرفه ای" و تشویق من برای انجام کار خود تشکر کنم ، می خواهم از سرپرست خود در شهر نیویورک ، ویل سوئیفت تشکر کنم. آن د لانسی ، مایک بورکارت و همکاران من و دیگر مشاوران دانشگاه برون و از سونی در آلبانی - جری سرنی ، ریک هایمبرگ ، جان وپنر ، گلن کنراد ، رابین تاسیناری ، جیم مانکوزو ، رابرت بویس ، بیل سیمونز ، آلن کوهن ، همکلاسی های گرم حمایت کننده من و دیگران. در آخر ، من می خواهم از سایر اعضای خانواده و دوستان نزدیکم بخاطر آنچه به من داده اند تشکر کنم.

فهرست

پیش گفتار.....۵

مقدمه ۷

فصل اول سبک ها.....۱۱

فصل دوم شما کدام سبک زندگی را دوست دارید؟ ۲۵

فصل سوم درک سبک زندگی ۳۴

فصل چهارم تسلیم،فرار و مبارزه با حمله.....۴۸

فصل پنجم نحوه تغییر سبک ها.....۵۶

فصل ششم لطفا مرا ترک نکنید.سبک زندگی متروکه ۷۵

فصل هفتم "نمیتوانم به او اعتماد کنم" بی اعتمادی و سو استفاده از زندگی.....۱۰۲

فصل هشتم 'هرگز به عشق مورد نیاز خود دست پیدا نخواهم کرد ": سبک محرومیت احساسی .۱۳۲

فصل نهم "من متناسب نمی شوم" سبک ویژه اجتماعی ۱۵۵

فصل دهم "من نمیتوانم آن را خودم درست کنم" سبک وابستگی.....۱۸۵

فصل یازدهم "کاتاستروف در مورد اعتصاب است"شیوه زندگی آسیب پذیر ۲۱۹

فصل دوازدهم "من بی ارزش هستم" سبک زندگی با نقص.....۲۴۵

فصل سیزدهم " من احساس شکست میکنم" سبک برای شکست.....۲۸۳

فصل چهاردهم "من همیشه آن را با روش خود انجام میدهم"سبک موضوع فرعی ۳۰۴

فصل پانزدهم "آن هرگز خوب نیست"سبک استانداردهای بی ثبات.....۳۴۵

فصل شانزدهم "می توانم هر آنچه را که میخواهم داشته باشم" سبک کامل ۳۶۸

فصل هفدهم فلسفه تغییر هفت وظیفه اساسی.....۴۰۰

پیش گفتار

توسط آرون بک ، ام.د.

من خوشحالم که جفری یانگ و ژانت کلوسکو با استفاده از تکنیک ها و اصول شناخت درمانی با مسئله دشوار شخصیت مواجه شده اند. نویسندگان کارهای پیشگامانه ای را در زمینه ایجاد و در دسترس قرار دادن عموم مجموعه ای از ابزارها برای ایجاد تغییرات چشمگیر زندگی در روابط و کار انجام داده اند.

اختلالات شخصیتی الگوهای خود تخریبی و مادام العمر است که باعث ناراحتی فوق العاده بیماران می شود. افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی علاوه بر علائم خاصی مانند افسردگی و اضطراب ، در طولانی مدت با مشکلات زندگی نیز روبرو هستند. آن ها غالباً از روابط صمیمی خود ناراضی هستند و یا به طور مزمن در حرفه خود کم کاری می کنند. کیفیت کلی زندگی آن ها معمولاً پایین تر از آن چیزی است که آن ها می خواهند.

شناخت درمانی برای پاسخگویی به چالش این الگوهای دشوار و مزمن در حال گسترش است. در درمان مشکلات شخصیتی ، ما نه تنها به مجموعه ای از علائم - افسردگی ، اضطراب ، حملات هراس ، اعتیاد ، اختلالات خوردن ، مشکلات جنسی و بی خوابی - بلکه به طرح های زمینه ای یا کنترل عقاید نیز می پردازیم. (نویسندگان از طرحواره ها به عنوان تله های حیات یاد می کنند.) بیشتر بیماران با طرحواره های اصلی خاصی به درمان می آیند که در بسیاری از مناطق علائم منعکس شده است. پرداختن به این طرح های اصلی در دندانپزشکی می تواند اثرات مفیدی داشته باشد که در بسیاری از زمینه های زندگی بیمار طنین انداز می شود.

متخصصان شناختی دریافته اند که علائم خاصی به احتمال زیاد مسئله در سطح طرحواره اشاره دارد. اولین مورد این است که بیمار در مورد یک مسئله بحث می کند و می گوید: "من همیشه اینگونه بوده ام ، همیشه این مشکل را داشته ام." مشکل از نظر بیمار "طبیعی" است. ثانیاً ، به نظر می رسد بیمار قادر به انجام تکالیف درسی نیست که تراپیست و بیمار در طول جلسات بر سر آن توافق کرده اند. یک حس "گیر افتادن" وجود دارد. بیمار هم می خواهد تغییر کند و هم در برابر تغییر مقاومت می کند. ثالثاً ، به نظر می رسد بیمار از تأثیرات خود بر افراد دیگر بی اطلاع است. ممکن است بینش در مورد رفتارهای خود شکننده وجود نداشته باشد.

تغییر طرحواره ها سخت است. آن ها توسط عناصر شناختی ، رفتاری و عاطفی پشتیبانی می شوند و درمان باید تمام این عناصر را برطرف کند. تغییر فقط در یک یا دو قلمرو کارساز نخواهد بود.

اختراع زندگی از نو به یازده مورد از این الگوهای شخصیتی مزمن و خود شکننده می پردازد که در این کتاب با عنوان تله های زندگی شناخته می شود. این کتاب بسیار متریال است و آن را ساده و قابل فهم می کند. خوانندگان به راحتی ایده تله های زندگی را درک می کنند و به سرعت قادر به شناسایی نوع خود هستند. انبوهی از مطالب موردی ، حاصل تجربیات بالینی واقعی ، به خوانندگان کمک می کند تا به طور شخصی با طول عمر ارتباط برقرار کنند. علاوه بر این ، تکنیک هایی که نویسندگان ارائه می دهند در ایجاد تغییر قدرتمند هستند. رویکرد آن ها یکپارچه است: این روش درمانی ، شناختی ، رفتاری ، روانکاوی و تجربی را دنبال می کند ، در حالی که تمرکز عملی و حل مسئله شناخت درمانی را حفظ می کند.

اختراع زندگی از نو تکنیک هایی برای غلبه بر دردناک ترین مشکلات مادام العمر ماست. این کتاب نشان دهنده حساسیت ، دلسوزی و بینش فوق العاده نویسندگان آن است.

مقدمه

چرا کتاب خودیاری(خودآموزشی ، خود سازی) دیگری؟

ما بر این باوریم که «بازآفرینی زندگی شما» خلا مهمی را در کتاب هایی که در حال حاضر برای خودسازی در دسترس است پر می کند. همانطور که بسیاری از روش های خوب درمانی وجود دارد ، بسیاری از کتاب های عالی برای کمک به خود وجود دارد. با این حال ، بیشتر این موارد محدود است. بعضی از کتاب ها فقط به یک مسئله خاص می پردازند ، مانند وابستگی کد ، افسردگی ، عدم ابراز وجود ، یا انتخاب های ضعیف شریک زندگی. بعضی از آن ها با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کنند ، اما فقط از یک روش تغییر استفاده می کنند ، مانند کار در کودک ، ورزش زوجین یا روش های شناختی- رفتاری. کتاب های دیگر الهام بخش هستند یا در توصیف یک مشکل جهانی مانند ضرر بسیار کار می کنند ، اما راه حل های ارائه شده آن ها بسیار مبهم است به طوری که نمی دانیم پس از داشتن انگیزه ، چگونه می توانیم تغییر کنیم.

من و جانت کلوسکو در ابداع زندگی شما ، درمانی جدید برای تغییر الگوی اصلی زندگی با شما به اشتراک می گذاریم. سبک درمانی یازده مورد از مخرب ترین مشکلاتی است که ما هر روز در اقدامات خود با آن روبرو می شویم. برای کمک به شما در تغییر این نوارهای زندگی ، ما روش های مختلفی از روش های درمانی مختلف را با هم ترکیب می کنیم. در نتیجه ، ما فکر می کنیم این کتاب در مورد انواع مشکلات مادام العمر نسبت به اکثر کتاب هایی که تاکنون خوانده اید ، نگرشی کاملا دقیق و جامع در اختیار شما قرار خواهد داد.

از آنجا که این کتاب در مورد رشد و تغییر شخصی است ، می خواهم مسیری را که دنبال کردم و منجر به توسعه درمان با بندهای حیات شد ، توصیف کنم.

از بسیاری جهات پیشرفت من به عنوان یک درمانگر آینه سفر به خودآگاهی است که در این کتاب برای شما ترسیم می کنیم.

این کار از سال ۱۹۷۵ هنگامی که من دانشجوی ارشد دانشگاه پنسیلوانیا بودم شروع شد. من اولین تجربه خود را در زمینه درمان به عنوان کارآموز در یک مرکز بهداشت روان در فیلادلفیا به یاد می آورم. من در حال یادگیری راجرین درمانی بودم . یادم می آید بیشتر اوقات احساس لک می کردم. بیماران با مشکلات جدی زندگی ، ابراز احساسات قدرتمند به من مراجعه می کردند ، و من یاد گرفتم که گوش دهم و توضیح دهم تا بیماران بتوانند در راه حل های خودشان باشند. مساله البته این بود که اغلب این کار را نمی کردند. یا اگر آن ها

به حل و فصل خودشان رسیدند ، آنقدر طول کشید که من با پایان یافتن درمان بسیار ناامید شدم. جریان درمانی متناسب با خلق و خوی من ، تمایلات طبیعی من نبود. شاید من خیلی بی تاب هستم ، اما دوست دارم تغییرات و پیشرفت را نسبتاً سریع ببینم. من در شرایطی که یک مشکل جدی وجود دارد به راحتی ناامید می شوم و مجبورم با تماشای درمانده بنشینم ، قادر به اصلاح آن نیستم.

در مدت زمان کوتاهی ، شروع به خواندن درباره رفتار درمانی کردم ، رویکردی که بر تغییر سریع و ملموس رفتار تأکید دارد. احساس آرامش زیادی کردم. من می توانم فعال باشم و به جای انفعال ، به بیماران توصیه کنم. رفتار درمانی چارچوبی کاملاً مشخص بود که توضیح می داد چرا بیماران مشکلات خاصی دارند و دقیقاً از کدام روش ها استفاده می کنند. تقریباً شبیه کتاب آشپزی یا کتابچه راهنما بود. در مقایسه با رویکرد مبهمی که من در ابتدا آموخته بودم ، مدل رفتاری بسیار جذاب بود. این کار به سمت تغییر سریع و کوتاه مدت انجام شد.

بعد از چند سال ، از رفتار درمانی نیز ناامید شدم. با تمرکز بسیار کم بر روی آنچه مردم انجام می دهند ، احساس کردم رفتار درمانی در نادیده گرفتن افکار و احساسات ما بیش از حد شده است. دلم برای غنای دنیای درونی بیماران تنگ شده بود. در این مرحله من کتاب شناخت درمانی و اختلالات عاطفی دکتر آرون بک را خواندم و دوباره هیجان زده شدم. دکتر بک ، عملی و مستقیم رفتار درمانی را با غنای افکار و باورهای بیماران ترکیب می کرد.

پس از تحصیلات تکمیلی در سال ۱۹۷۹ من مطالعه شناخت درمانی را با دکتر بک آغاز کردم. من دوست داشتم به بیماران نشان دهم که چگونه افکار آن ها تحریف می شود و گزینه های منطقی را به آن ها نشان دهم. من همچنین دوست داشتم رفتارهای مسئله ای را دقیقاً مشخص کنم و روش های جدیدی را برای مدیریت موقعیت های روزمره تمرین کنم. بیماران از طرق چشمگیری شروع به تغییر کردند: افسردگی آن ها برطرف شد و علائم اضطراب برطرف شد. من همچنین دریافتم که تکنیک های شناخت درمانی در زندگی شخصی من برای من بسیار ارزشمند است. من از طریق سخنرانی ها و کارگاه های آموزشی در ایالات متحده و اروپا شروع به گسترش کلمه شناخت درمانی برای سایر متخصصان کردم.

بعد از چند سال ، تمرین خصوصی خودم را در فیلادلفیا شروع کردم. من در بسیاری از بیماران ، خصوصاً با علائم خاص مانند افسردگی و اضطراب ، نتایج چشمگیری را کسب کردم. متأسفانه ، با گذشت زمان ، من تعداد زیادی از بیماران را تشکیل دادم که به هیچ وجه پاسخ نمی دادند یا فقط بهبود جزئی داشتند. من تصمیم گرفتم بنشینم و بفهمم این بیماران چه چیزهای مشترکی دارند. من همچنین از همکارانم که درمانگر شناختی

بودند خواستم که بیماران مقاوم خود را توصیف کنند. می خواستم ببینم که آیا شکست های درمانی آن ها مشابه موارد من است.

آنچه من یافتم تا بیماران سخت را از بیمارانی که سریع پاسخ می دهند متمایز کنم برای من وحی بود. سخت ترین بیماران تمایل به علائم کمتری دارند. به طور کلی افسردگی و اضطراب کمتری داشتند. بسیاری از مشکلات آن ها مربوط به صمیمیت بود: این بیماران الگوهای روابط نامناسب داشتند. علاوه بر این ، بیشتر این بیماران مقاوم در بیشتر زندگی خود مشکلات خود را تجربه کرده بودند. آن ها به دلیل بحران زندگی مجردی مانند طلاق یا مرگ پدر یا مادر به درمان نمی آمدند. این بیماران همه الگوی زندگی خود تخریبی داشتند.

بعد تصمیم گرفتم لیستی از رایج ترین مضامین یا الگوها را در این بیماران سخت تهیه کنم. این اولین لیست طرحواره ها یا تله های زندگی من شد. این فقط چند مورد از یازده الگوی توصیف شده در احیای مجدد زندگی شما را دارد ، مانند احساس عمیق نقص ، احساس انزوای عمیق و تنهایی ، تمایل به فدا کردن نیازهای خود برای دیگران ، و وابستگی ناسالم یا اعتماد به دیگران . این تله های زندگی برای من در کار با بیمارانی که قبلاً به درمان بی پاسخ بوده اند بسیار ارزشمند بود. دریافتم که با تهیه لیستی از تله های زندگی می توانم مشکلات بیماران را به قسمت های قابل کنترل تقسیم کنم. همچنین می توانم استراتژی های مختلفی برای حل هر مسئله یا الگو ایجاد کنم.

با نگاه به گذشته ، جستجوی من برای مضامین و الگوهای گسترده نیز با شخصیت خودم بسیار سازگار بود. من همیشه آرزو داشتم جنبه های مختلف زندگی خود را به عنوان بخشی از یک کل سازمان یافته ، با برخی از نظم و قابلیت پیش بینی ببینم. من همیشه احساس کرده ام که با استخراج این مضامین یا الگوهای کلی می توانم بر زندگی خودم کنترل داشته باشم. من به یاد می آورم که به عنوان یک دانشجوی دانشگاه ، بسته به میزان احساس اعتماد به آن ها ، می خواستم هم اتاقی هایم را در دسته های مختلف دوستی طبقه بندی کنم.

یکی دیگر از موضوعات توسعه من به عنوان یک تراپیست ، تمایل روزافزون من به ادغام و ترکیب کردن ، به جای حذف یا انتقاد بوده است. بسیاری از تراپیست ها احساس می کنند که باید یک رویکرد درمانی را انتخاب کنند و آن را با فداکاری دنبال کنند. به همین دلیل است که ما تراپیست ها سخت گیرانه ، خانواده درمانی ، فرویدی و تراپیست رفتاری داریم. من به این باور رسیده ام که ادغام بهترین اجزای چندین روش درمانی بسیار موثرتر از هر روش درمانی دیگری است. در رویکردهای روانکاوی ، تجربی ، شناختی ، فنولوژیک و رفتاری ارزش بسیاری وجود دارد ، اما اگر تنها استفاده شود ، دارای محدودیت های قابل توجهی است.

از سوی دیگر ، من همچنین با ترکیب بسیاری از تکنیک های مختلف به طور تصادفی و بدون یک چارچوب متحد مخالفم. من معتقدم که یازده تله زندگی آن چارچوب متحد را فراهم می کند و می توان تکنیک های ناشی از چندین رویکرد را مانند زرادخانه ای برای مبارزه با این تله های حیات ترکیب کرد. بعلاوه ، همانطور که در فصول بعدی شرح داده شده است ، این نوارهای زندگی می توانند حس تداوم در طول زندگی شما را فراهم کنند. گذشته و حال را می توان به عنوان بخشی از یک کل سازگار مشاهده کرد. هر یک از زندگی ها در دوران کودکی منشا غیرقابل انکاری دارند که به طور مستقیم احساس می کنند حق با ماست. ما می توانیم به عنوان مثال ، اینکه چرا به طرف شرکای مهم منتقل می شویم ، و چرا وقتی یک بار می فهمیم که پدر و مادر خودمان چقدر طلبکار و مجازات کننده هستند ، احساس بدی نسبت به خود داریم.

من امیدوارم که ایجاد زندگی از نو نیاز به کتابی را که به طور فشرده با طیف گسترده ای از مشکلات عمیقا احساس شده و مادام العمر که همه ما با آن روبرو هستیم ، پر کند. من همچنین امیدوارم که این یک چارچوب مفید برای کمبود هزینه توسعه این ها همراه با راه حل های قدرتمند برای هر قطعه طول عمر ، ناشی از رویکردهای مختلف روانشناختی باشد که می تواند برای شما مفید باشد.

فصل اول سبک ها

آیا شما مرتباً با افرادی که نسبت به شما سرد هستند ارتباط برقرار می کنید؟ آیا احساس می کنید حتی افراد نزدیک به شما نیز به اندازه کافی به شما اهمیت نمی دهند یا از آن ها کم می کنند؟

- آیا احساس می کنید که در هسته خود به نوعی معیوب هستید ، کسی که عیب شما را می شناسد احتمالاً نمی تواند شما را دوست داشته و بپذیرد؟
- آیا نیازهای دیگران را بیش از نیاز خود قرار می دهید ، بنابراین نیازهای شما هرگز برآورده نمی شوند و بنابراین شما حتی نمی دانید نیازهای واقعی شما چیست؟
- آیا می ترسید که اتفاق ناگواری برای شما بیفتد ، به طوری که حتی یک گلودرد خفیف باعث وحشت بیماری شدیدتری می شود؟
- آیا متوجه می شوید ، صرف نظر از میزان تحسین عمومی یا تأیید اجتماعی ، هنوز احساس ناراحتی ، عدم تحقق یا عدم لیاقت دارید؟

ما الگوهایی را مانند این ها را سبک می نامیم. در این کتاب ، ما یازده روش حیات متداول را شرح خواهیم داد و به شما نشان خواهیم داد که چگونه آن ها را بشناسید ، چگونه ریشه آن ها را بفهمید و چگونه آن ها را تغییر دهید.

بند زندگی الگویی است که از کودکی شروع می شود و در تمام زندگی طنین انداز می شود. این کار با کاری شروع شد که توسط خانواده ها یا بچه های دیگر برای ما انجام شد. ما رها شده ، مورد انتقاد قرار گرفتیم ، از آن محافظت شدیم ، مورد آزار و اذیت قرار گرفتیم ، محروم شدیم یا به نوعی آسیب دیدیم. در نهایت طول زندگی بخشی از ما می شود. مدت ها پس از خروج از خانه ای که در آن بزرگ شده ایم ، همچنان شرایطی را که در آن بد رفتاری ، نادیده گرفته شدن ، گوشه نشینی یا کنترل قرار می گیریم و در رسیدن به مطلوب ترین اهداف خود موفق نیستیم ، حفظ خواهیم کرد.

سبک های زندگی نحوه تفکر ، احساس ، عملکرد و ارتباط با دیگران را تعیین می کنند. آن ها احساسات شدیدی مانند خشم ، ناراحتی و اضطراب را تحریک می کنند. حتی هنگامی که به نظر می رسد همه جایگاه اجتماعی داریم ، یک ازدواج ایده آل ، احترام به افراد نزدیک به خود ، موفقیت شغلی ما اغلب قادر به خوشبختی زندگی نیستیم یا موفقیت های خود را باور نداریم.

جد : یک بورس فروشی سی و نه ساله که بسیار موفق است. او زنان را تسخیر می کند ، اما هرگز واقعاً با آن ها ارتباط برقرار نمی کند. جد در سبک محرومیت احساسی مورد توجه است.

هنگامی که ما برای اولین بار رویکرد روش های حیات را توسعه می دادیم ، درمان یک بیمار جذاب به نام جد را آغاز کردیم. جد کاملاً ذاتی خودکفا کننده تصاویر زندگی را به تصویر می کشد.

جد از یک زن به زن دیگر می رود و اصرار دارد که هیچ کدام از زنانی که ملاقات می کند نمی توانند او را راضی کنند. هر کدام سرانجام او را ناامید می کنند. نزدیک ترین جد به روابط صمیمی علاقه به زنانی است که او را از نظر جنسی تحریک می کنند. مسئله این است که این روابط هرگز دوام ندارند.

جد با زنان ارتباط برقرار نمی کند. او آن ها را تسخیر می کند. نکته ای که در آن علاقه خود را از دست می دهد دقیقاً همان نقطه ای است که "برنده" شده است. زن شروع به عاشق شدنش کرده است.

جد : این واقعاً باعث خاموش شدن من در هنگام چسبیدن زن می شود. وقتی او شروع به حلق آویز کردن من ، به خصوص در ملا عام کرد ، من فقط می خواهم بدوم.

جد با تنهایی مبارزه می کند. احساس پوچی و کسالت می کند. داخل آن یک حفره خالی وجود دارد - و او با بی قراری به دنبال زنی می رود که او را پر کند. جد معتقد است که هرگز این زن را پیدا نخواهد کرد. او احساس می کند که همیشه تنها بوده و همیشه تنها خواهد بود.

در کودکی ، جد همان احساس درد تنهایی را داشت. او هرگز پدرش را نمی شناخت و مادرش سرد و بی احساس بود. هیچ یک از آن ها نیازهای عاطفی او را برآورده نکردند. او از نظر عاطفی محروم شد و همچنان در بزرگسالی این حالت جدا شدن را بازسازی می کند.

برای سال ها جد ناخواسته این پاتم را با درمانگران تکرار می کرد ، و از یک به دیگری می رفت. هر درمانگر در ابتدا به او امید می داد ، اما در نهایت او را ناامید کرد. او هرگز ارتباط مستقیمی با درمانگران خود نداشت. او همیشه نقص مهلکی پیدا می کرد که در ذهن او ختم درمان را توجیه می کرد. هر تجربه درمانی تایید کرد که زندگی او تغییری نکرده است و او حتی احساس تنهایی بیشتری می کند.

بسیاری از درمانگران جد خونگرم و همدل بودند. این مشکل نبود. مسئله این بود که جد همیشه بهانه می گرفت تا از صمیمیتی که با آن بسیار ناآشنا و ناخوشایند بود ، جلوگیری کند. حمایت عاطفی از یک درمانگر ضروری

بود ، اما کافی نبود. درمانگران او اغلب یا به اندازه کافی با الگوهای خود تخریبی مقابله نکردند. برای اینکه جید از شر زندگی خود در محرومیت عاطفی فرار کند ، مجبور شد دیگر تقصیری از زنانی را که ملاقات کرد ، متوقف کند و مسئولیت مبارزه با ناراحتی خود را از نزدیک شدن به مردم و پذیرفتن پرورش آن ها آغاز کند.

هنگامی که سرانجام جد برای معالجه به ما مراجعه کرد ، ما بارها و بارها او را به چالش کشیدیم ، و هر بار که دوباره خود را ثابت کرد سرخ کردیم تا در بند نجات او بریزیم. مهم بود که به او نشان دهیم که ما واقعاً همدرد هستیم و از نزدیک بودن با هر کسی با توجه به پدر و مادر بسیار یخ زده اش احساس ناراحتی می کنیم. با این وجود ، هر وقت او اصرار داشت که وندی به اندازه کافی زیبا نیست ، ایزابل به اندازه کافی درخشان نبود ، یا ملیسا فقط برای او مناسب نبود ، ما او را هل دادیم تا ببیند که او دوباره به دام زندگی خود می افتد ، و از دیگران عیب جویی می کند تا از احساس گرما جلوگیری کند. پس از گذشت یک سال از این رویارویی همدلانه ، متعادل سازی حمایت عاطفی و تقابل ، سرانجام توانستیم تغییرات چشمگیری را مشاهده کنیم. او اکنون با نیکول ، یک زن خونگرم و دوست داشتنی ، نامزد کرده است:

جد : درمانگران قبلی من واقعاً درک می کردند ، و من درک کاملی از دوران کودکی تلخ خود داشتم ، اما هیچ یک از آن ها من را وادار به تغییر نکرد. خیلی راحت بود که به الگوهای معروف قدیمی من برگردم. این رویکرد متفاوت بود.

من سرانجام مسئولیت ایجاد یک رابطه را به عهده گرفتم. من نمی خواستم رابطه من و نیکول یک شکست دیگر باشد و احساس کردم این برای من است. اگرچه می توانستم ببینم که نیکول بی عیب و نقص نیست ، اما سرانجام تصمیم گرفتم که یا باید با کسی ارتباط برقرار کنم یا اینکه برای همیشه تنها باشم استعفا می دهم.

رویکرد طول عمر شامل مواجهه مداوم با خودمان است. ما به شما آموزش خواهیم داد که چگونه تله های زندگی خود را در زندگی شما بازی می کنند و چگونه می توانید مرتباً با آنها مقابله کنید تا این الگوها قدرت شما را از بین ببرند.

هدر: یک زن چهل و دو ساله طلا با پتانسیل های بسیار زیاد ، که در خانه خودش گیر افتاده است ، زیرا ترس های او بسیار جنجالی است. اگرچه او برای درمان اضطراب خود از ATIVAN ترانویسی استفاده می کند ، اما او هنوز در زندگی موثر در آسیب پذیری گیر کرده است.

به یک معنا ، هدر هیچ زندگی ندارد. او بیش از حد از انجام هر کاری می ترسد. زندگی مملو از خطر است. او ترجیح می دهد در خانه ای که "امن" است بماند.

هدر: من می دانم که کارهای بسیار خوبی در شهر وجود دارد. من تئاتر را دوست دارم ، رستوران های خوب را دوست دارم ، دوست دارم دوستان را ببینم. اما فقط برای من خیلی زیاد است. من لذت نمی برم من همیشه نگران این هستم که اتفاق وحشتناکی رخ دهد.

هدر نگران تصادفات اتومبیل ، فروریختن پل ها ، استحکام گرفتن ، بیماری مانند ایدز و هزینه زیاد است. مطمئناً تعجب آور نیست که سفر به این شهر برای او سرگرم کننده نیست.

شوهر هدر والت از او بسیار عصبانی است. او می خواهد بیرون برود و کارهایی انجام دهد. والت می گوید و به درستی هم که محروم شدن از او عادلانه نیست. بیشتر و بیشتر ، او پیش می رود و کارها را بدون او انجام می دهد.

والدین هدر فوق العاده از او محافظت نمی کردند. والدین وی بازمانده یهود از هولوکاست بودند که بیشتر دوران کودکی خود را در اردوگاه های کار اجباری گذراندند. آن ها به گفته خودش مانند یک عروسک چینی با او رفتار کردند. آن ها به طور مستمر در مورد تهدیدهای احتمالی (اما بعید) برای رفاه او به او هشدار می دادند: ممکن است به ذات الریه مبتلا شود ، در مترو به او ضربه بزنند ، غرق شود یا در آتش سوزی شود. جای تعجب نیست که او بیشتر وقت خود را در یک حالت اضطراب آور و دردناک سپری می کند و برای اطمینان از ایمن بودن دنیای خود گره می زند. در همین حال ، تقریباً همه چیزهایی که لذت بخش هستند از زندگی او تخلیه می شوند.

قبل از مراجعه به ما ، هدر چندین داروی ضد اضطراب را طی یک دوره سه ساله امتحان کرد. (دارو معمول ترین روش درمانی برای اضطراب است.) اخیراً ، وی نزد روانپزشکی رفت که داروی Ativan را تجویز کرد. او هر روز قرص می خورد و باعث تسکین می شد. او احساس بهتر ، اضطراب کمتری داشت. زندگی دلپذیرتر شد. دانستن اینکه داروی دارویی دارد باعث می شود که توانایی بیشتری برای کنار آمدن با کارها داشته باشد. حتی در این صورت ، او همچنان از بیرون رفتن از خانه اجتناب می کرد. شوهرش شکایت داشت که همین مسئله باعث شد که او در خانه نشستن بیشتر خوشحال شود.

مشکل جدی دیگر این بود که هدر احساس عادت کردن (وابستگی) به Ativan می کرد:

هدر: احساس می کنم مجبورم تا آخر عمر روی این کار بمانم. ایده دست کشیدن از آن مرا وحشت زده می کند. من نمی خواهم برگردم تا همیشه از همه چیز ترس داشته باشم.

حتی وقتی هدر به خوبی از پس شرایط استرس زا برآمد ، تمام موفقیت خود را به دلیل این دارو دانست. او احساس تسلط نمی کرد - این حس که خودش می تواند امور را اداره کند. (به همین دلیل است که ، به خصوص با درمان های اضطرابی ، بیماران با ترک دارو عود می کنند.)

هدر پیشرفت نسبتاً سریعی در درمان طول عمر داشته است. در عرض یک سال ، زندگی او به طور قابل توجهی بهتر شد. او به تدریج شروع به ورود به شرایط اضطراب آورتر کرد. او می توانست به مسافرت برود ، دوستانش را ببیند ، به سینما برود و سرانجام تصمیم گرفت شغل نیمه وقت خود را که نیاز به رفت و آمد دارد ، انتخاب کند.

به عنوان بخشی از معالجه وی ، ما به هدر کمک کردیم تا در تخمین احتمال وقوع اتفاقات بد بهتر عمل کند. ما به طور مداوم نشان می دادیم که او چگونه خطر فاجعه را در موقعیت های بی خطر اغراق می کند. و ما به او نشان دادیم که او آسیب پذیری و ضعف خود را در خارج از خانه بیش از حد ارزیابی کرده است. او یاد گرفت که منطقی باشد و دیگر درخواست اطمینان از شوهر و دوستانش را متوقف کرد. ازدواج او بهتر شد. و او لذت بیشتری از زندگی خود گرفت.

کنایه از تکرار

جد و هدر دو مورد از یازده بند زندگی را به تصویر می کشند: محرومیت عاطفی و آسیب پذیری. همانطور که در مورد بیماران دیگر بحث می کنیم ، شما در مورد سایر بندهای زندگی خواهید خواند: انقیاد ، بی اعتمادی و سواستفاده ، انصراف ، نقص ، استحقاق ، وابستگی ، شکست ، استانداردهای بی وقفه و محرومیت اجتماعی. احتمالاً در چندین مورد از این موارد عناصر خود را تشخیص خواهید داد.

اینکه ما مرتباً درد دوران کودکی خود را تکرار می کنیم ، یکی از بینش های اصلی روان درمانی روانکاوی است. فروید این را اجبار تکرار نامید. کودک الکلی بزرگ می شود تا با الکلی ازدواج کند. کودک بدسرپرست بزرگ می شود تا با یک سو استفاده کننده ازدواج کند ، یا خودش بدرفتار می شود. کودک آزاری جنسی بزرگ می شود و فاحشه می شود. کودک بیش از حد کنترل شده به دیگران امکان کنترل او را می دهد.

این یک پدیده گیج کننده است. چرا ما این کار را می کنیم؟ چرا ما درد خود را زنده می کنیم ، و رنج خود را طولانی می کنیم؟ چرا ما زندگی بهتری نمی سازیم و از این الگو فرار نمی کنیم؟ تقریباً همه از طریق کودکی الگوهای منفی را با روش های خود شکن تکرار می کنند. این همان غریبی عجیب است که درمانگران با آن مبارزه می کنند. به طریقی ما موفق می شویم در زندگی بزرگسالان شرایطی کاملاً مشابه شرایطی که در کودکی بسیار مخرب بودند ، ایجاد کنیم. نوار نجات تمام روش هایی است که ما در آن این پاتم ها را بازآفرینی می کنیم.

اصطلاح فنی برای یک بند نجات یک طرحواره است. مفهوم طرحواره از روانشناسی شناختی ناشی می شود. طرحواره ها اعتقاداتی عمیق در مورد خود و جهان هستند که در اوایل زندگی آموخته اند. این طرحواره ها برای احساس خود ما مهم هستند. تسلیم شدن از اعتقاد خود به یک طرحواره به معنای تسلیم امنیت شناختن اینکه ما چه کسانی هستیم و دنیا چگونه است ، خواهد بود. بنابراین ، حتی وقتی که به ما آسیب برساند ، به آن چسبیده ایم. این باورهای اولیه حس پیش بینی و اطمینان را در اختیار ما قرار می دهد. آن ها راحت و آشنا هستند. به معنای عجیب و غریب ، آن ها باعث می شوند که ما در خانه خودمان احساس کنیم. به همین دلیل است که روانشناسان شناختی معتقدند طرحواره ها یا نوارهای حیات برای تغییر بسیار دشوار هستند.

بیایید اکنون ببینیم که بندهای زندگی چه تأثیری روی شیمی دان "در روابط عاشقانه دارند.

پاتریک : یک پیمانکار ساختمانی سی و پنج ساله. بیشتر همسر او ، فرانسیس ، با سایر مردان کار می کند و او را بیشتر دوست دارد.

پاتریک کاملاً ناراضی است. همسرش همچنان با مردان دیگر رابطه برقرار می کند. او رابطه ای دارد ، او ناامید می شود.

پاتریک: مثل اینکه برای برگرداندن او دست به هر کاری بزنم. نمی توانم تحمل کنم می دانم اگر او را از دست بدهم از هم می پاشم. من نمی توانم درک کنم که چرا این را تحمل کردم ، مثل اینکه وقتی می دانم او برای من نیست او را بیشتر دوست دارم. من فکر می کنم ، "اگر فقط من می توانستم بهتر باشم ، او نیازی به این کار ندارد. اگر فقط من بهتر بودم ، او با من می ماند." تحمل عدم اطمینان را ندارم.

فرانچین مرتباً به وفاداری خود وعده می دهد و هر بار پاتریک به او ایمان می آورد. و هر بار امیدهای او از بین می رود.

پاتریک: باورم نمی شود که او دوباره این کار را با من کرده است. نمی توانم باور کنم که او مرا از این طریق فریب داده است. بعد از آخرین بار مطمئن شدم که او می ایستد. منظورم این است که او دید که با من چه کرده است. من تقریباً خودکشی کردم. نمی توانم باور کنم که او این کار را دوباره انجام دهد.

ازدواج پاتریک یک غلتک است. او از کنترل خارج میشود، از امید وحشی تا ناامیدی ، دوباره بلند می شود و سقوط می کند.

پاتریک: سخت ترین قسمت انتظار من است. دانستن اینکه چه کاری انجام می دهد و منتظر آمدن او به خانه است. مواردی پیش آمده که روزها منتظر مانده ام. فقط آنجا نشسته و منتظر آمدن او به خانه است.

در حالی که پاتریک منتظر می ماند ، بین هق هق و عصبانیت تناوب می کند. وقتی سرانجام فرانسیین به خانه آمد ، یک صحنه وجود دارد. چند بار او را زده است ، و سپس همیشه از او طلب بخشش می کند. او می خواهد از زیر غلتکی پیاده شود. او می گوید که ثبات و آرامش می خواهد. با این حال این کنایه از زندگی حیاتی است: هرچه فرانسیس غیرقابل پیش بینی باشد ، در سطح عاطفی عمیقی بیشتر به سمت او کشیده می شود. او وقتی تهدید به ترک می کند احساس شیمبی بیشتری می کند.

کودکی پاتریک با از دست دادن و غیرقابل پیش بینی بودن همراه بود. پدرش خانواده را رها کرد در حالی که پاتریک فقط دو سال داشت. او و دو خواهرش توسط مادرشان بزرگ شدند ، الکلی که هنگام مست از آن ها غافل شد. این احساسات برای او آشنا است و او با ازدواج با فرانسیس و تحمل خیانت او موفق شده است آن ها را از نو خلق کند.

پاتریک به مدت سه سال در روانکاوی (درمان فرویدی) بود. وی هفته ای سه بار و هر بار پنج بار با تحلیلگر خود دیدار می کرد - با هزینه قابل توجهی.

پاتریک: می رفتم داخل کاناپه دراز می کشیدم و از هرچه به ذهنم می رسید صحبت می کردم. برای من خیلی تنها بود. تحلیلگر من در کل سه سال خیلی اتل گفت. حتی اگر من داشتم به او زل می زدم ، او چیزی نمی گفت. احساس کردم اکه او واقعاً آنجا نبود.

او درباره کودکی خود و اینکه دراز کشیدن آنجا روی کاناپه چه حسی دارد ، بسیار صحبت کرد.

او از تجزیه و تحلیل ناامید شد. او پیشرفت خود را بسیار کند دانست. او مشکلات خود را بهتر درک می کرد ، اما هنوز هم آن ها را داشت. (این یک شکایت رایج در مورد روانکاوی است: بینش کافی نیست.) او می خواست درمانی سریعتر و سریعتر باشد. او راهنمایی بیشتری می خواست.

رویکرد طول عمر راهنمایی مورد نیاز پاتریک را ارائه می داد. ما به جای اینکه با پاتریک دور و بی طرف باشیم ، با او همکاری کردیم. ما به او کمک کردیم ببیند الگوی او دقیقاً چیست و چگونه می تواند آن را بشکند. ما به او آموختیم که چگونه در روابط خود با زنان انتخابی تر شود. ما به او هشدار دادیم که در روابط عاشقانه مجذوب شدن به طرف شریکان مخرب که مقدار زیادی شیمی جنسی تولید می کنند ، هشدار داده می شود. او با این واقعیت دردناک روبرو شد که او ، مانند بسیاری از ما ، عاشق شریکی شده بود که زندگی او را تقویت می کند.

پس از یک سال و نیم درمان درمان زندگی ، پت آیک تصمیم گرفت که به ازدواج خود با فرانسیین پایان دهد. در آن زمان او به او هر فرصتی داده بود. او سعی کرده بود رفتارهای ناسازگارانه رابطه را اصلاح کند - و ناخواسته او را از خود دور می کرد. او برای کنترل او دست از یکدیگر بست. او آزادی بیشتری به او داده بود. او ادعا کرده بود که وقتی او با او بد رفتاری کرد. اما از این رهگذر همه فرانسیین تغییر نکرده بود. در واقع ، اوضاع بدتر شده بود.

هنگامی که برای اولین بار از ما پرسیدند که آیا فکر ترک فرانسیین را کرده است یا خیر ، پاتریک اصرار داشت که خیلی ترسیده است که از هم بپاشد. اما وقتی سرانجام او را رها کرد و به ازدواجش پایان داد ، از هم پاشید. در عوض ، او آرام تر و اعتماد به نفس بیشتری دارد. او دید که می تواند زندگی جدا از فرانسیس داشته باشد. ما فکر می کنیم او درست بود که رابطه خود تخریبی را ترک کرد.

پاتریک به آرامی شروع به دیدن زنان دیگر کرد. در ابتدا ، او با زنانی که دقیقاً مانند همسرش بودند - ناپایدار و قادر به حمایت از او نیست ، قرار ملاقات گذاشت. به نظر می رسید که او دوباره تمام حرکت را با سرعت انجام می دهد. ما به تدریج به او کمک کردیم تا انتخاب سالم تری داشته باشد ، حتی اگر شیمی که احساس می کرد خیلی بالا نیست. او شش ماه با سیلویا زندگی می کند ، زنی بسیار باثبات و قابل اعتماد که به نظر می رسد نسبت به او فداکار است. در حالی که او کمتر از فرانسیس پر زرق و برق است ، اما برای اولین بار در زندگی خود پاتریک یاد می گیرد که در یک محیط ثابت و پرورش یافته قناعت کند.

رویکرد سبک ها دقیقاً به شما نشان می دهد که با توجه به بندهای حیاتی خاص شما ، چه نوع روابطی را دنبال می کنید که سالم باشد و از چه نوع هایی باید اجتناب کنید. اغلب ، این آسان نیست. مانند پاتریک ، ممکن است مجبور شوید در کوتاه مدت انتخاب هایی انجام دهید که دردناک باشد و حتی با احساس روده مخالف باشید تا از شکافی که در طول زندگی در آن غرق شده اید ، فرار کنید.

کارلتون: سی سالگی ، برای پدرش در یک تجارت خانوادگی کار می کند. او در مدیریت افراد دیگر خیلی خوب نیست و خیلی از افراد دیگر می توانند کارهای دیگری را انجام دهند. کارلتون در موضوع فرض می کند.

کارلتون مردم پسند است. او نیازهای همه را بر نیازهای خود مقدم می دارد. وقتی کسان دیگری از او می پرسند که چه می خواهد ، او کسی است که همیشه می گوید: "برای من مهم نیست ، تو تصمیم می گیری".

کارلتون سعی می کند با گفتن "بله" به هر آنچه زن می گوید و می خواهد همسرش را راضی کند. او سعی می کند با گفتن هرگز "نه" فرزندانش را راضی کند. او برای خوشحال کردن پدرش با ورود به مشاغل خانوادگی ، حتی اگر این به معنای انجام کاری باشد که او دوست ندارد ، سرخ کرده است.

از قضا ، علی رغم این واقعیت که او برای جلب رضایت خود بسیار تلاش می کند ، افراد دیگر اغلب با کارلتون احساس تقلید می کنند. او بسیار فداکار است. همسرش از اینکه ستون فقرات ندارد عصبانی است. اگرچه بچه ها از قدرت پذیری او سو استفاده می کنند ، اما در برخی از موارد از اینکه او نتوانسته محدودیتی تعیین کند ، عصبانی هستند. پدر او دائماً از ضعف و عدم پرخاشگری کارلتون در کار ، به ویژه در برخورد با کارمندان ، رنجیده است.

اگرچه کارلتون این کار را نمی کند ، اما او نیز عصبانی است. در اعماق درون او از اینکه مدت هاست نیازهای خودش را انکار کرده عصبانی است. این الگویی است که او در اوایل زندگی آموخت. پدر او را جباری می دانند؛ او با سلطه و کنترل دیگران رشد می کند. همه چیز باید در راه او باشد. در زمان کودکی ، اگر کارلتون مخالف یا مشاجره می کرد ، پدرش با دهانش او را کوچک می شمرد. مادر او نقشی کاملاً منفعلانه به عهده گرفت. او بیشتر اوقات افسرده بود و کارلتون اغلب خود را در نقش سرایدار می دید و برای بهتر شدن حالش سرخ می کرد. جایی نبود که بتواند برای رفع نیازهای خود به آنجا برود.

قبل از مراجعه به ما ، کارلتون به مدت دو سال تحت یک درمان تجربی به نام گشتالت درمانی بود. درمانگر او را تشویق کرد که در زمان حال بماند و با احساساتش ارتباط برقرار کند. به عنوان مثال ، درمانگر او را با تمرینات

تصویری که در آن او می تواند پدرش را تصویر کند و تمرین می کند با او صحبت کند ، داشته باشد. این روش مفید بود. او احساس کرد که چقدر عصبانی است.

مشکل این بود که درمان فاقد جهت بود. این یک تمرکز ثابت نبود. کارلتون از جلسه ای به جلسه دیگر می رفت ، و در هر لحظه احساساتی که بیش از همه برجسته بود ، کاوش می کرد. به طور طبیعی ، عصبانیت او از عزیزانش مرتباً ظاهر می شد ، اما او بر اساس احساسات خود عمل نمی کرد و دلیل آن را نمی فهمید. درمانگر تمام مولفه های مشکل خود را برای او نگفته و سپس برای غلبه بر انقیادش تکنیک های تغییر خاصی را به او آموزش داده است.

سبک درمان یک چارچوب مفهومی ساده و مستقیم به کارلتون ارائه داد که به او اجازه می داد ببیند انقیاد یک موضوع اصلی در زندگی او است و او راه های تغییر آن را آموخت. او به سرعت پیشرفت کرد. ما اغلب در می یابیم که طول عمر برای شکستن کمترین زمان را می طلبد.

کارلتون احساس قوی تری از خود ایجاد کرد. او از خواسته ها و احساسات خود ، که یاد گرفته است آن ها را سرکوب کند ، بیشتر آگاه شد. او شروع به توسعه نظرات و ترجیحات کرد. او همچنین با پدر ، کارمندان و همسر و فرزندانش قاطعانه عمل کرد. به ویژه ، او در بیان خشم کار کرد. او یاد گرفت که نیازهای خود را به روشی آرام و کنترل شده بیان کند. اگرچه همسر و فرزندان او در آغاز مقاومت جزئی داشتند ، اما هنگامی که فهمیدند قدرت خود را از دست می دهند ، خیلی زود ساکن شدند. در حقیقت ، آن ها او را بیشتر دوست داشتند. آن ها می خواستند که او قوی باشد.

او نبرد سخت تری با پدرش داشت. اگرچه پدرش سعی داشت عصیان کارلتون را له کند و موقعیت مسلط خود را دوباره اعلام کند ، کارلتون کشف کرد که او بیش از آنچه تصور می کرد اهرم قدرت با پدرش است. او تهدید کرد که اگر پدرش به او اجازه ندهد نقش مساوی تری داشته باشد ، شغل خود را ترک خواهد کرد ، پدرش عقب نشینی کرد. کارلتون اکنون در حالی که پدرش برای بازنشستگی آماده می شود ، شروع به بسیاری از مسئولیت های پدرش کرده است. وی همچنین کشف کرده است که پدرش برای او احترام تازه ای قائل است.

این مورد اهمیت فراتر از تماس با احساسات ما را نشان می دهد. بسیاری از درمان های تجربی بسیار شایع ، مانند کار در کودکان ، نقش ارزنده ای در کمک به ما در احساس ارتباط بین آنچه امروز در زندگی روزمره خود تجربه می کنیم و آنچه که از کودکی احساس می کردیم ، فراهم می کند. اما این رویکردها بندرت به اندازه کافی دور می شوند. شرکت کنندگان اغلب بعد از جلسات درمانی یا کارگاه ها احساس بهتری پیدا می کنند ، اما

آن ها معمولاً به سرعت به الگوهای قدیمی خود باز می گردند. رویکرد طول عمر ، تکالیف رفتاری کامل و برخوردهای مداوم را برای کمک به شما در حفظ پیشرفت فراهم می کند.

انقلاب شناختی درمانی

سبک درمان نتیجه رشد شناختی رویکرد است که توسط دکتر آرون بک در دهه ۱۹۶۰ ایجاد شده است. ما بسیاری از جنبه های این روش درمانی را در رویکرد طول عمر گنجانده ایم.

فرضیه اصلی شناخت درمانی این است که نحوه تفکر ما درباره وقایع زندگی (شناخت) احساس ما نسبت به آن ها (احساسات) را تعیین می کند. افرادی که دارای مشکلات عاطفی هستند تمایل دارند واقعیت را تحریف کنند. به عنوان مثال ، مادرش به هدر آموخت که وظایف روزمره مانند سوار شدن به مترو را خطرناک ببیند. تله های زندگی باعث می شوند انواع خاصی از موقعیت ها را به روشی نادرست مشاهده کنیم. آن ها دکمه های شناختی ما را فشار می دهند.

متخصصان شناختی معتقدند که اگر بتوانیم به بیماران آموزش دهیم در مورد نحوه تفسیر موقعیت ها دقیق تر عمل کنند ، می توانیم به آن ها کمک کنیم تا احساس بهتری داشته باشند. اگر ما بتوانیم به هدر نشان دهیم که او می تواند بدون خطرات زیادی روی جغد خود حرکت کند ، پس او ترس کمتری خواهد داشت و می تواند زندگی دوباره را شروع کند.

دکتر بک پیشنهاد می کند که افکار خود را هنگام ناراحتی بررسی کنیم ، آیا مبالغه می کنیم ، شخصی سازی می کنیم ، فاجعه بار می شویم و ...؟ آیا واقعاً افکار ما منطقی است؟ آیا روش های دیگری برای بررسی وضعیت وجود دارد؟ بعلاوه ، بک می گوید ما باید افکار منفی خود را با انجام آزمایش های کوچک آزمایش کنیم. به عنوان مثال ، ما از هدر خواستیم که در طول زمستان به تنهایی در اطراف بلوک قدم بزند تا ببیند هیچ چیز مضر برای او اتفاق نمی افتد ، حتی اگر او اطمینان داشت که بیمار خواهد شد یا مورد آزار قرار خواهد گرفت.

شناخت درمانی احترام زیادی به دست آورده است. یک تحقیق بزرگ و رو به رشد ، اثربخشی آن را در مواردی مانند اختلالات اضطرابی و افسردگی پشتیبانی می کند. این یک رویکرد فعال است که به بیماران می آموزد تا با کنترل افکار خود خلق و خوی خود را کنترل کنند.

متخصصان درمان شناختی معمولاً روش های شناختی را با تکنیک های رفتاری ترکیب می کنند ، که برای آموزش مهارت های عملی به بیماران مانند آرامش ، ابراز وجود ، مدیریت اضطراب ، حل مسئله ، مدیریت زمان و مهارت های اجتماعی طراحی شده است.

با این وجود ، ما طی سال ها دریافته ایم که روش های شناختی و رفتاری ، گرچه ارزشمند نیستند ، اما برای تغییر الگوهای مادام العمر کافی نیستند. بنابراین ما رویکرد سبک ها را توسعه دادیم ، که ترکیبی از فنون شناختی و رفتاری با تکنیک های روانکاوی و تجربی است. مادلین ، بیمار نهایی که در این فصل مورد بحث قرار خواهیم داد ، هم ارزش و هم محدودیت استفاده از تنها روش های رفتاری شناختی را نشان می دهد.

مادلین: بازیگر و خواننده بیست و نه ساله. پدرش به طور جنسی مورد آزار و اذیت قرار گرفت و همچنان رنج می برد. مدالین هنوز در حال نقشه کشی در مورد سبک ها برای بی اعتمادی و سو استفاده ما است.

مادلین هرگز رابطه طولانی مدت با یک مرد نداشته است. در عوض ، او از یک افراط به دیگری رسیده است: یا کلاً از مردان پرهیز کرده است یا بی ادب بوده است.

مادلین تا زمانی که به کالج رفت ، از پسران اجتناب می کرد. او هرگز با او دوستی نداشته است.

مادلین: من هرگز اجازه نمی دهم پسری نزدیک من باشد. یادم می آید اولین باری که پسری مرا بوسید. فرار کردم وقتی فهمیدم پسری از من خوشش آمده است ، تا زمانی که او از دنیا رفت واقعاً سرد عمل کردم.

در دو سال اول تحصیل در دانشگاه ، مادلین شروع به نوشیدن و مصرف مواد مخدر کرد. در این دوره ، او با بیش از سی مرد رابطه جنسی داشت. او می گوید: "هیچ کدام برای من معنایی نداشتند."

مادلین: من در دانشگاه وحشی شدم. احساس کردم که مورد سو استفاده قرار گرفته ام. من فقط نمی توانم نه بگویم. من با یک مرد بیرون می آمدم و در نهایت با او می خوابیدم حتی اگر به خودم قول داده بودم که این کار را نمی کنم. من فهمیدم این تنها دلیلی است که بچه ها با من بیرون می روند. من واقعاً نمی دانم چرا این کار را کردم تمام آن زمان دقیقاً مانند تمام شدن کنترل بود.

تجربه سو استفاده جنسی توسط ناپدری به رابطه جنسی و توانایی صمیمیت او با مردان آسیب رساند. از نظر او ، رابطه جنسی و سو استفاده غیر قابل تفکیک است.

اکنون ، مادلین دوباره به اجتناب از مردان بازگشت. او سالهاست که قرار ازدواج ندارد و نگران است که هرگز نتواند ازدواج کند و بچه دار شود.

اولین درمانی که مادلین انجام داد ، درمان شناختی متداول بود. درمانگر وی در حال حاضر - بر اجتناب فعلی مادلین از مردان تمرکز کرد. به عنوان مثال نادر بود که مادلین در مورد دوران کودکی خود در درمان بحث کند. در عوض ، او و درمانگرش تکالیف خانه را برای او طراحی کرده اند که باید بین جلسات انجام دهد ، مانند شروع مکالمه با مردان یا رفتن به مهمانی ها. درمانگر با درخواست نمونه هایی از مردانی که می دانستند مراقبت می کنند و صمیمیت می خواهند ، به او کمک کرد تا با افکار تحریف شده خود مانند "مردان فقط برای رابطه جنسی بیرون نیستند" مبارزه کند.

درمان برای چندین ماه ادامه داشت. مادلین دوباره شروع به ملاقات کرد ، اما او را به سمت مردان بد دهن کشاند. اگرچه او تشخیص داد که بسیاری از مردان ملاحظه می کنند ، اما تجربه او با دوست پسر این مسئله را تأیید نکرد. مادلین فهمید که برای تغییر پاتم کاملاً ریشه دار خود به چیز دیگری نیاز دارد.

مادلن: احساس می کردم درمانگر من از من می خواهد بدون اینکه بفهمم چرا اینطور هستم تغییر کنم. منظورم این است که ، من می دانم که باید در شیوه هایی که او گفت تغییر کنم. من باید اعتماد به مردان را شروع کرده و از نزدیک بودن اجتناب کنم. اما دلایلی وجود دارد که من از مردان اجتناب می کنم. باید بفهمم که چیستند.

مادلین از هر مردی که به نظر می رسید عاشقانه به او نزدیک می شود عصبانی شد. او می دید که خشم نتیجه افکار تحریف شده است ، اما هنوز هم آن را احساس می کند. مدلین باید عصبانیت خود را به سمت شی اصلی خود ، ناپدری اش معطوف کند. او نیاز داشت خشم خود را ابراز کند و آن را تأیید کند.

در طول یک سال و نیم اول درمان با طول عمر ، ما به مادلین کمک کردیم تا خاطرات سو استفاده خود را از طریق تصاویر کشف کند. ما او را تحت فشار قرار دادیم تا عصبانیت خود را نسبت به ناپدری تهویه کند و با اتهاماتش روبرو شود. ما او را تشویق کردیم که به یک گروه پشتیبانی برای بازماندگان از انسست ملحق شود. ما همچنین با انتخاب دوست پسرهای متخلف به او نشان دادیم که چگونه الگوی سو استفاده خود را حفظ کرده است.

مادلین به آرامی قرار ملاقات خود را از سر گرفت. اگرچه او هنوز هم مورد سو استفاده مردان خشونت قرار می گرفت ، اما با اصرار ما از آن ها دور شد و در عوض بر روی مردانی تمرکز کرد که احتراماً با او رفتار می کردند ،

حتی اگر شیمی از شدت کمتری برخوردار بود. او خواستار احترام بود ، نه اینکه آن را به عهده مرد بگذارد تا به او بدهد. او یاد گرفت که "نه" بگوید.

حدود یک سال بعد او عاشق بن شد ، مردی لطیف و حساس. با این حال ، حتی با او ، او مهار جدی جنسی را تجربه کرد. بن حاضر بود برای غلبه بر مشکلات جنسی با او همکاری کند. او اکنون به فکر ازدواج است.

در فصل شانزدهم ، ما پیشنهادهای زیادی برای تغییر در طول زندگی در مورد بی اعتمادی و سو استفاده ارائه خواهیم داد. با این حال ، ما می خواهیم تأکید کنیم که بسیاری از بندهای زندگی ، به ویژه عدم اعتماد و سو استفاده ، مدت زمان زیادی طول می کشد و باید با کمک یک درمانگر یا گروه پشتیبانی به آن ها دسترسی پیدا کنید.

درمان مادلین نشان می دهد که چگونه درمان مادام العمر تمرکز عملی درمان های شناختی و رفتاری را حفظ می کند: مهارت ایجاد می کند و تغییراتی ایجاد می کند. اما ما بیش از اصلاح رفتار کوتاه مدت علاقه مند هستیم. ما همچنین می خواهیم به مسائل مادام العمر ، به ویژه مشکلات در روابط ، عزت نفس و مشکلات شغلی بپردازیم. ما می خواهیم به رفتار بپردازیم ، اما می خواهیم به شیوه هایی که مردم احساس می کنند و با آن ها ارتباط برقرار می کنند نیز بپردازیم.

فصل بعدی با استفاده از یک پرسشنامه شروع می شود تا به شما کمک کند کشف کنید که کدام یک از طول زندگی برای شما اعمال می شود.

فصل دوم شما کدام سبک زندگی را دوست دارید؟

در این فصل ، ما به شما کمک خواهیم کرد که مشخص کنید کدام یک از تصاویر مربوط به زندگی شما هستند.

هر یک از بیست و دو عبارت بعدی را از نظر صحت هر یک از شما در این مقیاس شش امتیازی ارزیابی کنید.

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی درست تر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً در مورد من صادق است

۵ بیشتر در مورد من صادق است

۶ من را کاملا توصیف می کند

اول ، ارزیابی کنید که این گزاره در مورد کودکی شما چقدر درست بوده است. اگر پاسخ شما برای دوره های مختلف کودکی متفاوت بود ، رتبه ای را انتخاب کنید که متناسب با احساسی باشد که تا دوازده سالگی احساس می کنید. سپس ، به عنوان یک بزرگسال میزان واقعی بودن هر مورد در حال حاضر را ارزیابی کنید. اگر پاسخ شما برای دوره های مختلف زندگی بزرگسالی شما متفاوت بود ، رتبه ای را انتخاب کنید که در شش ماه گذشته به بهترین وجه برای شما اعمال شود.

پرسشنامه سبک ها

به عنوان یک کودک	اکنون	شرح
		۱. من می بینم که به افرادی که به آن ها نزدیک هستم وابسته ام زیرا می ترسم آن ها مرا ترک کنند.
		۲. من خیلی نگرانم که افرادی که دوستشان دارم شخص دیگری را که ترجیح می دهند پیدا کنند و مرا ترک کنند.
		۳. من معمولاً بدنبال انگیزه های باطنی مردم هستم. من به راحتی مردم را سینه نمی کنم.
		۴- احساس می کنم نمی توانم نگهبان خود را در اطراف افراد دیگر پایین بکشم وگرنه آن ها به من آسیب می رسانند.
		۵- من بیش از یک فرد عادی نگران این خطر هستم که بیمار شوم یا اینکه سراشیبی به من برسد.
		۶. نگران این هستم که من (یا خانواده ام) ضرر کنم و بی بضاعت یا وابسته به دیگران شوم.
		۷. احساس نمی کنم خودم می توانم به خوبی کنار بیایم ، بنابراین احساس می کنم که به افراد دیگری نیاز دارم که به من کمک کنند تا از پس زندگی برآیم.
		۸- من و والدینم تمایل داریم بیش از حد در زندگی و مشکلات یکدیگر نقش داشته باشیم.
		۹. من کسی را نداشته ام که من را پرورش دهد ، خودش را با من در میان بگذارد یا به آنچه برای من اتفاق می افتد اهمیت زیادی بدهد.
		۱۰. مردم برای تأمین نیازهای عاطفی من برای درک ، همدلی ، راهنمایی ، مشاوره و پشتیبانی در آنجا نبوده اند.
		۱۱. احساس می کنم متعلق نیستم. من متفاوتم. من واقعاً مناسب نیستم
		۱۲. من کسل کننده هستم؛ من نمی دانم از نظر اجتماعی چه بگویم.
		۱۳. کسی که آرزو می کنم من واقعی را بشناسد - با تمام نقایصی که نشان داده است - نمی تواند مرا دوست داشته باشد.
		۱۴. از خودم شرمنده ام؛ من لیاقت عشق ، توجه و احترام دیگران را ندارم.
		۱۵. من در مورد کار (یا مدرسه) به اندازه اکثر افراد باهوش نیستم.
		۱۶. من اغلب احساس ناکافی می کنم ، زیرا از نظر استعداد ، هوش و موفقیت با دیگران سنجیده نمی شوم.
		۱۷. احساس می کنم چاره ای ندارم جز تسلیم خواسته های دیگران. در غیر این صورت آن ها به طریقی انتقام می گیرند یا مرا رد می کنند.
		۱۸. مردم می بینند که من بیش از حد برای دیگران کار می کنم و برای خودم کافی نیستم.
		۱۹. سعی می کنم تمام تلاشم را انجام دهم. نمی توانم به اندازه کافی خوب راضی شوم. من دوست دارم در کاری که می کنم شماره یک باشم.
		۲۰. من کارهای زیادی را برای دستیابی به موفقیت انجام داده ام که تقریباً هیچ فضایی برای استراحت و لذت بردن از خودم ندارم.

		۲۱. احساس می کنم دیگر لازم نیست که قوانین و قراردادهای عادی دیگران را دنبال کنم.
		۲۲. به نظر می رسد نمی توانم خودم را نظم دهم تا کارهای روزمره ، کسل کننده یا احساساتم را کنترل کنم.
		نمره احتمالی اجتماعی شما (برای سوالات ۱۰_۱ نمرات خود را به هم اضافه کنید)

با استفاده از صفحه امتیاز

اکنون آماده انتقال امتیازات خود از پرسشنامه به برگه نمره هستید. نمونه پرسشنامه و نمونه برگ نمره زیر نحوه انجام این کار را به شما نشان می دهد:

نمونه سوالات مشابه		
به عنوان یک کودک	اکنون	شرح
۳	۴	۱. خودم را می یابم که به مردمی که نزدیک هستم چسبیده ام ، زیرا می ترسم آن ها مرا ترک کنند.
۵	۲	۲. من خیلی نگرانم که افرادی که دوستشان دارم شخص دیگری را که ترجیح می دهند پیدا کنند و مرا ترک کنند.

نمونه صفحه امتیازات تطبیق						
✓	سبک ها	کودک	اکنون	کودک	اکنون	بالاترین امتیاز
✓	رها شدن	۱.۳	۱.۲	۲.۵	۲.۴	۵

سوالات ۱ و ۲ هر دو بخشی از رستگاری زندگی هستند. بیایید با سوال ۱ شروع کنیم. نمره خود را برای این مورد در دوران کودکی در نظر بگیرید و آن را به جعبه سمت راست کلمه رها کردن در صفحه نمره ، کنار شماره ۱ (زیر ستون کودک) منتقل کنید. اکنون نمره خود را برای این در نظر بگیرید (به عنوان یک بزرگسال) و آن را به کادر بعدی ۱ منتقل کنید (در زیر ستون اکنون).

بعد ، در کودکی به نمره خود برای سوال ۲ نگاه کنید. آن را به جعبه ۲ ، زیر ستون کودک منتقل کنید. سپس نمره خود را برای سوال ۲ بگیرید و آن را به کادر بعدی ۲ ، در زیر ستون اکنون منتقل کنید.

به چهار امتیاز خود برای حیات زندگی ترک رجوع کنید. کدام یک بالاترین است؟ بالاترین امتیاز خود (۱ ، ۲ ، ۳ ، ۴ ، ۵ یا ۶) را به آخرین جعبه ردیف رها کردن منتقل کنید. اگر بالاترین امتیاز شما ۴ ، ۵ یا ۶ است ، در ستون اول علامت گذاری کنید. این ✓بدان معنی است که احتمالاً رها کردن یکی از برنامه های شماست. اگر بالاترین امتیاز شما ۱ ، ۲ یا ۳ است ، جعبه را خالی بگذارید. این بدان معناست که رها کردن احتمالاً یکی از برنامه های شما نیست.

حالا پیش بروید و بقیه برگه نمره را به همین ترتیب پر کنید.

جدول امتیازات طول عمر						
✓	سبک ها	کودک	اکنون	کودک	اکنون	بالاترین امتیاز
	رها شدن	۱.	۱.	۲.	۲.	
	بی اعتمادی و سواستفاده	۳.	۳.	۴.	۴.	
	آسیب پذیری	۵.	۵.	۶.	۶.	
	وابستگی	۷.	۷.	۸.	۸.	
	محرومیت عاطفی	۹.	۹.	۱۰.	۱۰.	
	محرومیت اجتماعی	۱۱.	۱۱.	۱۲.	۱۲.	
	نقص	۱۳.	۱۳.	۱۴.	۱۴.	
	شکست	۱۵.	۱۵.	۱۶.	۱۶.	
	انقیاد	۱۷.	۱۷.	۱۸.	۱۸.	
	استانداردهای بی امان	۱۹.	۱۹.	۲۰.	۲۰.	
	استحقاق	۲۱.	۲۱.	۲۲.	۲۲.	

تفسیر امتیازات

ما اکنون هر یک از یازده بند زندگی را به طور مختصر شرح خواهیم داد ، فقط کافی است تا شما را با هر یک آشنا کنیم. به برگه امتیاز خود مراجعه کنید: هر یک از طول زندگی که دارای یک ** در کنار آن است احتمالاً در مورد شما اعمال می شود. طبیعتاً هرچه امتیازات شما برای هر قطعه حیات بالاتر باشد ، احتمالاً برای شما قدرتمندتر است و احتمالاً تأثیر آن بر زندگی شما بیشتر است. بعد از اتمام فصل های مقدماتی ، می خواهید بعداً در مورد هر یک از بندهای مربوطه اطلاعات بیشتری کسب کنید.

اگر مطمئن نیستید که آیا یک قطعه حیات برای شما یا یکی از نزدیکان شما اعمال می شود ، نگران سرخ کردن نباشید تا اکنون مطمئن شوید. وقتی به فصل اختصاص داده شده به هر بند نجات رسیدید ، ما تست بسیار مفصلی را که برای اطمینان از متناسب بودن آن تست می کنید به شما ارائه می دهیم.

یازده شیوه زندگی ، به طور خلاصه

دو بند زندگی مربوط به فقدان امنیت یا امنیت در خانواده کودکی شما است. این ها رها شدن و بی اعتمادی است.

• رها کردن •

طول عمر رها کردن این احساس است که افرادی که دوستشان دارید شما را ترک خواهند کرد و در نهایت از نظر عاطفی برای همیشه منزوی خواهید شد. خواه احساس کنید افراد نزدیک به شما خواهند مرد ، برای همیشه از خانه بیرون می روند یا شما را رها می کنند زیرا آن ها شخص دیگری را ترجیح می دهند ، به نوعی احساس می کنید که تنها خواهید ماند. به دلیل این باور ، ممکن است بیش از حد به افراد نزدیک خود بچسبید. از قضا شما در نهایت آن ها را دور می کنید. حتی از جدایی های عادی ممکن است بسیار ناراحت یا عصبانی شوید.

• بی اعتمادی و سو استفاده •

دام زندگی بی اعتمادی و سو استفاده ، انتظار این است که مردم به نوعی به شما آسیب برسانند یا سو استفاده کنند - اینکه آن ها تقلب کنند ، به شما دروغ بگویند ، دستکاری کنند ، تحقیر کنند ، یا از شما سو استفاده کنند. اگر این دام زندگی را داشته باشید ، برای محافظت از خود پشت دیوار بی اعتمادی پنهان شوید. شما هرگز اجازه نمی دهید مردم خیلی نزدیک شوند. به نیت دیگران مشکوک هستید و تمایل دارید که بدترین حالت را بپذیرید. شما انتظار دارید که افرادی که دوستشان دارید به شما خیانت کنند. یا اینکه از روابط کاملاً اجتناب کنید ، روابط سطحی را انجام دهید که در آن ها واقعاً به دیگران نرسید ، یا با افرادی رابطه بدی برقرار کنید که از شما بد برخورد می کنند و سپس نسبت به آن ها احساس عصبانیت و انتقام می کنند.

دو مرحله زندگی مربوط به توانایی شما برای عملکرد مستقل در جهان است. این نوارهای نجات وابستگی و آسیب پذیری هستند.

• وابستگی •

اگر درگیر نقشه زندگی وابستگی شوید ، احساس می کنید بدون کمک قابل توجه دیگران ، نمی توانید زندگی روزمره را به شکلی شایسته اداره کنید. شما به دیگران وابسته هستید تا مانند یک کراچ عمل کنند و به پشتیبانی مداوم نیاز دارند. در دوران کودکی به شما احساس می شد که وقتی می خواهید استقلال خود را اعلام کنید بی لیاقت هستید. شما در بزرگسالی به دنبال شخصیت های قوی هستید که به آن ها وابسته شوید و به آن ها اجازه می دهید زندگی شما را اداره کنند. در محل کار ، خودتان از عمل کوتاه می آیید. نیازی به گفتن نیست ، این شما را عقب نگه می دارد.

• آسیب پذیری •

با آسیب پذیری ، شما از ترس اینکه فاجعه در شرف وقوع است زندگی می کنید - اعم از طبیعی ، کیفری ، پزشکی یا مالی. شما در دنیا احساس امنیت نمی کنید. اگر این بند حیات را دارید ، از کودکی به شما احساس می کردند که دنیا مکان خطرناکی است. احتمالاً توسط والدین خود که بیش از حد نگران امنیت شما هستند ، از شما محافظت نمی شود. ترس شما بیش از حد و غیر واقعی است ، با این حال به آن ها اجازه می دهید زندگی شما را کنترل کنند و انرژی خود را صرف اطمینان از ایمنی می کنید. ترس شما ممکن است حول بیماری باشد: حمله اضطرابی ، ایدز یا دیوانه شدن. آن ها ممکن است بر روی آسیب پذیری مالی متمرکز شده باشند: شکستن و پایان یافتن در وب سایت ها. آسیب پذیری شما ممکن است حول موقعیت های هراس دیگری مانند ترس از پرواز ، لگد زدن یا زمین لرزه باشد.

دو بند زندگی مربوط به قدرت ارتباطات عاطفی شما با دیگران است: محرومیت هیجانی و محرومیت اجتماعی.

• دفع عاطفی •

محرومیت عاطفی این اعتقاد است که نیاز شما به عشق هرگز توسط افراد دیگر به اندازه کافی برآورده نخواهد شد. احساس می کنید که هیچ کس واقعاً به شما اهمیت نمی دهد یا احساس شما را درک نمی کند. شما احساس می کنید که جذب افراد سرد و بی تکلف می شوید ، یا خود را سرد و بی روح می کنید ، و شما را به سمت ایجاد روابطی سوق می دهد که به طور حتم ناخوشایند است. احساس فریب می کنید و بین عصبانی

شدن از این مسئله و احساس صدمه و تنهایی تناسب دارید. از قضا ، عصبانیت شما مردم را بیشتر دور می کند و از ادامه محرومیت شما اطمینان می دهد.

هنگامی که بیماران با محرومیت عاطفی برای جلسات درمانی به ملاقات ما می آیند ، یک تنهایی در مورد آن ها وجود دارد که حتی بعد از ترک مقام با ما می ماند. این یک کیفیت خلا ، از بین رفتن احساسات است. این ها افرادی هستند که عشق را نمی دانند.

• محرومیت اجتماعی •

محرومیت اجتماعی شامل محبت شما با دوستان و گروه ها است. این به احساس انزوا از سایر نقاط جهان ، با احساس متفاوت بودن مربوط می شود. اگر این بند حیات را دارید ، در دوران کودکی احساس می کردید توسط همسالان کنار گذاشته می شوید. شما به گروهی از دوستان تعلق نداشتید. شاید شما ویژگی غیرمعمولی داشته باشید که به نوعی باعث می شود متفاوت باشید. شما در بزرگسالی عمدتا از طریق اجتناب از زندگی خود را حفظ می کنید. از معاشرت در گروه ها و دوست یابی پرهیز می کنید.

ممکن است شما احساس طرد شده باشید زیرا چیزی در مورد شما وجود دارد که سایر کودکان آن را رد می کنند. از این رو از نظر اجتماعی احساس نامطلوب کردید. به عنوان یک بزرگسال ممکن است احساس کنید که زشت هستید ، از نظر جنسی نامطلوب هستید ، وضعیت کمی دارید ، از نظر مکالمه ضعیف هستید ، کسل کننده هستید یا از نظر دیگر کمبود دارید. شما طرد دوران کودکی خود را احساس می کنید و احساس می کنید در موقعیت های اجتماعی فرومایه هستید.

همیشه مشخص نیست که کسی دارای محدوده زندگی استثنائی اجتماعی باشد. بسیاری از افراد با این بند نجات در محیط های صمیمی کاملاً راحت هستند و از نظر اجتماعی کاملاً ماهر هستند. طول زندگی آن ها ممکن است در روابط یک به یک نشان داده نشود. بعضی اوقات ما را غافلگیر می کند که بفهمیم آن ها در مهمانی ها ، کلاس ها ، جلسات یا محل کار ممکن است احساس اضطراب و دوری کنند. آن ها کیفیت نا آرامی دارند ، کیفیت جستجوی مکانی برای تعلق.

دو بند زندگی که به عزت نفس شما مربوط می شوند نقص و عدم موفقیت هستند.

• نقص ها •

با نقص ، در باطن احساس نقص می کنید. شما اعتقاد دارید که برای کسی که به اندازه کافی نزدیک شده و واقعاً شما را بشناسد ، اساساً دوست نداشتنی خواهید بود. نقص شما برملا می شود از کودکی نسبت به آنچه در خانواده خود بودید احساس احترام نمی کردید. در عوض ، به دلیل "نقص" خود مورد انتقاد قرار گرفتید. خود را سرزنش کردید که احساس کردید لیاقت عشق را ندارید. در بزرگسالی از عشق می ترسید. برای شما دشوار است که باور کنید افراد نزدیک به شما برای شما ارزش قائل هستند ، بنابراین انتظار رد شدن دارید.

• شکست •

شکست اعتقاد به این است که شما در زمینه های موفقیت مانند مدرسه ، کار و ورزش ناکافی هستید. شما معتقدید که نسبت به همسالان خود شکست خورده اید. در دوران کودکی به شما احساس می کردند که از نظر موفقیت احساس حقارت می کنید. ممکن است شما یک اختلال یادگیری داشته باشید ، یا هرگز نظم کافی را برای تسلط بر مهارت های مهم ، مانند خواندن ، یاد نگرفته اید. بچه های دیگر همیشه از شما بهتر بودند. شما ("احمق" ، "بی استعداد" یا "تنبل" بودید.) در بزرگسالی ، با اغراق در درجه شکست خود و با اقداماتی که تداوم شکست شما را تضمین می کند ، عمر خود را حفظ می کنید.

دو نوار زندگی با خود بیانگری روبرو هستند - توانایی شما در بیان آنچه می خواهید و تأمین نیازهای خود را برآورده می کنید: استانداردهای انقیاد و انقطاع.

• فرع •

با انقیاد ، شما نیازها و خواسته های خود را به خاطر جلب رضایت دیگران یا برآورده ساختن نیازهای آن ها قربانی می کنید. به دیگران اجازه می دهید شما را کنترل کنند. شما این کار را به خاطر گناهی انجام می دهید که با قرار دادن خود در اولویت به دیگران آسیب می رسانید - یا می ترسید که در صورت عدم اطاعت مجازات شوید یا رها شوید در دوران کودکی ، یکی از نزدیکان شما ، احتمالاً والدین ، شما را مقهور خود کرده است. به عنوان یک بزرگسال ، شما به طور مکرر با افراد مسلط وارد رابطه می شوید ، افراد را جذب می کنید و خود را مطیع آن ها می کنید یا با افراد نیازمندی که بیش از حد آسیب دیده اند و نمی توانند در عوض به شما بازگردانند ، وارد روابط می شوید.

• استانداردهای غیرمستقیم •

اگر در محدوده استاندارد زندگی بی وقفه هستید ، بی وقفه تلاش می کنید تا انتظارات بسیار بالای خود را برآورده کنید. شما بیش از حد بر وضعیت ، پول ، موفقیت ، زیبایی ، نظم یا شناختن به ازای شادی ، لذت ، سلامتی ، احساس موفقیت و روابط رضایت بخش تأکید می کنید. شما احتمالاً استانداردهای سختگیرانه خود را در مورد افراد دیگر نیز اعمال می کنید و بسیار قضاوت می کنید. هنگامی که کودک بودید انتظار می رفت بهترین باشید و به شما آموختند که هر چیز دیگری شکست است. یاد گرفتید که هیچ کاری به اندازه کافی خوب نبوده است.

• سرتاسری •

طول عمر نهایی ، استحقاق ، با توانایی پذیرش محدودیت های واقع بینانه در زندگی همراه است. افرادی که این سبک زندگی را دارند ، احساس خاصی دارند. آن ها اصرار دارند که بلافاصله می توانند هر کاری را که می خواهند انجام دهند ، بگویند یا داشته باشند. آن ها آنچه را دیگران منطقی می دانند ، آنچه در واقع قابل اجرا است ، زمان یا صبر معمولاً لازم است و هزینه دیگران را نادیده می گیرند. آن ها با انضباط شخصی مشکل دارند.

بسیاری از افرادی که این زندگی را دارند در دوران کودکی خراب شده اند. آن ها ملزم نبودند که خویشتنداری از خود نشان دهند و یا اصطکاک هایی را که برای بچه های دیگر گذاشته می شود ، قبول کنند. در بزرگسالی ، آن ها وقتی به خواسته خود نرسند ، بسیار عصبانی می شوند.

اکنون شما ایده ای دارید که تله های حیات مربوط به شماست. فصل بعدی به شما می گوید که تله های زندگی از کجا ناشی می شوند - اینکه چگونه آن ها را در دوران کودکی رشد می دهیم.

فصل سوم درک سبک زندگی

سبک های زندگی دارای سه ویژگی اصلی هستند که به ما امکان می دهد آن ها را تشخیص دهیم.

به رسمیت شناختن تله های حیات

۱. آن ها پاتم یا مضمون مادام العمر هستند.

۲. آن ها خود ویرانگر هستند.

۳. آن ها برای جمع بندی تلاش می کنند.

همانطور که در فصل اول گفتیم ، بند نجات یک الگو یا موضوع است که از کودکی شروع می شود و در طول زندگی تکرار می شود. موضوع ممکن است انصراف یا بی اعتمادی یا محرومیت عاطفی یا هر یک از موارد دیگری باشد که ما از آن ها دلسرد شده ایم. نتیجه نهایی این است که ، به عنوان یک بزرگسال ، ما موفق به بازسازی شرایط کودکی خود هستیم که بیشترین آسیب را برای ما داشته است.

یک بند حیاتی خود تخریبی است. این کیفیت خود شکن است که باعث می شود تله های زندگی برای ما به عنوان یک درمانگر تماشای آن بسیار تلخ باشد. می بینیم کسی مثل پافریک دوباره رها می شود ، یا شخصی مثل مادلین مورد آزار قرار می گیرد. بیماران به سمت موقعیت هایی کشیده می شوند که باعث ایجاد بندهای حیاتی آن ها می شود ، مانند پروانه های شعله ور. یک بند حیاتی به احساس خود ، سلامتی ، روابط ما با دیگران ، کار ما ، خوشبختی ، خلق و خوی ما آسیب می رساند - این جنبه های مختلف زندگی ما را تحت تأثیر قرار می دهد.

یک گروه نجات سخت برای بقا تلاش می کند. برای حفظ آن فشار شدیدی احساس می کنیم. این بخشی از انگیزه انسان برای ثبات است. طول عمر همان چیزی است که ما می دانیم. اگرچه دردناک است اما راحت و

آشنا است. بنابراین تغییر بسیار دشوار است. بعلاوه ، نوارهای زندگی ما معمولاً در زمان کودکی به عنوان سازگاری مناسب با خانواده ای که در آن زندگی می کردیم ، ایجاد می شدند. این الگوها از کودکی واقع بینانه بودند. مشکل این است که وقتی آن ها دیگر برای هدف مفیدی عمل نمی کنند ، آن ها را تکرار می کنیم.

چگونه تله های زندگی توسعه می یابند

تعدادی از عوامل در ایجاد تله های زندگی موثر هستند. اول مزاج است. مزاج متولد می شود. این آرایش عاطفی ما است ، روشی که برای پاسخگویی به وقایع به ما متصل شده است.

مانند سایر صفات ذاتی ، مزاج نیز متفاوت است. همچنین شامل طیف وسیعی از احساسات است. در اینجا چند نمونه از صفات آورده شده است که به اعتقاد ما ممکن است تا حد زیادی ارثی باشد.

ابعاد احتمالی مزاج

کم رو ⟷ برونگرا

منفعل ⟷ خشونت آمیز

از لحاظ احساسی تخت ⟷ از نظر احساسی شدید

مشتاق ⟷ نترس

حساس ⟷ آسیب ناپذیر

ممکن است شما خلق و خوی خود را ترکیبی از روابط خود در همه این ابعاد بدانید و موارد دیگری را که ما هنوز نمی دانیم یا نمی فهمیم.

البته رفتار نیز تحت تأثیر محیط قرار می گیرد. یک محیط امن و پرورش دهنده ممکن است حتی یک کودک خجالتی را نسبتاً خارج کند. و ، اگر اوضاع به اندازه کافی بد شود ، حتی یک کودک نسبتاً آسیب پذیر نیز قابل ضرب و شتم است.

وراثت و محیط بر ما تأثیر می گذارد. این حتی از مواردی که کاملاً فیزیکی به نظر می رسند (مانند قد) بسیار ناخوشایند است. ما با پتانسیلی برای قد مشخص متولد می شویم ، و اینکه آیا به این پتانسیل می رسیم تا حدودی به محیط اطراف ما بستگی دارد - آیا از نظر تغذیه خوب ، محیط سالم و غیره بستگی داریم.

مهمترین تأثیر اولیه در محیط خانواده ماست. تا حد زیادی ، پویایی خانواده ما پویایی دنیای اولیه ما بود. وقتی ما یک سبک حیات را دوباره عکس العمل می کنیم ، چیزی که بازسازی می کنیم تقریباً همیشه درامی از خانواده کودکی ما است. به عنوان مثال ، پاتریک نسبت به آنچه که برای او اتفاق افتاده ، واکنش نشان داد ، مادرش را رها کرد و مادلین نیز مورد سو استفاده قرار گرفت.

در بیشتر موارد ، تأثیر خانواده از بدو تولد بیشتر است و با بزرگ شدن کودک به تدریج کاهش می یابد. سایر تأثیرات مهم می شوند - همسالان ، مدرسه و غیره - اما خانواده همچنان در وضعیت اولیه باقی مانده است. تله های زندگی وقتی ایجاد می شوند که محیط های اولیه کودکی مخرب باشد. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

نمونه هایی از محیط اولیه تخریبی

۱. یکی از والدین شما بد دهن بود ، و دیگری منفعل و درمانده بود.

۲. والدین شما از نظر احساسی دور بودند و انتظارات زیادی برای موفقیت داشتند.

۳. والدین شما همیشه دعوا می کردند. تو وسط بودی

۴- یکی از والدین بیمار یا افسرده و دیگری غایب بود. شما سرایدار هستید.

۵. شما با پدر یا مادری درگیر هستید. از شما انتظار می رفت که به عنوان یک همسر جانشین عمل کنید.

۶. والدینی ترسناک بوده و از شما محافظت بیش از حد می کند. این پدر و مادر می ترسید که تنها باشد و به شما چسبیده باشد.

۷. والدینتان از شما انتقاد کردند. هیچ چیز به اندازه کافی خوب نبود.

۸. پدر و مادرتان بیش از حد شما را دوست داشتند. محدودیتی تعیین نکردند.

۹. توسط همسالان طرد شده اید ، یا احساس متفاوت بودن می کنید.

وراثت و محیط با هم تعامل دارند. تأثیرات مخرب دوران کودکی ما با خلق و خوی خاص ما در تشکیل بندهای زندگی ما ارتباط برقرار می کند. خلق و خوی ما ممکن است تا حدی تعیین کند که چگونه توسط والدینمان تغذیه می شویم. به عنوان مثال ، غالباً فقط یک کودک در یک خانواده به دلیل سو استفاده جدا می شود. و خلق و خوی ما تا حدی تعیین می کند که چگونه به آن عارضه خونین پاسخ دهیم. با توجه به محیط یکسان ، دو کودک می توانند واکنش های بسیار متفاوتی نشان دهند. ممکن است از هر دو سو استفاده شود ، اما یکی منفعل می شود و دیگری مقابله می کند.

چه چیزی برای پیشرفت نیاز دارد

دوران کودکی ما لازم نیست که کاملاً عالی باشد تا بتوانیم بزرگسالانی منطقی و خوشحال باشیم. فقط باید همانطور که Winnicott .W.D گفت ، "به اندازه کافی خوب" باشد. کودک نیازهای اساسی خاصی برای ایمنی اساسی ، ارتباط با دیگران ، خودمختاری ، عزت نفس ، ابراز وجود و محدودیت های واقع بینانه دارد. در صورت برآورده شدن این موارد ، کودک معمولاً از نظر روانشناسی پیشرفت می کند. در مواقعی که جوراب های جدی برای رفع نیازهای کودک وجود دارد ، مشکلات ایجاد می شود. منظور ما از این بندهای حیاط ، تله های حیات است.

آنچه برای پیشرفت نیاز داریم	
۱. ایمنی اساسی	۲. وابسته به دیگران
۳. خودمختاری	۴ . عزت نفس
۵. بیان خود	۶. محدودیت های واقع بینانه

- ایمنی اساسی (تله های زندگی: نابودی و بدبختی و سو استفاده)

برخی از نوارهای حیاتی هسته بیشتری نسبت به بقیه دارند. تله های نجات ایمنی اساسی ترین هسته ها هستند. آن ها زود شروع می شوند. حتی یک نوزاد آن ها را دارد. از نظر یک نوزاد ، احساس امنیت کاملاً مرکزی است. این یک مسئله مرگ و زندگی است.

نوارهای حیاتی ایمنی اساسی شامل رفتار کودک با خانواده او است. تهدید به رها شدن یا سو استفاده از طرف کسانی است که صمیمی ترین افراد هستند - از کسانی که قرار است ما را دوست داشته باشند ، از ما مراقبت کنند و از ما محافظت کنند.

افرادی که در دوران کودکی مورد آزار و اذیت و آزار قرار گرفته اند بیشترین آسیب را می بینند. هیچ کجا آن ها احساس امنیت نمی کنند. آن ها احساس می کنند هر لحظه ممکن است اتفاق وحشتناکی رخ دهد - کسی که دوستش دارد ممکن است به آن ها آسیب برساند یا آن ها را ترک کند. آن ها احساس آسیب پذیری و شکنندگی می کنند. به هم زدن تعادل آن ها بسیار کم طول می کشد. خلق و خوی آن ها شدید و نامنظم است ، و تکانشی و خود تخریبی است.

کودک به یک محیط خانوادگی امن و پایدار نیاز دارد. در یک خانه امن ، والدین به طور قابل پیش بینی در دسترس هستند. آن ها از نظر جسمی برای کودک مناسب هستند. هیچ کس بدرفتاری نمی کند. درگیری در حد طبیعی است. هیچ کس نمی میرد و کودک را برای مدت طولانی تنها نمی گذارد.

پاتریک ، مردی که همسرش به امور خود ادامه می داد ، از کودکی خانه مسکونی نداشت. مادرش الکلی بود.

پاتریک: بعضی شب ها او حتی به خانه نیامده بود. او فقط حاضر نمی شد و همه ما می دانستیم که او کجاست ، اگرچه هیچ کس در مورد آن صحبت نمی کند. و وقتی او در خانه بود ، مهم نبود. او یا مست بود ، بیش از حد آویزان بود ، یا مست می شد.

اگر والدینی داشتید که الکلی شدید بود ، مطمئناً نیاز شما به ایمنی کاملاً برآورده نشده بود.

ممکن است بگوییم پاتریک ، به عنوان یک بزرگسال ، به بی ثباتی اعتیاد دارد. موقعیت های ناپایدار او را مانند آهن ربا می کشاند. به ویژه ، او احساس علاقه زیادی به زنان بی ثبات می کند. او احساس شیمیایی زیادی می کند. این ها زنانی هستند که او عاشق آن ها می شود.

کودکی که احساس امنیت می کند می تواند آرام شود و ناامید شود. احساس اصلی ایمنی زمینه ساز همه چیز است. بدون این احساس ، چیز دیگری امکان پذیر نیست. ما نمی توانیم به سایر کارهای توسعه ای ادامه دهیم. انرژی زیادی با وینینگ در مورد مسائل ایمنی صرف می شود که چیز کمی باقی مانده است.

شرایط ناامن کودکی خطرناک ترین حالت برای تکرار است. شما سرانجام از یک رابطه خودتخریبی به رابطه دیگر سر و کله بزنید. یا اینکه کلاً از روابط پرهیز می کنید ، مانند مادلین در سال های پس از دانشگاه.

• وابسته به (تله های حیات: انحراف عاطفی و محرومیت اجتماعی)•

برای ایجاد حس ارتباط ، ما نیاز به عشق ، توجه ، همدلی ، احترام ، محبت ، درک و راهنمایی داریم. ما هم از خانواده و هم سن و سالان خود به این موارد احتیاج داریم.

دو ارتباط با دیگران وجود دارد. اولین مورد شامل صمیمیت است. روابط صمیمی معمولاً روابطی با خانواده ، دوستداران و دوستان بسیار خوب است. آن ها نزدیکترین روابط عاطفی ما هستند. در صمیمی ترین روابط ما ، نوعی ارتباط را احساس می کنیم که فرد با مادر یا پدر احساس می کند. شکل دوم شامل ارتباطات اجتماعی ما است. این یک احساس تعلق ، وفق دادن در دنیای اجتماعی بزرگتر است. روابط اجتماعی روابطی با حلقه های دوستان و با گروه هایی در جامعه است.

مشکلات اتصال می تواند ظریف باشد. به نظر می رسد کاملاً مناسب هستید. شما ممکن است یک خانواده ، عزیزان داشته باشید یا بخشی از جامعه باشید. با این حال ، در اعماق خود احساس می کنید قطع ارتباط هستید. شما احساس تنهایی می کنید و آرزو می کنید یک نوع رابطه را داشته باشید. فقط یک فرد باهوش متوجه می شود که شما واقعاً با افراد اطراف خود ارتباط برقرار نمی کنید. شما مردم را کمی فاصله می دهید. شما اجازه نمی دهید کسی خیلی نزدیک شود. یا ممکن است مشکلات شما شدیدتر باشد. ممکن است شما تنها باشید - شخصی که همیشه تنها بوده است.

جد ، مردی که در فصل اول توصیف شده و از یک زن بعد از دیگری ناراضی است ، دارای مشکلات جدی صمیمیت است. او از صمیمیت عقب می افتد. او حتی نزدیکترین روابط خود را سطحی نگه می دارد. هنگامی که او برای اولین بار از درمان درمانی استفاده کرد ، نمی توانست از یک نفر که احساس نزدیکی با او دارد نام برد.

جد در یک خلا عاطفی بزرگ شد. او به سختی پدرش را می شناخت و مادرش سرد و دور بود. هیچ ارتباط احساسی و هیچ علاقه جسمی وجود نداشت. ما می گوییم سه نوع محرومیت از کودکی وجود دارد: پرورش ، همدلی و هدایت. جد از هر سه نفر محروم شد.

اگر مشکلی در اتصال دارید ، پس تنهایی برای شما مهم است. ممکن است احساس کنید که هیچ کس واقعاً شما را عمیقاً نمی شناسد و به شما اهمیت نمی دهد (زندگی محرومیت عاطفی و زندگی). یا ممکن است احساس کنید که از دنیا منزوی شده اید ، که در هیچ کجایی جای نمی گیرید (تله حیات اجتماعی محرومیت اجتماعی). این یک احساس پوچی است - گرسنگی برای اتصال.

• خودمختاری: عملکرد مستقل (طول زندگی: وابستگی و قدرت پذیری) •

خودمختاری توانایی جدا شدن از والدین و عملکرد مستقل در جهان است ، قابل مقایسه با سایر افراد هم سن و سال ما. این توانایی ترک خانه ، داشتن یک زندگی ، یک هویت ، و اهداف و جهت های شخصی ما است که تنها به حمایت یا هدایت والدین ما بستگی ندارد. این توانایی عمل به عنوان یک فرد است - داشتن یک خود.

اگر در خانواده ای بزرگ شده اید که خودمختاری پرورش می دهد ، والدین شما مهارت های خودکفایی را به شما یاد می دهند ، شما را به قبول مسئولیت ترغیب می کنند و به شما یاد می دهند که قضاوت خوبی داشته باشید. آن ها شما را تشویق کردند که وارد دنیای خارج شوید و با همسالان تعامل داشته باشید. آن ها به جای محافظت بیش از حد از شما ، به شما آموختند که جهان ایمن است و چگونه می توانید خود را در آن حفظ کنید. آن ها شما را تشویق کردند که یک هویت جداگانه بسازید.

با این حال ، شما ممکن است یک محیط ناسالم کودکی داشته باشید ، محیطی که باعث وابستگی و همجوشی می شود. والدین شما ممکن است مهارت های اعتماد به نفس را به شما یاد نداده باشند. در عوض ، آن ها ممکن است همه کارها را برای شما انجام داده باشند ، و تلاش شما برای انجام کارها را به تنهایی تضعیف کنند. آن ها ممکن است به شما یاد دهند که دنیا خطرناک است و دائماً در مورد خطر و بیماری احتمالی به شما هشدار می دهند. آن ها ممکن است شما را از پیگیری تمایلات طبیعی باز داشته باشند. آن ها ممکن است به شما یاد داده باشند که نمی توانید به قضاوت یا تصمیم خود برای گذران زندگی در دنیا اعتماد کنید.

هدر ، زن در فصل ۱ با هراسهای بیشمار ، در کودکی از وی محافظت می شد. والدینش به طور ناخواسته در مورد خطر به او هشدار دادند زیرا آن ها خودشان ناخواسته نگران خطر بودند. آن ها به او آموختند که در جهان احساس آسیب پذیری کند.

پدر و مادر هدر بدخواه نبودند. بلکه آن ها خودشان ترسیده بودند و برای محافظت از او سرخ می کردند. این اغلب موارد است. والدینی که بیش از حد از فرزندان خود محافظت می کنند می توانند کاملاً دوست داشته باشند. هدر دارای طول عمر آسیب پذیری است. توانایی خود مختار بودن در جهان مختل می شود زیرا او بیش از حد می ترسد به دنیا برود و کارهایی انجام دهد.

احساس امنیت کافی برای ورود به دنیا یکی از جنبه های خودمختاری است. احساس صلاحیت برای کنار آمدن با کارهای روزمره و داشتن احساس جداگانه از خود جنبه های دیگر است. این دو مورد آخر بیشتر مربوط به طول عمر وابستگی است.

با وابستگی ، شما قادر به ایجاد احساس شایستگی در مورد توانایی خود برای عملکرد در جهان نیستید. شاید والدین شما بیش از حد محافظ بودند: آن ها تصمیمات شما را برای شما می گرفتند و مسئولیت های شما را بر عهده می گرفتند. آن ها حتی ممکن است به طرز ظریف شما را تضعیف کنند ، هر زمان که خودتان دست به کار شوید از شما انتقاد می کنند. در نتیجه ، به عنوان یک بزرگسال احساس می کنید بدون راهنمایی ، مشاوره و حمایت مالی افرادی که احساس می کنید از شما قویتر و عاقل ترند ، به تنهایی قادر به کنار آمدن موثر نیستید. حتی اگر والدین خود را ترک کنید - و بسیاری هرگز والدین خود را ترک نمی کنند - شما فقط با شخصیت والدین دیگری رابطه برقرار می کنید. شما یک شریک یا رئیس پیدا می کنید که می تواند به عنوان جانشین والدین عمل کند.

افراد وابسته غالباً از خود احساس تکامل نیافته یا درهم آمیخته ای دارند. هویت آن ها با هویت والدین یا همسرشان ادغام می شود. کلیشه ، همسری است که کاملاً در زندگی همسر خود جذب شده و احساس هویت خود را از دست می دهد. او همه کارهایی را که شوهرش می خواهد انجام دهد. او دوستان شخصی ، علاقه مندی و عقاید شخصی خود را ندارد. وقتی صحبت می کند ، از زندگی همسرش می گوید.

احساس امنیت کافی برای ورود به دنیا ، احساس صلاحیت ، ایجاد احساس قوی از خود - اینها اجزای خودمختاری هستند.

• عزت نفس (تله های زندگی: نقصان و شکست) •

عزت نفس احساسی است که در زندگی شخصی ، اجتماعی و کاری ارزشمند هستیم. این امر از احساس دوست داشتن و احترام در دوران کودکی در خانواده ، دوستان و مدرسه ناشی می شود.

در حالت ایده آل ، همه ما کودکی هایی داشته ایم که از عزت نفس ما حمایت کنند. ما می توانستیم از طرف خانواده مورد علاقه و قدردانی قرار بگیریم ، توسط همسالان پذیرفته شویم و در مدرسه موفق باشیم. ما بدون انتقاد یا طرد بیش از حد مورد ستایش و تشویق قرار می گرفتیم.

اما شاید این اتفاقی که برای شما افتاده نبوده باشد. شاید شما یک پدر و مادر یا خواهر یا برادر داشته باشید که دائماً از شما انتقاد کند ، به طوری که هیچ کاری انجام ندهید قابل قبول نباشد. احساس دوست داشتنی نداشتید شاید توسط همسالان رد شده باشید. آن ها احساس نامطلوبی را در شما ایجاد کردند. یا شاید احساس شکست در مدرسه یا ورزش کرده باشید.

در بزرگسالی ممکن است نسبت به جنبه های خاصی از زندگی خود احساس ناامنی کنید. در مناطقی که احساس آسیب پذیری می کنید - روابط صمیمی ، موقعیت های اجتماعی یا کار - اعتماد به نفس ندارید. در مناطق آسیب پذیر خود نسبت به افراد دیگر احساس حقارت می کنید. شما نسبت به انتقاد و طرد حساسیت بالایی دارید. چالش ها شما را بسیار مضطرب می کند. یا از چالش ها اجتناب می کنید و یا آن ها را ضعیف اداره می کنید.

دو بند حیات در عزت نفس نقص و عدم موفقیت است. آن ها با احساس عدم لیاقت در حوزه های شخصی و کاری مطابقت دارند. شکست زندگی شکست شامل احساس عدم کفایت در حوزه موفقیت و کار است. این حس است که شما نسبت به همسالان خود کمتر موفق ، با استعداد یا هوشمند هستید.

طول عمر نقص شامل این حس می شود که شما ذاتاً دارای نقص هستید - هرچه کسی عمیق تر شما را بشناسد ، محبوبیت کمتری داشته باشید. طول عمر نقص اغلب با سایر نوارهای زندگی همراه است. از ۵ بیمار که در فصل اول ذکر کردیم ، سه نفر - مادلین ، جد و کارلتون - علاوه بر بندهای اصلی زندگی ، دارای قطره نجات بودند.

مادلین بیماری است که توسط ناپدری اش مورد آزار جنسی قرار گرفت. بی اعتمادی و سو استفاده و نقص بسیار زیاد اتفاق می افتد که دست به دست هم دهند. کودکان تقریباً همیشه خود را به خاطر آزار و اذیت مقصر می دانند ، احساس می کنند که باید بسیار بد باشند یا لیاقت عشق را ندارند تا مستحق آزار باشند.

جد ، مردی که یکی پس از دیگری با یک زن درگیر می شود ، احساس نقص عمیقی دارد. او این احساسات را با اتخاذ یک نگرش برتر و دور از ذهن پنهان می کند. و کارلتون ، که مردم از آن لذت می برند ، نیز احساس نقص می کند. بخشی از دلیل اینکه کارلتون نیازهای خود را انکار می کند این است که احساس می کند ارزش بیشتری ندارد.

آسیب های عزت نفس باعث می شود احساس شرم کنیم. شرم احساس غالب در این قلمرو است. اگر کمبود زندگی یا نقص در زندگی دارید ، زندگی درستی را سپری می کنید که شرم آور آن هستید که هستید.

• ابراز وجود (تله های زندگی: استانداردهای فرعی و بی ثبات) •

ابراز وجود عبارت است از آزادی بیان ، نیازها ، احساسات (از جمله عصبانیت) و تمایلات طبیعی. این دلالت بر این باور دارد که نیازهای ما به اندازه نیازهای دیگران حساب می شود. ما آزادیم که بدون مهار بی رویه خود به خود عمل کنیم. ما احساس راحتی می کنیم که فعالیت ها و علایقی را که باعث خوشحالی ما می شوند دنبال کنیم ، نه فقط اطرافیان. به ما زمان تفریح و بازی اختصاص داده شده است ، نه اینکه فقط تشویق به کار و رقابت بدون وقفه شویم.

در یک محیط اولیه که بیانگر خود را تشویق می کند ، ما ترغیب می شویم که علایق و ترجیحات طبیعی خود را کشف کنیم. نیازها و خواسته های ما در تصمیم گیری ها در نظر گرفته می شود. ما مجاز به ابراز احساساتی مانند غم و اندوه و عصبانیت هستیم ، به شرطی که به دیگران آسیب جدی نرساند. ما به طور منظم مجاز به بازیگوشی ، مهار و اشتیاق هستیم. ما را به تعادل بازی و کار تشویق می کنند. استانداردها معقول است.

اگر در خانواده ای بزرگ شوید که مانع ابراز وجود شود ، هنگام بیان نیازها ، ترجیحات یا احساسات خود ، مجازات می شوید یا احساس گناه می کنید. نیازها و احساسات والدین شما بر شما اولویت دارد. شما ساخته شده اید تا احساس ناتوانی کنید. هنگامی که به شیوه ای بازیگوشانه یا مهار نشده رفتار می کنید ، شرمگین می شوید. کار و موفقیت در هزینه و لذت بیش از حد تأکید می شود. والدین شما راضی نیستند مگر اینکه عملکرد شما کاملا عالی باشد.

کارلتون که مردم از آن لذت می برند ، در محیطی بزرگ شده است که به بیان خود آسیب می رساند. پدرش بسیار منتقد و کنترل کننده بود و مادرش اغلب افسرده و بیمار بود.

کارلتون: پدر من هرگز از این که من هستم راضی نبود. او همیشه در حال چرخیدن بود تا من را تغییر دهد ، تا به من بگوید من باید چه باشم. مادرم خیلی در رختخواب بود. او همیشه بیمار و در رختخواب بود. سعی کردم تا جایی که می توانم از او مراقبت کنم.

هویت کارلتون اهمیت زیادی نداشت. پدر و مادرش از او برای اهداف خود استفاده می کردند. او یاد گرفت که نیازهای خود را عقب بکشد تا مبادا والدینی را عصبانی یا افسرده کند. دوران کودکی او باریک و فداکارانه بود. او می گوید: "احساس می کنم هیچ وقت کودک نبودم."

سه علامت وجود دارد که بیان خود شما محدود است. اولین مورد این است که شما برای افراد دیگر بسیار سازگار هستید. شما همیشه همه را خشنود می کنید ، همیشه از همه مراقبت می کنید. شما تقریباً مثل یک شهید خودخوار هستید. به نظر نمی رسد شما به نیازهای خود اهمیت دهید. شما نمی توانید دیدن اطرافیان خود را که درد می کشند تحمل کنید و بارها خواسته های خود را فدای کمک به آن ها خواهید کرد. ممکن است کارهای زیادی برای مردم انجام دهید که باعث شود آن ها بودن در کنار شما احساس گناه کنند. در داخل ، ممکن است احساس ضعف و انفعال کنید ، یا کینه توزی داشته باشید که از همه کارهای شما قدردانی نشود. شما بیش از حد در رحمت نیازهای دیگران هستید.

نشانه دوم اینکه در این حوزه با مشکل روبرو هستید این است که بیش از حد مهار و کنترل می شوید. شما ممکن است یک فرد معتاد به کار باشید - تمام زندگی شما حول کار شما می چرخد. کار شما ممکن است شغلی باشد یا چیزهای دیگری باشد. شما ممکن است کار کنید تا همیشه زیبا به نظر برسید ، یا همه چیز را کاملاً مرتب و تمیز نگه دارید ، یا همیشه کارها را به روشی کاملاً مناسب و صحیح انجام دهید.

ممکن است از نظر احساسی تخت باشید. در زندگی شما هیچ خودانگیختگی وجود ندارد. واکنش های طبیعی خود را نسبت به وقایع سرکوب می کنید. خواه به این دلیل باشد که احساس می کنید باید آنچه را دیگران می خواهند انجام دهید (تله حیات انقیاد) یا به این دلیل که باید با استانداردهای غیرممکن بالا (ضربات ممتد استاندارد های بی وقفه) مطابقت داشته باشید ، این حس را دارید که واقعاً از زندگی خود لذت نمی برید . زندگی شما غم انگیز و بی روح است. شما به نوعی از خود ، آرامش و لذت لذت می برید.

یک سوم از مشکلات در بیان خود داشتن مقدار زیادی عصبانیت بیان نشده است. کینه توزی مزمن ممکن است در زیر شبیه شود ، گاهی اوقات به طور غیرمنتظره ای فوران می کند ، تقریبا از کنترل شما خارج می شود. و ممکن است احساس افسردگی کنید. شما در یک روال بدون پاداش گرفتار شده اید. زندگی شما خالی به نظر می رسد. شما هر کاری را که باید انجام می دهید ، اما در آن هیچ لذتی وجود ندارد.

• محدودیت های واقع گرایانه (طول عمر: استحقاق) •

مشکلات واقع گرایانه ، از بسیاری جهات ، نقطه مقابل مشکلات بیان خود هستند. وقتی اجازه بیان خود ندارید ، بیش از حد کنترل می شوید. شما نیازهای خود را سرکوب می کنید و به نیازهای دیگران رسیدگی می کنید. با مشکلات محدودیت ، شما آنقدر به نیازهای خود رسیدگی می کنید که دیگران را نادیده می گیرید. ممکن است این کار را تا حدی انجام دهید که افراد دیگر شما را خودخواه ، خواستار ، کنترل کننده ، خودمحور و خودشیفته ببینند. و ممکن است در زمینه خود کنترلی مشکل داشته باشید. شما چنان تکانشی یا احساسی هستید که در رسیدن به اهداف بلند مدت خود مشکل دارید. شما همیشه به دنبال جلب رضایت فوری هستید. شما نمی توانید کارهای روزمره یا خسته کننده را تحمل کنید. شما یاد می گیرید که خاص هستید و حق دارید همه کارها را به روش خود انجام دهید.

داشتن محدودیت های واقع بینانه به معنای پذیرش محدودیت های داخلی و خارجی واقع بینانه در رفتارهای ما است. این شامل ظرفیت کمبود هزینه و در نظر گرفتن نیازهای دیگران در اقدامات ماست - برای برقراری تعادل بین نیازهای خود و دیگران. همچنین این توانایی برای کنترل خود و نظم و انضباط کافی برای رسیدن به اهداف ما و جلوگیری از مجازات جامعه است.

هنگامی که ما در یک محیط کودکی بزرگ می شویم و محدودیت های واقع گرایانه ای را تعیین می کند ، والدین ما عواقبی را برای رفتار ما ایجاد می کنند که پاداش خود کنترلی و انضباط شخصی واقعی را می دهد. ما بیش از حد مجاز نیستیم و اجازه آزادی بیش از حد نداریم. مسئولیت پذیری به ما آموخته شده است. ما باید کارهای مدرسه را انجام دهیم و کارهای خانه را ادامه دهیم. والدین ما به ما کمک می کنند یاد بگیریم از دیدگاه دیگران استفاده کنیم و نسبت به نیازهای دیگران حساس باشیم. به ما آموخته اند که بی جهت به مردم آسیب نرسانیم ما یاد می گیریم که به حقوق و آزادی دیگران احترام بگذاریم.

اما شاید کودکی شما واقع بینانه رشد نکرده باشد ، ممکن است والدین شما بیش از حد زیاده روی کرده و مجاز باشند. آن ها هرچه می خواستید به شما دادند. آن ها به شما برای رفتارهای دستکاری پاداش می دهند - هر

زمان که عصبانیت به پا کردید راه خود را پیدا کردید. آن ها به اندازه کافی بر شما نظارت نمی کنند. آن ها به شما اجازه ابراز خشم و عصبانیت را ندادند. شما هرگز مفهوم متقابل را یاد نگرفتید. شما به درک احساسات دیگران و همچنین به حساب آوردن احساسات دیگران ترغیب نشده اید. به شما نظم و انضباط و خویشتن داری آموزش داده نمی شود. همه این خطاها می توانند منجر به یک عمر حیاتی شوند.

در یک سناریوی دیگر ، شاید والدین شما از نظر روحی سرد و محروم بودند. مرتباً مورد انتقاد و بی ارزشی قرار می گرفتید. شما بعداً در زندگی احساس استحقاق پیدا کردید تا محرومیت و کاهش ارزش را جبران کنید یا از آن فرار کنید.

استحقاق می تواند برای زندگی شما مضر باشد. سرانجام مردم از شما خسته می شوند. آن ها یا شما را ترک می کنند یا تلافی می کنند. شریک زندگی شما از شما جدا می شود ، دوستانتان دیگر از صرف من با شما جلوگیری می کنند ، شما از کار خود اخراج می شوید. اگر مشکلات محدودیت شما شامل مشکل در نظم و انضباط شخصی و کنترل خود باشد ، حتی سلامت شما نیز می تواند تحت تأثیر قرار گیرد. ممکن است بیش از حد سیگار بکشید ، معتاد به مواد مخدر شوید ، خیلی کم ورزش کنید ، پرخوری کنید. حتی ممکن است مرتکب اقدامات جنایتکارانه شوید ، مانند از دست دادن روحیه و حمله به شخصی یا دستگیری به دلیل رانندگی در حالت مستی. مشکلات خود نظم و انضباط نیز ممکن است باعث شود نتوانید به اهداف خود در زندگی برسید. ممکن است در نظم دادن به خود برای انجام کارهای لازم بیش از حد مشکل داشته باشید.

افرادی که مشکلات محدودی دارند ، بسیار سرزنش می کنند. آن ها به جای اینکه خود را منشأ مشکلات خود بدانند ، دیگران را سرزنش می کنند. بنابراین بعید است شخصی با محدودیت هایی این کتاب را بخواند. آن ها معتقدند که سایر افراد دارای مشکلات هستند ، نه. با این حال ، این احتمال وجود دارد که بسیاری از افرادی که این کتاب را می خوانند با شخصی که دارای مشکلات محدودی است درگیر شده اند. هیچ یک از پنج بیمار در فصل ۱ دارای مشکلات محدودیتی نبودند. با این حال ، بسیاری از آن ها با افرادی که دارای مشکلات محدودی بودند ، در روابط خود تخریبی بودند.

خلاصه

یازده راه نجات زندگی

بخش اول . ایمنی اساسی

۱. رها شدن

۲. بی اعتمادی و سو استفاده

بخش دوم. وابسته به دیگران

۳. محرومیت عاطفی

۴. محرومیت اجتماعی

بخش سوم.خودمختاری

۵. وابستگی

۶. آسیب پذیری

بخش چهارم. اعتماد به نفس

۷. نقص

۸. شکست

بخش پنجم. بیان خود

۹. انقیاد

۱۰. استانداردهای بی امان

بخش ششم. محدودیت های واقع بینانه

۱۱. استحقاق

به طور خلاصه ، در اینجا نمودار تمام تصاویر نجات در دسته های مناسب آنها آورده شده است:

در فصل بعدی ، نحوه عملکرد بندهای نجات و چگونگی کنار آمدن افراد با بندهای زندگی را توضیح می دهیم.

فصل چهارم تسلیم، فرار و مبارزه با حمله

تله های زندگی به طور فعال تجربه ما را سازمان می دهند. آن ها به روش های آشکار و ظریف کار می کنند تا بر نحوه تفکر ، احساس و عملکرد ما تأثیر بگذارند.

افراد مختلف از طرق مختلف با تله های زندگی مقابله می کنند. این توضیح می دهد که چرا کودکان بزرگ شده در یک محیط بسیار متفاوت به نظر می رسند. به عنوان مثال ، دو کودک با والدین بدسرپرست ممکن است بسیار متفاوت به سو استفاده پاسخ دهند. فرد به یک قربانی منفعل و ترسیده تبدیل می شود و در طول زندگی به همین شکل باقی می ماند. کودک دیگر آشکارا عصیان و سرکش می شود و حتی ممکن است زود زنده بماند تا در نوجوانی در خیابان زنده بماند.

این تا حدی به این دلیل است که ما در بدو تولد مزاج های مختلفی داریم - ما تمایل به ترس ، فعالیت ، برون رفت یا خجالتی تر داریم. مزاج های ما ما را به جهات خاصی سوق می دهد. و این تا حدی به این دلیل است که ممکن است والدین مختلفی را برای کپی یا مدل سازی خود انتخاب کنیم. از آنجا که سو استفاده کننده اغلب با قربانی ازدواج می کند ، فرزندان آن ها هر دو به عنوان الگو عمل می کنند. کودک می تواند والدین بدرفتار یا والدین بزه دیده را کپی کند.

سه سبک زندگی برای پوشش دادن به سبک زندگی: فرار از تسلیم ، و حمله ضد حمله ❊

بگذارید سه فرد مختلف را بررسی کنیم: الکس ، براندون و ماکس. هر یک از آن ها دارای طول عمر نقص هستند. در اعماق هر سه احساس نقص ، دوست نداشتن و شرمندگی می کنند. با این حال آن ها با احساس نقص خود به روش های کاملاً مختلفی کنار می آیند. ما به این سه سبک تسلیم ، فرار ، و ضد حمله می گوییم.

الکس: او به حس نقصان پذیری خود تسلیم می شود.

الکس نوزده ساله دانشجوی دانشگاه است. وقتی او را ملاقات می کنید ، به چشمان شما نگاه نمی کند. سرش را پایین نگه می دارد. او صحبت می کند ، شما به سختی می توانید او را آزار دهید. او سرخ می شود و لکنت می کند ، خود را در مقابل افراد اوتا قرار می دهد و دائماً عذرخواهی می کند. او همیشه تقصیر چیزهایی را که اشتباه رخ می دهند می اندازد ، حتی اگر واقعاً تقصیر او نباشد.

الکس همیشه احساس "یک پایین" می کند - پایین تر از دیگران ، و او دائماً خود را با دیگران به طور نامطلوبی مقایسه می کند. او احساس می کند که افراد دیگر به نوعی بهتر هستند. به همین دلیل وقایع اجتماعی همیشه دردناک هستند. در اولین سال تحصیل خود در دانشگاه ، او به مهمانی ها می رفت اما بیش از حد مایل بود برای کسی نگران نباشد. او توضیح می دهد: "من به چیزی فکر نمی کردم که بگویم." تاکنون ، در سال دوم ، او در یک مهمانی دانشگاه شرکت نکرده است.

الکس رابطه زنی را که در خوابگاه او زندگی می کند آغاز کرده است. او مدام از او انتقاد می کند. دوست صمیمی او نیز بسیار کم حرف از او است. انتظار او از اینکه مردم قرار است باشند اغلب برآورده می شود.

درمانگر: چرا اینقدر از خود انتقاد می کنی؟

الکس: من حدس می زنم من می خواهم این کار را انجام دهم ، قبل از اینکه دیگران این کار را برای من انجام دهند.

الکس احساس شرم زیادی دارد. سرخ می شود و سرش را پایین می اندازد چون از خودش احساس شرم می کند. او وقایع زندگی خود را به عنوان اثبات مداوم نقص ، دوست نداشتنی و بی ارزش بودن خود تفسیر می کند.

الکس: من احساس می کنم چنین رد اجتماعی است. ما نیمه ترم هستیم و من هنوز در هیچ یک از کلاس هایم کسی را نمی شناسم. افراد دیگر دور هم می نشینند و صحبت می کنند ، اما من فقط همانند یک دست انداز روی یک چوب می نشینم. هیچ کس با من صحبت نمی کند

درمانگر: آیا تا به حال با کسی صحبت کرده اید؟

الکس: نه چه کسی می خواهد با من صحبت کند؟

الکس فکر می کند ، احساس می کند و رفتار می کند مثل اینکه نقص داشته باشد. طول زندگی در تجربه زندگی او نفوذ می کند. تسلیم به عنوان یک سبک مقابله به این شکل است. طول عمر بسیار با ما است. الکس به خوبی از احساس نقص خود آگاه است.

وقتی تسلیم می شویم ، برای تأیید دام زندگی ، دید خود را در مورد موقعیت ها تحریف می کنیم. هر زمان که حیات زندگی ما فعال شود ، با احساسات شدیدی واکنش نشان می دهیم. ما کشاورزان را انتخاب می کنیم و وارد شرایطی می شویم که دامنه زندگی ما را تقویت می کند. ما طول عمر را ادامه می دهیم.

الکس به طور مداوم موقعیت ها را تحریف یا سو برداشت می کند ، به طوری که آن ها زندگی او را تقویت می کنند. نگاه او به موقعیت ها نادرست است: او احساس می کند مردم چنین هستند و حتی در صورت نبودن او را تحقیر می کنند. او تعصب شدیدی در تفسیر حوادث به عنوان اثبات نقص ، اغراق در امر منفی و به حداقل رساندن موارد مثبت دارد. او غیر منطقی است. هنگامی که تسلیم می شویم ، به طور مداوم مردم و وقایع را به شیوه هایی که رد حیات ما را حفظ می کند ، سو تفسیر و برداشت غلط می کنیم.

ما بزرگ می شویم به بعضی از نقش ها و روش های خاص درک شده عادت کرده ایم. اگر ما در خانواده ای بزرگ شویم که در آن مورد آزار ، غفلت ، فریاد کشیدن ، دائماً انتقاد یا سلطه قرار بگیریم ، آن محیط همان محیطی است که برای ما احساس راحتی می کند. به نظر می رسد که ناسالم باشد ، اکثر افراد به دنبال محیط هایی می گردند که احساس آشنایی و شباهتی به محیط بزرگ شدن آن ها داشته باشد. تمام ماهیت تسلیم شدن این است که به نوعی می توان زندگی خود را طوری تنظیم کرد که شما به تکرار الگوهای کودکی خود ادامه دهید.

الکس در خانواده ای بزرگ شد که او را مورد انتقاد و تحقیر قرار دادند و این یک خاستگاه معمولی برای زندگی با نقص است. او در بزرگسالی رفتاری دارد که اطمینان می یابد در نهایت مورد انتقاد و تحقیر قرار می گیرد. او شرکا و دوستانی را انتخاب می کند که نسبت به او بسیار منتقد باشند. او شرم آور و عذرخواهی می کند. او در مقابل دیگران از خودش انتقاد می کند. وقتی مردم با او خوب هستند ، فاصله می گیرد یا به نوعی رابطه را تضعیف می کند. الکس سعی در حفظ وضعیت موجود دارد. وقتی محیط بیش از حد حمایت شود ، او شرایط را تغییر می دهد تا بتواند به آن حالت راحت شرم و انزجار برگردد. اگر لحظه ای احساس برتری یا برابری کند ، به نوعی موفق می شود به موقعیت کمتری برگردد.

تسلیم شامل تمام الگوهای خودتخریبی است که مدام تکرار می کنیم. این همه راه هایی است که ما زندگی کودکی خود را تکرار می کنیم. ما هنوز آن کودک هستیم که همان درد قدیمی را پشت سر می گذاریم. تسلیم وضعیت کودکی ما را در زندگی بزرگسالان گسترش می دهد. به همین دلیل اغلب باعث می شود که نسبت به تغییر احساس ناامیدی کنیم. تنها چیزی که می دانیم بند حیات است که هرگز از آن فرار نمی کنیم. این یک حلقه خود ماندگار است.

براندون: او از احساس نقص زدگی خود فرار می کند.

براندون چهل ساله است و هرگز رابطه نزدیک نداشته است. او بیشتر اوقات فراغت خود را با دوستان خود در محله بار محک می زند. براندون با روابط دوستانه و گاه به گاه که هیچ چیز خیلی شخصی مورد بحث نیست ، راحت تر است.

براندون با زنی ازدواج می کند که از احساساتش جدا نیست. او بسیار نگران نگه داشتن ظاهر است. او بیشتر از این که به خصوص با براندون ازدواج کند علاقه مند به ازدواج است. او دوستان زن صمیمی دارد ، اما انتظار نزدیکی از براندون را ندارد. او فقط یک مرد می خواهد تا بتواند نقش مرسوم همسر را ایفا کند. رابطه آن ها بر اساس نقش های سنتی است و نه بر اساس صمیمیت واقعی. آن ها بندرت به یکدیگر اعتماد می کنند.

براندون در کل زندگی بزرگسالی خود الکلی بوده است. اگرچه خانواده و دوستانش الکلی های ناشناس را پیشنهاد داده اند ، اما او آن ها را نادیده می گیرد. او اصرار دارد که الکلی نیست و می گوید فقط برای تفریح می نوشد و بیشتر از نوشیدن مشروب است. او علاوه بر نوشیدن در نوار محله خود ، وقتی در کنار افرادی است که احساس می کند از آن ها بهتر است ، در محیط های اجتماعی نوشیدن می کند.

براندون افسرده شد ، همان چیزی که در ابتدا او را به درمان آورد. اما برخلاف الکس ، او با بند نجات خود در ارتباط نبود. او بیشتر زندگی خود را صرف اطمینان از در تماس نبودن کرد. هنگامی که او برای اولین بار درمان را شروع کرد ، فقط از احساس نقص خود آگاه بود. وقتی از او سوال کردیم که چه احساسی نسبت به خودش دارد ، او احساس عزت نفس پایین یا شرمندگی را انکار کرد. (بعداً در درمان این احساسات بسیار شدید از بین می رود.)

ما باید در هر جبهه ای با فرار او می جنگیدیم. وقتی از او خواستیم افکار منفی خود را برای انجام تکالیف کاهش دهد ، این کار را انجام نداد. او ادعا کرد ، "چرا به چیزهایی فکر می کنم؟ آن ها فقط حالم را بدتر می کنند."

وقتی از او خواستیم چشمانش را ببندد و از کودکی خودش را به تصویر بکشد ، او گفت: "من چیزی نمی بینم. ذهنم خالی است." یا تصویری از عکسی از خود در دوران کودکی و عاری از احساس را دید. وقتی از او پرسیدیم که چه احساسی نسبت به پدر آزارگر خود دارید ، او اصرار کرد که هیچ عصبانیتی احساس نمی کند. وی گفت: پدر من مرد خوبی بود.

براندون سعی می کند از احساس نقص خود فرار کند. با این کار از اندیشیدن درباره زندگی خود پرهیز می کنیم. ما آن را از ذهن خود بیرون می کشیم. ما همچنین از پرداخت هزینه زندگی خود فرار می کنیم. وقتی احساسات ایجاد می شوند ، آن ها را فرومایه می کنیم. ما مواد مخدر مصرف می کنیم ، یا پرخوری می کنیم ، یا به اجبار تمیز می کنیم ، یا یک معتاد به کار می شویم. و از ورود به شرایطی که ممکن است دام زندگی ما را فعال کند ، اجتناب می کنیم. در حقیقت ، افکار ، احساسات و رفتارهای ما طوری کار می کنند که گویی طول عمر هرگز وجود نداشته است.

بسیاری از افراد در مناطقی از زندگی که احساس آسیب پذیری یا حساسیت می کنند ، فرار می کنند. اگر از کمبود طول عمر نقص برخوردار هستید ، مانند براندون ممکن است به طور کلی از روابط صمیمی اجتناب کنید ، هرگز اجازه ندهید کسی خیلی نزدیک شود. در صورت عدم موفقیت در زندگی ، ممکن است از کار ، انجام وظایف مدرسه ، تبلیغات یا انجام پروژه های جدید اجتناب کنید. اگر دارای محدوده حیات اجتماعی استثنای اجتماعی هستید ، می توانید از برگزاری گروه ها ، مهمانی ها ، جلسات ، همایش ها اجتناب کنید. اگر دارای طول عمر وابستگی هستید ، می توانید از همه شرایطی که مستلزم استقلال شما هستند ، اجتناب کنید. ممکن است از رفتن به مکان های عمومی به تنهایی ترس داشته باشید.

طبیعی است که فرار به یکی از راه های مقابله با تله های حیات تبدیل می شود. هنگامی که یک بند نجات بزرگتر می شود ، احساسات منفی - غم ، شرم ، اضطراب و خشم غرق ما می شوند. ما برای فرار از آن درد متحرک شده ایم. ما نمی خواهیم با آنچه واقعاً احساس می کنیم روبرو شویم زیرا احساس آن بیش از حد ناراحت کننده است.

عیب فرار این است که ما هرگز بر طول زندگی غلبه نمی کنیم. از آنجا که ما هرگز با حقیقت مقابله نمی کنیم ، گیر کرده ایم. ما نمی توانیم مواردی را که اعتراف نمی کنیم مشکلاتی هستند تغییر دهیم. درعوض ، ما همان رفتارهای خود شکست زنانه ، همان روابط مخرب را ادامه می دهیم. در هنگام بستن به ساحل از طریق زندگی بدون احساس درد ، این شانس را از خود می گیریم که چیزهایی را که از درد ما رنج می برند تغییر دهیم.

وقتی فرار می کنیم ، با خودمان معامله می کنیم. در کوتاه مدت احساس درد نخواهیم کرد ، اما در طولانی مدت عواقب ناشی از اجتناب از مسئله را سال به سال متحمل خواهیم شد. تا زمانی که فرار کند ، براندون هرگز به آن چیزی که بیشتر از همه می خواهد ، نخواهد رسید - دوست داشتن انسان دیگری که واقعاً او را می شناسد. عشق همان چیزی است که براندون در کودکی از آن محروم بود.

با فرار ما زندگی عاطفی خود را رها می کنیم. ما احساس نمی کنیم ما بی حس راه می رویم - قادر به تجربه لذت و درد واقعی نیستیم. از آنجا که از مواجهه با مشکلات اجتناب می کنیم ، در نهایت اغلب به اطرافیان خود آسیب می رسانیم. ما همچنین مستعد عواقب وحشتناک اعتیاد مانند الکل و نوشیدنی هستیم.

حداکثر: او برای مقابله با احساسات نقص زدگی خود مبارزه می کند.

مکس یک کارگزار سهام سی و دو ساله است. در ظاهر او اعتماد به نفس و اطمینان دارد. در واقع او یک آدم دزد است. او هوای برتری دارد. او نسبت به دیگران بسیار انتقادی است در حالی که به ندرت به نقص در خود می پردازد.

مکس به درمان آمد زیرا همسرش تهدید به ترک او می کرد. او اصرار داشت که مشکلات آن ها همه تقصیر او بود.

درمانگر: بنابراین همسر شما از شما عصبانی است؟

مکس: اگر از من بپرسید ، او کسی است که باعث ایجاد مشکلات می شود. او همه چیز را از تناسب خارج می کند ، و او بیش از حد از من مطالبه می کند. او کسی است که باید تحت درمان باشد.

در حقیقت ، مکس همسری بسیار منفعل ، ایثارگر را انتخاب کرد که او را می پرستید. در طول سال ها ، او چنان کلامی بد دهن و خودخواه شده بود که او سرانجام اصرار داشت که یا آن ها درمان را شروع می کنند یا او را ترک خواهد کرد.

ماکس شرایطی را ایجاد می کند که یک نفر بالاتر باشد. او به جای اینکه او را به چالش و مقابله درآورد ، دوستان و کارمندانی را انتخاب می کند که به او تملق دهند. او از احساس برتری لذت می برد. او بیشتر انرژی خود را صرف کسب اعتبار و منزلت می کند. او برای دستیابی به این اهداف ، مردم را به هر روشی که لازم باشد دستکاری می کند و از آن ها استفاده می کند.

او سعی کرد در درمان نیز یک فرد بالا بماند. وی اعتبار ، رویکرد ، صلاحیت ، میزان موفقیت و سن ما را زیر سال برد. و او مدام به ما یادآوری می کرد که چقدر موفق بود. وقتی به او گفتیم فکر می کنیم با همسرش رفتار بدی دارد ، عصبانی شد. او اصرار داشت که ما احساسات او را درک نمی کنیم. او اصرار داشت که ما باید مایل باشیم هر وقت خواستار قرارهای او باشیم او شخص مهمی است. وقتی ما امتناع کردیم ، او دوباره عصبانی شد. او احساس می کرد که برخورد خاصی را که شایسته اوست ، انجام نمی دهد.

مکس با قطعه زندگی خود در ارتباط نیست اما با او بسیار ارتباط دارد. در احساس برتری ، ماکس برعکس آنچه در کودکی احساس می کرد را تجربه می کند. او دارد گره می زند تا آنجا که ممکن است متفاوت از کودک بی ارزشی باشد که والدینش باعث شده اند احساس کنند. ممکن است بگوییم که او تمام زندگی خود را با سرخ کردن سپری می کند تا آن کودک را دور نگه دارد و با کسانی که انتظار دارد از او انتقاد و سو استفاده کنند ، مبارزه کند.

وقتی سرخ می کنیم تا با این که خود و دیگران را متقاعد کنیم که نقطه مقابل آن است ، جبران می کنیم. ما احساس می کنیم ، رفتار می کنیم و فکر می کنیم گویی که خاص ، متعلق ، بی عیب و نقص هستیم. ما ناامیدانه به این شخصیت می چسبیم.

توسعه می یابد زیرا جایگزینی برای کاهش ارزش ، انتقاد و تحقیر ارائه می دهد. این راهی برای فرار از این آسیب پذیری دهگانه است. ضد حمله های ما به ما کمک می کند تا کنار بیاییم. اما وقتی این ضد حمله ها بیش از حد شدید می شوند ، اغلب نتیجه معکوس می دهند و در نهایت به ما آسیب می رسانند.

سالم به نظر می رسند در حقیقت ، برخی از افرادی که ما در جامعه بیشتر آن ها را تحسین می کنیم ، ستاره های سینما ، راک ستارگان و رهبران سیاسی هستند. اما اگرچه آن ها به خوبی با جامعه تناسب دارند و از نظر افراد دیگر موفق هستند ، اما معمولاً با خودشان در صلح نیستند. آن ها اغلب احساس نقص در زیر خود می کنند.

آن ها با قرار دادن خود در شرایطی که مورد تشویق مخاطبان قرار می گیرند با این احساس عدم کفایت کنار می آیند. پیروزی در این تشویق در واقع تلاشی برای جبران حس بی فایده ای است. آن ها می توانند قبل از کشف و خنثی سازی ، نقاب های خود را با موفقیت پنهان کنند و ضد حمله کنند.

ضد حمله های ما ما را منزوی می کنند. آنقدر در ظاهر عالی بودن سرمایه گذاری می کنیم که دیگر مراقب آسیب دیدگان نیستیم. ما به ضد حمله ادامه می دهیم ، هر چقدر که هزینه آن برای سایر افراد باشد. مطمئناً اثرات منفی وجود دارد. سرانجام مردم ما را ترک می کنند یا به نوعی تلافی می کنند.

ضد حمله های ما نیز مانعی برای صمیمیت واقعی است. ما توانایی اعتماد ، آسیب پذیری و ارتباط در سطح عمیق تری را از دست می دهیم. ما با برخی از بیماران ملاقات کرده ایم که ترجیح می دهند همه چیز را از دست بدهند - از جمله ازدواج خود ، رابطه با کسی را که دوست دارند - تا خطرپذیر شوند.

سرانجام ، هر چقدر هم که کامل باشیم سرخ می شویم ، در کاری شکست خواهیم خورد. ضد حمله ها هرگز واقعاً یاد نمی گیرند که با شکست کنار بیایند. آن ها مسئولیت شکست های خود را بر عهده نمی گیرند و محدودیت های خود را نمی دانند. با این حال ، هنگامی که یک عقب گرد بزرگ رخ می دهد ، ضد حمله سقوط می کند. وقتی این اتفاق می افتد ، غالباً از هم می پاشد و بسیار افسرده می شوند.

در زیر ، ضد حمله ها معمولاً بسیار شکننده هستند. برتری آن ها به راحتی تخلیه می شود. سرانجام ترکشی در زره پوش ایجاد می شود و همه دنیا احساس می کنند که در حال فروپاشی است. در این مواقع ، نوار حیات با قدرت عظیم خود را دوباره اثبات می کند و احساسات اولیه نقص ، محرومیت یا سو استفاده دوباره برمی گردد.

الکس ، براندون و مکس از انواع نسبتاً خالص هستند. هر کدام از یک سبک مقابله اولیه استفاده می کنند. در واقع چنین نوع خالص نادر است. بیشتر ما از ترکیبی از تسلیم ، فرار و ضد حمله استفاده می کنیم. ما باید یاد بگیریم که این سبک های مقابله ای را تغییر دهیم تا بتوانیم بر طول زندگی خود غلبه کنیم و دوباره سالم شویم.

فصل بعدی به شما نشان می دهد که چگونه بدون تسلیم ، بدون فرار و بدون حمله متقابل ، به طور موثر با بندهای زندگی خود مقابله کنید.

فصل پنجم نحوه تغییر سبک ها

تله های زندگی الگوهای طولانی مدت هستند. آن ها عمیقا ریشه دوانده اند و مانند اعتیاد یا عادت های بد ، تغییر در آن ها سخت است. تغییر نیاز به تمایل به تجربه درد دارد. شما باید به صورت رو در رو روبرو شوید و آن را درک کنید. تغییر نیز نیاز به نظم و انضباط دارد. شما باید رفتارها را هر روز مشاهده و تغییر دهید. تغییر را نمی توان ضربه زد یا از دست داد. این نیاز به تمرین مداوم دارد.

مراحل کلی تغییر سبک زندگی

ما شما را در مراحل تغییر با استفاده از دانیل به عنوان مثال راهنمایی خواهیم کرد. دانیل دارای رستگاری حیات است. او سی و یک ساله است. او با مردی به نام رابرت رابطه دارد ، که به او راضی نمی شود. آن ها یازده سال با هم بوده اند ، و اگرچه او بارها از او خواسته است ، اما او با او ازدواج نخواهد کرد.

هر چند وقت یک بار ، رابرت از او جدا می شود. وقتی این اتفاق می افتد ، دانیل ویران می شود. او در طی یک چنین فروپاشی شروع به درمان کرد.

دانل: من فقط می خواهم جلوی پرداخت هزینه های خود را بگیرم. دیگر نمی توانم آن را تحمل کنم. تنها چیزی که می توانم به آن فکر کنم رابرت است. من وسواس او را دارم. من باید او را برگردانم

این وسواس از ویژگی های زندگی نجات دهنده است. هنگام جدایی ، دانیل گهگاه با مردان دیگری قرار می گذارد ، اما هرگز به غیر از رابرت به شخص دیگری علاقه مند نمی شود. انواع ثابت او را خسته می کند.

این مراحلی است که دانیل برای تغییر الگوی خود دنبال کرده و ما برای بیماران خود توصیه می کنیم:

• ۱. برچسب بزنید و برگه های خود را شناسایی کنید. •

اولین قدم این است که تشخیص دهید تله های زندگی شما چیست. این امر می تواند با استفاده از پرسشنامه طول عمر در فصل ۲ محقق شود. هنگامی که می توانید یک بند نجات را شناسایی کنید و ببینید چگونه بر زندگی شما تأثیر می گذارد ، وضعیت بهتری برای تغییر آن خواهید داشت. با داشتن نامی برای قطعه زندگی خود ، مانند نقص یا وابستگی ، و خواندن درباره آن در نیمه دوم این کتاب ، خود را بهتر خواهید کرد. در مورد زندگی خود وضوح خواهید یافت. این بینش اولین قدم است.

دانیل به شیوه های مختلف حیات متروکه خود را رها کرد. هنگامی که وی درمان را شروع کرد ، ما پرسشنامه طول عمر را به او دادیم. او در قسمت رها کردن امتیازات بالایی کسب کرد.

دانیل: حدس می زنم در برخی از سطوح همیشه آگاه بوده ام که درمورد افرادی که مرا رها می کنند مسئله ای پیش آمده است. من همیشه از آن ترسیده ام ، همیشه نگران بوده ام که این اتفاق بیفتد.

تله های زندگی الگوهای طولانی مدت هستند. آن ها عمیقا ریشه دوانده اند و مانند اعتیاد یا عادت های بد ، تغییر در آن ها سخت است. تغییر نیاز به تمایل به تجربه درد دارد. شما باید به صورت رو در رو روبرو شوید و آن را درک کنید. تغییر نیز نیاز به نظم و انضباط دارد. شما باید رفتارها را هر روز مشاهده و تغییر دهید. تغییر را نمی توان ضربه زد یا از دست داد. این نیاز به تمرین مداوم دارد.

مراحل کلی تغییر سبک زندگی

ما شما را در مراحل تغییر با استفاده از دانیل به عنوان مثال راهنمایی خواهیم کرد. دانیل دارای رستگاری حیات است. او سی و یک ساله است. او با مردی به نام رابرت رابطه دارد ، که به او راضی نمی شود. آن ها یازده سال با هم بوده اند ، و اگرچه او بارها از او خواسته است ، اما او با او ازدواج نخواهد کرد.

هر چند وقت یک بار ، رابرت از او جدا می شود. وقتی این اتفاق می افتد ، دانیل ویران می شود. او در طی یک چنین فروپاشی شروع به درمان کرد.

دانل: من فقط می خواهم جلوی پرداخت هزینه های خود را بگیرم. دیگر نمی توانم آن را تحمل کنم. تنها چیزی که می توانم به آن فکر کنم رابرت است. من وسواس او را دارم. من باید او را برگردانم

این وسواس از ویژگی های زندگی نجات دهنده است. هنگام جدایی ، دانیل گهگاه با مردان دیگری قرار می گذارد ، اما هرگز به غیر از رابرت به شخص دیگری علاقه مند نمی شود. انواع ثابت او را خسته می کند.

این مراحلی است که دانیل برای تغییر الگوی خود دنبال کرده و ما برای بیماران خود توصیه می کنیم:

• ۱. برچسب بزنید و برگه های خود را شناسایی کنید. •

اولین قدم این است که تشخیص دهید تله های زندگی شما چیست. این امر می تواند با استفاده از پرسشنامه طول عمر در فصل ۲ محقق شود. هنگامی که می توانید یک بند نجات را شناسایی کنید و ببینید چگونه بر زندگی شما تأثیر می گذارد ، وضعیت بهتری برای تغییر آن خواهید داشت. با داشتن نامی برای قطعه زندگی خود ، مانند نقص یا وابستگی ، و خواندن درباره آن در نیمه دوم این کتاب ، خود را بهتر خواهید کرد. در مورد زندگی خود وضوح خواهید یافت. این بینش اولین قدم است.

دانیل به شیوه های مختلف حیات متروکه خود را رها کرد. هنگامی که وی درمان را شروع کرد ، ما پرسشنامه طول عمر را به او دادیم. او در قسمت رها کردن امتیازات بالایی کسب کرد.

دانیل: حدس می زنم در برخی از سطوح همیشه آگاه بوده ام که درمورد افرادی که مرا رها می کنند مسئله ای پیش آمده است. من همیشه از آن ترسیده ام ، همیشه نگران بوده ام که این اتفاق بیفتد.

بیماران معمولاً وقتی ردیف زندگی را شناسایی می کنند ، این احساس را دارند. این یک حس روشن شدن درباره چیزی است که در تمام مدت مبهم شناخته اند.

دانیل به راحتی می توانست بفهمد که مضمون رها شدن در زندگی فعلی خود چگونه ظاهر شد. او در یک رابطه طولانی مدت بود که موضوع اصلی ترک آن بود. او همچنین در مورد زندگی خود از طریق تصاویر گذشته آگاهی یافت. وقتی از او خواستیم چشمانش را ببندد و اجازه دهد تصاویر مربوط به دوران کودکی او بیایند ، موضوع غالب رها کردن بود.

دانیل: من خودم را می بینم. من کنار کاناپه اتاق اوینگ ایستاده ام. من زحمت می کشم تا مادرم را به من توجه کند ، اما او مست است. نمی توانم او را وادار کنم که به من توجه کند.

مادر دانیل تا آنجا که به یاد می آورد الکلی بود. دانیل هفت ساله بود ، پدرش خانواده را ترک کرد و با زن دیگری ازدواج کرد. او به تدریج از خانواده دور شد زیرا از همسر جدید خود صاحب فرزند شد. او دانیل و خواهرش را نزد مادری گذاشت که مشخصاً نمی توانست به اندازه کافی از آن ها مراقبت کند.

دانیل توسط هر دو والدین رها شد. مادرش او را به دلیل اعتیاد به الکل رها کرد و پدرش به معنای واقعی کلمه - با ترک خانواده ، او را رها کرد. کنارگذاشتن آن ها از او همان حقایق کودکی او بود.

سرانجام دانیل به مضمون رها کردن و بافتن زندگی خود از گذشته تا امروز رسید. ایده زندگی نجومی تجربه او را برای او به گونه ای سازماندهی کرد که به وضوح درک کند. حیات شما دشمن شماست. ما می خواهیم دشمن خود را بشناسید.

• ۲. منشأ زندگی خود را درک کنید. زخمی شدن را از خود دور کنید.•

گام دوم این است که تله حیات خود را احساس کنید. ما دریافته ایم که تغییر درد عمیق و بدون احساس مجدد آن بسیار دشوار است. همه ما مکانیسم هایی برای جلوگیری از این درد داریم. متأسفانه ، با جلوگیری از درد ، ما نمی توانیم به طور کامل با بندهای زندگی خود در ارتباط باشیم.

برای احساس دامنه زندگی خود ، باید دوران کودکی خود را به یاد بیاورید. ما از شما می خواهیم چشمان خود را ببندید و اجازه دهید تصاویر بیایند. تصاویر را مجبور نکنید - فقط بگذارید یکی از آن ها به بالای ذهن شما برسد. تا جایی که می توانید عمیقاً وارد هر یک شوید. سعی کنید این خاطرات اولیه را تا حد ممکن واضح تر به تصویر بکشید. اگر این کار را چند بار انجام دهید ، به یاد می آورید که از کودکی چه احساسی داشتید. احساس درد یا عواطف مرتبط با بند حیات خود را احساس خواهید کرد.

این نوع تصاویر دردناک است. اگر از تجربه کاملاً خسته یا ترسیده اید ، این نشانه آن است که شما به درمان نیاز دارید. کودکی شما آنقدر دردناک بود که نباید آن را به تنهایی به خاطر بسپارید. شما به یک راهنما ، یک متحد نیاز دارید. یک درمانگر می تواند این مورد برای شما باشد.

هنگامی که با خود دوران کودکی خود دوباره ارتباط برقرار کردید ، از شما می خواهیم گفتگویی با این کودک آغاز کنید. این کودک درونی یخ زده است. ما می خواهیم آن را به زندگی برگردانیم ، جایی که رشد و تغییر امکان پذیر است. ما می خواهیم این کودک بهبود یابد.

ما از شما می خواهیم که با کودک درونی خود صحبت کنید. این کار را می توانید با صحبت کردن با صدای بلند انجام دهید ، یا می توانید از طریق نوشتن این کار را انجام دهید. شما در دست غالب خود نامه ای برای این کودک بنویسید (دستی که معمولاً با آن می نویسید) ، و از کودک بخواهید که پاسخ آن را در دست غیر غالب شما بنویسد. ما دریافته ایم که خود کودک شما می تواند به خط دست غیر غالب شما ظاهر شود.

ممکن است در ابتدا ایده صحبت با کودک درون شما عجیب به نظر برسد.

با ادامه کتاب ، اطلاعات بیشتری در مورد آن خواهید یافت. در اینجا مثالی از دنیله صحبت با فرزند درونی اش آورده شده است. در همان صحنه ای است که در بالا توضیح دادیم ، هنگامی که او مشغول سرخ کردن است تا مادر مست خود را به او توجه دهد.

درمانگر: ۱ دوست دارد شما با کودک درون خود صحبت کنید. کمکش کن

دانیل: خوب. . . (مکث) من وارد تصویر می شوم و اتل دانیل را به دامانم می کشم. من می گویم ، "من خیلی سونی هستم که برای شما اتفاق می افتد. والدین شما نمی توانند همانطور که نیاز دارید در کنار شما باشند. اما من برای شما اینجا هستم. به شما کمک می کنم از این طریق عبور کنید و مطمئن شوید شما درست بیرون می آیید. "

آسایش دادن به کودک درون خود ، ارائه راهنمایی و مشاوره و همدردی با احساس کودک از جمله مواردی است که از شما می خواهیم انجام دهید. حتی اگر در ابتدا این تمرینات برای شما احمقانه یا ناخوشایند به نظر برسد ، ما دریافته ایم که اکثر مردم از آن ها به شدت سود می برند.

۳. مرحله سوم ایجاد پرونده ای در برابر زندگی شما است. اعتبار آن را در یک سطح منطقی رد کنید.

زندگی شما کاملاً شما را به حقیقت حیات خود متقاعد کرده است. دانیل با تمام وجود معتقد است که هرکسی را که دوست داشته باشد او را رها خواهد کرد. او زندگی-زندگی خود را از نظر احساسی و بین المللی قبول می کند.

این مرحله تغییر شامل حمله به حیات شما در سطح فکری است. برای انجام این کار ، باید ثابت کنید که رنگی نیست یا حداقل قابل تغییر است. شما باید در مورد اعتبار حیات خود شک کنید. تا زمانی که اعتقاد داشته باشید دامنه زندگی شما معتبر است ، نمی توانید آن را تغییر دهید.

برای رد کردن زندگی شما ، ابتدا شواهد و مدارک موافق مربوط به زندگی را در طول زندگی خود لیست می کنید. به عنوان مثال ، اگر احساس می کنید از نظر اجتماعی نامطلوب هستید ، ابتدا تمام شواهدی را که از حیات شما پشتیبانی می کنند لیست می کنید - این که شما نامطلوب هستید. سپس شما می توانید لیستی جداگانه از تمام شواهد اثبات شده علیه زندگی شما تهیه کنید - که از نظر اجتماعی مطلوب هستید.

در بیشتر موارد ، شواهد نشان می دهد که طول زندگی شما نادرست است. در واقع شما معیوب ، بی کفایت ، شکست خورده ، محکوم به سو استفاده و غیره نیستید ، اما گاهی اوقات طول عمر رنگ است. به عنوان مثال ، ممکن است شما در تمام زندگی خود چنان طرد شده باشید که نتوانسته اید مهارت های اجتماعی خود را پرورش دهید ، بنابراین در واقع از لحاظ اجتماعی از نظر اجتماعی نامطلوب هستید. یا ممکن است از بسیاری از چالش های مدرسه و شغلی پرهیز کرده باشید که در زمینه انتخابی خود شکست خورده اید.

به لیست جوانب مثبت خود نگاه کنید. آیا شواهدی از زندگی به طور ذاتی شما را تأیید می کند ، یا اینکه در دوران کودکی توسط خانواده یا هم سن و سالانتان به فکر فرو رفته اید؟ به عنوان مثال ، آیا شما بی لیاقت متولد شده اید ، یا بی کفایتی شما توسط پدر یا مادری منتقد چنان در شما غلبه کرده است که باور کرده اید که واقعیت وجود دارد (وابستگی)؟ آیا در دوران کودکی واقعاً خاص بودید ، یا والدین شما را خراب و ناز کرده و به شما یاد دادند که بیش از دیگران حق خود را داشته باشید (استحقاق)؟ و از خود بپرسید ، آیا هنوز هیچ مدرکی در مورد زندگی موید است که در مورد شما صحت دارد؟ یا این فقط در دوران کودکی شما درست بود؟

اگر بعد از تمام این تجزیه و تحلیل ها ، هنوز احساس می کنید که زندگی شما ناامید کننده است ، پس از خود بپرسید ، "چگونه می توانم این جنبه از خودم را تغییر دهم" در مورد کاری که می توانید برای اصلاح اوضاع انجام دهید ، کاوش کنید.

در اینجا نمونه ای از لیست شواهد دانیل موجود است که از زندگی ممتد وی در زندگی پشتیبانی می کند:

مدارکی که هر کسی را دوست دارم از من دست خواهد کشید

شواهد و مدارک	ذاتاً درست است یا شستوشوی مغزی شده؟	چگونه می توان تغییر کرد؟
۱.تازمانی که به رابرت وابسته نباشم او مرا ترک خواهد کرد	این درست نیست واقعیت این است که وقتی ، به رابرت وابسته شوم ، او را از کار دور می کند. او از من عصبانی می شود و می خواهد از من دور شود. من از این طریق فکر می کنم زیرا مهم نیست که چطور سعی کردم پدرم از کودکی با من بماند	می توانستم دیگر به رابرت وابسته نشوم و فضای کمی به او بدهم. می توانم یاد بگیرم که در حالی که تنها هستم، آرام باشم

شواهدی که همه من را رها نمی کنند

۱. من و خواهرم در تمام زندگی نزدیک بوده ایم.

۲. من چند دوست پسر داشتم که می خواستند با من باشند ، اما چنان درگیر رابرت شده ام که هرگز فرصتی به هیچ یک از آن ها ندادم.

۳. درمانگر من برای من وجود دارد.

۴- عمه ای دارم که همیشه به من علاقه مند بوده و برای کمک به آن سرخ کرده است.

۵. من دوستانی دارم که سال ها در آن حضور داشته اند.

۶. من و رابرت یازده سال با هم مانده ایم ، حتی اگر بالا و پایین باشد.

پس از ساختن لیست خود ، در برابر فلز زندگی خود را بر روی مرتبا خلاصه کنید. این نمونه ای است که دانیل نوشت:

ترک فلش کارت

حتی اگر ایفیل که هر کسی که به او نزدیک شوم من را رها کند ، جای تأمل ندارد. من این احساس را دارم زیرا وقتی کودک بودم پدر و مادرم مرا رها کردند.

حتی اگر من در زندگی خود رها شدن زیادی را تجربه کرده ام ، از بسیاری از جهات به این دلیل است که بیشتر مورد توجه مردان و دوستانی قرار گرفته ام که در ساخت مجوزها مشکل دارند.

اما لازم نیست افراد زندگی من اینگونه باشند. می توانم افرادی را که واقعاً چنین هستند از زندگی ام حذف کنم. و من می توانم با افرادی ارتباط برقرار کنم که بتوانند برای من آنجا باشند و تعهد بگیرند.

بسیاری از اوقات که احساس می کنم توسط شخصی رها شده ام ، باید از خودم بپرسم که آیا فقط بیش از حد حساسیت نشان می دهم. حتی اگر احساس می کنم فرد من را رها کرده است ، ممکن است فقط باعث شود که زندگی من در دست رها شدن باشد. چیزی یادآوری می کند که چه اتفاقی در کودکی افتاده است. مردم به فضایی حق دارند. باید به مردم فضای کمی بدهم.

• ۴. مربیان خود را به والدین ، خواهر زنی یا هم سنگرانی که به علت کمک به زندگی شما کمک می کنند ، بنویسید. •

تهویه خشم و ناراحتی خود از آنچه برای شما اتفاق افتاده مهم است. چیزی که کودک درونی شما را یخ زده نگه می دارد ، تمام احساسات خفه شده شماست. ما می خواهیم شما به کودک درونی خود صدا دهید - به کودک درونی اجازه دهید درد خود را بیان کند.

ما از شما می خواهیم که برای همه افرادی که به شما آسیب می رسانند نامه بنویسید. ما متوجه می شویم که شما برای انجام این کار احتمالاً مجبور خواهید بود بر بسیاری از گناهان غلبه کنید ، به ویژه در مورد والدین حمله به والدین آسان نیست. آن ها ممکن است مخرب نباشد. آن ها ممکن است نیت خوبی داشته باشند. اما ما می خواهیم شما چنین ملاحظاتی را برای مدتی کنار بگذارید و فقط واقعیت را بگویید.

احساسات خود را در نامه بیان کنید. به آن ها بگویید که آن ها چه کارهایی خرابکارانه انجام داده اند و احساس شما را چگونه احساس کرده است. به آن ها بگویید آن ها اشتباه کردند که مانند آن ها رفتار کردند. به آن ها بگویید چطور آرزو داشتید جای آن باشد.

احتمالاً تصمیم می گیرید نامه را ارسال نکنید. این مهمترین و احساسات شماست. به هر حال اغلب امکان تغییر احساسات یا رفتار والدین وجود ندارد. شما باید این کار را از ابتدا انجام دهید. هدف نامه تغییر دادن والدین شما نیست. این برای این است که شما را دوباره به یک فرد کامل تبدیل کنید.

نامه ای است که دانیل به مادرش نوشت:

مادر عزیز،

شما در تمام زندگی من الکلی بوده اید. من باید به شما بگویم چه بلایی سرم آورده است.

احساس می کنم هرگز نباید کودک شدم. در عوض ، من مجبور شدم وقت خود را برای چیزهایی که بچه های دیگر حتی رویای آن ها را هم ندارند ، بدم. نمی توانستم مطمئن باشم که روی میز غذا می خوریم. باید همه کارها را خودم انجام می دادم. در حالی که بچه های دیگر برای بازی و تفریح بیرون بودند ، من مشغول شام خوردن و تمیز کردن خانه بودم.

شما نمی دانید که به خاطر شما چقدر تحقیر کردم. یادم می آید که وقتی من شش ساله بودم اتو می کشیدم تا یدهای دیگر به لباس های گره خورده من نخندند. و من هرگز نتوانستم کسی را به خانه بیاورم.

اندیو هرگز در اطراف ایکه مادران دیگر نبودید. شما هرگز نیامده اید که در مدرسه مرا تماشا کنید. من نمی توانم در مورد مشکلاتم با شما صحبت کنم در عوض ، شما روی نیمکت دراز کشیدید ، بیخود و بی روح.

خیلی سخت می خواستم بلند شوم و مادرم شوم. شما هرگز این کار را نکردید.

ایفل از آنچه از دست دادم بسیار ناراحت است. چند بار وجود داشت که شما برای من آنجا بودید ، و آن موارد خاص بودند. مثل زمانی که من از دوست پسر دبیرستانم ناراحت شدم ، و تو بلند شدی و با من صحبت کردی. من که می توانستیم بیشتر از آن زمان ها داشته باشیم.

اما در عوض من مجبور شدم در یک حفره بزرگ که باید مادری وجود داشته باشد بزرگ شوم. و من هنوز با آن سوراخ بزرگ درونم می پرورانم. درست نبود که این کار را با من انجام دادی. کار شما اشتباه بود

نامه ای مانند این می تواند رکورد را مستقیم تنظیم کند. این می تواند داستان شما را با صدای بلند ، شاید برای اولین بار ، تعریف کند.

• ۵. جزئیات دقیق الگوی زندگی خود را بررسی کنید. •

ما می خواهیم شما به روشنی توضیح دهید که طول زندگی شما در زندگی فعلی شما چگونه عمل می کند. فصل های مربوط به بندهای زندگی به شما کمک می کند تا عادت های خودکشیبی را که باعث تقویت زندگی شما می شوند ، شناسایی کنید.

ما از شما می خواهیم که راه های تسلیم شدن در برابر زندگی خود را ، و چگونه می توانید آن ها را تغییر دهید ، نادیده بگیرید. در صفحه ۵۰ نمونه ای از یکی از جداول دانیل وجود دارد.

• ۶. قدم بعدی الگو شکنی است. •

بعد از اینکه پرسشنامه مربوط به طول عمر را در فصل ۲ گرفتید و بندهای زندگی خود را شناسایی کردید ، ما می خواهیم شما یک بند نجات را انتخاب کنید تا در ابتدا کار کند. یکی را انتخاب کنید که اکنون بیشترین تأثیر را در زندگی شما داشته باشد. اگر به نظر می رسد خیلی مشکل است ، یکی را انتخاب کنید که به نظر می رسد قابل کنترل تر باشد. ما همیشه می خواهیم شما گام های قابل کنترل بردارید.

دانیل بیش از یک بند نجات داشت. علاوه بر رها کردن ، نقص داشت. او فکر کرد تقصیر اوست که نمی تواند پدرش را وادار کند که بماند و مادر بهتری هم ندارد. همانطور که قبلاً اشاره کردیم ، بسیار معمول است که کودکان هنگام بدرفتاری یا بی توجهی ، خود را سرزنش می کنند.

اما رها کردن ، نقش اصلی زندگی دانیل بود. همان کسی بود که او برای کار انتخاب کرد. او احساس کرد که به پایه ای پایدار نیاز دارد تا بتواند سایر حیات های زندگی خود را به چالش بکشد. ما توافق کردیم.

با استفاده از نمودارهایی که در مرحله ۵ پر کرده اید ، دو یا سه روش تقویت زندگی خود را انتخاب کنید. سعی کنید روشهایی را که می توانید تغییر دهید انجام دهید. مراحلی را که احساس می کنید قادر به انجام آن ها هستید انتخاب کنید. ما می خواهیم شما تجربه های موفقی داشته باشید.

راه هایی که من رها کردن زندگی خود را روز به روز تقویت می کنم	چگونه می توانم تغییر کنم؟
۱. من به رابرت وابسته ام و سعی می کنم او را کنترل کنم.	می توانم بدون اینکه از او یک میلیون سوال در مورد اینکه کجا می رود و چه کاری انجام می دهد، وقت آزاد بیشتری داشته باشم. می توانم بگذارم به جای اینکه از هم بپاشد یا با او بحث کند ، وقتی از چیزی در روابط ما ناراضی است یا عصبانی است به من بگوید. می توانم هر ۵ دقیقه از او بپرسم که آیا من را دوست دارد یا می خواهد با من بماند. وقتی او فضای کمی می خواهد می توانم خیلی عصبانی شوم. وقتی اتفاق خوبی در زندگی او می افتد می توانم احساس تهدید را کنار بگذارم.
۲. من واقعا عصبانی می شوم وقتی که یکی از دوستانم بلافاصله زنگ نمی زند.	من می توانم بدون اینکه اینقدر تهدید شوم وقتی دوستانشان مشغول زندگی خود هستند فضای بیشتری در اختیار آن ها قرار دهم.

۳. من درگیر زندگی رابرت هستم و زندگی خودم را فراموش می کنم.	من می توانم توجه خود را از زندگی او به زندگی شخصی خودم معطوف کنم و کارهای را انجام دهم که برای من مهم هستند . من می توانم دوستانم را ببینم و نقاشی کنم، بخوانم و نامه بنویسم. می توانم سرگرم کنم من می توانم خودم را با چیزی درمان کنم.

زندگی شما را تقویت کنید. سعی کنید روش هایی را که می توانید تغییر دهید انجام دهید. مراحلی را که احساس می کنید قادر به انجام آن ها هستید انتخاب کنید. ما می خواهیم شما تجربه های موفقی داشته باشید.

دانیل با سرخ کردن شروع به تغییر رفتار خود با دوستانش کرد. او سعی کرد دیگر متناوب با چسبیدن و عصبانیت با آن ها را متوقف کند. اگر آن ها نتوانستند تماس یا دعوت نامه خود را پس دهند ، او به جای تماس سریع و عصبانی شدن ، یا ناراحتی بیش از حد ، برای مدتی منتظر ماند و دوباره تماس گرفت. وی همچنین در بهبود روابط خود با دوستان متعهدتر و کم اهمیت جلوه دادن روابط خود با افراد کمتر متعهد تلاش کرد. او تصمیم گرفت برخی از دوستان خود را که به خصوص ناپایدار (و معمولاً الکلی بودند) از زندگی خود کنار بگذارد. این ضرر بود ، اما حداقل این او بود که تصمیم می گرفت.

برای کمک به شما در تغییر طول زندگی خاص خود از تکنیک هایی استفاده کنید که در فصل های بعدی توصیف می کنیم. در لیست رفتارهای تقویت کننده خود تلاش کنید. پس از داشتن تسلط معقول با بند نجات ، به قسمت بعدی بروید.

• ۷. به تلاش خود ادامه دهید. •

به راحتی تسلیم نشوید و دلسرد نشوید. تله های زندگی می توانند تغییر کنند ، اما به زمان طولانی و کار زیادی نیاز دارد. استقامت کنید بارها و بارها با خود مقابله کنید.

دانیل بیش از یک سال است که با ما در معالجه است. بعضی اوقات ، حوادث زندگی او هنوز باعث حیات حیات متروکه شدن او می شود ، اما کمتر اتفاق می افتد ، احساساتش کمتر می شود و سریعتر قضیه تمام می شود. علاوه بر این ، رویداد تحریک کننده باید بسیار جدی تر باشد ، مانند قطع رابطه. زندگی او تغییر کرده است.

چشمگیرترین تغییرات در رابطه او با رابرت بوده است. او آموخته است که به رابرت اجازه دهد مقدار غیر طبیعی جدائی بیشتری داشته باشد. او احساس خستگی خاطر از او کرده بود و زمان زیادی را برای سرخ کردن به سر برد تا از او دور شود. برخی از عدم تعهد او تلاشی برای مقاومت در برابر چسبیدن او بود. بعلاوه ، وقتی عصبانی است ، به او می گوید ، اما با روشی آرام و نه خشن. وقتی او از عصبانیت یا زندگی اش به او می گوید او سرخ می شود تا گوش کند. او سرخ می کند تا به او اجازه دهد خودش تصمیم بگیرد.

چند ماه پیش ، دانیل به رابرت گفت که یا باید با او ازدواج کند یا او قصد دارد رابطه را پایان دهد. او تصمیم گرفت با او ازدواج کند. البته همیشه همه چیز به این شکل پیش نمی رود. بعضی اوقات روابط پایان می یابد. اما ما اعتقاد داریم که پایان دادن به یک رابطه ناامیدانه تپه ای بهتر از این است که در دام زندگی رها شده گیر بیفتیم.

• ۸. والدین خود را فراموش کنید. •

بخشش والدین نیازی نیست. به خصوص اگر سو استفاده یا غفلت شدیدی صورت گرفته باشد ، هرگز نمی توانید آن ها را ببخشید. این کاملا انتخاب شماست. اما ما دریافته ایم که در اکثر موارد ، بخشش والدین یکی از موارد طبیعی است که با پیشرفت روند بهبودی اتفاق می افتد.

بیماران به تدریج کمتر و کمتر والدین خود را به عنوان چهره های غول پیکر ، منفی در ذهن خود می بینند و بیشتر و بیشتر فقط به عنوان افرادی که مشکل و نگرانی خود را دارند ، دیده می شوند. آن ها می بینند که والدین آن ها در دام زندگی خود گرفتار شده اند و در واقع بیشتر شبیه بچه ها هستند تا غول ها. آن ها قادر به بخشش آن ها هستند.

باز هم ، این همیشه اتفاق نمی افتد. ممکن است برای شما اتفاق بیفتد یا نباشد. بسته به آنچه در کودکی شما اتفاق افتاده است ، ممکن است تصمیم بگیرید که هرگز آن ها را نبخشید. در واقع ، شما حتی ممکن است برعکس تصمیم بگیرید - قطع ارتباط. در انتهای مسیر شما ممکن است بخشش وجود داشته باشد یا نه ، اما شما باید آنچه را که برای شما مناسب است انجام دهید. ما در هر صورت از شما پشتیبانی خواهیم کرد.

موانع تغییر

پس از کار با بسیاری از بیماران ، لیستی از متداول ترین موانع تغییر ایجاد کرده ایم. ما همچنین برخی از راه حل های ممکن را ذکر کرده ایم.

• مانع شماره ۱: شما به جای شناختن و مسئولیت پذیری برای لایف استرپ ، در حال مبارزه هستید. •

اگر در تغییر مشکل دارید ، ممکن است هنوز دیگران را بخاطر مشکلات یا عدم پیشرفت خود سرزنش کنید. شما هنوز هم ممکن است در پذیرفتن اشتباهات خود یا مسئولیت تغییر دچار مشکل شوید. یا ممکن است هنوز

با کار بیشتر ، تحت تأثیر قرار دادن بیشتر مردم ، کسب درآمد بیشتر ، خشنود کردن بیشتر مردم و غیره ، بیش از حد جبران کنید. (برای اطلاعات بیشتر در مورد ضد حمله ، به فصل ۴ مراجعه کنید)

جد ، مردی که از زنی به زن دیگر نقل مکان کرد ، مجبور شد سخت تلاش کند تا ضد حمله را متوقف کند. انتقاد از او نسبت به زنان ، تقاضای او برای مطابقت با استانداردهای بسیار بالا برای زیبایی و مقام و نیاز به هیجان مداوم ، روش هایی بود که باعث می شد احساس تنهایی در او بهتر شود. او مجبور شد فراتر از ضد حملات خود عبور کند تا در سطح انسانی با یک زن ارتباط برقرار کند بدون اینکه از او انتقاد کند یا سرخ شود تا تحت تأثیر قرار گیرد. او باید به اندازه کافی نزدیک می شد تا فراتر از بند حیات را ببیند. در اینجا چند راه حل برای این مانع آورده شده است:

راه حل ۱: یک آزمایش انجام دهید. از تمام انتخاب هایی که در زندگی پشیمان شده اید ، لیستی تهیه کنید. اگر آن ها تقصیر شما بودند چه؟ چه احساسی خواهید داشت؟ اگر انتقادهایی که دیگران از شما می کنند مقداری اعتبار داشته باشد ، چه می کنید؟ این در مورد شما به چه معناست؟

سعی کنید درد نقص های خود را احساس کنید. سعی کنید درد دوران کودکی خود را تصدیق کنید - آنچه می خواستید اما به دست نیاوردید.

راه حل ۲: به تدریج کار کمتری را شروع کنید و یا کمی درآمد کسب کنید. سعی کنید از تحت تأثیر قرار دادن عمدی دیگران خودداری کنید. احساس کنید که شبیه دیگران بودن بیش از خاص یا برتر بودن است. تا زمانی که نتوانید این احساسات را وارد کنید ، خودتان را آنقدر آسیب پذیر نمی کنید که تغییر کند.

• مانع شماره ۲: شما از تجربه زندگی خود فرار می کنید و زندگی خود را نجات می دهید. •

فرار یک مشکل رایج است. بسیاری از بیماران از جاده های فرار خود خارج شده اند. ممکن است دریابید که مشکل مشابهی دارید. شما اجازه نمی دهید به مشکلات ، گذشته ، خانواده یا الگوهای زندگی خود فکر کنید. شما با نوشیدن یا مصرف مواد مخدر مرتباً احساسات را قطع می کنید یا آن ها را مات می کنید.

ما می فهمیم که چرا می خواهید فرار کنید. جلوگیری از اجتناب به معنای این است که خود را در برابر اضطراب و درد شدید باز کنید. هر پنج بیمار در بخش ۱ مجبور شدند با این مسئله قاچاق شوند. پاتریک مجبور شد با وسواس درمورد فرانسیین از اجتناب از مشکلات زندگی خود جلوگیری کند. مادلین مجبور شد از دردی که صمیمیت جنسی برای او ایجاد می کرد دست بکشد. هدر مجبور شد از فعالیت هایی که خطرناک می دانست

جلوگیری کند. جد مجبور بود از نزدیک بودن به احساسات جلوگیری کند. و کارلتون مجبور شد فرار از نیازها و خواسته های خود را متوقف کند.

برای غلبه بر فرار به عنوان یک سبک مقابله ، انگیزه لازم است. شما باید بقیه زندگی خود را قبل از خود ببینید - یا در بند زندگی گیر افتاده اید یا در نهایت عاری از آن هستید.

راه حل ۱: شما باید به خود اجازه دهید قبل از تغییر در مشکلات خود فکر کنید و درد دوران کودکی خود را احساس کنید.

خودتان را مجبور کنید بعضی از تمرینات حافظه دوران کودکی را که در فصل زندگی شما توصیف می کنیم سرخ کنید. برخی انتقادات از والدین یا برخی از نقص ها و آسیب پذیری های خود را بنویسید. این کار را هر روز ادامه دهید.

راه حل ۲: لیستی از مزایا و معایب اجتناب از احساسات خود تهیه کنید. هر روز لیست را بخوانید تا به خود یادآوری کنید که چرا این کار را می کنید.

راه حل ۳: برای چند روز فرار از طریق نوشیدن ، پرخوری ، استفاده از مواد ریخته گری ، کار زیاد و ... را متوقف کنید. یک دفترچه خاطرات داشته و در آن آنچه را احساس می کنید یادداشت کنید. در این روزها برخی از تمرینات تصویربرداری را در فصل بند حیات خود امتحان کنید. به یک برنامه دوازده مرحله ای بروید.

• مانع شماره ۳: شما حقایق زندگی خود را رد نکرده اید. شما آن را با یک سطح منطقی مجاز می دانید. •

ادامه اعتقاد به اینکه مانع از زندگی است ، ادامه دارد. اگر طول زندگی خود را در سطح منطقی بپذیرید ، نمی خواهید آن را تغییر دهید. شما باید به اندازه کافی اعتبار حیات خود را شک کنید تا بتوانید برخی از آزمایشات را برای تغییر انجام دهید.

به عنوان مثال ، برای مدت طولانی هدر در موقعیت هایی که وارد شده بود بسیار مضطرب بود. این به این دلیل بود که او هنوز هم شرایط خطرناک بود و هر لحظه فاجعه می توانست رخ دهد. او حالت فوق العاده هوشیاری خود را حفظ کرده و همیشه برای آسیب های احتمالی هشدار داده است.

هدر هنوز به زندگی خود اعتقاد داشت. او معتقد بود که بیش از حد در معرض خطر قرار گرفتن در معرض خطر قرار دارد. او باید اعتقادات خود را تغییر دهد. او این کار را به طرق مختلف انجام داد: او خود را در مورد ارزیابی

واقع بینانه از خطر آموزش می داد ، به طور مداوم برای کاهش احتمال خطر خود کار می کرد و اقدامات احتیاطی منطقی را انجام داد. او یاد گرفت که در این شرایط بدن خود را آرام کند. اعتقادات او به تدریج نتیجه داد.

یک بند نجات یک باره جای خود را نمی دهد. در عوض ، شما باید به طور مداوم آن را خرد کنید ، ذره ذره ، به تدریج کشش آن را تضعیف کنید.

راه حل ۱. " دوباره به تمرینات مربوط به رد کردن طول زندگی خود بپردازید. دوباره از طریق آن ها عبور کنید. برای مبارزه با اعتقادات خود تعهد بگیرید.

برای شما مفید خواهد بود اگر از شخصی که می خواهید به شما کمک کند در انجام تمرینات کمک کنید. این فرد می تواند دیدگاه عینی تری ارائه دهد.

راه حل ۲: در زندگی خود با دقت بسیار به دنبال هر مدرکی باشید که دامنه زندگی شما را به چالش می کشد. به دنبال راه های احتمالی تغییر باشید. آیا شرایط تخفیف دهنده ای وجود دارد که دام زندگی را بی اعتبار می کند؟ آیا مورد سو استفاده قرار گرفتید؟ آیا از سرخ کردن بیشتر پرهیز کردید زیرا از طرد شدن و عدم موفقیت ترسیدید؟ آیا دوستان ، عاشقان ، رئیس و غیره را انتخاب کردید که زندگی شما را تأیید کنند؟ سعی کنید در بحث و گفتگو علیه حیوانات خود ، مشاور شیطان باشید.

راه حل ۳: فلش کارت خود را بنویسید و آن را چندین بار در روز بخوانید.

• مانع شماره ۴: شما با یک روش زندگی شروع کردید یا وظیفه ای را که بسیار دشوار بود انجام دادید. •

شاید شما چندین نوار نجات داشته باشید و با یکی از مواردی که برای شما ناراحت کننده است شروع کنید. اگر این طول عمر بیش از حد طاقت فرسا باشد ، ممکن است نتوانید پیشرفت کنید.

یا شاید شما یک بند نجات مناسب انتخاب کرده باشید ، اما برنامه شما بسیار بلند پروازانه است. ممکن است شما با یک استراتژی تغییر بسیار دشوار شروع کرده باشید. کارلتون ، مردم پسند ، نمونه ای از این موارد است. وقتی کارلتون برای اولین بار تمرین های ابراز وجود را شروع کرد ، با تلاش برای ابراز وجود با پدرش شروع کرد. این یک اشتباه بود: خیلی سخت بود. کارلتون بسیار ترسیده و قادر به ابراز وجود نخواهد بود. تلاش برای مقابله با پدرش درست در خفاش خود را برای شکست آماده کرده بود.

کارلتون سرانجام قاطعیت با پدرش را فرا گرفت. اما او مجبور بود ابتدا مهارت ها و اعتماد به نفس خود را نسبت به افرادی که تهدید کمتری دارند ، تقویت کند. او کار خود را با غریبه ها ، مانند فروشندگان و پیشخدمت ها آغاز کرد ، به تدریج نزد آشنایان و همکارانش رفت و سپس تمرکز خود را روی روابط صمیمی تر آغاز کرد.

این یکی از مهمترین قوانین است: همیشه کارهای قابل کنترل را امتحان کنید.

راه حل ۱: برنامه خود را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید.

راه حل ۲: با مراحل آسانتر شروع کنید. به آهستگی احساس تسلط پیدا کنید. راه خود را تا مراحل دشوار ادامه دهید.

• مانع شماره ۵: متوجه می شوید که سبک زندگی شما در یک سطح منطقی اشتباه است ، اما از نظر احساسی فکر می کنید معتبر است. •

این خیلی اتفاق می افتد بیشتر بیماران به ما می گویند که برای بسیاری از ماه ها آن ها هنوز در اعماق عمق خود احساس می کنند که در طول زندگی صحیح است ، صرف نظر از اینکه منطق و شواهد به آن ها بگوید.

پاتریک - مردی که همسرش به امور ادامه می داد - این را می گفت. حتی وقتی او با زنی با ثبات که می توانست برای او در یک رابطه سالم باشد ، هنوز احساس می کند که قصد دارد او را رها کند. اگر به نظر می رسید که او لحظه ای مشغول یا گوشه گیر است ، او نگران شد و شروع به بستن ناامید کننده برای بازگشت او کرد. او به زن اجازه هیچ فضایی را نمی داد.

سرانجام پاتریک مجبور شد با رها کردنش آزمایش کند. او باید یاد می گرفت که به او مقداری فضا بدهد. قرار نبود او را از دست بدهد. او باید یاد می گرفت که رها کردن او امری امن است.

راه حل ۱: به خود یادآوری کنید که بینش به سرعت به دست می آید ، اما تغییر به آرامی به وجود می آید. طرف سالم شما قوی تر و قوی تر خواهد شد و طرف حیات شما ضعیف تر خواهد شد. صبور باش. احساسات شما تغییر می کند.

راه حل ۲: با انجام تمرینات تجربی بیشتر روند را تا حدی تسریع می کنید. گفتگوهایی را بین طرف سالم و حیات خود بنویسید. از دام زندگی خود عصبانی شوید. درباره نحوه برخورد شما در دوران کودکی گریه کنید. بگذارید بی عدالتی را احساس کنید.

راه حل ۳: شما همچنین با تلاش بیشتر برای تغییر رفتارهایی که باعث تقویت زندگی شما می شود ، روند کار را تسریع می کنید. همانطور که الگوهای قدیمی را تغییر می دهید ، شواهد جدیدی خواهید دید که زندگی شما را متناقض می کند. این شواهد جدید تأثیر مهمی در احساس شما خواهد داشت.

راه حل ۴: در آخر از دوستان کمک و پشتیبانی بخواهید. دوستان شما می توانند به شما کمک کنند تا ببینید حیات شما نامعتبر است.

• مانع شماره ۶: شما درمورد تغییر سیستماتیک و انضباطی ندیده اید. •

شما ممکن است به شکل ضربه یا از دست رفته به تغییر نزدیک شوید. شاید هر چند وقت یکبار فقط روی آن کار کنید. قدم ها را از دست می دهید. شما از بند نجات به بند نجات رد می شوید. شما در برابر انجام تمام نوشته هایی که لازم است مقاومت می کنید.

در این مقاله ما کلیشه ای داریم که "آهسته و ثابت در مسابقه برنده می شود". بند حیات شما مانند سنگی است که باید آن را با چکش بردارید. اگر فقط به صورت پراکنده ، گاهی در یک قسمت و گاهی در قسمت دیگر ، با شیرهای نیمه قلب آن را چکش بزنید ، این سنگ برای مدت طولانی در آنجا خواهد بود. دور زدن سیستماتیک با ضربه های محکم و قاطع بسیار موثرتر و مثرتر است.

راه حل ۱: به فصل مربوط به طول زندگی برگردید و مطمئن شوید که تمام تمرینات را به پایان رسانده اید. آیا شما تصویرگری کرده اید؟ آیا شما مدارک موافق را لیست کرده اید؟ فلش کارت نوشتی؟ نامه ای برای والدین خود بنویسید؟ برای تغییر رفتار برنامه ریزی کنید؟ آیا تمام تمرینات فقط در سر شما نیست؟

راه حل ۲: هر روز چند دقیقه وقت بگذارید تا پیشرفت خود را بررسی کنید. مرتبا آنها را دوباره مرور کنید. امروز طول عمر شما فعال شد؟ آیا شما کاری کردید که خود را تسلیم الگوی خود کنید؟ هر روز به خود فشار بیاورید تا فکر کنید ، احساس کنید یا متفاوت رفتار کنید.

• مانع شماره ۷: برنامه شما از عناصر مهم است. •

شاید شما تمام افکار ، احساسات و رفتارهایی که باعث تقویت زندگی شما می شود را به طور کامل درک نکنید. شما یک مرحله تغییر را که برای پیشرفت لازم است از دست داده اید.

کارلتون این را نشان می دهد. علی رغم اینکه در رابطه با همسر و فرزندان خود بیشتر قاطع شد ، او کاملا عصبانی و ناراضی ماند. وقتی عصبانی بود با خونسردی به آن ها می گفت ، به درخواست های غیرمعقول "نه" می گفت ، از آن ها می خواست که وقتی مزاحم او می شود رفتارشان را تغییر دهند. اما او هنوز احساس انقیاد و عصبانیت می کرد.

فهمیدیم مشکل چیست. واقعاً کاملاً ساده بود. او آنچه را که می خواست - نظرات و ترجیحات - خود را برقرار نمی کرد. او به دیگران نمی گفت که از آن ها چه می خواهد ، و سپس عصبانی بود که آن را دریافت نمی کرد. برقراری ارتباط با نیازهای وی از عناصر مهم کارلتون بود.

راه حل ۱: از کسی که سینه می کنید بخواهید که طول زندگی شما را مرور کند و با شما برنامه ریزی کند. شاید این فرد در الگوی زندگی شما متوجه چیزی شود که از دست داده اید.

راه حل ۲: لیست رفتارهایی را که معمولاً در طول زندگی شما وجود دارد ، با دقت بیشتری مرور کنید. (برای یافتن این لیست به فصل اختصاص داده شده به طول زندگی خود مراجعه کنید.) آیا بخشی از الگوی واقعاً مربوط به شما را نادیده گرفتید؟

• مانع شماره ۸: مشکل شما بیش از حد ثبت شده یا ریشه عمیق دارد

خودتان را تصحیح کنید. •
قبل از مراجعه به ما ، بسیاری از بیماران بسیار سخت سرخ می کنند تا خود به خود تغییر کنند. این زمانی است که آن ها در زمینه خودیاری موفقیت چندانی ندارند که شروع به درمان می کنند.
این ممکن است برای شما اتفاق بیفتد. حتی اگر تمام مراحل ذکر شده در این کتاب را دنبال کنید ، باز هم نمی توانید تغییر دهید. علی رغم تمام تلاش های شما ، طول زندگی هنوز بر زندگی شما حاکم است.
ممکن است این باشد که شما به تنهایی نتوانید تغییر کنید. اگر این اتفاق افتاد ، به دنبال درمان باشید. رابطه نزدیک با کسی که دوستش دارید ممکن است همان چیزی باشد که شما نیاز دارید. یک تراپیست می تواند شما را جبران کند ، یا با شما مقابله کند ، یا در نشان دادن مشکلات هدف بیشتری داشته باشد.
راه حل: از یک تراپیست یا گروه به دنبال کمک حرفه ای باشید.
اکنون که شما از برنامه کلی اقدام ما ایده دارید ، بیایید به فصل های مربوط به رده های زندگی فردی بپردازیم. به این ترتیب می توان روند تغییر را آغاز کرد.

فصل ششم لطفا مرا ترک نکنید. سبک زندگی متروکم

ابی: بیست و هشت ساله. او از ترس اینکه قصد دارد همسرش را از دست بدهد زندگی می کند.

اولین چیزی که ابی درباره خودش به من گفت این بود که پدرش در کودکی فوت کرده بود.

ابی: من هفت ساله بودم که این اتفاق افتاد. او هنگام کار دچار حمله قلبی شد.

واقعاً اذعان به من صدمه دیده است ، اما از او فقط خاطرات مبهم مانده ام. و البته تصاویر. او بزرگ و گرم بود. خیلی مرا بغل کرد.

بعد از رفتن او ، من کنار پنجره می ایستادم و منتظر بودم تا او به خانه بیاید. (شروع به گریه می کند.) حدس می زنم که فقط قبول نکرده ام که این اتفاق افتاده باشد.

حق الزحمه ای که کنار پنجره منتظر او بودم هرگز فراموش نخواهم کرد. درمانگر: آیا این هزینه در حال حاضر در هر نقطه زندگی شما است؟

ابی: بله ، اکنون هزینه ای است که با من است. این روشی است که وقتی همسرم از بین می رود احساس می کنم.

ابی و کورت ، همسرش ، در مورد سفرهای مکرر کاری کورت مشکل دارند. هر بار که او برای سفر می رود ، ابی بسیار ناراحت می شود.

ابی: همیشه یک صحنه وجود دارد. من شروع به همکاری می کنم ، و او برای اطمینان به من پیوند می زند ، اما این کار نمی کند. در حالی که او غایب است ، نیمی از زمان تنفر دهی و نیمی از زمانی که من باهوش هستم. من احساس تنهایی می کنم.

وقتی او برمی گردد من خیلی از او عصبانی هستم برای آنچه که من را تحمل کرد این کنایه از همه چیز است. بالاخره وقتی در خانه هستم ، آنقدر عصبانی هستم که حتی نمی خواهم او را ببینم.

کورت ترس از بازگشت به خانه را آغاز کرده است. ابی همچنین هنگامی که غایب است ، اغلب با او تماس تلفنی می گیرد. او فقط یکبار او را به دلیل اینکه می خواست صدای او را بشنود از یک جلسه مهم کاری دور کرد.

پاتریک: سی و پنج سالگی او با زنی ازدواج کرده است که با دیگر مردان رابطه دارد.

پت آیک در زندگی خود با چنین ضررهای چشمگیری روبرو نبود. داستان او بیشتر داستان از دست دادن مداوم بود ، روز به روز. مادرش تا هشت سالگی ، الکلی بود.

پاتریک: سی و پنج ساله. او با زنی ازدواج کرده است که با مردان دیگر رابطه دارد.

پاتریک در زندگی خود با چنین ضررهای چشم گیری روبرو نبود. داستان او بیشتر در حال از دست دادن مداوم بود ، روز به روز. مادرش تا هشت سالگی ، الکلی بود.

پاتریک: در بدترین حالت ، او به زیاده روی رفت. او برای دو یا سه روز رفته است. من هیچ وقت مطمئن نبودم که او برمی گردد

حتی در بهترین حالتش ، وقتی در خانه می نوشید ، برای من نبود. چه او رفته بود و چه به خانه ، اگر می نوشید ، من تنها بودم.

پاتریک با فرانسیین ازدواج کرده است ، زنی که یک سری امور با مردان دیگر داشته است. او مدام قول می دهد که متوقف خواهد شد و به پاتریک وفادار خواهد بود ، اما متوقف نمی شود. او با یکی از توضیحات و اعتراضات بی گناه بی شمار از خانه بیرون می رود و پاتریک ایموس دروغ می گوید.

حتی قبل از شروع درمان ، پاتریک در شباهت بین احساسی که اکنون دارد ، منتظر آمدن همسرش به خانه و احساس او در کودکی در انتظار مادرش گیر کرده بود.

پاتریک: از این بابت تعجب می کنم. حتی اگر فرانچین مشروب نمی خورد ، من دوباره همه چیز را با مادرم مرور می کنم. من نمی فهمم من منتظر می مانم فرانسیس به خانه بیاید ، و این همان هزینه شخصی است.

لیندزی: سی و دو ساله. او بعد از دیگری رابطه ای داشته و دیگر هرگز حل نشده است.

اولین برداشت ما از لیندزی این بود که او دوست داشتنی و شدید است. بیشتر مردم مدتی طول می کشد تا با ما گرم شوند اما لیندسی این کار را نمی کند. او خیلی سریع از نظر احساسی با ما درگیر شد. طی چند جلسه احساس کردیم که سال ها تراپیست او بوده ایم.

در جلسه اول ، لیندسی به ما گفت که چرا آمده است:

لیندسی: من می توانستم آن مرد مناسب را پیدا کنم ، کسی که مرا خیلی زیاد کرده و برای همیشه با هم خواهیم ماند ، اما به نظر نمی رسد که هرگز این اتفاق بیفتد. تراپیست : در عوض چه اتفاقی می افتد؟

لیندزی: من از مردی به مرد دیگر می روم.

روابط لیندزی آشفته است. او خیلی شدید ، خیلی سریع درگیر می شود. او احساس ترس می کند اما دور می شود. حتی گاهی اوقات در هفته های اول رابطه ، او می گوید "دوستت دارم" ، می خواهد هر دقیقه با این مرد باشد و از همیشگی بودن با هم صحبت می کند. در حقیقت ، او بیشتر مردان را دور می کند زیرا خیلی زود است.

لیندزی پرشور است. او همیشه احساسات شدیدتری نسبت به یک فرد عادی داشته است. در روابط عاشقانه ، به نظر می رسد که او احساس عقل خود را از دست داده و در احساسات خود گم شده است. به محض اینکه مرد کمی عقب کشید ، او شروع به متهم کردن وی به قصد ترک او کرد. و او را آزمایش می کند ، و می بیند که چقدر می تواند پیش برود تا او را ترک کند ، و گاهی کارهای عجیب انجام می دهد. به عنوان مثال ، او یک بار در جشن تولد دوست پسر خود شرکت کرد و با مرد دیگری رفت.

وقتی رابطه به پایان می رسد و او تنهاست ، احساس کسالت و پوچی می کند. احساسات منفی شروع به غلبه بر او می کنند و او به یک رابطه دیگر می شتابد. روابط او کوتاه است و همیشه با رها شدن مرد به پایان می رسد. در پایان ، همه دوست پسرانش او را ترک کرده اند.

پرسشنامه رها شده

این پرسشنامه قدرت حیات رها شدن شما را اندازه گیری خواهد کرد. با استفاده از مقیاس زیر به موارد پاسخ دهید. بر اساس احساسی که به طور کلی در طول زندگی بزرگسالی خود داشته اید ، به هر مورد امتیاز دهید. اگر در دوره های مختلف سال های بزرگسالی شما تنوع زیادی ایجاد شده است ، بیشتر در آخرین یا یکی دو سال اخیر در رتبه بندی یک مورد تمرکز کنید.

به ثمر رساندن کلید

کاملاً از من بی بهره باشید

۲ بیشتر غیر واقعی از من

۳ کمی درست تر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً در مورد من صادق است

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

نمره	شرح
	۱. من خیلی نگرانم که افرادی که دوستشان دارم بمیرند یا مرا ترک کنند.
	۲. من به مردم چسبیده ام زیرا می ترسم آنها مرا ترک کنند.
	۳. من یک پایه پشتیبانی ثابت ندارم.
	۴. من مدام عاشق افرادی می شوم که نمی توانند با روشی متعهدانه در کنار من باشند.
	۵- مردم همیشه در زندگی من آمده و رفته اند.
	۶. من ناامید می شوم وقتی شخصی که دوستش دارم دور شود.
	۷. من چنان عقیده دارم که عاشقانم مرا ترک خواهند کرد و آنها را از خود دور می کنم.
	۸- نزدیکترین افراد به من قابل پیش بینی نیستند. یک دقیقه آنها برای من هستند و یک دقیقه دیگر آنها از بین رفته اند.
	۹. من به افراد دیگر بیش از حد نیاز دارم.
	۱۰. در پایان ، من تنها خواهم بود.
	امتیاز کلی شما (برای سوالات ۱ - ۱۰ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)

تفسیر نمره موفقیت شما

۱۰—۱۹ بسیار کم. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

نسبتاً کم. این بند ممکن است فقط گاهی اوقات اعمال شود. در حد متوسط. این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۰—۴۹ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۵۰-۶۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

احساس رها شدن

شما یک باور اساسی دارید که افرادی را که دوست دارید از دست خواهید داد و از نظر احساسی برای همیشه منزوی خواهید ماند. خواه مردم بمیرند ، شما را اعزام کنند ، یا شما را ترک کنند ، به نوعی احساس می کنید که تنها خواهید ماند. شما انتظار دارید که رها شوید ، و انتظار دارید که برای همیشه ماندگار باشد. شما معتقدید که هرگز شخصی را که از دست داده اید بازیابی نخواهید کرد. در قلب خود احساس می کنید این سرنوشت شماست که زندگی خود را کاملاً تنها زندگی کنید.

پاتریک: بعضی اوقات ، وقتی که من رانندگی می کنم یا چیزی دیگر ، وقتی که به من می رسد وجود دارد. می دانم که فرانسین سرانجام مرا ترک خواهد کرد. او عاشق یکی از این بچه ها می شود و این تمام می شود. و تنها چیزی که من مانده ام دلتنگ شدن او است.

طول زندگی به شما احساس ناامیدی از عشق می دهد. شما اعتقاد دارید که هر چقدر هم چیزهای خوب به نظر می رسد ، در نهایت روابط شما نابود می شوند.

برای شما دشوار است باور کنید که مردم برای شما در آنجا خواهند بود - و اینکه آن ها حتی به نوعی حتی در غیاب نیز برای شما هستند. بیشتر مردم از جدایی کوتاه از عزیزانشان ناراحت نیستند. آن ها می دانند که این رابطه سالم از جدایی زنده خواهد ماند. اما با حیات نجات رها شدن ، چنین امنیتی وجود ندارد. همانطور که ابی می گوید: "هر زمان که می دیدم کورت از در بیرون می رود ، احساس می کنم که دیگر هرگز بر نمی گردد." شما بیش از حد می خواهید به مردم بچسبید و از احتمال هرگونه جدایی ، هرچند ناچیز ، به طور نامناسب عصبانی یا ترسیده می شوید. بخصوص در روابط عاشقانه ، از نظر عاطفی به شخص مقابل وابسته هستید و از از دست دادن این ارتباط صمیمی می ترسید.

رها شدن معمولاً یک نوار موثر در زندگی است: از اولین سالهای زندگی ، قبل از اینکه کودک زبان را بلد باشد ، شروع می شود. (ابی یک استثنا است. زندگی و زندگی او بعداً آغاز شد ، در هفت ، هنگامی که پدرش فوت کرد. به همین ترتیب ، طول زندگی او کمی شدیدتر از آن است که ممکن است باشد.) در اکثر اوقات ، رها کردن زود شروع می شود ، قبل از اینکه کودک واژه هایی برای توصیف داشته باشد چه اتفاقی می افتد به همین دلیل ،

حتی در بزرگسالی نیز ممکن است هیچ تفکری در رابطه با تجربه جعل زندگی وجود نداشته باشد. با این حال ، اگر برای صحبت در مورد تجربه سرخ می کنید ، کلمات شبیه این جمله هستند: "من تنها هستم" ، "هیچ کس برای من وجود ندارد". از آنجا که طول عمر خیلی زود شروع می شود ، از نیروی احساسی فوق العاده ای برخوردار است. فردی که دچار یک زندگی شدید رها شده است ، حتی به دلیل جدایی کوتاه با احساسات یک کودک کوچک که رها شده است ، پاسخ می دهد.

طول عمر رها کردن عمدتا توسط روابط صمیمی ایجاد می شود. این ممکن است در گروه ها یا در روابط گاه به گاه آشکار نباشد. جدایی از یک عزیز قوی ترین عامل محرک است. با این حال ، لازم نیست جدایی ها واقعی باشد تا باعث ایجاد طول عمر شود و همچنین نباید در سطح فیزیکی رخ دهد. اگر طول زندگی دارید ، بیش از حد حساس هستید و غالباً قصد دارید شما را در اظهارات بی گناه رها کنیم. قویترین عوامل محرک ، از دست دادن یا جدایی واقعی هستند - طلاق ، شخصی که در حال حرکت است یا در حال گم شدن است ، مرگ - اما غالباً عوامل محرک وقایع بسیار ظریف تری هستند.

شما اغلب احساس می کنید از نظر احساسی رها شده اید. شاید همسر یا معشوق شما نسبت به شخص دیگری خسته کننده ، دور ، لحظه ای حواس پرت یا بیشتر از دیگران رفتار کند. یا شاید همسر یا معشوق شما طرحی را پیشنهاد می کند که شامل گذراندن یک مدت کوتاه از هم باشد. هر چیزی که احساس قطع ارتباط کند ، می تواند باعث ایجاد زندگی شود ، حتی اگر هیچ ارتباطی با از دست دادن یا ترک واقعی نداشته باشد.

به عنوان مثال ، لیندزی یک بار به طور ناگهانی یک مهمانی شام را ترک کرد زیرا دوست پسر او سخنی را که گفته بود نادیده گرفت.

لیندزی: من و گرگ در یک مهمانی شام بودیم ، و او در حال صحبت با زنی بود که کنارش نشسته بود ، و او چیزی را که من به او می گفتم نمی شنید. بلند شدم و رفتم. کاملاً له شدم. وقتی روز بعد او با من تماس گرفت ، من از این موضوع عصبانی شدم.

تراپیست : چه چیزی باعث ناراحتی شما شد؟

لیندزی: من او را زودتر دیده بودم که به این زن نگاه می کرد. مطمئن بودم که او را به خود جذب کرده است.

گرگ ، که حتی اظهارات او را نشنیده بود ، طبیعتاً با واکنش شدید او گیج شد. این قسمت او را بیشتر متقاعد کرد که لیندسی فرد مناسبی برای او نیست. در پایان (همانطور که لیندزی همیشه می دانست که این را می داند) ، او را ترک کرد.

چرخه ممتنع

هنگامی که دام مادام العمر تحریک می شود ، به شرط آنکه جدایی به مدت کافی ادامه یابد ، تجربه از طریق چرخه ای از احساسات منفی پیشرفت می کند: ترس ، اندوه و عصبانیت. این چرخه ترک است. اگر بند نجات داشته باشید ، آن را تشخیص خواهید داد.

اول ، شما یک احساس ترس و وحشت دارید ، انگار که شما یک کودک کوچک هستید که تنها مانده است ، شاید در یک سوپرمارکت باشد و نمی توانید به طور موقت مادر خود را پیدا کنید. شما یک احساس عصبانی دارید ، "او کجاست ، من تنها هستم ، گم شده ام" ، نوعی احساس است. اضطراب شما می تواند به میزان وحشت برسد و ساعت ها حتی روزها ادامه یابد. اما اگر اضطراب به اندازه کافی طولانی شود ، برطرف می شود. سرانجام فروکش می کند ، و پذیرفته می شود که فرد از بین رفته است. سپس غم و اندوه در مورد تنهایی خود را تجربه می کنید ، گویا شخص گمشده را هرگز بهبود نخواهید داد. این غم و اندوه می تواند به افسردگی تبدیل شود. و سرانجام ، خصوصاً هنگام بازگشت فرد ، عصبانیت را از شخص به دلیل ترک شما و از خودتان به دلیل نیاز شدید تجربه می کنید.

دو نوع فرار از خواب

دو نوع ترک وجود دارد و آن ها از دو نوع محیط اولیه کودکی ناشی می شوند. نوع اول از محیطی ایجاد می شود که بیش از حد ایمن و محافظت شده است. این نوع نمایانگر ترکیبی از رستگاری و زندگی وابستگی است. نوع دوم از محیطی ناشی می شود که از نظر عاطفی ناپایدار است. هیچ کس به طور مداوم برای کودک نیست.

دو نوع رها کردن

۱. ترک بر اساس وابستگی

۲. رها شدن بر اساس بی ثباتی یا از دست دادن

بسیاری از افرادی که دارای طول عمر وابستگی هستند نیز دارای طول عمر ترک هستند. در حقیقت ، تصور اینکه شخصی دارای بند نجات وابستگی است و دارای بند نجات از زندگی نیست ، دشوار است. افرادی که دارای طول عمر وابستگی هستند معتقدند که نمی توانند به تنهایی زنده بمانند. آن ها برای هدایت و هدایت آن ها از طریق فعالیت های روزمره به چهره ای قوی نیاز دارند. آن ها نیاز به کمک دارند. ابی نمونه ای از شخصی است که هر دو بند زندگی دارد.

تراپیست: تصور می کنید اگر واقعاً کورت را گم کنید چه اتفاقی برای شما می افتد؟

ابی: من نمی دانم. بدون او نمی توانم کنار بیایم. نمی توانستم زندگی کنم. من نمی توانم زندگی خود را بدون او تصور کنم.

تراپیست: آیا می توانید زنده بمانید - غذا بخورید ، لباس خود را بپوشید ، خود را در پناه خود نگه دارید؟

ابی: نه. من نمی توانم در دنیای انجام شده عمل کنم. (مکث.) حدس می زنم من معتقدم بدون او خواهم مرد.

اگر فکر می کنید زندگی شما به شخص دیگری بستگی دارد ، پس احتمال از دست دادن آن فرد ترسناک است. مطمئناً ، هرکسی که دارای طول عمر قوی وابستگی باشد ، مشکل رها شدن نیز خواهد داشت.

با این حال ، عکس این نیست. بسیاری از افراد از زندگی موثر در رها شدن برخوردارند و مسئله وابستگی ندارند. آن ها به نوع دوم تعلق دارند که طول زندگی آن ها ناشی از بی ثباتی روابط عاطفی کودک با افرادی است که صمیمی ترین آن ها هستند - مادر ، پدر ، خواهران و برادران و دوستان نزدیک. پت آیک و لیندسی هراس دارند که توسط افرادی که دوستشان دارند رها نشوند ، اما می توانند مستقل عمل کنند. آن ها وابستگی های گوناگونی به شرکای خود دارند ، اما این یک وابستگی احساسی است و نه کارکردی.

اگر زندگی شما ناشی از بی ثباتی باشد ، آنچه اتفاق افتاده این است که شما یک رابطه عاطفی را تجربه کرده اید و سپس از بین رفته است. شما تحمل می کنید که جدا از افرادی باشید که دوستشان دارید به دلیل احساسی که بدون آن ها دارید. این مسئله احساس ارتباط با بقیه بشریت است. وقتی ارتباط قطع شد ، شما را به نیستی می اندازند.

لیندزی: بعد از اینکه گرگ من را ترک کرد ، من کاملا تنها بودم. مثل درد می توانم آن را در اطرافم احساس کنم. اصلاً اصلاً چیزی نبود.

شما به افراد دیگر نیاز دارید تا احساس آرامش کنند. این امر با رها شدن بر اساس وابستگی متفاوت است ، زیرا در آن کودک به پدر یا مادر خود احتیاج دارد که از شما مراقبت کند. در یک حالت ، شما به دنبال راهنما ، راهنما و کمک هستید. و در حالت دیگر ، شما به دنبال پرورش ، عشق و احساس ارتباط عاطفی هستید.

یک تفاوت دیگر نیز وجود دارد: افراد وابسته معمولاً در صورت رفتن شخص اصلی شان تعدادی از افراد را به عنوان پشتیبان صف می کشند. آن ها کسی فوراً در دسترس است تا جای شخص را بگیرد ، یا شخص جدیدی را پیدا می کنند و به سرعت رابطه وابسته دیگری برقرار می کنند. تعداد کمی از افراد تنها وابستگی دارند. افراد وابسته تنهایی را تحمل نمی کنند. بیشتر افراد وابسته در یافتن شخصی برای مراقبت از آن ها کاملاً مستعد هستند. آن ها از یک شخص به شخص دیگر می روند و به ندرت بیش از یک ماه در این بین می ماند.

این لزوماً افرادی نیستند که از ترک احساسات می ترسند. آن ها می توانند برای مدت طولانی تنها باشند. آن ها ممکن است به دلیل آسیب دیدگی و ترس از آسیب دیدگی دوباره از روابط نزدیک کناره گیری کنند. آن ها قبلاً در دوران کودکی با تنهایی روبرو بوده اند و می دانند که می توانند زنده بمانند. این است که مسئله نیست. این روند از دست دادن است که ویرانگر است.

این داشتن این ارتباط است ، و سپس آن را از دست می دهد ، و یک بار دیگر به تنهایی پرتاب می شود.

منشأ زندگی ممتاز

هنگامی که ما در مورد ریشه های ساخت حیوانات صحبت می کنیم ، در درجه اول بر ویژگی های محیط کودک تمرکز می کنیم. ما کاملاً در مورد محیط های ناکارآمد خانوادگی - مانند سو استفاده ، بی توجهی و اعتیاد به الکل - که به نظر می رسد باعث افزایش زندگی فردی می شود ، می دانیم. ما سهم وراثت را نادیده می گیریم ، تا حدی به این دلیل که محققان درباره نقش زیست شناسی در تعیین الگوهای شخصیتی طولانی مدت ما اطلاعات کمی دارند. ما فرض می کنیم وراثت باید از نظر خلق و خوی ما اثر بگذارد ، و این به نوبه خود بر نحوه رفتار ما در دوران کودکی و نحوه پاسخگویی به آن ماده غذایی تأثیر می گذارد. اما به ندرت به هیچ وجه می توان حدس زد که چگونه خلق و خوی کودک بر ایجاد خطوط زندگی خاص تأثیر می گذارد.

رها کردن از این قاعده کلی مستثنی است. محققانی که روی نوزادان مطالعه می کنند مشاهده کرده اند که برخی از نوزادان نسبت به دیگران نسبت به جدایی واکنش شدیدتری نشان می دهند. این نشان می دهد که برخی از افراد ممکن است از نظر بیولوژیکی مستعد ابتلا به حیات رها شده باشند.

نحوه پاسخگویی ما به جدایی از شخصی که از ما مراقبت می کند حداقل تا حدی ذاتی به نظر می رسد. جدا شدن از مادر مسئله ای حیاتی در زندگی نوزاد است. در سراسر دنیای حیوانات ، نوزادان کاملاً برای زنده ماندن به مادران خود وابسته هستند و اگر یک فرد شیرخوار مادر خود را از دست بدهد ، معمولاً می میرد. نوزادان متولد می شوند و آماده رفتارهایی هستند که برای پایان دادن به جدایی از مادرشان طراحی شده است. آن ها گریه می کنند و علائم پریشانی نشان می دهند. آن ها "اعتراض" می کنند ، همانطور که جان بولبی آن را در کتاب کلاسیک خود ، و تجزیه و تحلیل می خواند.

بولبی در مورد نوزادان و کودکان خردسال که به طور موقت از مادران خود جدا شده اند ، نوشت. این نوزادان را به همراه سایر کودکان در مهد کودک ها قرار دادند. مشاهده این کودکان سه مرحله از روند جدایی را نشان داد که توسط همه نوزادان نشان داده شد.

سه مرحله تفکیک باولبی

۱. اضطراب

۲. ناامیدی

۳. جدا شدن

ابتدا نوزادان همانطور که اشاره کردیم "اعتراض کردند" و اضطراب زیادی را به نمایش گذاشتند. آن ها به دنبال مادران خود بودند. اگر شخص دیگری سعی می کرد آن ها را دلداری دهد ، آن ها غیر قابل تسکین بودند. آن ها به شدت خشم مادرانشان را نشان دادند. اما با گذشت زمان و آمدن مادرانشان ، آن ها استعفا دادند و در یک دوره افسردگی مستقر شدند. در این مرحله آن ها بی احساس و گوشه گیر بودند. آنها نسبت به تلاش برای ارتباط احساسی توسط کارمندان بی تفاوت بودند. با گذشت زمان کافی ، نوزادان از این افسردگی خارج شدند و پیوندهای دیگری ایجاد کردند.

اگر مادر سپس بازگشت ، نوزادی وارد مرحله سوم شد ، جدا شد. کودک نسبت به مادر سرد بود و به او نزدیک نمی شد یا علاقه ای نشان نمی داد. هرچند زمان می گذشت ، گروه جدا شد و نوزاد بار دیگر به مادر پیوست. این کودک احتمالاً وقتی مادر از دید دور باشد چسبنده و مضطرب است - چیزی را که بولبی "وابستگی مضطرب" به مادر می نامد.

بولبی می گوید این الگوی اضطراب ، ناامیدی و جدا شدن جهانی است. این پاسخی است که همه کودکان خردسال باید از مادرشان جدا شوند. علاوه بر این ، پاسخ در سراسر پادشاهی حیوانات رخ می دهد. نه تنها نوزادان انسان بلکه نوزادان همه گونه های حیوانی نیز به طور کلی الگوی یکسانی را نشان می دهند. چنین جهانی بودن رفتار به شدت یک استعداد بیولوژیکی را نشان می دهد.

شما ممکن است شباهت بین روند جدایی باولبی و آنچه را که ما چرخه ترک آن نامیده ایم تشخیص دهید: اضطراب ، غم و اندوه و عصبانیت. به نظر می رسد برخی از افراد ، مانند لیندزی ، با توانایی تجربه این چرخه احساسات را تا حدی غیرمعمول متولد شده اند. وقتی جدایی رخ می دهد ، اضطراب ، غم و عصبانیتی که آن ها احساس می کنند چنان شدید است که قادر به تسکین خود نیستند و کاملاً از هم گسیخته و ناامید می شوند. آن ها می توانند فقط برای مدت کوتاهی خود را از احساس جدا کنند. بدون وجود شخصی در آنجا ، آن ها نمی توانند احساس آرامش و امنیت کنند. چنین افرادی نسبت به از دست دادن افرادی که آن ها را دوست دارند بسیار حساس هستند. آن ها ارتباط عمیقی با افراد دیگر دارند - این یکی از موهبت های آن هاست - اما آن ها نمی توانند تنها بودن را تحمل کنند.

افرادی که با تمایل به واکنش شدید به جدایی متولد می شوند و در غیاب شخص عزیزی قادر به تسکین خود نیستند ، احتمالاً احتمال دارد که به زندگی خود ادامه دهند. اما این بدان معنا نیست که هرکسی استعداد بیولوژیکی دارد ، طول عمر را توسعه می دهد. این امر تا حدی به محیط اولیه کودکی بستگی دارد.

اگر به عنوان یک نوزاد ، به ویژه با مادر خود یا افراد مهم دیگر ، از لحاظ عاطفی پایدار بوده اید ، حتی اگر از نظر بیولوژیکی مستعد باشید ، ممکن است به طول عمر مبتلا نشوید. و بعضی از محیط ها به قدری ناپایدار یا پر از ضرر هستند که حتی اگر کاملاً مستعد نباشید ممکن است زندگی شما را افزایش دهند.

با این وجود ، به احتمال زیاد هرچه فرد استعداد بیولوژیکی بیشتری داشته باشد ، برای فعال سازی بند حیات به تراورن کمتر احتیاج دارد و ما ممکن است به دلایلی که شدت آن را توجیه می کنند ، بیهوده به گذشته نگاه کنیم.

منشأ زندگی انقباض

۱. ممکن است شما یک استعداد بیولوژیکی برای اضطراب جدایی داشته باشید - دشواری در تنهایی.

۲. پدر یا مادری در سن جوانی درگذشت یا خانه را ترک کرد. ۳. مادر شما در کودکی برای مدت طولانی در بیمارستان بستری شده یا از شما جدا شده است.

۴. شما توسط پرستار بچه ها یا در یک مسسه توسط فرزندان مادر بزرگ شده اید ، یا شما را به مدرسه شبانه روزی در

سن بسیار جوانی

۵. مادر شما بی ثبات بود. او افسرده ، عصبانی ، مست شد و یا به طریقی دیگر به طور منظم از شما کناره گرفت.

۶. پدر و مادر شما در جوانی طلاق گرفتند یا آنقدر با هم دعوا کردند که نگران از هم پاشیدن خانواده بودید.

۷. توجه والدین را به طرز قابل توجهی از دست داده اید. به عنوان مثال ، یک خواهر یا برادر متولد شد یا والدین شما دوباره ازدواج کردند.

۸- خانواده شما بیش از حد به هم نزدیک بودند و بیش از حد از شما محافظت می شد. شما هرگز از کودکی یاد نگرفتید که با مشکلات زندگی کنار بیایید.

مطمئناً ، از دست دادن والدین در سنین پایین ، چشمگیرترین منشأ زندگی است. این اصل برای ابی بود. شاید یکی از والدین بیمار شده باشد و مجبور باشد مدت طولانی از شما دور باشد. شاید والدین شما طلاق گرفتند و یکی از والدین دور شد و کم کم شما را فراموش کرد. مرگ والدین ، بیماری ، جدایی و طلاق همه در یک رده از روابط مهم هستند که به جدایی ختم می شوند. از دست دادن پدر و مادر به ویژه در سال های اول زندگی بسیار مخرب است. به طور کلی ، هرچه ضرر زودتر انجام شود ، کودک آسیب پذیرتر خواهد شد و عمر مضاعف نیز قوی تر است.

اینکه عمیقا از دست دادن والدین بر شما تأثیر بگذارد ، به عوامل دیگری بستگی دارد. البته ، کیفیت سایر ارتباطات صمیمی شما مهم است. به عنوان مثال ابی ، با مادرش رابطه ای دوست داشتنی و پایدار داشت که به او کمک می کرد و بر خلاف قدرت زندگی خود کار می کرد. دام زندگی او محدود است. او فقط در روابط عاشقانه خود با مردان واکنش نشان می دهد. اگر قادر به برقراری ارتباط با جایگزینی برای والدین گمشده ، مانند ناپدری هستید ، می تواند به شما کمک کند. اگر پدر یا مادر گمشده به طریقی به شما بازگردند ، مانند اینکه پدر یا مادر بیمار بهبود می یابند و به خانه می آیند ، یا والدین جدا شده دوباره به هم می پیوندند ، یا

والدین الکلی هوشیار می شوند ، می تواند کمک کند. انواع مختلفی از تجربیات می توانند به بهبود زندگی شما کمک کنند. با این حال ، خاطره رها شدن هنوز هم باقی مانده است. اگر مقدار زیادی تجربه شفابخشی داشته اید ، ممکن است به حوادث چشمگیری نیاز داشته باشد تا زندگی شما را تحریک کند ، مانند از دست دادن واقعی یک عزیز. اگر پدر و مادری را در سنین جوانی از دست داده اید ، کاملاً آگاه هستید که معنی آن متحمل شدن از دست دادن است ، و احتمال پرتاب شدن دوباره به آن درد ترسناک است.

این نقطه تفاوت تفاوت بین طول حیات رها شدن و عمر محرومیت عاطفی است. با محرومیت عاطفی ، والدین از نظر جسمی همیشه در آنجا بودند ، اما کیفیت روابط عاطفی به طور مداوم نامناسب بود. والدین نمی دانستند که چگونه به اندازه کافی دوست داشته باشند ، پرورش دهند و همدلی کنند. محبت با والدین پایدار بود ، اما به اندازه کافی نزدیک نبود. با رها شدن ، اتصال یکبار وجود داشت و قطع شد. یا والدین غیرقابل پیش بینی می آمدند و می رفتند. متأسفانه ، برای برخی از کودکان ، والدین آن ها از نظر عاطفی ناکافی و غیرقابل پیش بینی بودند. در این محیط که کاملاً متداول است ، کودکان معمولاً هم دچار محرومیت عاطفی و هم به طول عمر می روند.

گذشته از دست دادن پدر و مادر ، منشأ دیگر رها کردن ، غیبت یک شخص است که به طور مداوم به عنوان یک مادر مادر برای کودک عمل می کند. کودکانی که پدر و مادرشان برای او وقت ندارند ، یا با پرستار بچه پرستار یا در مراکز مراقبت روزانه پرورش می یابند ، یا در موسساتی پرورش می یابند که کارمندان به طور مداوم تغییر می کنند نمونه هایی از این منشا هستند. به ویژه در طول سال های اول ، کودک به حضور پایدار یک سرایدار نیاز دارد. سرپرست لزوماً نباید والدین باشد. با این حال ، اگر گردش مداوم در افرادی که به عنوان آن شخص خدمت می کنند وجود داشته باشد ، ایجاد اختلال می کند. برای کودک به نظر می رسد زندگی در دنیای خشمگین است.

منشا بعدی ظریف تر است. ممکن است شما یک چهره مادر پایدار داشته باشید ، اما ممکن است در ارتباط او با شما بی ثباتی وجود داشته باشد. به عنوان مثال ، مادر الکلی پاتریک می تواند یک لحظه بسیار دوست داشتنی و متصل باشد ، و پس از چند ساعت کاملا بی تفاوت باشد. و مادر لیندزی ، که شاید همان استعداد بیولوژیکی خود لیندسی را منعکس می کند ، تحت تغییرات شدید خلقی قرار گرفت. او از نظر جسمی آنجا بود ، اما نوع ارتباط او با لیندسی غیرقابل پیش بینی بود.

لیندزی: مادرم برای من آنجا بود ، یا باید بگویم او حضور داشت. گاهی اوقات او خوشحال و هیجان زده و علاقه مند به من بود. بار دیگر او عمیق در افسردگی بود ، تمام روز را در رختخواب دراز کشید و هر کاری که من انجام دادم ، پاسخی نداد.

این خاستگاه تعاملات لحظه به لحظه ای را که بین مادر و کودک وجود دارد منعکس می کند. اگر این فعل و انفعالات ناپایدار باشد ، در این صورت کودک می تواند رد حیات را ترک کند.

مادر پاتریک هنگام نوشیدن سو استفاده نکرد. بی تفاوت بود. والدین لزوماً متجاوز نیستند که باعث ایجاد رکود زندگی می شوند. اگر پدر و مادری دارید که به دلیل سو مصرف مواد مخدر یا مشکلات مزاجی ، متناوباً عاشق و بدرفتار بوده است ، ممکن است در زندگی شما رها نشده باشید. این به این بستگی دارد که آیا شما سو استفاده را به دلیل از بین رفتن احساس عاطفه تجربه کرده اید. برای کودکی که می تواند چیز دیگری از والدین دریافت کند ، حتی مجازات را می توان به عنوان یک ارتباط تجربه کرد. پدر و مادر بد دهن یا می توانند متصل شده و یا کنار کشیده شوند. این توضیح می دهد که چرا سو استفاده و رها کردن لزوماً یک مسئله نیستند.

موقعیت های کودکی دیگری نیز وجود دارد که باعث رشد حیوان متروکه می شود. شاید والدین شما به طور مداوم درگیر بودند و شما احساس می کنید خانواده ناپایدار است و ممکن است حل شود. یا شاید والدین شما طلاق گرفته و یکی یا هر دو دوباره در خانواده هایی با فرزندان دیگر ازدواج کرده اند. شما ممکن است درگیری والدین خود را با اعضای جدید خانواده به عنوان یک رها کردن تجربه کرده باشید. یا شاید والدین شما توجه و پرورش را از شما پس گرفته اند تا آن را به خواهر یا برادر کوچکتر خود بدهید. البته همه تولدهای جدید در یک خانواده برای کودک بزرگ آسیب زا نیست. این رویدادها همیشه حیوانات را ایجاد نمی کنند. بستگی به درجه قطع شدن دارد. برای ایجاد دام زنده ، وقایع باید احساسات قدرتمندی از رها شدن را تحریک کنند.

غالباً ، کودکی که احساس می کند توسط والدین رها شده است ، آن والد را در اطراف دنبال می کند. کودک "، والدین را سایه می اندازد ، والدین را تماشا می کند ، همیشه در کنار والدین باقی می ماند. از نظر یک ناظر بیرونی ، ممکن است اینگونه به نظر برسد که والدین و کودک ارتباط قوی دارند. در واقع ، اتصال به اندازه کافی قوی نیست ، بنابراین کودک باید همیشه والدین را در نظر داشته باشد تا مطمئن شود اتصال هنوز برقرار است. حفظ ارتباط با والدین می تواند به مهمترین چیز در زندگی کودک تبدیل شود و می تواند توجه کودک را به سایر افراد در جهان جلب کند.

سرانجام ، همانطور که قبلاً اشاره کردیم ، حیات رها شدن زندگی می تواند از یک محیط محافظت بیش از حد ناشی شود و با وابستگی مخلوط شود. کودک وابسته از رها شدن می ترسد. این همان اتفاقی است که ابی با مادرش افتاد.

ابی: بعد از فوت پدرم ، مادرم نمی خواست من کنار او بروم. او می ترسید که برای من اتفاقی بیفتد ، که مرا نیز از دست بدهد. من همیشه دوست داشتم نزدیک مادرم باشم. یادم می آید که نمی خواستم به مدرسه بروم و ترجیح می دهم در خانه باشم تا اینکه با دوستانم بازی کنم.

نیاز ابی به نزدیک بودن با مادرش استقلال او را از بین می برد. او در کشف جهان و اعتماد به نفس در توانایی مراقبت از خود آزاد نبود. او برای راهنمایی و راهنمایی به مادرش وابسته ماند. در کمال صداقت ، احتمالاً این چیزی بود که مادرش نیز می خواست. مادرش دیگر نتوانست با ضرر دیگری روبرو شود.

سایر کودکان با خودمختاری بیشتر به از دست دادن والدین پاسخ می دهند. از آنجا که هیچ کس از آن ها مراقبت نمی کند ، آن ها یاد می گیرند چگونه از خود مراقبت کنند.

فرار و رابطه صمیمی

اگر ردیف حیات رها شدن دارید ، روابط عاشقانه شما به ندرت آرام و پایدار است. در عوض ، آن ها اغلب مانند سوارکاری غلتکی احساس می کنند. این به این دلیل است که شما رابطه را همیشه در آستانه فاجعه تجربه می کنید. لیندسی در تصویری از روش درمانی بیان کرد که برای او چگونه است. او در مورد دعوایی بود که با گرگ داشت ، که به روال عادی خاتمه یافت با التماس و سردی و دوری از او.

تراپیست: چشمان خود را ببندید و تصویری از احساس خود را به من بدهید.

لیندزی: خودم را می بینم که به عقب سقوط می کنم. مثل این است که به عقب برگشته و در این انبار تاریک قرار بگیرم ، جایی که من برای همیشه تنها خواهم بود. گرگ مرا به عقب می اندازد و به در انبار می کشد و درب بسته می شود و من تنها می مانم.

تراپیست: آیا شما هزینه پرداخت می کنید؟ لیندزی: وحشت زده.

اگر طول زندگی شما شدید است ، به این ترتیب شما حتی در روابط صمیمی خود مختلاتی جزئی را تجربه می کنید. احساس می کنید اگر ارتباط شما با فرد مورد علاقه قطع شود ، در یک تنهایی مطلق فرو خواهید رفت.

برخی از افرادی که طول عمر رها شدن را دارند ، با اجتناب از روابط صمیمانه به طور کامل ، این مشکل را تحمل می کنند. آن ها ترجیح می دهند تنها بمانند تا اینکه روند ضرر را دوباره طی کنند. پت آیک سال ها قبل از ازدواج با فرانچین اینگونه بود.

تراپیست: شما مدت طولانی تنها بودید.

کورت: فقط نمی توانم از پس آن برسم. خیلی دردناک بود هیچ وقت کسی را پیدا نمی کردم که برای من باشد. حالم بهتر بود تنها باشم. حداقل کمی آرامش داشتم.

اگر شما مایل به برقراری روابط صمیمی هستید ، پس احتمالاً آرامش ندارید. روابط شما احساس بی ثباتی می کنند. این حس که ممکن است آن ها را از دست بدهید همیشه وجود دارد.

شما در تحمل هرگونه کناره گیری در یک رابطه مشکل دارید. شما حتی در مورد تغییرات نسبتاً کوچک نیز نگران هستید و در احتمال پایان رابطه اغراق می کنید. لیندزی کوچکترین نشانه ای از نارضایتی دوست پسران خود را به عنوان شواهدی مبنی بر اینکه آن ها می خواهند رابطه را خاتمه دهند تفسیر می کند. هر وقت یک دوست پسر از او عصبانی است ، از او ناراحت است ، احساس قطع ارتباط می کند - هر چیزی که به احتمال زیاد ممکن است او را رها کند - او احساس می کند پایان آن است. حسادت و تملک از موضوعات رایج است. او دائماً دوست پسرانش را متهم می کند که می خواهند او را ترک کنند ، این عادت ممکن است کاملاً تکرار شود. در یک پیشگویی خودکفا ، روابط وی با جدایی های مکرر و آشتی های ناآرام مشخص شده است.

به همین ترتیب ، هر بار که شوهرش به یک محل کار می رود ، ابی با وسواس نگران است که هواپیمای او سقوط کند و او بمیرد. بارهای دیگر او درگیر این پیروزی می شود که مادرش بیمار خواهد شد و خواهد مرد یا فرزندانش خواهند مرد. او فقط درمورد مرگ فکر می کند و می گوید که چگونه قادر نخواهد بود به تنهایی مدیریت کند.

در اوایل روابط خود ، بیش از حد چسبناک می شوید. چسبیدن ، زندگی شما را تقویت می کند زیرا این ایده را تقویت می کند که شما فرد را از دست خواهید داد. امکان رها شدن در رابطه را زنده نگه می دارد.

چسبیدن شما کیفیت ناامیدکننده ای دارد. لیندسی به خوبی این را توضیح می دهد. مانند مادرش ، ارتباط او با دوست پسر هرگز به اندازه کافی قوی نیست. او احساس تنهایی و گمشده می کند ، بنابراین تمام زندگی خود را

در این رابطه می ریزد. جذب او در کل است. همانطور که می گوید ، او دچار وسواس می شود و دنیای خارج را فراموش می کند. تمام انرژی او برای حفظ اتصال سرمایه گذاری می شود زیرا بسیار مهم است.

علائم خطر در مراحل اولیه دوست یابی

احتمالاً احساس علاقه شما نسبت به عاشقانی که برخی از توانایی های شما را برای کنار گذاشتن دارند ، جلب شده است. در اینجا برخی از علائم هشدار دهنده اولیه وجود دارد. آن ها نشانه هایی هستند که نشان می دهد رابطه شما باعث تحریک زندگی شما در زمینه انصراف می شود.

علائم خطر در شرکای احتمالی

۱. بعید است شریک زندگی شما برای مدت طولانی متعهد شود زیرا او ازدواج کرده یا درگیر رابطه دیگری است.

۲. شریک زندگی شما برای گذراندن وقت با هم به طور مداوم در دسترس شما نیست (به عنوان مثال ، او بسیار خراب می شود ، دور از خانه زندگی می کند ، معتاد به کار است).

۳. شریک زندگی شما از نظر عاطفی ناپایدار است (به عنوان مثال ، او مشروب می نوشد ، مواد مخدر استفاده می کند ، افسرده است ، نمی تواند یک کار منظم را نگه دارد) و نمی تواند از نظر احساسی به طور مداوم در کنار شما باشد.

۴. شریک زندگی شما یک پیتر پان است ، که بر آزادی خود در رفتن و رفتن اصرار دارد ، نمی خواهد مستقر شود ، یا آزادی را برای داشتن بسیاری از دوستداران می خواهد.

۵. شریک زندگی شما در مورد شما دوگانگی دارد - او شما را می خواهد اما از نظر احساسی مانع خود می شود. یا لحظه ای عمیقاً عاشق شماست و لحظه ای دیگر مثل اینکه شما وجود نداشته باشید.

شما به دنبال شرکایی نیستید که امیدی به برقراری رابطه پایدار نداشته باشند ، بلکه به شرکایی که امیدواری به ثبات دارند اما امید کامل نیستند - ترکیبی از امید و تردید - هستند. احساس می کنید که ممکن است احتمالاً فرزند پسر را به طور دائمی برنده شوید یا حداقل رابطه شخص را با حالت پایدارتر برقرار کنید.

بیشترین توجه شما به شرکایی است که درجاتی از تعهد و ارتباط را نشان می دهند ، اما نه آنقدر که مطمئن باشید که آن ها باقی خواهند ماند. زندگی در یک رابطه عاشقانه ناپایدار برای شما احساس راحتی و آشنایی می

کند. این همان چیزی است که شما همیشه می دانید. و بی ثباتی باعث می شود که روند زندگی شما فعال شود و یک جریان ثابت شیمی ایجاد شود. شما عاشقانه عاشق می مانید. انتخاب شرکایی که واقعاً برای شما نیستند ، تضمین می کند که شما همچنان به رها کردن دوران کودکی خود ادامه می دهید.

روابط خوب

حتی اگر شریکی را انتخاب کنید که پایدار باشد ، بازهم مشکلاتی وجود دارد که باید از آن ها اجتناب کنید. هنوز راه هایی برای تقویت زندگی رها شده خود وجود دارد.

زندگی متروکه در یک رابطه

۱. از روابط صمیمی حتی با شرکای مناسب خودداری می کنید زیرا از از دست دادن شخص یا نزدیک شدن بیش از حد و صدمه دیدن می ترسید.

۲. شما بیش از حد نگران احتمال مردن یا از بین رفتن شریک زندگی خود و کاری که می خواهید انجام دهید هستید.

۳- درمورد چیزهای جزئی که شریک زندگیتان می گوید یا می کند بیش از حد واکنش نشان می دهید و آن ها را به عنوان نشانه هایی مبنی بر اینکه می خواهد شما را ترک کند تفسیر می کنید.

۴- بیش از حد حسود و متصرف هستید.

۵. شما به شریک زندگی خود می چسبید. تمام زندگی شما در حفظ او وسواس می یابد.

۶. تحمل دوری از شریک زندگی خود را ندارید ، حتی برای چند روز.

۷. شما هرگز کاملاً متقاعد نشده اید که شریک زندگی شما در کنار شما خواهد ماند.

۸- عصبانی می شوید و شریک زندگی خود را به وفادار نبودن یا وفاداری متهم می کنید.

۹. شما گاهی اوقات جدا می شوید ، می روید یا عقب می کشید تا شریک زندگی خود را به دلیل تنها ماندن تنبیه کنید.

ممکن است که شما در یک رابطه پایدار و سالم باشید ، اما همچنان احساس کنید که رابطه ناپایدار است. این مورد در مورد ابی است. ما چندین بار با کورت ملاقات کرده ایم و معتقدیم که او کاملاً به ازدواج متعهد است. از نظر عینی ، هیچ مدرکی مبنی بر اینکه او قصد ترک ابی را دارد ، وجود ندارد. برعکس ، او بسیار عاشق به نظر می رسد. اما ابی به نوعی هرگز نمی تواند از این بابت مطمئن شود. این کورس و کورت را تحت تأثیر قرار می دهد ، زیرا او نمی تواند باعث خشم او شود.

کورت: هر کاری که می کنم او به من شک دارد. او مرا دیوانه می کند. او خصوصاً در مورد سفرهای کاری من مشکوک است. بدون هیچ دلیلی ، او فکر می کند که من با زنان دیگر کار دارم. گاهی فکر می کنم آیا او کسی است که می خواهد با مردان دیگر باشد. آیا او اینقدر در این مورد صحبت می کند؟

همچنین ممکن است در دام زندگی متروکه دیگری قرار بگیرید - رفتاری که باعث می شود شریک زندگی شما را بدرقه کند. به عنوان مثال ، لیندزی ، استدلال های جزئی را با چنان نسبتهایی منفجر می کند که تهدید به پایان دادن به رابطه می شوند. او همانطور که ابی در معنای جدایی از همسرش در سفرهای کاری خود اغراق می کند ، معنای دعوا را اغراق می کند.

لیندسی و ابی مرتباً به شرکای خود چنین حرف هایی می زنند از جمله: "تو واقعاً مرا دوست نداری" ، "می دانم قرار است مرا ترک کنی" ، "دلت برایت تنگ نمی شود" ، "خوشحال می شوی که مجبوریم جدا باشیم." ما می دانیم که لیندسی و ابی این موارد را به شرکای خود می گویند. آن ها مدام منتظرند تا ما آن ها را از معالجه بیرون کنیم یا دور شویم. اتهامات آن ها دائماً به شرکای خود پیشنهاد می کند که اهمیتی نمی دهند و در نهایت ترک می کنند. لیندسی و ابی با یک دست افراد مورد علاقه خود را دور می کنند ، در حالی که با دست دیگر به شدت به آن ها چسبیده اند.

هر زمان که رابطه به هر طریقی احساس خطر کرد ، واکنش عاطفی شدیدی خواهید داشت. این می تواند هر چیزی باشد که ارتباط با شریک زندگی شما را قطع کند - یک جدایی لحظه ای ، ذکر شخصی که حسادت شما را تحریک می کند ، مشاجره یا تغییر روحیه شریک زندگی شما. شریک زندگی شما تقریباً همیشه احساس می کند که بیش از حد واکنش نشان می دهید و ممکن است حیرت زده باشد. به نظر می رسد چنین واکنشی شدید به یک خلل جزئی. کورت توصیف کرد:

کورت: ما به فرودگاه می رسیم و ناگهان ابی همه ناراحت می شود. او مثل اینکه کسی مرده یا چیزی دیگر در حال نوشتن است. ایفیل همه چیز را خیلی گیج کرده است. من اینجا هستم و به یک سفر دو روزه می روم و او مثل اینکه ازدواج ما تمام شده است رفتار می کند.

این نسبت به شریکی که در زندگی مشترک شریک نیست ، واکنش بیش از حد فوق العاده ای به نظر می رسد.

معمولاً وقتی تنها هستید احساس خوبی ندارید: احتمالاً احساس اضطراب ، افسردگی یا جدا شدن می کنید. شما به احساس ارتباط با شریک زندگی خود نیاز دارید. به محض اینکه همسرتان آنجا را ترک می کند ، احساس می کنید جدا هستید. معمولاً این احساس رها شدن از بین نمی رود تا شریک زندگی شما برگردد. می توانید خود را از آن منحرف کنید ، اما احساس قطع ارتباط همیشه وجود دارد. در پس زمینه در کمین است و منتظر است تا شما را ببلعد. تقریباً هرکسی که دارای طول عمر باشد محدودیتی در مدت زمانی دارد که می تواند حواس خود را پرت کند و دیگر نمی تواند این کار را انجام دهد.

هرچه حواس پرتی بهتری داشته باشید ، مدت طولانی تری می توانید تنها باشید. هرچه حواس شما پرت شود ، سریع تر خواستن ، احساس از دست دادن و نیاز به اتصال مجدد را تجربه می کنید.

ابی: داشتم باغبانی می کردم و سرخ می کردم تا کورت را فراموش نکنم و همسایه ام از آنجا دور شد. وقتی با او صحبت می کردم ، به ذهنم خطور کرد که از بیرون ، به نظر می رسد که من مثل خودم یک شخص هستم

که از خلوت من لذت می برد اما من از خودم لذت نمی بردم اگر کسی را که می دوید و تنظیم می کرد بیشتر کنید ، و اگر من دیگر خیلی خسته نبودم که بتوانم بدوم ، هزینه های بد دوباره به من رسید.

جدا شدن ضد حمله برای رها شدن است. وقتی جدا می شوید ، دیگر نیازی به اتصال ندارید. این یک سرکش است ، "من به تو احتیاجی ندارم". معمولاً عصبانیت با جدا شدن شما آمیخته است و تا حدی مجازات کننده است. شما شریک زندگی خود را به دلیل عقب نشینی از خود ، به دلیل عدم دادن آنچه به شما نیاز دارد مجازات می کنید. اگرچه این به شما کمک می کند تا با احساس رها شدن خود کنار بیایید ، اما هزینه ای می پردازید: احساسات خود را کنار می گذارید و در یک بی حسی احساسی سرد وجود دارید.

یک ضرر واقعی ، مانند قطع رابطه ، برای شما ویرانگر است. این حس شما را تأیید می کند که هر کجا که بگردید ، هرگز ارتباط پایداری نخواهید یافت. ممکن است در شروع روابط جدید احساس دوگانگی کنید. بخشی از شما می خواهد متصل شود ، و بخشی دیگر پیش بینی رها شدن را دارد. بخشی از شما نزدیک بودن را می

خواهید و بخشی دیگر عصبانی است ، معمولاً قبل از هر اتفاقی برای ضمانت آن اتفاق افتاده است. این رابطه ممکن است تازه آغاز شده باشد و در بعضی مواقع احساس می کنید فرد دیگر از بین رفته است.

دوستان

اگر طول عمر رها کردن شما قوی است ، احتمالاً بر روابط صمیمی دیگر مانند دوستی های نزدیک تأثیر می گذارد. در یک دوستی نزدیک همان مسائل در یک رابطه عاشقانه پیش می آید ، هرچند نه به شدت.

شما دیدگاه اساسی در مورد دوستی ها به عنوان ناپایدار دارید. نمی توانید روی دوام آن ها حساب کنید. مردم در زندگی شما می آیند و می روند. شما نسبت به هر چیزی که ممکن است ارتباط با یک دوست را تهدید کند حساس هستید - فردی که دور می شود ، جدایی است ، شخص تماس تلفنی یا دعوت نامه را از سر نمی گیرد ، اختلاف نظر یا شخصی که علایق دیگری را ایجاد می کند یا شخص دیگری را ترجیح می دهد.

لیندزی: من از دوست خود والری عصبانی هستم. من دوشنبه او را هشدار دادم ، و این چهارشنبه است ، و او هنوز مرا احتیاط نکرده است. من در فکر این هستم که به او زنگ بزنم و به او بگویم. او حق ندارد با من اینگونه رفتار کند!

تغییر سبک زندگی انقباض خود را

در اینجا مراحل تغییر زندگی رها کردن زندگی شما وجود دارد:

تغییر ترک

۱. ترک کودک خود را درک کنید.

۲. احساس رها شدن خود را کنترل کنید. حساسیت بیش از حد خود را نسبت به از دست دادن افراد نزدیک شناسایی کنید. ترس ناامیدانه شما از تنها بودن نیاز شما به چسبیدن به مردم است.

۳. روابط گذشته را مرور کرده و الگوهای تکرار شده را روشن کنید. مشکلات رها شدن را فهرست کنید.

۴- از شرکای غیرمتعهد ، ناپایدار یا دوسویه پرهیز کنید حتی اگر آن ها شیمی بالایی تولید می کنند.

۵- وقتی شریکی را پیدا کردید که ثابت و متعهد باشد ، او را ناامید کنید. باور کنید که او برای همیشه در کنار شماست و شما را ترک نخواهد کرد.

۶. به جدایی های عادی یک رابطه سالم چسبیده ، حسادت نکنید و بیش از حد واکنش نشان ندهید.

۱. ترک کودک بودن خود را درک کنید. اول ، در نظر بگیرید که آیا شما استعداد بیولوژیکی برای ایجاد طول زندگی دارید. آیا شما همیشه یک فرد احساسی بوده اید؟ آیا در دوران کودکی از افرادی که دوستشان دارید جدا می شوید؟ برای شما سخت بود که مدرسه را شروع کنید یا در خانه یکی از دوستانتان بخوابید؟ آیا وقتی والدینتان برای غروب بیرون رفتند یا برای راهنمایی های کوتاه از خانه خارج شدند بیش از حد ناراحت شدید؟ آیا بیشتر از بقیه بچه ها در مکان های جدید به مادر خود چسبیده اید؟ آیا هنوز هم با شدت احساسات خود مقابله زیادی دارید؟

اگر به بسیاری از این سوالات "بله" پاسخ داده باشید ، ممکن است با کمک دارو بتوانید به شما کمک کند. ما دیده ایم که بسیاری از بیماران با استفاده از دارو به مهار احساسات خود کمک می کنند. اگر شما یک درمانگر دارید ، ممکن است در مورد این احتمال با او صحبت کنید یا با روانپزشک قرار ملاقات بگذارید تا ارزیابی شود.

خواه استعداد بیولوژیکی داشته باشید یا نداشته باشید ، کافی نیست از موقعیت هایی که در دوران کودکی شما در زندگی شما نقش داشته است ، کم استفاده کنید. وقتی اوقات آرام و آرام دارید ، اجازه دهید تصاویر دوران کودکی شما در بالای ذهن شما شناور باشند. هنگام شروع ، تصاویر خود را به هیچ وجه مجبور نکنید. اجازه دهید تصاویر بدون مزاحمت ظاهر شوند.

بهترین مکان برای شروع احساس رها شدن در زندگی فعلی شما است. وقتی اکنون در زندگی شما اتفاقی می افتد که احساس رها شدن شما را تحریک می کند ، چشمان خود را ببندید و به یاد بیاورید که قبلاً چنین احساسی داشتید.

لیندزی: از زمانی که گرگ به من گفت که او در فکر جدایی است ، من آنقدر ناراحت شده ام که نمی توانم به چیز دیگری فکر کنم. من به دیگران ، حتی در محل کار ، دزدکی می کردم. من خیلی عصبانی هستم نمی توانم باور کنم که او این کار را با من انجام داده است. و من مدام با او تماس می گیرم. نمی توانم کمکی به آن کنم. او واقعاً از من عصبانی می شود ، اما من نمی توانم کمکی به آن کنم.

تراپیست: چشمان خود را ببندید و تصویری از گرگ دریافت کنید. چی میبینی؟

لیندزی: من چهره او را می بینم که به من نگاه می کند ، او مانند او فکر می کند من بسیار رنج آور هستم که سعی کردم او را حفظ کنم.

درمانگر: احساس شما چیست؟

لیندزی: مثل اینکه من از او متنفرم و همزمان او را می خواهم.

تراپیست: تا جایی که می توانید تصویری از زمانی که قبلاً چنین احساسی داشتید به من بدهید.

لیندسی: (مکث) آنچه پیش می آید ملاقات مادرم در بیمارستان است. من هشت ساله هستم و پدرم مرا به ملاقات مادرم در بیمارستان می برد. پدرم به من گفت که او به اشتباه بیش از حد قرص خورده است. اما من می دانم که چیز دیگری در جریان است. و من در اتاق قدم می زنم و مادرم را می بینم ، و از او خیلی متنفرم ، اما در عین حال می خواهم او خیلی بد به خانه بیاید.

این پیوندها را بین حال و گذشته با تصاویر ایجاد کنید. سعی کنید ابتدای احساس ترک خود را به یاد بیاورید.

۲. احساسات خود را از فرار از زندگی کنترل کنید. از احساس رها شدن خود در زندگی خود آگاه شوید. توانایی خود را برای تشخیص زمان تحریک طول عمر خود تقویت کنید. شاید شما در جایی از زندگی خود متحمل ضرر شده باشید. ممکن است پدر یا مادری بیمار داشته باشید ، همسری در حال از بین رفتن باشد ، رابطه ای در حال پایان باشد ، عاشقی ناپایدار باشد - که مدام شما را به هم می زند - یا ممکن است چنان از احتمال ضرر محروم باشید.

ببینید آیا می توانید چرخه ترک زندگی را تشخیص دهید. ابی ، پاتریک و لیندزی همه وقتی این چرخه را جستجو کردند به وضوح دیدند.

پاتریک: این واقعاً همان زمان شب است. "اول ، فهمیدم که فرانسیس به خانه نمی آید و من عصبانی هستم. یک دقیقه ، من احساس حقارت می کنم که برای ما اتفاقی افتاده است که او تصادف کرده است دقیقه بعد ، من از این عصبانی هستم که او دوباره این کار را با من کرده است و من می توانم وقتی او را وارد در می کنم ، او را از بین ببرم.

ساعت ها اینجوری می شوم تا اینکه خیلی خسته ام و نمی توانم آن را ادامه دهم. سپس من دو نفره می شوم و احساس افسردگی می کنم. من فقط خوابیدم

وقتی او سرانجام به خانه برگشت ، بیشتر اوقات فقط مراقبت نمی کنم. ولی

گاهی اوقات دوباره او را عصبانی می کنم ، و برای من سخت است که او را نزنم.

به خودتان اجازه دهید تمام احساسات موجود در این چرخه را تجربه کند. هر زمان چرخه سواری می کنید از آن آگاه شوید.

برای شما مهم است که اگر این کار را نمی کنید وقت را به تنهایی سپری کنید. به جای فرار ، وقت خود را تنها بگذارید. این کاری بود که ابی یاد گرفت انجامش دهد. وقتی ابی برای اولین بار به درمان آمد ، بیشتر وقت خود را در تلاش دیوانه وار برای جلوگیری از تنها ماندن گذراند. او همیشه شخصی را بصورت حضوری یا تلفنی می ایستاد که در صورت نیاز می توانست از او مراقبت کند. ابی باید یاد می گرفت که تنها بودن را تحمل کند. بعداً او یاد گرفت که از تنهایی قدردانی کند.

ابی: احساس خوب است که دائماً از برنامه ریزی درمورد چگونگی نگه داشتن مردم در نزدیکی خود دست بردارم. خیلی از من گرفت. به خودم می گویم که می توانم خودم کار کنم ، می توانم از خودم مراقبت کنم ، که می توانم تنها باشم.

می توانید هر چند وقت یکبار شروع کنید. وقت را تنها بگذرانید. آن را خاص کنید. کارهایی انجام دهید که از آن ها لذت می برید. ترس هایت برطرف خواهد شد. اگر این کار را اغلب به اندازه کافی انجام دهید ، می توانید ترس ها را به فضای آرامش منتقل کنید.

۳. روابط عاشقانه گذشته را مرور کرده و الگوهای تکراری را روشن کنید. مشکلات جهانی بهم ریختگی را فهرست کنید. از روابط عاشقانه زندگی خود لیستی تهیه کنید. چه مشکلی در هر یک رخ داده است؟ آیا فرد بیش از حد محافظ بود و آیا شما به هر قیمتی خود را حفظ کردید؟ آیا فرد بی ثبات بود؟ آیا هر شخص را ترک کردید زیرا بیش از حد ترسیدید که شخص شما را ترک کند؟ آیا مدام افرادی را انتخاب می کنید که احتمالاً شما را ترک می کنند؟ آیا آنقدر حسادت و تملک داشتید که شخص را از خود دور کنید؟ چه الگویی پدیدار می شود؟ چه مشکلی برای جلوگیری از شما وجود دارد؟

هنگامی که لیندسی لیست خود را ثبت کرد ، دید که او روابط بی ثبات دیگری را پس از دیگری طی کرده است. در حقیقت ، رابطه او با ما اولین بار بود که شخصی به طور ثابت برای او حضور داشت و از بین نمی رفت. و احساس کردیم که رابطه ما لیندسی را تثبیت می کند. این یک بار دیگر به ما نشان داد که یک رابطه محکم

چقدر می تواند مهم باشد ، چگونه شخص واقعاً می تواند مستقر شود ، مرکز شود و توانایی تمرکز بیشتر بر زندگی را داشته باشد.

۴- از شرکای غیرمتعهد ، ناپایدار یا دوسویه حتی اگر آن ها شیمی بالایی تولید می کنند خودداری کنید. سعی کنید با افراد با ثبات رابطه برقرار کنید. از افرادی که قصد دارند شما را با یک ماشین غلتک سواری سوار کنند اجتناب کنید ، حتی اگر این افراد دقیقاً بیشترین جذب شما را دارند. به یاد داشته باشید که ما نمی گوییم شما باید با افرادی بیرون بروید که غیر جذاب هستند ، اما یک برخورد شدید جنسی ممکن است نشانه این باشد که شریک زندگی شما باعث ادامه زندگی شما می شود. اگر اینگونه باشد ، این رابطه به معنای دردسر است و شما احتمالاً باید دو بار به دنبال آن باشید.

در اواسط سال دوم درمان ، لیندسی شروع به بیرون رفتن با مردی کرد که در محل کارش ملاقات کرد (او یک معلم هنر دبیرستان است). نام او ریچارد بود ، و او معلم دیگری در مدرسه او بود. لیندسی با ریچارد ، اولین رابطه پایدار خود را با یک مرد داشت. ریچارد در مورد وفاداری خود به لیندسی واضح بود. در اواخر سال دوم درمان ما از او خواست که با او ازدواج کند. او الکلی بود ، اما دوازده سال در بهبود بود. او از نظر عاطفی مدام در کنار لیندسی بود. در واقع ، او از نوع بدون اصلاح بود که بندرت بدخلقی می کرد یا خونسردی خود را از دست می داد. افراد هیجانی و افراد آرام و منطقی غالباً روابط خود را با یکدیگر برمی انگیزند. عشق ثابت ریچارد به لیندزی به مهار احساسات شدید او کمک کرد ، درست مثل رابطه اش با ما.

هنگامی که لیندسی رابطه خود را با ریچارد آغاز کرد ، فقط احساس می کرد نسبتاً نسبت به وی جلب شده است ، اما واکنش او بیشتر می شود. برخلاف بسیاری از روابط دیگرش با مردان ، لیندسی قبل از اینکه عاشق شوند ، چندین ماه با ریچارد دوست ماند. این امر باعث ایجاد ثبات در روابط نیز شد. لیندسی احساس آسیب پذیری کمتری می کرد و به همان اندازه نمی چسبید و اتهامات معمول خود را در مورد خیانت نمی زد.

پت آیک به ازدواج خود با فرانسیین پایان داد. او سرانجام فهمید که او هرگز تغییر نمی کند ، هر چقدر هم که سعی کرد خود را برای او بهتر کند. اگرچه او پیش بینی کرد که هرگز به زنان دیگری علاقه مند نخواهد شد ، اما اکنون با زنان دیگری قرار دارد. او در روابط از خودش یاد می گیرد. از همه مهم تر ، او یاد می گیرد که خودش را در روابط حفظ کند. پت آیک همیشه خودش را کاملاً دور کرده است ، به طوری که او هیچ چیز ندارد و شخص مقابل همه چیز را دارد. اگر همه چیز را به شخص مقابل بدهید ، از دست دادن آن شخص فاجعه است. پاتریک می آموزد که قدرت خود را در روابط حفظ کند.

پاتریک: من همیشه فکر می کردم که هدف اصلی یک رابطه این است که شخص مقابل را حفظ کنم. من هر کاری می کردم که او را نگه دارم. اما اکنون می بینم که می توانم مردم را آزاد کنم و آفتاب بگیرند. می توانم مردم را رها کنم و بروند و سرانجام خوب می شوم.

۵- وقتی شریکی را پیدا کردید که پایدار و متعهد باشد ، به او اعتماد کنید. باور کنید که او برای همیشه برای شما وجود دارد و ترک نخواهد کرد. بعد از این همه تجربه رها کردن ، یادگیری ناامیدکننده سخت است. اما این تنها راهی است که می توان سرانجام از چرخه خارج شد و در عشق تحقق یافت. از غلتک انداز پیاده شوید. از عشق وحشی و ناپایدار خود به نفع افراد قوی و با ثبات دست بکشید.

هر سه بیمار ما مجبور بودند بیهوشی را یاد بگیرند. ابی مجبور بود یاد بگیرد که کورت واقعاً برای او وجود دارد ، حتی وقتی او غایب بود.

ابی: خنده دار است ، اما ایفیل پایان جادوگر اوز را دوست دارد. آنچه در تمام مدت بدنبال آن بودم در حیاط خانه خودم بود. من در حال حاضر آنچه را که همیشه بیشتر آرزو داشتم با کورت داشتم ، کسی که برای من باشد اما بخواهد خودم بنشینم.

به همین ترتیب ، پاتریک و لیندسی باید یاد می گرفتند که در روابط سالم و متعهدانه ، شریک زندگی خود را بد کنند.

۶. لزوج نزنید ، حسادت نکنید ، یا نسبت به عادی ها و بندهای یک رابطه سالم واکنش بیش از حد نشان دهید. اگر با یک شریک متعهد رابطه خوبی دارید ، بیاموزید تمایل خود را برای واکنش بیش از حد نسبت به گرفتگی های عاطفی کنترل کنید. بهترین راه کار با خودتان است. منابع خود را کاوش کنید و بیاموزید که می توانید تنها باشید و کشتی گیر شوید. برای گذراندن روز به روز ، به یاد داشته باشید که می توانید مرتبا مرتبا بسازید. با استفاده از یک فلش کارت ، هر قطعه زندگی شما باعث ایجاد تراشه هایی در محل زندگی می شود و آن را ضعیف می کند.

ما به لیندسی کمک کردیم تا کارت فلش بنویسد (به صفحه بعد مراجعه کنید) تا بتواند بهتر با روابطش با ریچارد مقابله کند. او از این کار برای جلوگیری از چسبیدن و اتهام زدن و تأکید دوباره بر ناامیدی خود در او و در خودش هر زمان که احساس ناامیدی متزلزل شد ، استفاده کرد.

یک فلاش کارت رها سازی

در حال حاضر احساس ویرانی می کنم زیرا ریچارد از من کنار می رود و من در آستانه عصبانی شدن و نیازمندی هستم.

با این حال ، من می دانم که این امر مهم ترین عامل ترک زندگی من است و تنها با کوچکترین شواهدی در مورد ترک زندگی ، زندگی من ایجاد می شود. لازم است به یاد داشته باشم که افراد در روابط خوب کناره گیری می کنند و این کناره گیری بخشی از ریتم طبیعی روابط خوب است.

اگر شروع به رفتار عصبانی و چسبنده کنم ، ریچارد را حتی بیشتر دور می کنم. ریچارد حق دارد بعضی اوقات کنار برود.

کاری که باید در عوض انجام دهم این است که با افکار خود سرخ کنم تا نگاه کلی تری به رابطه داشته باشم. احساسات من متناسب با واقعیت است. من می توانم احساسات خود را تحمل کنم و به یاد بیاورم که در تصویر بزرگ ، من و ریچارد هنوز با هم ارتباط داریم و رابطه خوب است.

برای اینکه بتوانم به بهترین وجهی به خودم کمک کنم ، باید توجه خود را به زندگی خودم و راه های رشد خودم معطوف کنم. هرچه توانایی خودم را داشته باشم ، در روابط بهتر خواهم بود.

اگر طول زندگی شما شدید است و به نظر می رسد نمی توانید رابطه خوبی ایجاد کنید ، درمان را در نظر بگیرید. یک رابطه درمانی می تواند شما را به مکانی برساند که بتوانید روابط خوبی را در زندگی خود ایجاد کنید.

فصل هفتم "نمیتوانم به او اعتماد کنم" بی اعتمادی و سو استفاده از زندگی

فرانک: سال ها او در زندگی شخصی و کاری خود بی اعتماد است.

فرانک با همسرش آدرین به درمان می آید. آن ها مشکلات زناشویی داشته اند.

فرانک: حتی اگر می دانم او مرا دوست دارد ، اما در اعتماد به او مشکل دارم. مثل اینکه من مدام انتظار دارم کل کار یک حقه بزرگ باشد. مثل اینکه می خواهد دور و بر او بگوید ، "خوب ، تمام شد ، من هرگز واقعاً دوستت ندارم ، من در تمام مدت شما را فریب داده ام."

آدرین: مثل روزهای دیگر. من به فروشگاه مواد غذایی بیرون رفتم. در حالی که آنجا بودم با دوستم ملیندا برخورد کردم. حدود نیم ساعت برای قهوه بیرون رفتیم.

وقتی به خانه رسیدم ، فرانک در کنار خودش بود. "من کجا بودم ، با کی بودم ، چه کار می کردم." در یک لحظه او مرا گرفت و شروع به لرزاندن من کرد. بالای ریه هایش فریاد می زد. آیفلت واقعاً از او ترسیده است.

فرانک: بله میدانم. نمی خواهم این از کنترل خارج شود.

فرانک نیز با ما چنین مشکلی دارد. او ما را ناامید نمی کند. مدت زیادی طول کشید تا ناامیدی او را بدست آوریم. حتی پس از ماه ها درمان ، او قادر به بی اعتمادی زیادی بود.

فرانک: می دانید ، من دیروز سر کار بودم و با رئیسم صحبت می کردم. و او شروع به گفتن کرد که من با مشتریان خیلی قدرتمند روبرو هستم. من نمی خواهم به نظر می رسد پارانویا یا هر چیز دیگری باشد ، اما به نظر می رسد بسیار وحشتناک مانند آنچه ما در جلسه گذشته صحبت کردیم.

من شروع کردم به تعجب ، "آیا راهی وجود دارد که شما بتوانید رئیس من را بشناسید؟ آیا راهی وجود دارد که بتوانید در مورد من با او بحث کنید؟"

تراپیست: ما رئیس شما را نمی شناسیم. و شما می دانید که ما هرگز درمورد مجوز باطل خود در مورد شما با کسی صحبت نمی کنیم

فرانک: به نظر می رسید که چنین تصادفی کاملاً تصادفی است. به نظر می رسید رئیس من وقتی با من صحبت می کرد از بحث ما خبر داشت.

تراپیست: ما هرگز چنین کاری با شما نمی کنیم. ما در کنار شما هستیم ، به یاد داشته باشید -

فرانک و آدرین دو فرزند دارند. در همان جلسه اول می پرسیم که آیا او در کنترل عصبانیت با فرزندانش مشکلی دارد؟ "نه" ، هر دو به ما می گویند. فرانک با بچه ها فوق العاده است.

فرانک: نه. این یک چیز است. من کودکی واقعاً لوسی داشتم. پدرم مرا کتک می زد. من همیشه نذر کرده ام که فرزندانم این وضعیت را بهتر داشته باشند. من هرگز دستی به فرزندانم نگذاشته ام و هرگز وو هم نکرده ام.

در واقع ، از زمان بزرگسالی ، فرانک فقط یک بار روحیه خود را از دست داده است ، و این در حالی بود که چهار سال پیش در حال نوشیدن بود. از آن زمان دیگر نوشیدنی نخورد.

ما بلافاصله با فرانک احساس همدردی می کنیم. او سخت تلاش می کند تا فردی ظریف تر از آنچه کودکی او را برای او تعیین کرده است ، باشد.

مادلین: بیست و نه سال گذشته. او هرگز رابطه رمانتیک طولانی مدت نداشته است.

مادلین به دلیل مشکلات در مردان به درمان می آید.

مادلین. • حدس می زنم که من اینجا هستم زیرا اگر یک رابطه عادی با یک پسر داشته باشم برنده شدم.

در اوایل بیست سالگی من زیاد اوینک می کردم و با مردانی که به سختی می شناختم رابطه داشتم. من واقعاً بی ادب بودم. اما دو سال پیش من دیگر مشروب نخوردم. از آن زمان دوست پسری نداشته ام.

شب دیگر در یک مهمانی بودم. داشتم با این پسر صحبت می کردم او واقعاً خوب به نظر می رسید. اما بعداً داشتیم می رقصیدیم ، او مرا گرفت و کمی بوسید. من واقعاً از او عصبانی شدم و مهمانی را ترک کردم. آن شبی بود که تصمیم گرفتم به درمان بیایم.

مادلین به ما می گوید که او همیشه فکر می کند مردان برای استفاده از او یا استفاده از او بیرون هستند.

تراپیست: این حق الزحمه در مورد مردان از چه زمانی آغاز شد؟

مادلین. • اوه ، من می دانم که آن ها از کجا شروع کردند. وقتی من نه ساله بودم و مادرم با ناپدری ام ازدواج کرد. او در تمام سه سالی که شکنجه شده بودند از من سو استفاده جنسی کرد. (شروع به گریه می کند.) من سونی هستم. چیزهایی است که من معمولاً درباره آن صحبت نمی کنم.

تراپیست: مادر شما بود؟

مادلین: آه ، او بیش از حد برای آرامش بخش ها انتخاب شده بود تا بداند چه خبر است.

مادلین می خواهد ازدواج کند و بچه دار شود ، اما می ترسد که هرگز اجازه ندهد مردی به حدی نزدیک شود که این اتفاق بیفتد.

پرسشگر سو استفاده

این پرسشنامه میزان قدرت بی اعتمادی و سو استفاده شما را اندازه گیری خواهد کرد. با استفاده از جدول زیر به موارد پاسخ دهید:

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی درست تر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً در مورد من صادق است

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

شرح	نمره
۱. انتظار دارم مردم مرا آزار دهند یا از من استفاده کنند.	
۲. در طول زندگی من افراد نزدیک به من سو استفاده کرده اند.	
۳. فقط وقت است که افرادی که دوستشان دارم از من خیانت کنند.	
۴- من باید از خودم محافظت کنم و مراقب خودم باشم.	

۵- اگر مواظب نباشم مردم از من سو استفاده می کنند.	
۶. من آزمایشاتی را برای افراد تنظیم کردم تا ببینم آیا آن ها واقعاً طرف من هستند.	
۷. من قبل از اینکه مردم به من صدمه بزنند ، سرخ می کنم تا صدمه ببینم.	
۸- می ترسم بگذارم مردم به من نزدیک شوند زیرا انتظار دارم آن ها مرا آزار دهند.	
۹. من از کاری که مردم با من کرده اند عصبانی هستم.	
۱۰. توسط افرادی که باید آن ها را ناامید می کردم مورد سو استفاده جسمی ، کلامی یا جنسی قرار گرفته ام.	
نمره کل بی اعتمادی و سو استفاده شما (برای سوالات ۱۰ - ۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر نمره اعتماد به نفس و سو استفاده شما

۱۹ - ۱۰ بسیار کم است. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹ – ۲۰ نسبتاً کم. این دفترچه زندگی فقط ممکن است گاهی اوقات اعمال شود.

۳۹ – ۳۰ متوسط این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹ – ۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰ – ۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از نقشه های اصلی شماست.

تجربه سو استفاده

سو استفاده ترکیبی پیچیده از احساسات است - درد ، ترس ، خشم و اندوه. احساسات شدید است و در نزدیکی سطح پخته می شوند. وقتی در کنار بیمارانی هستیم که مورد آزار قرار گرفته اند ، از این احساسات شدید آگاه هستیم. حتی اگر آرام به نظر برسند ، می توانیم آن ها را در اتاق احساس کنیم. به نظر می رسد که آن ها مانند آب از طریق یک سد می ترکند.

ممکن است حالات ناپایداری داشته باشید. شما ناگهان بسیار ناراحت می شوید - یا گریه می کنید یا عصبانی می شوید. این اغلب افراد دیگر را شگفت زده می کند. خشم های فرانک از همسرش و اشک ریختن ناگهانی مادلین نمونه هایی از این موضوع است.

در مواقعی دیگر ممکن است از شما فاصله گرفته شود - آنچه ما آنرا تفکیک می کنیم. به نظر می رسد شما جای دیگری هستید. چیزها به نظر شما غیرواقعی است. احساسات شما بی حس است. این عادت شما به عنوان نوعی فرار روانشناختی از سو استفاده ایجاد شده است.

آدرین: وقتی فرانک نمی خواهد در مورد چیزی صحبت کند ، مثل این است که می تواند کلیک کند. مثل ضربه محکم و ناگهانی ، او رفته است. من حتی وجود ندارم

فرانک: منظور او را می دانم. من می دانم که چنین کاری می کنم من واقعاً قصد ندارم ، این اتفاق می افتد. این مثل این است که من فقط نمی خواهم با یک مسئله کنار بیایم و هزینه هایم از دست می رود تجربه شما از روابط یک تجربه دردناک است. روابط مکانی برای آرامش و آسیب پذیری نیستند. بلکه خطرناک و غیرقابل پیش بینی هستند. مردم به شما آسیب می رسانند ، شما را آزار می دهند و از شما استفاده می کنند. شما باید مراقب خود باشید. برای شما سخت است که مردم ، حتی افراد نزدیک به خود را ناامید کنید. در واقع ، ممکن است به ویژه نزدیک ترین افراد به شما باشد که بیشتر از همه قادر به اعتماد به آن ها نیستید.

شما تصور می کنید که مردم مخفیانه به معنای آسیب رساندن شما هستند. وقتی کسی کار خوبی برای شما انجام می دهد ، ذهن شما به دنبال انگیزه باطنی است. شما انتظار دارید مردم به شما دروغ بگویند و برای سو استفاده از شما سرخ کنند.

مادلین •. من معمولاً می فهمم ، مهم نیست چقدر پسر خوبی است ، من می دانم که او واقعاً دنبال چه چیزی است.

تراپیست: این؟

مادلین: رابطه جنسی. فقط رابطه جنسی

بی اعتمادی و سو استفاده موجب نوعی نظارت بیش از حد می شود. شما دائما مراقب خود هستید. این تهدید می تواند در هر زمان ظاهر شود: شما باید لحظه ای هوشیار باشید که فرد شما را روشن کند. شما تماشا می کنید و منتظر می مانید.

این موضع گیری ممکن است متوجه کل جهان یا فقط افراد خاص باشد. به عنوان مثال ، در حالی که فرانک به همه سو ظن داشت ، مشکوک بودن مادلین در مردان کاملاً محدود بود. (او در مورد زنان نیز موضوعاتی داشت ،

اما این بیشتر به رها کردن اختصاص داشت.) راهی که شما به خاطر می آورید سو استفاده کودکانه شما مهم است. شما ممکن است همه چیز را به یاد بیاورید ، و خاطرات شما را آزار دهد. همه چیز سو استفاده را به شما یادآوری می کند.

مادلین •. خیلی اوقات از رابطه جنسی متنفرم. تصاویر مدام در سر پدر ناپدری ام ظاهر می شوند. و من این موج های قصاص را می گیرم.

از طرف دیگر ، شما ممکن است خاطره واضحی از سو استفاده نداشته باشید. ممکن است تکه های کامل کودکی شما وجود داشته باشد که مبهم و مه آلود به نظر برسند.

مادلین: چیزهای زیادی هست که من در مورد آن سال ها نمی دانم. مثل اینکه چه مدت طول کشید. هیچ نظری ندارم. من می گویم که این برای کل زمان بود ، اما من واقعاً نمی دانم. فقط حق الزحمه ای را که برای مدت طولانی بود ، دارم.

ممکن است شما مستقیماً چیزی یادتان نرود. اما شما از راه های دیگر به یاد می آورید - رویاها یا کابوس ها ، تخیلات خشن ، تصاویر سرزده ، وقتی چیزی یادآوری سو استفاده می کند ، ناگهان احساس ناراحتی می کنید. بدن شما می تواند به یاد بیاورد ، حتی زمانی که خودتان این کار را نمی کنید.

فرانک: روز گذشته اتفاق خنده داری افتاد. وارد کمد انباری که درست کردم شدم و وقتی چراغ را روشن کردم لامپ مرده بود. من در تاریکی آنجا ایستاده بودم و ناگهان به این عرق سرد ریختم. متحجر شدم.

تراپیست: آیا می توانید چشمان خود را ببندید و تصویری از آن لحظه بگیرید؟

فرانک: باشه

تراپیست: حالا تصویری از زمانی که قبلاً چنین احساسی داشتید به من بدهید.

فرانک: من تصویری از کودکم به دست می آورم که در تاریکی در کمد ایستاده ام و می لرزم.

تراپیست: آیا می ترسید

فرانک: پدرم آنجا در جستجوی من است. جالبه. من ارتباط برقرار نکردم به همین دلیل خیلی ترسیده بودم.

حتی ممکن است فلاش بک داشته باشید - خاطرات آنقدر غم انگیز که احساس می کنید سو استفاده در حال تکرار است. اما شاید خطرناک ترین راهی که به یاد می آورید روابط فعلی شماست. شما سو رفتار کودکی خود را دوباره نشان می دهید.

اضطراب و افسردگی شایع است. ممکن است نسبت به زندگی خود احساس ناامیدی عمیقی داشته باشید. مطمئناً عزت نفس پایینی دارید و احساس نقص دارید.

منشأ ضعف در زندگی و سو استفاده از آن

منشأ این حیات در تجربه های کودکی مورد سو استفاده ، دستکاری ، تحقیر یا خیانت قرار گرفته است.

منشأ ضعف در زندگی و سو استفاده از آن

۱. شخصی در خانواده شما از کودکی از شما بدرفتاری کرده است.

۲. شخصی در خانواده شما از کودکی از شما سو استفاده جنسی کرده یا بارها و بارها شما را به روشی تحریک آمیز جنسی لمس کرده است.

۳. شخصی در خانواده شما مرتباً شما را تحقیر می کند (سو استفاده لفظی).

۴- افراد خانواده شما نمی توانند ناامید شوند. (آن ها از اعتماد به نفس خیانت کردند ، از نقاط ضعف شما به نفع خود سو استفاده کردند ، شما را دستکاری کردند ، قول هایی دادند که قصد حفظ آن را نداشتند یا به شما دروغ گفته اند).

۵- به نظر می رسد شخصی در خانواده شما از دیدن شما لذت می برد

رنج بردن.

۶. شما را تهدید به مجازات شدید یا تلافی جویی در کودکی کرده اید.

۷. یکی از والدین شما بارها به شما هشدار داده است که افراد خارج از خانواده را ناامید نکنید.

۸- افراد خانواده شما با شما مخالف بودند.

۹. یکی از والدین شما از کودکی به دلیل محبت جسمی به شما روی آورد ، به گونه ای که نامناسب بود یا باعث ناراحتی شما شد.

۱۰. مردم قبلاً به شما اسامی می گفتند که واقعاً صدمه می بیند.

همه انواع سو استفاده نقض مرزهای شما است. مرزهای جسمی ، جنسی یا روانی شما رعایت نشد. شخصی در خانواده شما که قرار بود از شما محافظت کند ، عمداً به شما آسیب رسانده است. و ، در دوران کودکی ، تا حد زیادی بی دفاع بودید.

با مادلین مرزهای جنسی او بود. مادر و ناپدری اش از بین رفته بودند و مادرش از داروهای آرام بخش سواستفاده می کرد. (مواد مخدر و الکل اغلب در جایی از وضعیت سو استفاده نقش دارند.) ناپدری او به عنوان منبع محبت به او روی آورد.

مادلین. • این کار فقط به عنوان چیزهای معمولی ، بغل کردن و بوسیدن شروع شد. در ابتدا من ناپدری ام را خیلی دوست داشتم. به نظر می رسید که او واقعاً به من اهمیت می دهد. ابتدا دوست داشتم وقتی مرا بغل کرد و احسان کرد.

این یک سناریوی مشترک است. والدین درگیری دارند یا از هم دور می شوند و والدین از کودک به عنوان جایگزین استفاده می کنند. کودک ممکن است از توجه استقبال کند که بعداً می تواند منبع گناه شود.

محبت پدرخوانده او به سو استفاده جنسی ارتقا یافت. در ابتدا مادلین از وقوع سواستفاده مطمئن نبود.

مادلین: اما زمانی پیش آمد که من می دانستم اشتباه است. یادم هست که او روی من و روی کاناپه خوابید. او دستهایش را در اطراف من دارد و به طور تصادفی شروع به لمس کردن من یا مالیدن به من می کند.

لازم به ذکر است که میزان سو استفاده می تواند به طور گسترده ای متغیر باشد. در بعضی از افراد سو استفاده جنسی شدید وجود دارد و در برخی دیگر فقط به لمس یا نوازش محدود می شود. مهمترین نکته احساس شما نسبت به آن است. اگر از لمس کردن خیلی احساس ناراحتی می کنید ، مطمئناً سو استفاده جنسی بوده است.

منبع گناه دیگر بعداً این است که کودک معتقد است که بدرفتاری را مجاز ، تشویق یا حتی لذت برده است. مادلین اجازه داد ناپدری اش او را لمس کند.

مادلین: او فقط آنجا خوابیده است. مانند من نمی تواند حرکت کند.

تراپیست: شما هیچ حسی نداشتید که بتوانید از خود محافظت کنید ، و این بسیار ترسناک بود.

این سواستفاده همچنین باعث ایجاد احساسات جنسی در مادلین شد. این مسئله او را گیج کرده و باعث احساس بد و شرمساری او شده است.

مهم است که درک کنیم هیچ یک از مسئولیت ها را بر عهده ندارید. این واقعیت که شما ممکن است بدرفتاری را مجاز دانسته اید یا حتی به آن جنسی پاسخ داده اید ، به هیچ وجه نشانگر گناه شما نیست. این واقعیت که کودک بوده اید شما را برکنار می کند. اگر در خانواده شما افرادی بزرگتر و قویتر از شما باشند و بخواهند مرزهای شما را زیر پا بگذارند ، کارهای کمی وجود دارد. اوضاع خیلی پیچیده است. از شما انتظار نمی رفت که از خود محافظت کنید. بلکه قرار بود خانواده شما از شما محافظت کنند.

این واقعیت که هیچ کس از او محافظت نکرده است یکی از بزرگترین منابع درد برای مادلین است.

مادلین: آن ها به آنچه که برای من اتفاق افتاد به اندازه کافی اهمیت ندادند. هیچکدام از آن ها مادرم و ناپدری من بودند و برایشان اهمیتی نداشت که چه اتفاقی برای من افتاده است.

سواستفاده جنسی نقض روحیه و همچنین بدن شما است. احساس شما مهم نیست ، شما بی گناه بودید. معصومیت و ناامیدی شما خیانت شد.

رازداری یکی دیگر از عوامل گناه و شرم بود. ناپدری اش به او می گفت این راز کوچک آن هاست.

تراپیست: من به مادرت نگفتم؟

مادلن. • خوب ، اول ، زیرا او به من گفت این کار را نکنم. اما من خیلی خجالت کشیدم که به او بگویم. منظورم این است که ، تا امروز ، شما اولین کسی هستید که واقعاً در مورد آن صحبت کرده ام. من نمی توانستم در مورد آن صحبت کنم لیث او. و همچنین نگران بودم که این امر باعث از بین رفتن خانواده شود.

با این حال می خواستم او را وادارم که قرص کمتری مصرف کند. او بیشتر وقتی این کار را می کرد که او از چرک خارج شود. من به او التماس می کردم که این قرص ها را مصرف نکند. او باید می دید که مشکلی پیش آمده است. اما او نتوانست از مصرف آن قرص ها دست بردارد

احساس عدم محافظت بخشی از بیشتر سو استفاده ها است. یکی از والدین از شما سو استفاده کرد و دیگری نتوانست مانع یا جلوگیری از آن شود. هر دو شما را ناامید می کنند.

همه ما می دانیم که وقتی یک غریبه قصد سو استفاده از ما را دارد ، باید چه کار کنیم. ما باید مقابله کنیم ، باید کمک بگیریم ، باید فرار کنیم. همه این گزینه ها وقتی کودک هستید و آزارگر شخصی که دوستش دارید مشکل ساز می شوند. در پایین ، شما سو استفاده را تحمل کردید زیرا به ارتباط با شخص نیاز داشتید. این پدر و مادر یا برادر یا خواهر شما بود. در واقع ، این ممکن است تنها ارتباطی باشد که توانسته اید بدست آورید. بدون آن شما تنها بودید. برای اکثر کودکان ، برخی از ارتباطات ، حتی یک ارتباط سو استفاده کننده ، بهتر از قطع ارتباط است.

از نظر سه نوع سو استفاده - جسمی ، جنسی و کلامی شباهت ها از تفاوت ها مهم ترند. همه آن ها شامل همان مخلوط عجیب عشق و آسیب هستند. تجربه روانشناختی فرانک از سو استفاده مشابه مدلین بود. اما از آنجا که این پدر طبیعی او بود که از کودکی از او سو استفاده کرد و به دلیل طولانی تر بودن ، حیات فرانک شدیدتر است.

فرانک به یاد می آورد که در یک حالت دائمی ترس زندگی می کند. عصبانیت های پدرش بی اعتبار و خونسرد بود.

فرانک: شما هرگز نمی دانستید چه موقع او را خاموش می کند. یک دقیقه ما باید یک مکالمه غیر عادی داشته باشیم ، و لحظه دیگر او بالای ریه هایش فریاد بزند ، یا مشت هایش را بچرخاند. گاهی اوقات برادر من و گاهی سر من داد می زد. این مثل این بود که در خانه با یک غول دیوانه زندگی کنید.

حتی وقتی همه چیز خوب به نظر می رسید ، آن ها نبودند. هیچ منطقه ایمنی واقعی وجود نداشت.

تا به امروز ، احساس امنیت برای فرانک سخت است. مسائل ایمنی توجه او را به خود جلب می کند و او را از تمرکز روی چیزهای دیگر بازمی دارد. همیشه بخشی از او در جستجوی آن تهدید است.

انتقال اینکه چقدر دنیا آشفته و خطرناک به نظر می رسد وقتی کودک هستید و شخص نزدیک به شما می تواند به شما حمله کند و به شما آسیب برساند ، دشوار است. احساس اساسی امنیت که اکثر مردم آن را مسلم می دانند ، به راحتی وجود ندارد.

در هر نمونه سواستفاده ای که ما به عنوان تراپیست با آن روبرو شده ایم ، آزار دهنده کودک احساس بی ارزشی می کند. سواستفاده کننده کودک را مقصر می داند و کودک این تقصیر را می پذیرد.

فرانک: در آن زمان فکر می کردم این اتفاق می افتد زیرا من خیلی بد بودم. من دست و پا چلفتی بودم و به دردسر می افتم. پدرم به من می گفت در جهنم می پوسم. من او را من فقط فکر می کردم که این اتفاق می افتد چون من خیلی آدم کثیفی بودم.

سواستفاده باعث ایجاد احساسات نقص قدرتمند می شود. این باعث می شود شما از آنچه هستید شرمنده شوید. شما بی لیاقت هستید شما حق هیچگونه حق و حقوقی برای خود ندارید. شما باید اجازه دهید فرد از شما بهره ببرد. این احساس برای شما ایجاد می شود که گویی سو استفاده تمام چیزی است که شما می خواهید.

آخرین دفاعی که یک کودک دارد روانی است. وقتی واقعیت خیلی وحشتناک باشد ، امکان فرار روانشناختی وجود دارد. بسته به شدت سواستفاده ، ممکن است بخش هایی از کودکی خود را در یک حالت جداگانه سپری کرده باشید. به خصوص هنگامی که سواستفاده در حال وقوع بود ، شما ممکن است یاد گرفته باشید که جدا شوید. این یک واکنش تطبیقی بود ، از کودکی.

مدلین: در حالی که او این کار را انجام می داد ، من وانمود می کردم که من این بالون نارنجی هستم و در فضا شناور می شوم. هیچ چیز واقعی نبود و هیچ چیز نمی توانست من را آزار دهد.

جدا کردن ممکن است راهی برای شما باشد تا بتوانید از نظر احساسی خود را از شرایط دور کنید و فقط از آن عبور کنید.

جدایی همچنین به یک واقعه هوای جداگانه ای می بخشد - به نظر می رسد این اتفاق جدا از بقیه زندگی شما رخ می دهد. بنابراین ممکن است در موقعیت های دیگر بتوانید با سواستفاده کننده خود نسبتاً نامناسب ارتباط برقرار کنید.

مادلین: این خیلی عجیب بود ، گرچه در آن زمان به آن فکر نمی کردم. من شب با او رابطه جنسی برقرار می کردم ، سپس بلند می شدم و می رفتم پایین و صبحانه را با او و مادرم گپ می زدم. مثل این بود که شب قبل در دنیای دیگری اتفاق افتاده بود.

در شرایطی که سواستفاده شدید است ، تفکیک می تواند به شکل گیری شخصیت های متعدد منجر شود.

عصبانیت فرانک ضد حمله برای مقابله با انتظاراتش از سواستفاده است. گاهی اوقات او مانند پدرش می شود. کودک از رفتار سواستفاده کننده تقلید می کند. این راهی است که کودک می تواند احساس قدرت بیشتری کند.

فرانک: من قبلاً برادر کوچکم را مورد ضرب و شتم قرار می دادم. مرد ، ایفیل الان از این موضوع خیلی بد است. من فقط او را می کوبیدم.

یکی از متداول ترین ضدحملات در مورد موثر بودن عمر بی اعتمادی و سواستفاده ، سواستفاده از شخص دیگری است. این همان چیزی است که زنجیره سواستفاده را تداوم می بخشد. بدسرپرست ها بعضاً سواستفاده کننده می شوند. در حقیقت ، بیشتر کودک آزاران در زمان کودکی خود مورد آزار و اذیت قرار گرفتند. پدر فرانک نمونه ای از این موارد است:

فرانک: من می دانم که چرا پدرم با من این کار را کرد. او خود کودک بدرفتاری بود. پدر خودش عادت داشت او را مورد ضرب و شتم قرار دهد.

مهم است که بدانیم عکس آن لزوماً ناخوشایند نیست. بیشتر قربانیان کودک آزاری بزرگ نمی شوند و به کودک آزاری تبدیل می شوند. اگرچه او خشم های زیادی دارد ، اما خود فرانک کودک آزاری نیست. او زنجیره را شکسته است.

بسیاری از قربانیان سواستفاده که در واقع رفتار توهین آمیزی ندارند ، خیالات بدرفتاری یا آزار مردم را دارند.

فرانک: یادم می آید وقتی بچه بودم ، این معلم را داشتم که خیلی سخت بود. او مرا در مقابل کل طبقه پایین می آورد. مرد ، من از او متنفر شدم. من عادت داشتم در کلاس او بنشینم و خیال بافی کنم که او را ببندم و بارها و بارها به شکمش بزنم تا اینکه او طلب رحمت کرد.

ممکن است به طور پراکنده به دیگران سر بزنید. ممکن است از دیدن آسیب دیدگی افراد اوتا لذت ببرید. ممکن است دستکاری کنید یا توهین کنید. آنچه ما توصیف می کنیم ، بخشی سادیستی از شماست. این بخشی را می توانید وحشتناک بدانید - بخشی که ضد حمله با شبیه شدن به شخصی که به شما آسیب می زند.

پدر فرانک نیز از نظر لفظی توهین می کرد. حساسیتی که باعث ایجاد نقص در سایه های حیات می شود و باعث سو استفاده کلامی می شود ، درصورتی که قصد آسیب رساندن وجود دارد. فرد به عمد شما را تحقیر می کند و می زند.

فرانک: او دوست داشت مرا گریه کند. فکر می کرد این موضوع خنده دار است. من خیلی سخت می خواهم که همکاری نکنم ، اما او به من ادامه می دهد. تراپیست: آیا او به شما می گوید؟

فرانک: او مرا صدا می کند ، مرا لرز ، اسپاستیک ، بازنده می نامد. او این کار را در مقابل برادرانم و در مقابل دوستانم انجام می داد. او واقعاً لذت می برد که ممکن است من را تحریک کنم. قسم می خورم ، او واقعاً این کار را کرد.

به نظر می رسید پدر فرانک از او متنفر است. درک اینکه چگونه والدین می توانند از این طریق از کودک متنفر باشند دشوار است. آسیب پذیری فرانک برای او به نوعی غیرقابل تحمل بود. او نیاز داشت تا این آسیب پذیری را از بین ببرد و از بین ببرد. پدر فرانک تحت تأثیر زندگی بی اعتمادی و سواستفاده خود قرار داشت. او آموخته بود که بدرفتاری کودکی خود را با متجاوز شدن جبران کند.

کودکی که پدر یا مادری سادیست دارد دچار مشکل جدی می شود. دشوار است که از این وضعیت بیرون بیایید والدینی وجود دارند که می توانند از کودکان خود به آرامی استفاده کرده و آن ها را آزار دهند. چنین والدی تقریباً همیشه وقتی کودک بسیار کوچک است اعتصاب می کند - به عنوان مثال زیر پنج سال. والدین لازم نیست آنقدر که کودک به او می گوید یا دیگران این موضوع را خواهند فهمید ، نگران باشند.

اگرچه شکل آن چنان جدی از بند حیات نیست ، اما می توان سو استفاده و بی اعتمادی را به عنوان مثال یاد گرفت. ممکن است شما والدینی داشته باشید که در معاملات با دوستان یا مشاغل غیراخلاقی و رفتار نادرستی داشته باشد. یا ممکن است والدین شما شما را دستکاری کرده یا به اعتماد شما خیانت کرده باشند. شما آموخته اید که مردم به این ترتیب هستند و بنابراین انتظار دارید که بیشتر مردم اینگونه باشند.

علائم خطر

خطر این است که شما به سمت شرکای سواستفاده کننده و یا به طرف کشاورزانی که سزاوار اعتماد نیستند جذب شوید. این ها علائم است.

علائم خطر در شرکا

۱. او / او خوی انفجاری دارد که شما را می ترساند.

۲. او / او وقتی زیاد بنوشد کنترل خود را از دست می دهد.

۳. او / او شما را در مقابل دوستان و خانواده شما قرار می دهد.

۴. او / او شما را مرتبا تحقیر می کند ، از شما انتقاد می کند و احساس بی ارزشی می کند.

۵. او / او هیچ احترامی برای نیازهای شما ندارد.

۶. او / او برای رسیدن به راه خود هر کاری - دروغ یا دستکاری - انجام خواهد داد.

۷. او / او در معاملات تجاری تا حدودی یک هنرمند موافق است.

۸- او / او سادیست یا الف است - به نظر می رسد وقتی شما یا افراد دیگر رنج می برید لذت می برد.

۹. او / شما را می زند یا تهدید می کند وقتی که شما آنطور که او می خواهد انجام ندهید.

۱۰. او / او شما را مجبور به رابطه جنسی می کند ، حتی وقتی که شما نمی خواهید.

۱۱. او / او از نقاط ضعف شما به نفع خود سو استفاده می کند.

۱۲. او / او به شما خیانت می کند (دوستداران دیگری نیز پشت سر شما هستند).

۱۳. او / او بسیار غیرقابل اعتماد است ، و از سخاوت شما بهره می برد.

این یکی از گیج کننده ترین واقعیت های زندگی است که به نظر می رسد مدام همان الگوهای خود تخریب را بارها و بارها تکرار می کنیم. این همان چیزی است که فروید آن را اجبار تکرار نامید. چرا کسی که در کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته بود ، با میل و رغبت درگیر رابطه توهین آمیز دیگری می شود؟ این بی معنی است. اما این همان اتفاقی است که می افتد.

ممکن است دریابید که بیشترین جذب شرکای متخلف را دارید. افرادی که از شما استفاده می کنند ، به شما ضربه می زنند ، تجاوز می کنند ، یا توهین می کنند و شما را تحقیر می کنند - عاشقانی هستند که بیشترین

مواد شیمیایی را تولید می کنند. این یکی از ویران کننده ترین پیامدهای سواستفاده در دوران کودکی شما است. این شما را به شخصی تبدیل کرد که در بزرگسالی به روابط سواستفاده کننده گرایش پیدا می کند - بنابراین هرگز نمی توانید حتی زمانی که بزرگ می شوید از آن فرار کنید ، مگر اینکه درمان کنید.

روابط مادلین با مردان در اوایل بیست سالگی این موارد بود. از آنجا که او خودش مقدار زیادی مواد مخدر مصرف می کرد ، چندین دوست پسر او معتاد به مواد مخدر بودند.

مدالین: طولانی ترین رابطه من با ریچی بود. هنوز هم گاه و بیگاه او را می بینم. او به کک گیر کرده بود و واقعاً رشته اش را بیرون کشید. او عادت داشت از من پول بدزدد ، و یک بار سعی کرد مرا با این پسر بذاره تا بتواند کمی کک بگیرد.

افراد کمتری نسبت به یک معتاد به مواد مخدر از شما سو استفاده می کنند. اما حتی دوست پسرهای مستقیم او نیز به نوعی سواستفاده جنسی داشتند. متداول ترین سناریو این بود که "آن ها از من برای رابطه جنسی استفاده کردند و سپس مرا انداختند." برای مدتی سال ، مدلین درگیر روابط سواستفاده کننده یکی پس از دیگری شد.

وقتی از مدلین پرسیدیم که چرا اجازه چنین اتفاقی را داده است ، وی گفت: "این ها مردانی بودند که عاشق آن ها شدم. علاوه بر این ، بهتر از تنهایی بود." اما ما قبول نداریم که بهتر از تنها بودن است. حداقل به تنهایی این شانس را دارید که احساس عزت نفس خود را بهبود بخشیده و دوباره احیا کنید ، تا شریکی را پیدا کنید که به شما جور دیگری بخورد.

نمودار در صفحه بعد ، زندگی شما در روابط صمیمی طولانی مدت را لیست می کند. موارد زیادی وجود دارد زیرا سواستفاده از این مشکلات جدی است:

تله های زندگی در روابط

۱. غالباً احساس می کنید که مردم از شما سواستفاده می کنند ، حتی اگر اثبات عینی کمی داشته باشد.

۲. اجازه می دهید افراد دیگر بدرفتاری کنند زیرا از آن ها می ترسید یا احساس می کنید تمام لیاقت شماست.

۳. شما سریع به دیگران حمله می کنید که انتظار دارید به شما آسیب برسانند یا شما را زمین بگذارند.

۴- شما از لذت بردن از رابطه جنسی بسیار سخت گیر هستید - احساس یک وظیفه است یا نمی توانید لذت ببرید.

۵- شما مایل نیستید اطلاعات شخصی خود را فاش کنید زیرا نگران هستید که مردم از آن ها علیه شما استفاده کنند.

۶. شما تمایل ندارید نقاط ضعف خود را نشان دهید زیرا انتظار دارید مردم از آن ها استفاده کنند.

۷. در اطراف مردم احساس عصبی می کنید زیرا نگران هستید که آن ها شما را تحقیر کنند.

۸- خیلی راحت تسلیم دیگران می شوید زیرا از آن ها می ترسید.

۹. احساس می کنید که دیگران به نظر می رسد از رنج شما لذت می برند.

۱۰. شما طرف مشخصی سادیستی یا بیرحمانه دارید ، حتی اگر ممکن است آن را نشان ندهید.

۱۱. به دیگران اجازه می دهید از شما سواستفاده کنند زیرا "بهتر از تنهایی است".

۱۲. احساس می کنید که مردان و زنان نمی توانند دست و پا بزنند.

۱۳. بخش های زیادی از کودکی خود را به خاطر نمی آورید.

۱۴. وقتی از کسی ترسیده اید ، "تنظیم" می کنید ، گویی بخشی از شما واقعاً آنجا نیست.

۱۵- شما اغلب احساس می کنید که افراد انگیزه های پنهان یا نیت بدی دارند ، حتی اگر دلیل کمی داشته باشید.

۱۶- شما اغلب تخیلات ساده مازوخیستی دارید.

۱۷- از نزدیک شدن به زنان و مردان خودداری می کنید زیرا نمی توانید آن ها را ناامید کنید.

۱۸- در اطراف مردان یا زنان احساس ترس می کنید و دلیل آن را نمی فهمید.

۱۹. شما بعضی اوقات نسبت به افراد دیگر ، خصوصاً افرادی که به آن ها نزدیک تر هستید ، بدرفتار یا بیرحمانه بوده اید.

۲۰. اغلب در رابطه با افراد دیگر احساس درماندگی می کنید.

حتی وقتی در یک رابطه خوب هستید ، ممکن است کارهایی انجام دهید تا آن را به یک رابطه سواستفاده کننده تبدیل کنید. شما ممکن است سواستفاده کننده شوید. در هر صورت سو استفاده از کودکی خود را دوباره نشان می دهید.

کارهای زیادی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا کشاورزان خوب مانند سواستفاده کنندگان به نظر برسند. می توانید چیزهایی را که آن ها می گویند پیچ و تاب کنید ، بنابراین سخنان بی گناه باعث کاهش و توهین می شود. می توانید تست هایی تنظیم کنید که حتی در هنگام قبولی شریک زندگی شما متقاعد شوند. می توانید آن ها را به گره زدن متهم کنید تا به شما صدمه بزنند در حالی که اینگونه نیستند. می توانید بی وفایی های آن ها را بزرگ جلوه دهید و اعمال عاشقانه آن ها را به حداقل برسانید. حتی وقتی آن ها به خوبی از شما تغذیه می کنند ، احساس می کنید از شما سو استفاده می شود.

نگرش فرانک نسبت به همسرش یک نمونه کامل است. از تمام آنچه می توانستیم جمع کنیم ، آدرین شایسته اعتماد او بود.

تراپیست: آیا می توانید از زمان هایی که او عمداً برای صدمه زدن به شما تعیین کرده است نام ببرید؟

فرانک: درست قبل از ازدواج ما با او پسر جو پشت سر من رفت.

آدرین: آه ، این باعث عصبانیت من می شود ما هزار بار این مشکل را پشت سر گذاشته ایم! قبل از ازدواج با دوست پسر سابق من جوی مرا احتیاط کرد و از من خواست برای ناهار با او ملاقات کنم. او گفت این مهم است. من گفتم من می روم ، و من به فرانک نگفتم زیرا می دانستم که او نمی فهمد. برای من معنی نداشت!

تراپیست: جو می خواست؟

آدرن: او می خواست بداند آیا فرصتی وجود دارد که ما بتوانیم با هم برگردیم. اصلاً شانسی نبود و من به او گفتم. و این بود! من کاری نکردم من فقط داشتم در حال چرخیدن بودم تا جو راحت شود. من فرانک را دوست داشتم و هنوز هم دوست دارم.

تراپیست: بنابراین این حادثه ای است که شما دو بارها در مورد آن بحث کرده اید.

آدرین: شما نمی توانید باور کنید که چند بار او آن را آورده و به صورت من انداخته است.

درمانگر: (به فرانک) آیا می توانید بار دیگری را نام ببرید که او قصد داشته است به شما آسیب برساند؟

فرانک: نه منظورم این است که می دانم حق با اوست. اما هنوز هم نمی توانم از این فرصت استفاده کنم. نمی توانم به او اعتماد کنم. نمی توانم باور کنم که او اجازه نمی دهد من تکان بخورم

شاید این امیدواری و ناامیدی بیش از حد در دوران کودکی به فرانک آسیب رسانده باشد. مدت زیادی بود که او مایل بود دوباره این خطر را بیان کند.

بسته به فراگیر بودن سواستفاده شما ، کل جهان بینی شما ممکن است مبتنی بر این ایده باشد که مردم نمی توانند ناامید شوند. احساس اساسی شما نسبت به مردم این است که آن ها برای صدمه زدن به شما هستند و مخفیانه از رنج شما لذت می برند. این لحن عاطفی روابط شما است - احساسی که هنگام نزدیک شدن کسی شما را احاطه می کند.

همچنین ممکن است کارهایی انجام دهید که شرکایی را ترغیب کند که در غیر این صورت خوب است با شما رفتار بدی داشته باشند. این کار را با پایین آوردن ارزش خود در رابطه انجام می دهید: خیلی راحت به هر چیزی که فرد بخواهد تسلیم می شوید ، خود را زمین بگذارید ، به شریک زندگی خود اجازه دهید از شما استفاده کند ، پیام هایی را ارسال کنید که ارزش این را ندارید که خوب رفتار کنید.

مادلین: بسیاری از اوقات با بچه ها ، آن ها با من می خوابند و سپس برای من خیلی خوب می شوند. من به یاد دارم که یک نفر ، آلن ، وجود داشت که من واقعاً بسیار زیاد کار می کردم. در تمام دوره ای که من واقعاً اطراف می خوابیدم ، او آدمی بود که واقعاً به او اهمیت می دادم.

من همیشه به او می گفتم ، "تو فقط فکر می کنی که تو برای من خیلی خوب هستی زیرا اولین باری که با تو خوابیدم." یا من به او می گفتم ، "تو فکر می کنی که برای من خیلی خوب هستی چون من در اطراف خوابید "

تراپیست: حصیر خوشبختانه

مادلین: حدس می زنم که سرانجام او باور کرد زیرا در نهایت من را ترک کرد.

مدلین نه تنها خودش را زمین گذاشت ، بلکه در دفاع از خود احساس ناتوانی هم کرد. وقتی مردان رفتار سادیستی نسبت به او داشتند ، او آن احساس کودکی قدیمی را داشت که قادر به حرکت نبود. او قادر به ایستادن برای خودش نبود. همانطور که او می گوید: "هر کاری که کردند ، من نمی توانم نه بگویم." شما ممکن

است به نقطه مقابل بچرخید و با مشکل پرخاشگری روبرو شوید. این نمونه ای از ضد حمله به عنوان یک سبک مقابله ای است. این زمانی است که شما این جمله را باور دارید که "بهترین دفاع ، حمله خوب است". از آنجا که انتظار دارید طرف مقابل حمله کند ، ابتدا مطمئن شوید که حمله می کنید. متوجه نمی شوید که زمان می گذرد و تنها شما حمله می کنید.

آدرین: او همیشه من را متهم می کند ، اما در عین حال او کسی است که همیشه روی من است. او می گوید من او را زمین گذاشتم و نیستم ، من واقعاً مراقب هستم که او را زمین نگذارم. می دانم که واقعاً او را ناراحت می کند.

شب دیگر یخ را لرزاند و تقریباً زمین خورد. وقتی از او سوال کردم که آیا اوضاع خوب است ، او مرا فریاد زد. او فکر می کرد من از او لذت می برم. قسم می خورم ، من نبودم! فقط می خواستم بدانم که حال او خوب است؟ خیلی ناامید میشم او مانند من دشمن او عمل می کند.

گاهی اوقات وقتی پرخاشگر هستید ، شخص مقابل تلافی می کند و برگشت می کند. طغیان عصبانیت شما به گونه ای متناقض باعث ایجاد وضعیتی می شود که از آن می ترسید. یا اینکه شخص مقابل را آرام آرام دور می کنند. شما از مردم نسبت به شیوه ای که شما را فریب داده اند بسیار عصبانی هستید.

حتی در روابط خوب ، این عصبانیت به یک مسئله تبدیل خواهد شد. عصبانیت شما از راه های مخرب بیرون می آید. ممکن است اینگونه باشد که شما نسبت به افرادی که دوستشان دارید بدرفتاری کرده باشید یا به آن ها علاقه داشته باشید. این اولین چیزی است که باید متوقف شود. این تقریباً به همان اندازه که به آن ها آسیب می رساند به شما آسیب می رساند.

اگر شما مورد سو استفاده جنسی قرار گرفته باشید ، صدمه به رابطه جنسی شما قطعاً در روابط عاشقانه ایجاد خواهد شد. شما در هنگام رابطه جنسی مستعد احساس عصبانیت یا احساسات مرده هستید.

مادلین: بعضی اوقات فکر می کنم فکر نمی کنم که اگر بخشی از زندگی باشد. من به دنبال خوابیدن دوباره با مردان نیستم. در حین رابطه جنسی خیلی خاموش می مانم و ناراحتم می کنم.

مدلین همچنین تخیلات جنسی ساده مازوخیستی داشت که او را آشفته می کرد. کل مسئله جنسیت با احساسات منفی همراه بود.

تغییر زندگی و سو استفاده خود را

این ها مراحل تغییر در دام زندگی شما در مورد اعتماد و سواستفاده است.

تغییر اعتماد به نفس و سواستفاده از زندگی شما

۱. در صورت امکان ، به یک تراپست مراجعه کنید تا به شما در این روش زندگی کمک کند ، خصوصاً اگر مورد آزار جنسی یا جسمی قرار گرفته اید.

۲. دوستی را پیدا کنید که از آن ناامید شوید (یا تراپیست). تصویر سازی کنید سعی کنید خاطرات سواستفاده را به یاد بیاورید. هر حادثه را با جزئیات زنده کنید.

۳. در حین انجام تصاویر ، عصبانیت خود را نسبت به آزار دهنده (های) خود تخلیه کنید. احساس ناتوانی در تصویر را متوقف کنید.

۴- دست از سرزنش خود بردارید. شما سزاوار سواستفاده نبودید.

۵- در هنگام کار بر روی این بند نجات ، تماس یا سواستفاده کننده (های) خود را کاهش یا متوقف کنید.

۶. در صورت امکان ، هنگامی که آماده هستید ، با سواستفاده کننده خود رو در رو شوید یا نامه ای ارسال کنید.

۷. تحمل سواستفاده را در روابط فعلی خود متوقف کنید.

۸- سعی کنید ناامید شده و به افرادی که شایسته آن هستند نزدیک شوید.

۹. سعی کنید با شریکی درگیر شوید که به حقوق شما احترام می گذارد و نمی خواهد به شما آسیب برساند.

۱۰. از افراد نزدیک خود سواستفاده نکنید.

۱. در صورت امکان ، یک تراپیست برای کمک به شما در مورد درمان طول عمر ، به ویژه اگر شما مورد سو استفاده جنسی یا جسمی قرار گرفته باشید. اگر طول عمر شما شدید است ، ما نمی خواهیم که به تنهایی با آن مقابله کنید. بی اعتمادی و سواستفاده یکی از قدرتمندترین تله های زندگی است. این امر منجر به بروز علائم و مشکلات اضافی در روابط می شود. همچنین یکی از دشوارترین موارد برای تغییر است.

تلاش برای تغییر از طریق کتاب خودیاری ممکن است کافی نباشد. شاید اگر فشار ملایم تری از بند نجات دارید ، فقط با خواندن این فصل می توانید پیشرفت کنید. اما اگر در کودکی مورد آزار جدی قرار گرفتید ، باید از یک درمانگر کمک بگیرید.

بعلاوه ، در صورت امکان ، به یک گروه خودیار برای بزرگسالان بازمانده از محارم یا سواستفاده بپیوندید. در سراسر کشور گروه هایی از این دست وجود دارند. همچنین برخی از کتاب های عالی وجود دارد که به طور خاص برای بازماندگان سواستفاده طراحی شده است. یکی از کتاب های معروف کتاب شجاعت برای بهبودی است ، نوشته الن باس و لورا دیویس.

شما به مکانی امن برای یادآوری احتیاج دارید. یک تراپیست آن مکان امن را به شما می دهد.

۲. دوستی را پیدا کنید که به آن اعتماد دارید (یا تراپست خود). تصاویر را انجام دهید. سعی کنید خاطرات سو استفاده را به یاد بیاورید. هر حادثه را در جزئیات دوباره زنده کنید. یادآوری دردناک ترین قسمت است. این بخشی است که به ویژه برای آن به حمایت تراپیست یا کسی که ناامیدش می کنید نیاز دارید. تصاویر سو استفاده جسمی ، کلامی و جنسی ترسناک است. احساساتی که به وجود می آیند می توانند طاقت فرسا باشند. یک تراپیست یا دوست می تواند احساسات شما را در خود داشته باشد و به شما کمک کند تا این تجربه یک تجربه درمانی باشد.

شما دلایل محکمی دارید که نمی خواهید به خاطر بیاورید. یکی معنای آن در مورد والدین شما است.

فرانک: برای من بسیار سخت است که بپذیرم پدر من یک پدر و مادر بسیار کینه توز بود. من همیشه می فهمیدم که او برای کاری که انجام داده دلایلی دارد. او بیش از حد کار می کرد ، مادرم نق نق می زد ، من مدام به دردسر می افتادم.

تراپیست: تمایل شما برای بودن هر وقت پدر خوبی داشتید بسیار قوی است.

فرانک: بله منظورم این است که ، اگر فکر می کردم همه این ها را بی دلیل با من کرده است ، چطور می توانم با او کار دیگری داشته باشم؟

اینکه فرانک اعتراف کند پدر و مادر بدی دارد بسیار ناراحت کننده بود. خوب دیدن پدرش به او اجازه می داد که رابطه را حفظ کند و یکی از مواردی بود که او را قادر به تحمل بدرفتاری کرد.

دلیل دیگری که نمی خواهید به خاطر بسپارید این است که احساسات بسیار دردناک است. ممکن است شما برای تنظیم کردن و بی حس کردن خود در خاطرات خود تلاش های زیادی کرده باشید. این محافظت عاطفی برای سالم نگه داشتن خود بود. رها کردنش خیلی ترسناک است.

ماه ها طول کشید تا فرانک دوره درمانی را طی کند تا به جایی برسد که وی مایل باشد سو استفاده خود را از طریق تصویرگری کشف کند. اما هنگامی که او تمایل داشت ، تصاویر بلافاصله آمدند.

تراپست : چشمان خود را ببندید و از کودکی تصویری به ما بدهید. فرانک : من خودم و پدرم را می بینم. پدرم بسیار بزرگ به نظر می رسد. من حدود هفت ساله هستم. من همان جا ایستاده ام و می لرزم. پدرم سرم داد می زند. (از صدای پدر تقلید می کند) "من به تو یاد می دهم ، ای بچه کوچک!" کمربندش را درآورده است و من آنقدر می ترسم که در شلوارم نفس بکشم.

در ابتدا فرانک نمی توانست همه خاطرات خود را باور کند. او می گفت: "شاید من آن را جبران کردم" یا "شاید آن ها فقط یک خیال هستند." این نبرد بود تا او را بپذیرند که خاطراتش رنگین است.

متوجه خواهید شد که ، هرگاه احساس امنیت کنید ، تصاویر به دست می آیند. شما همه آن را به یاد خواهید آورد ، و آن درد را تجربه خواهید کرد. و در تجربه درد ، شروع به بهبود می کنید.

۳. در حین انجام تصاویر ، عصبانیت خود را نسبت به آزار دهنده (های) خود تخلیه کنید. احساس ناتوانی در تصویر را متوقف کنید. به سواستفاده کننده خود حمله کنید. خود را قوی تر ، مسن تر یا مسلح به خوبی تصور کنید ، بنابراین می توانید خشم خود را ابراز کنید. دست از آن کودک ناتوان بردار. وقتی این کار را می کنید روی بالش یا کتاب های تلفن بکوبید.

تراپیست: آیا شما در تصویر می بینید؟

فرانک: ما در آشپزخانه هستیم. پدر من در حال ضرب و شتم برادر کوچکتر من است. او واقعاً از کنترل خارج شده است. مادرم در حالی که فریاد می زند ایستاده است.

تراپیست: من می خواهم شما یک لحظه تصویر را مسدود کنی.

فرانک: باشه

تراپیست: حالا به پدرت سر بزن و به او بگویید چه اشتباهی انجام داده است.

فرانک: نمی توانم آن خیلی خطرناک است. (به نظر می رسد روی صندلی او فرو می ریزد.)

تراپیست: من می فهمم. شما به اندازه کافی قدرتمند نیستید. بیایید کاری برای کمک به شما انجام دهیم. من می خواهم شما در تصویر بزرگ شوید ، تا زمانی که به اندازه الان بزرگ شوید.

فرانک: باشه

تراپیست: حالا به او بگو. به او بگویید چه اشتباهی می کند. هنگام صحبت می توانید با مشت به کاناپه ضربه بزنید.

فرانک: باشه بین او و برادر کوچکم قدم می گذارم و او را به پشت به دیوار می پردازم. به صورتش نگاه می کنم. عصبی به نظر می رسد. (نیمکت را مشت می کند.)

من به او می گویم ، "هی ، مرد بزرگ ، یک کودک پنج ساله را کتک می زند. تو باید زیرک باشی تا خود را بدست بیاوری. اگر هرگز دوباره برادرم را لمس کنی ، من تو را در یک اینچ از زندگیت کتک می زنم.

تراپیست: این هزینه چگونه است؟

فرانک: (لبخند می زند) عالی است.

این تمرین یکی از توانمندسازی خودتان است. این به شما کمک می کند تا از سلطه سواستفاده کننده خود خلاص شوید. در برخی از سطح ها شما هنوز هم به عنوان یک کودک ترسیده در دنیا فعالیت می کنید. ما می خواهیم شما ادعای قدرت یک فرد بزرگسال را داشته باشید. دیگر نیازی به تسلیم سواستفاده کننده خود نیست.

۴- سرزنش خود را متوقف کنید. شما بدرفتاری نکردید. دست از بهانه جویی برای سواستفاده کننده خود بردارید. شما مقصر نبودید شما یک کودک درمانده بودید. شما در این شرایط بهترین کاری را که می توانستید انجام دادید. مهم است که در این مورد شفاف باشید. هیچ کودکی مورد سو استفاده قرار نمی گیرد.

مادلین: من می دانم که نباید با بچه های محکم بخوابم. به من احساس آرامش می کند. اما به هر حال احساس کثیف شدن می کنم ، مثل اینکه کالای آسیب دیده ای هستم. آیا می توانم من را بخواهم ، به جز یک ایستگاه یک شب؟

تراپیست: دیدن اینکه شما اینگونه خود را سرزنش می کنید ما را ناراحت می کند. این ناپدری تو بود که خشک بود ، نه تو.

مهم نیست که چه احساسی به شما داده شده است ، بدرفتاری اتفاق نیفتاده است زیرا شما بد بوده اید. این فقط یک بهانه مناسب بود. بزه دیدگان همیشه قربانیان خود را بی ارزش می کنند. از احساس نقص خود بیدار شوید. کودک خوب درون خود را پیدا کنید. با این کودک زخمی همدردی کنید.

تراپیست: من می خواهم شما در بزرگسالی خود را به تصویر بکشید و به کودک کمک کنید.

مادلین: (آه می کشد) من خودم را جمع می کنم. کودک مادلین با او روی کاناپه دراز کشیده است. چشمانش مرده به نظر می رسد. من او را بلند می کنم و می توانم او را از اتاق بیرون کنم. من او را به خارج ، دور می برم. من با او در آغوشم نشسته ام و فقط او را تکان می دهم.

از والدینی که از شما محافظت نکرده عصبانی شوید. این نیز بخشی از تصویر است. عصبانیت را از خود دور کنید. مقابله با خشم خود را از راه های خود تخریبی - با غذا خوردن ، یا معتاد شدن ، یا احساس افسردگی و تهی بودن. از عصبانیت خود برای ایجاد لجن زدن استفاده کنید.

۵- کاهش یا توقف تماس با سواستفاده کننده (های) خود در حالی که روی این بند زندگی کار می کنید ، در نظر بگیرید. در می یابیم که بیماران در صورت قطع ارتباط با سواستفاده کنندگان ، پیشرفت بهتری دارند. بعضی از بیماران تماس را به طور موقت قطع می کنند و برخی دیگر آن را برای همیشه قطع می کنند. رابطه نهایی که شما با سو استفاده کننده خود می خواهید کاملا تصمیم شما است. همچنین تصمیم شما این است که آیا به آزارگر خود بگویید که چرا تماس را متوقف کرده اید.

اما حداقل برای مدتی ، در مراحل اولیه بهبودی ، بهترین کار قطع تماس است. سواستفاده کننده شما تقویت کننده قدرت زندگی شما است. او همه پیام های اشتباه را به شما می دهد - اینکه شما درمانده اید ، یک قربانی هستید ، معیوب هستید ، مقصر هستید.

فرانک: من و آدن و من با پدر و مادرم شام خوردیم ، اگر چنین احمقانه ای باشد. بلافاصله. پشت میز نشستیم و من بلافاصله لیوان آب خود را زدم. شلوارم خیس شد. پدرم شروع به صدا زدن من کرد و به من می خندید. احساس کرم می کردم.

تراپیست: آیا او وقتی این حرف را زد آیا شما انجام دادید؟

فرانک: هیچی یه جورایی ساکت شدم برای بقیه وعده های غذا ساکت بودم.

در آن محیط سمی بهبودی سخت است.

۶. در صورت امکان ، در هنگام آمادگی ، با سو استفاده کننده خود رو در رو شوید یا نامه ای ارسال کنید. این تمرین همچنین در مورد توانمند سازی خودتان است. تا زمانی که با سو استفاده کننده خود روبرو نشوید ، بخشی از شما یک کودک درمانده باقی می ماند قادر به محافظت از خود در دنیای بزرگسالان بدخواه نیست. بخشی از شما هنوز می ترسید. اما شما دیگر کودک درمانده ای نیستید. می توانید در برابر سواستفاده کننده خود بایستید.

فرانک: من این کار را کردم و شنبه. من پدرم را به آپارتمانم دعوت کردم. من فهمیدم که در زمین چمن بهتر خواهد شد. به محض رسیدن او به آنجا ، من شروع به کار کردم.

من به او گفتم که او از من و برادرم سو استفاده کرده است و رفتار او نشان داد که او یک زورگو و ترسو است. من به او گفتم که از او برای کاری که کرده متنفرم و نمی خواهم دوباره با او صحبت کنم تا وقتی که این حرف را زدم ، شاید هرگز. به او گفتم او مردی خودخواه ، شیرخوار و ضعیف است. من به او گفتم این دروغ است که من به هر طریقی سزاوار سواستفاده او هستم. من همه چیز را به او گفتم.

تراپیست: هزینه آن چطور بود؟

فرانک: من در زندگی هرگز احساس بهتری نداشتم.

آنچه سواستفاده کننده با شما کرده بیان کنید. آن را بیرون بیاورید. احساس آرامش خواهید کرد. بایستید و بگویید ، "تو این کار را با من کردی" ، "دیگر اجازه نمی دهم" و "من به تو خشمگین هستم".

مادلین دیگر با ناپدری خود در تماس نبود ، اما برای او نامه نوشت:

بابا

هنگامی که من کودک بودم ، شما از نیاز عادی من به عشق و علاقه استفاده می کردید. من خصوصاً آسیب پذیر بودم. پدر خودم فوت کرده بود و مادرم گرفتار مواد مخدر بود. کسی نبود که از من محافظت کند.

چیزی که بیشتر از همه به من آسیب می زند این است که من واقعاً شما را دوست داشتم. در ابتدا شما برای من بسیار شگفت انگیز بودید. تو به من عشق دادی و من تشنه عشق بودم.

برای من خیلی سخت بود که باور کنم همه چیز جعلی است ، اما اینگونه بود. داشتی از من استفاده می کردی اگر به من اهمیت می دادی ، هیچ وقت نمی توانی کاری را که می کردی انجام دهی.

حالا ازت متنفرم شما به توانایی من در عشق ورزیدن آسیب رسانده اید و لذت جنسی ام را از من ربوده اید. این ها چیزهایی است که به سختی مال من بود و شما آن ها را گرفتید. تو باعث شدی از خودم متنفر باشم .من هرگز نمی خواهم شما دوباره با من تماس بگیرید.

مادلین

خواه قصد ارسال آن را داشته باشید یا نه ، نوشتن چنین نامه ای تمرین خوبی است. این می تواند یک فرآیند پاکسازی باشد. یک چیز ، دیدگاه شما درباره حقیقت را بیان می کند. این اعتبار مهمی از خودتان است. همچنین می تواند یک تمرین برای رویارویی بعدی رودررو باشد. در نامه ، به شخص بگویید که چه اشتباهی انجام داده است. بگویید چه احساسی به شما دست می دهد و چه آرزو می کنید جای آن باشد.

مادلین به طور حضوری با مادرش روبرو شد. مادرش هنوز معتاد به مواد مخدر بود.

مادلین: من به او گفتم که استفاده از مواد مخدر را عملی خودخواهانه تلقی کرده و به شدت مرا آزار داده است. مرا بی مادری رها کرده بود. من به او گفتم که او هنوز کوچکتر از من بود که از خودم مراقبت کنم. و به همین دلیل سال ها توسط یکی از همسران وی مورد آزار جنسی قرار گرفتم.

تراپیست: چگونه هزینه شد؟

مادلین :ناراحت کننده بود اما خوب بود. حالم رو بهتر کرد.

البته او تازه شروع به بهانه گیری و انکارهای معمول خود کرد. اما من قصد نداشتم اجازه دهم تا به من برسد. من فقط برگشتم و از اتاق خارج شدم.

نمی دانم کی دوباره با او تماس می گیرم.

هنگام انجام این کار از کسی پشتیبانی کنید که می توانید در آن استفاده کنید. این مهم ترین است ، زیرا به احتمال زیاد سواستفاده کننده شما مسئولیت را انکار می کند. طبق تجربه ما ، بیشتر اوقات که سواستفاده جدی انجام شده است ، والدین آن را انکار می کنند. شما باید برای این احتمال آماده باشید.

نکته مهم این است که شما حقیقت را بیان می کنید. موفقیت در رویارویی به نحوه پاسخ سو استفاده کننده شما بستگی ندارد. بلکه موفقیت در کاری است که تقابل برای شما انجام می دهد - اینکه چگونه باعث می شود نسبت به خود احساس قدرت و خوبی داشته باشید.

۷. تحمل سو استفاده را در روابط فعلی خود متوقف کنید. ما باید با جذابیت مرگبار شما برای شرکای سو استفاده کننده مبارزه کنیم.

مادلن: من تمام اوایل بیست سالگی خود را صرف بیرون رفتن با روانگردان ها ، خزندگان ، معتادان به مواد مخدر و دروغگویان کردم.

به روابط فعلی خود نگاه کنید. روش هایی را که هنوز اجازه می دهید از شما سو استفاده کنند - ضرب و شتم ، دستکاری ، پایین کشیدن ، تحقیر ، تجاوز ، یادداشت کنید. این همه باید متوقف شود. در حالی که دامنه زندگی شما تقویت می شود ، نمی توانید بهبود پیدا کنید. با شروع این لحظه ، نمی خواهیم شما اجازه دهید کسی دوباره از شما سواستفاده کند.

اگر سواستفاده کننده شما یک شریک یا دوست باشد ، احتمال اینکه او بتواند تغییر کند کم است. می توانید به فرد یک فرصت بدهید. از حقوق خود دفاع کن! از خودت محافظت کن جلوی خشم خود را بگیرید - آن را ابراز کنید. با شخص مقابله کنید. خودتان پرخاشگر نشوید. قاطعانه و کنترل شده باشید.

اما منکر نشوید. اگر سواستفاده کننده شما تغییر نکرد ، شما باید رابطه را ترک کنید. ما می دانیم که این ممکن است برای شما دشوار باشد ، و ما دوباره تأکید می کنیم که شما باید تحت درمان باشید. شما برای تصمیم گیری های سخت پیش رو به پشتیبانی نیاز دارید.

۸- سعی کنید به افرادی که لیاقت آن را دارند اعتماد کرده و نزدیک شوید. ممکن است در ناامید کردن افراد حتی در صورت حسن نیت با مشکل روبرو شوید. این یکی از اصلی ترین راه های نگهداری طول زندگی است. به روابط خود نگاهی عینی بیندازید. روی افراد صمیمی - خانواده ، دوستان نزدیک ، دوستداران ، همسران ، فرزندان - تمرکز کنید.

برای هر فردی در زندگی خود که بدرفتاری نمی کند ، تمام شواهدی را که نشان می دهد وی ممکن است ناامید شود بنویسید. بعد تمام شواهدی را که نشان می دهد وی نمی تواند ناامید شود بنویسید. اگر واقعاً شواهد زیادی در مورد بدخیمی ندارید ، بیشتر ناامیدکننده را سرخ کنید. گارد خود را کم کم کنار بگذارید. سعی کنید نزدیکتر شوید و افرادی را که شایسته آن هستند ناامید کنید.

بیماران غالباً از کم بودن شواهد عینی مبنی بر شایستگی سواستفاده افراد مختلف متعجب می شوند. قطعاً این مورد در مورد فرانک وجود داشت.

فرانک: با دیدن اینکه تنها احساسی که من از آن لذت می برم همان قسمت دوست پسر قدیمی است ، من تصمیم گرفتم که به سود آدرین شک کنم. من هرجا که برم چک کردنش رو متوقف کردم من دیگر متهمش نکردم که به من خیانت کرده است. (مکث) من خیلی ترسیده ام که اشتباه کنم. برای من ترسناک است ، اما من آن را انجام می دهم.

تراپیست: چه تاثیری بر روابط شما داشته است؟

فرانک: قطعاً بهتر است. برای یک چیز ، دیگر در آستانه پایان دادن به آن احساس نمی کنم. من آن را نمی گیرم و آدرین قطعاً خوشحال تر است. او بیشتر آرام می شود.

منظورم این است که من هنوز هم از شر طعم ها می شوم. مثل روز دیگر ، او این تماس را از این پسر بیل گرفت ، که با او کار می کند. می توانستم خنده اش را از طریق تلفن بشنوم و این واقعاً باعث آزارم شد. من می خواستم دزدکی حرکت کردن و در مورد پسوند هستم. من شروع کردم به همه کار کردن ، فکر می کنم برخی از سرنخ هایی را می شنوم که آدرین را با او به هم ریخته است. اما من از انجام این کار متوقف شدم. و همین که تصمیم گرفتم آن را انجام ندهم ، حالم خیلی بهتر شد.

در زمان های قدیم مطمئناً یک مبارزه بوده است.

تا زمانی که خود را کاملاً با افراد متجاوز محاصره نکرده باشید ، مطمئناً افرادی در زندگی شما وجود دارند که به آن ها اعتماد دارید.

یک رابطه درمانی ممکن است بهترین مکان برای شروع شما باشد. می توانید یاد بگیرید که در یک مکان امن اعتماد کنید.

۹. سعی کنید با شریکی درگیر شوید که به حقوق شما احترام می گذارد و نمی خواهد شما را آزار دهد. شرکای صمیمی خود را در گذشته و حال بررسی کنید تا شاهد سواستفاده باشید. اگر در یک رابطه سواستفاده کننده هستید ، برای جلوگیری از سواستفاده یا پایان دادن به رابطه کمک بگیرید. از آنجا که ماندن در کنار یک شریک زندگی عاشقانه توهین آمیز بسیار ویران کننده است.

سعی کنید سیگنال های خطر را در انتخاب شرکای آینده تشخیص دهید. دانستن سیگنال های خطر به شما کمک می کند که از انتخاب یک شریک زندگی ناپسند اطمینان داشته باشید. حتی اگر شیمی ضعیف است ، با مردان یا زنانی که به حقوق شما احترام می گذارند و نمی خواهند به شما صدمه بزنند درگیر شوید.

بزرگترین مانع برای مادلین غلبه بر اجتناب از روابط عاشقانه بود. اعتقاد او به غیرقابل اعتماد بودن مردان عمیق بود.

مادلین: من ترجیح می دهم تنها باشم تا اینکه رابطه بد دیگری را تجربه کنم.

تراپیست: بنابراین شما اعتقاد ندارید که رابطه با یک مرد می تواند خوب باشد. مدالین: نه ، مردها چطور هستند. در اعماق همه آن ها می خواهند از شما استفاده کنند و سپس شما را دور بریزند. آن ها فقط وانمود می کنند که برای رسیدن به آنچه می خواهند مراقبت می کنند.

تراپیست: خیلی عصبانی به نظر می آیی.

مادلین: بله ، عصبانی هستم. عصبانی هستم ، گیر کرده ام و از گیر افتادن عصبانی هستم.

مدلین معتقد بود بهترین چیزی که می تواند امیدوار باشد رابطه دردناک دیگر است. با این منطق ، منطقی بود که به طور کلی از روابط پرهیز کنیم. این نمونه ای از فرار به عنوان یک سبک مقابله ای است.

با این حال ، حقیقت این است که بسیاری از افراد در جهان از افرادی که در خانواده شما هستند مهربان هستند. شما انتظار دارید همه دنیا مانند خانواده شما باشد و اشتباه می کنید. شما بیش از حد تعمیم می دهید.

ابتدا یک دوره فقط دوست یابی را پشت سر بگذارید. به آرامی وارد روابط خود شوید. احساس کنترل داشته باشید. وقتی وارد روابط می شوید ، مطمئن شوید که برای حقوق خود ایستادگی می کنید. از خودت محافظت کن برای خود بسیار ارزش قائل باشید. این شریک زندگی شما را به انجام همان کار تشویق می کند.

۱۰. از افراد نزدیک خود سو استفاده نکنید. رفتارهای ناهنجاری را که در کودکی تجربه کرده اید در مورد شریک زندگی ، فرزندان ، دوستان یا کارمندان خود انجام ندهید. هیچ بهانه ای برای سو استفاده وجود ندارد.

فرانک: چیزی که باعث شد بیشتر از همه به سمت آدرین تغییر کنم این بود که بفهمم حتی اگر من هرگز به آدرین یا چیزی نرسم ، تحقیر مداوم من نسبت به او و طغیان های من واقعا نوعی سو استفاده بود.

اگر از شخصی که دوستش دارید سو استفاده کرده اید ، همین حالا این کار را متوقف کنید. اگر نمی توانید متوقف شوید ، بلافاصله کمک بگیرید. بیش از گرفتار شدن در احساس گناه و ادامه چرخه ، توقف به شما کمک می کند.

ما می خواهیم شما در مورد افرادی که صدمه دیده اید جبران کنید. به آن ها بگویید که فهمیده اید اشتباه کرده اید و از آن ها آمرزش بخواهید. روش های خاصی را که می خواهید تغییر دهید ، مشخص کنید.

کودک درونی خود را بخاطر بسپارید. این بهترین راه برای جلوگیری از سو استفاده کننده است.

برخی از کلمات نهایی

راه نجات از زندگی حیاتی بی اعتمادی و سو استفاده طولانی و دشوار است. اما به همین دلیل می تواند یکی از پاداش آورترین ها باشد. جاده می تواند شما را به آنچه همیشه می خواستید برساند - دوست داشتن و دوست داشته شدن. تمام زندگی خود را که گرفتار بند زندگی نیستید زندگی نکنید. برای بیرون آمدن کمک بگیرید. طول عمر از کودک آزاری ناشی می شود. شما هیچ شرمنده ای در مورد نیاز به کمک ندارید. چیزهایی را که همانطور که مادلین می گوید ، به حق خودتان بازپس بگیرید - تمام شادی هایی که در روابط حمایتی انسانی ممکن است.

فصل هشتم "هرگز به عشق مورد نیاز خود دست پیدا نخواهم کرد": سبک محرومیت احساسی

جد : سی و نه سال گذشته. زنان همیشه از او احساس ناامیدی می کنند.

هنگامی که برای اولین بار وارد دفتر کار ما شد ، دو چیز درباره ما جدی است. یکی چقدر خوش تیپ به نظر می رسید و دیگری چقدر سرد. یک کیفیت از راه دور برای او وجود داشت که برای درمان سوراخ کردن بسیار دشوار بود. اما در همان جلسه اول او نشست و به ما گفت که چرا آنجا است.

او از زمان نوجوانی یک سری روابط با زنان را پشت سر گذاشته بود اما هیچکدام بیش از شش ماه دوام نیاورد. الگوی همیشه یکسان بود. هر بار که او رابطه را شروع می کرد ، احساس امید و هیجان می کرد. او معتقد بود که سرانجام ، این همان زنی است که مدت ها به دنبال او بوده است. علی رغم جذابیت اولیه او ، ناگزیر این رابطه با ناامیدی پایان یافت. جد ناامیدی خود را بیان کرد:

جد: و حالا ، این دوباره با آئین اتفاق افتاده است. مطمئن بودم این بار فرق می کند. در ابتدا خیلی خوب بود. اما درست مثل بقیه ، بعد از مدتی خسته شدم و راضی شدم. او شروع به تحریک من کرد.

تراپیست: آیا الین چنین کاری کرد که شما را عصبانی کند؟

جد: هر کاری کرد مرا عصبانی کرد. او تماس های تلفنی من را سریع پاسخ نمیدهد ، او در مهمانی ها با افراد دیگر زیاد صحبت می کرد ، او وقت زیادی را با دوستانش گذرانده بود ، او وقت زیادی را در محل کار خود گذراند ، و به من یک هدیه گران قیمت به اندازه کافی نداد. اما عمدتا او فقط به اندازه کافی هیجان انگیز نبود. شما می دانید ، من می دانم که او مرا دوست داشت. اما او فقط کافی نبود. من بیشتر نیاز داشتم

در ابتدای روابط عاشقانه جد ، شیمی که او احساس می کند بسیار زیاد است. اما او به تدریج احساسات پرشور خود را از دست می دهد تا جایی که فقط احساس ناامیدی باقی می ماند. اندکی پس از این است که رابطه به پایان می رسد.

داستین: بیست و هشت ساله. او عاشق زنان دست نیافتنی می شود

داستین مخمصه خود را توصیف کرد:

داستین: همان اتفاق ادامه دارد. اگر دیوانه وار عاشق کسی باشد. به دلایلی ، نمی تواند نتیجه بگیرد. مثل این (او شروع به لیست کردن بر روی انگشتان خود می کند.) آن ازدواج کرده بود ، جسیکا و ملیندا هر دو دوست پسر دیگری داشتند که در مورد من چیزی نمی دانستند ، لیزا خیلی دور زندگی می کرد و گیل تازه از شخص دیگری جدا شده بود و آماده نبود به یک رابطه جدی دیگر بپرد

دوستداران داستین معمولاً تیپ شخصیتی خاصی هستند. او زنانی سرد و دور از ذهن را به خود جلب می کند: "وقتی با زنی گرم و خونسرد ملاقات می کنم ، به نظر می رسد به سرعت علاقه خود را از دست می دهم." زنانی که علاقه داستین را حفظ می کنند ، در واقع زنانی که او با آن ها وسواس می یابد ، خودشیفته ، خودمحور هستند و انتظار زیادی دارند اما در ازای آن چیز کمی می دهند. اگرچه ممکن است خوشحالی داشته باشند که بودن با داستین به دلیل توجه بسیار زیاد او است ، اما به ندرت می خواهند رابطه نزدیک برقرار کنند و هرگز تعهدی را قبول نمی کنند.

روابط داستین طوفانی است. او سرمستی و زجر می کشد. هرچه عصبانیت و ناامیدی او بیشتر می شود ، زن به تدریج از اینکه من را با او بگذرانم بدش می آید. سرانجام رابطه به پایان می رسد. داستین یک دوره انزجار را سپری می کند تا اینکه تمام پروسه ها دوباره با زن بعدی شروع می شود.

الیزابت: چهل سالگی. دادن احساسی به دیگران ، اما با مردی که نمی تواند به او بدهد ازدواج کرده است.

الیزابت و جاش پنج سال است که ازدواج کرده اند. آن ها یک پسر بچه دارند. الیزابت مادری گرم و پرورش یافته است. در واقع ، او تمایل دارد پسرش را خراب کند. شنیدن صدای گریه او برای او دردناک است و برای جبران حتی کوچکترین خواسته هایش می شتابد.

الیزابت: قبل از تولد کودک ، من به عنوان مددکار اجتماعی کار می کردم. اما آن را به خاطر خانه ماندن با دنی جارو کردم. زندگی من حول آن کودک می چرخد. وقتم با او سعادت است.

اما من از جاش خیلی ناراضی هستم. او خیلی سرد است. مثل این است که شما از سنگ آب بگیرید. می دانستم که وقتی ازدواج کردیم او اینگونه است ، اما امیدوارم تغییر کند. اما واقعاً بدتر شده است.

جاش یک مدیر اجرایی در یک شرکت بزرگ است. او ساعت ها کار می کند و به سراسر جهان سفر می کند. الیزابت بسیاری از شب ها و تعطیلات آخر هفته را در خانه تنها با کودک می گذراند: "حتی وقتی جاش در خانه است ، وضعیت خیلی بهتر نیست. او مشغول کار خود است و به نظر می رسد علاقه ای به گذراندن وقت با من

ندارد." الیزابت مشکوک است که در سفرهای کاری خود به او خیانت نمی کند. او در حالت عصبانیت مداوم است. در موارد نادری که آن ها با هم هستند ، او بیشتر وقت خود را با شکایت و سرزنش از او می گذراند. از قضا ، عصبانیت او فقط باعث می شود تا جاش از این هم دورتر شود.

جد ، داستین و الیزابت همگی دارای طول عمر محرومیت هیجانی هستند. اگر این بند حیات را داشته باشید ، یک باور عمیق و ثابت دارید که نیازهای شما برای عشق هرگز برآورده نمی شود.

پرسشنامه انحراف هیجانی

پرسشنامه زیر به شما کمک می کند تا تصمیم بگیرید که چقدر این طول عمر را دارید. با استفاده از مقیاس زیر به هر مورد امتیاز دهید:

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی درست تر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً ترس از من

۵ بیشتر رنگ من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

شرح	نمره
۱. من بیش از آنچه که دوست دارم احتیاج دارم.	
۲. هیچ کس واقعاً مرا درک نمی کند.	
۳. من اغلب شریک های سردی جذب می شوم که نمی توانند نیازهای من را برآورده کنند.	
۴- احساس می کنم حتی با افرادی که به من نزدیکترند ارتباط من قطع شده است.	

۵- من شخص خاصی را دوست ندارم که بخواهد خودش را با من به اشتراک بگذارد و به آنچه برای من اتفاق می افتد بسیار اهمیت دهد.	
۶. کسی در آنجا نیست که به من احاطه کند ، نگه دارد و محبت کند.	
۷. من شخصی ندارم که واقعاً گوش کند و با نیازها و احساسات من هماهنگ باشد.	
۸- برای من سخت است که بگذارم مردم از من راهنمایی کنند یا از من محافظت کنند ، حتی اگر آنچه در درون من می خواهم.	
۹. برای من سخت است که بگذارم مردم مرا دوست داشته باشند.	
۱۰. خیلی وقت ها تنها هستم.	
کاهش عاطفی کلی شما نمره (برای سوالات ۱۰- ۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر امتیاز دفع احساسی خود

۱۹-۱۰ وای کم. این حیوانات احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹-۲۰ نسبتاً کم. این بند حیاتی فقط ممکن است برای موارد خاص اعمال شود.

۳۹- ۳۰ معتدل. این شیفت حیات مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار بلند. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه دفع عاطفی

تعریف تجربه محرومیت عاطفی نسبت به سایر نوارهای زندگی دشوارتر است. غالباً در افکار متبلور نمی شود. این به این دلیل است که محرومیت اولیه خیلی زود آغاز شد ، قبل از اینکه واژه هایی برای توصیف آن داشته باشید. تجربه شما از محرومیت عاطفی بیشتر این احساس است که شما برای همیشه تنها خواهید بود ، که بعضی چیزها هرگز برای شما تحقق نمی یابند ، که هرگز شنیده نخواهید شد ، هرگز درک نخواهید شد.

محرومیت عاطفی احساس می کند چیزی از دست رفته است. این یک احساس پوچی است. شاید تصویری که بیشتر معنی آن را به تصویر می کشد ، تصویری از یک کودک فراموش شده است. محرومیت عاطفی همان

چیزی است که کودک غفلت شده احساس می کند. این احساس تنهایی ، هیچ کس در آنجا است. این یک احساس غم انگیز و سنگین از دانش است که شما قرار است تنها باشید.

هنگامی که جد برای اولین بار وارد درمان شد ، واقعاً نمی توانست به ما بگوید که چه چیزی او را آزار می دهد. در ابتدا او جمله هایی مانند "من احساس تنهایی می کنم" ، "احساس جدا شدن می کنم" را گفت. بعداً او به ما گفت که چنان احساس تنهایی و قطع ارتباط را تجربه کرده است که فکر خودکشی کرده است.

جد: من خیلی احساساتی هستم. عدم صمیمیت من با زنان برای روابط من مناسب است. من به کسی نزدیک نیستم ، به هیچ یک از اعضای خانواده ، به دوستان نزدیک نیستم.

از نظر جد ، دنیا بیابانی احساسی است. تنها تنفس وی از انزوا در همان مراحل اولیه روابطش با زنان است. و همانطور که اشاره کردیم ، این ها عمر کوتاهی دارند.

برخی از افراد با این بند زندگی تمایل به مطالبه گری در روابط را دارند. در طول زندگی کیفیت سیری ناپذیری وجود دارد. هر چقدر مردم به شما بدهند ، هرگز احساس کافی نمی شود. از خود بپرسید ، "آیا مردم مدام به من می گویند که من بیش از حد نیازمند هستم ، یا من بیش از حد درخواست می کنم؟"

جد یک مثال است. ایلین با تلاش و هزینه زیاد یک جشن تولد مفصل را برای او ترتیب داد. با این وجود ، هنگامی که او حضور خود را در مهمانی باز کرد ، جدی احساس ناامیدی کرد: "کسی که به او دادم بسیار گرانتر بود." این احساس محرومیت مداوم در برابر شواهد واضح مراقبت است که فرد را با یک دوره زندگی محرومیت عاطفی علامت گذاری می کند.

یکی از راه های بیان الیزابت ، زندگی خود را انتخاب زمینه کاری بود که شامل رفع نیازهای افراد دیگر باشد. او مددکار اجتماعی شد. شاید شما در یکی از حرفه های شفابخشی یا کمک باشید. پرورش دادن به دیگران ممکن است راهی برای جبران احساسات نیازهای عاطفی برآورده نشده شما باشد. به همین ترتیب ، ممکن است تلاش زیادی در جهت تأمین نیازهای دوستان خود انجام دهید. الیزابت گفت:

الیزابت: من همیشه شنونده هستم. افراد دیگر مشکلات خود را به من می گویند و من تا جایی که می توانم به آن ها کمک می کنم اما مشکلاتم را به کسی نمی گویم. حدس می زنم به همین دلیل است که به دیدن شما آمدم. من مردم را بهتر از آن ها می فهمم ، یا اینکه اهمیت می دهند درک کنند.

سرانجام ، احساس ناامیدی مزمن در افراد دیگر ، نشانه ای از روند زندگی محرومیت عاطفی است. مردم شما را ناامید می کنند. ما در مورد یک مورد ناامیدی صحبت نمی کنیم ، بلکه الگوی تجربیات را در یک دوره طولانی مدت بیان می کنیم. اگر نتیجه شما در نتیجه تمام روابطتان این است که نمی توانید روی افرادی که از نظر احساسی آنجا هستند ، حساب کنید این نشانه این است که شما حیات را دارید.

منشا دفع عاطفی

ریشه های محرومیت عاطفی در کسی است که به عنوان شخصیت مادر برای کودک عمل می کند - شخصی که مسئولیت اصلی پرورش کودک را به عهده دارد. در برخی خانواده ها این رقم مرد است ، اما در فرهنگ ما معمولاً زن است. شخصیت پدر نیز مهم است ، اما در سال های اول زندگی ، این مادر است که مرکز جهان کودک را تشکیل می دهد. این اولین رابطه برای کسانی که در پی آن هستند نمونه اولیه می شود. تا آخر عمر فرد ، بیشتر روابط نزدیک مهر اولین تجربه با مادر را خواهد داشت.

با محرومیت عاطفی ، کودک کمتر از حد متوسط پرورش مادر دریافت می کند. اصطلاح پرورش تعدادی ابعاد دارد ، همانطور که در جدول زیر ریشه این حیات را می بینید. ما برای اشاره به شکل مادر از کلمه مادر استفاده می کنیم.

منشأ دفع عاطفی

۱. مادر سرد و بی مهری است. او کودک را به اندازه کافی نگه نمی دارد و تکان نمی دهد.

۲. کودک احساسی ندارد که دوست داشته می شود و برای او ارزش قائل است - اینکه شخصی گران بها و خاص باشد.

۳. مادر به کودک وقت و توجه کافی نمی دهد.

۴- مادر واقعاً با نیازهای کودک سازگار نیست. او با همدلی با دنیای کودک دچار مشکل است. او واقعاً با کودک ارتباط برقرار نمی کند.

۵. مادر کودک را به اندازه کافی آرام نمی کند. بنابراین ، کودک ممکن است یاد نگیرد که خودش را تسکین دهد یا تسکین دهنده دیگران را بپذیرد.

۶. والدین کودک را به اندازه کافی راهنمایی نمی کنند و یا احساس جهت گیری نمی کنند. هیچ کس محکمی نیست که کودک بتواند به او اعتماد کند.

محرومیت جد شدید بود. تقریباً کاملاً مورد غفلت قرار گرفت. مادر جد هفده ساله بود که باردار شد. پدرش بسیار بزرگتر و متاهل بود و از پذیرفتن جید به عنوان پسرش خودداری کرد. مادرش امیدوار بود که وقتی جید بم شد ، پدرش دست به کار شد و جای او را در کنارش گرفت. این چیزی نیست که اتفاق افتاده است.

جد: پدر من بعد از به دنیا آمدن من بیش از آنچه قبلاً نشان داده بود علاقه ای به او نشان نداد. به محض اینکه فهمید من به عنوان طعمه ای برای جلب دوباره او بی فایده هستم ، تمام علاقه به من را از دست داد. او انتظار داشت که زندگی اش بلافاصله به حالت عادی برگردد ، بنابراین می تواند با مردان پیرتر و ثروتمند قدمت بگذارد. او واقعاً هرگز نباید مرا می داشت.

ما اغلب عباراتی از این دست را از بیماران مبتلا به محرومیت عاطفی می شنویم: "من نمی دانم چرا او مرا داشته است" یا "آن ها هرگز نباید مرا داشته باشند." جد از همان دوران کودکی به یاد می آورد که هیچ کس برای مراقبت از او نبود.

جد: بیشتر اوقات او در آنجا نبود. اما حتی وقتی او با من بود فرقی نمی کرد. هر وقت چیزی از او می خواست ، می گفت: "ساکت باش ، بخواب ، تو نیاز به چرت داری" و کارهایی را که انجام می داد ادامه می داد ، گویی من آن جا نیستم.

از نظر الیزابت محرومیت ظریف تر بود. مادر او فردی مسئولیت پذیر بود و از فرزند خود غافل نمی شد. با این حال ، او مانند مادر جد خودشیفته بود. او به جای اینکه کودک خود را به عنوان فردی جداگانه و نیازهای شخصی خود ببیند ، فرزند خود را به عنوان یک پسوند خودش در نظر گرفت. او الیزابت را به عنوان یک شی می دید که برای رضایت خودش استفاده می شود.

آنچه مادر الیزابت می خواست ، آنچه در زندگی خود نتوانسته بود به آن دست یابد ، ثروتمند شدن بود. او می خواست الیزابت با یک مرد ثروتمند ازدواج کند.

الیزابت: او به من آموخت که زیبا و جذاب باشم. این قیمت عشق او بود. او به من آموخت که برای شرکت کنم. او مرا به خرید برد. او مرا مانند عروسک آراسته کرده است. اما وقتی کار ما تمام شد و شرکت از بین رفت ، او مرا نادیده گرفت.

همانطور که می دانیم الیزابت برای برآوردن خواسته های مادرش بزرگ شده است. او با یک مرد ثروتمند ازدواج کرد. حالا او مدیر اجرایی است. او انتظار دارد که او برای شرکت زیبا و جذاب باشد. وقتی شرکت از بین رفت ، او او را نادیده می گیرد.

داستین ، مردی که مدام عاشق زنان غیرقابل دسترس می شود ، ظاهراً مادر خوبی داشته است. او همه کارهای درست را انجام داد. او به داستین بهترین اسباب بازی ها ، بهترین لباس ها ، بهترین مدارس ، بهترین تعطیلات را داد. با این حال احساس سردی وجود داشت. مادر داستین یک وکیل موفق بود. او در زمانی شغل خود را ایجاد کرده بود که پیدا کردن زنانی که در این حرفه ها کار می کردند نادر بود. او توجه خود را تقریباً منحصراً معطوف به کارهای خود کرد. در خانه او خود شیفته و گوشه گیر بود.

اگرچه او این حرف را به خودش اعتراف نمی کرد ، اما در قلب او داستین را به عنوان یک مزاحم ، به عنوان یک کودک خواستگار که او را از مسائل با اهمیت واقعی منحرف می کرد ، در نظر گرفت. و او به سادگی زن گرمی نبود. او در نشان دادن مهر و محبت حتی به افرادی که بیش از داستین از آن ها قدردانی می کرد ، دچار مشکل بود. او مخفیانه داستین را به دلیل شدت کم احساس نسبت به او مقصر دانست. این تقصیر او نبود که عشق بسیار کمی را برانگیخت.

داستین با غم غم غیبت مادر پرورشی بزرگ شد. غم و اندوه خود را با پوستی سخت از خشم پوشاند. این نمونه ای از سبک مقابله با ضد حمله است که در فصل ۴ مورد بحث قرار دادیم. از نظر ظاهری ، او بسیار پسر بچه بدجنس و خرابکار به نظر می رسید.

اکنون ، داستین ، در بزرگسالی ، در روابط عاشقانه بیشمار خود با زنان غیرقابل دسترس ، به زندگی محرومیت عاطفی خود واکنش نشان می دهد. او یکی پس از دیگری رابطه محکوم به فنا را دنبال می کند. به ناچار ، هر زن او را ناامید می کند و او به طور فزاینده ای خواستار می شود. این همیشه با شکستن قلب قلب توسط زن به پایان می رسد.

داستین: قبل از شروع درمان ، واقعاً تصوری نداشتم که درگیر این روند شوم. هر بار که فکر می کردم اتفاقاً عاشق زنی شدم که اتفاقاً در دسترس نبود.

گرچه مادرش از نظر عاطفی محروم بود ، داستین از یک نظر خوش شانس بود. او پدری دوست داشتنی داشت. اگر رابطه با پدرش نبود ، داستین ممکن بود خودش را برای همیشه از ارتباط صمیمانه انسانی جدا کند. عشق

پدر داستین به او تا حدی آسیب های مادرش را التیام بخشید ، به طوری که طول عمر به روش محدودتری توسعه یافت. وی توانست روابط سالم دیگری را در خارج از خانواده تحقق بخشد.

دام زندگی داستین محدوده محدودی در زندگی بزرگسالی او دارد. وی حتی یک زن را محروم نمی داند - فقط زنانی که عاشق آن ها می شود. داستین با بسیاری از افراد روابط رضایت بخشی دارد. او دوستان خوب و زیادی دارد ، چه زن و چه مرد ، که بدبختی امور عاشقانه طوفانی خود را برای آن ها ریخت.

پرونده داستین نقش مهمی را که پدر در زندگی اولیه کودک بازی می کند ، آشکار می کند. اگر کودک دارای مادری محروم از نظر عاطفی است ، اما پدری است که محروم نیست ، پدر می تواند به نقطه روشن زندگی روحی و روانی تاریک کودک تبدیل شود. عشق پدر می تواند به عنوان بخشی از محرومیت عاطفی کودک اصلاح شود. اگر کودک خوش شانس باشد ، پدر عدم کفایت مادر را درک می کند و مسئولیت تأمین پرورش را بیشتر عهده می گیرد. همانطور که داستین گفت: "پدرم به من کمک کرد تا امید را در جهان حفظ کنم." به همین ترتیب ، کودکانی که دارای پدری محروم اما مادری محروم نیستند ، ممکن است در بزرگسالی در روابط خاص محرومیت عاطفی خود را انجام دهند اما در روابط دیگر نه. به عنوان مثال ، دختران با محرومیت از پدر ممکن است در زندگی عاشقانه با مردان ، این زندگی را دوباره انجام دهند ، اما در انواع دیگر روابط اینقدر نیست.

گاهی اوقات مدتی طول می کشد تا بفهمیم یک بیمار دارای طول عمر محرومیت هیجانی است. برخلاف بیشتر بندهای زندگی ، که والدین کاری فعال انجام می دهند که به کودک آسیب برساند ، محرومیت عاطفی ناشی از برخی رفتارهای خاص مادرانه است. رفتارهای والدین مانند انتقادی که باعث ایجاد نقص حیات می شود یا سلطه ای که موجب انقیاد می شود ، بسیار مشهود است. والدین اقداماتی را انجام می دهد که کودک می تواند به خاطر بسپارد. اما محرومیت عاطفی همیشه اینگونه نیست. محرومیت عاطفی چیزی از دست رفته است ، چیزی که کودک هرگز نمی دانست.

بنابراین ، محرومیت عاطفی برای شما یک محدوده حیاتی دشوار است. تا زمانی که غفلت از جانب خارج از منزل را تجربه نکرده باشید ، ممکن است برای تعیین اینکه آیا از کودکی محروم شده اید ، کمی جستجو کنید. شما ممکن است فقط بعد از اینکه از خود سوالهای خاصی پرسیدید ، طول زندگی را تشخیص دهید: "آیا من با مادرم احساس نزدیکی کردم ، آیا احساس کردم او مرا درک می کند ، آیا احساس می کنم دوست دارم ، آیا او را دوست دارم ، آیا او گرم و محبت است ، آیا می توانم به او بگویید چه احساسی داشتم ، آیا او می تواند آنچه را که لازم داشتم به من بدهد؟ "

در درمان ، بسیاری از افرادی که دارای طول عمر محرومیت هیجانی هستند در ابتدا جملاتی را بیان می کنند ، "اوه ، من کودکی عادی داشتم. مادرم همیشه آنجا بود. "داستین شروع به درمان کرد و گفت:" مادرم همه چیز را به من داد. من هر آنچه را می خواستم داشتم. "با این حال ، هنگامی که افرادی با این طول زندگی روابط گذشته و فعلی خود را توصیف می کنند ، مشکلی پیش می آید. الگوی آزار دهنده ای ایجاد می شود. احساس قطع ارتباط وجود دارد. شاید فرد نسبت به محرومیت حساسیت بالایی داشته باشد یا به طور مزمن عصبانی باشد. تنها وقتی که ما به عقب کار می کنیم منشأ آن را می فهمیم. اگرچه محرومیت عاطفی یکی از متداول ترین نوارهای زندگی است ، اما تشخیص آن یکی از سخت ترین موارد است.

روابط رمانتیک

در فرهنگ ما ، این روابط عاشقانه هستند که معمولاً صمیمی ترین روابط هستند. به همین دلیل ، برخی از افرادی که دارای طول عمر محرومیت عاطفی هستند ، به کلی از روابط عاشقانه جلوگیری می کنند ، یا فقط برای مدت کوتاهی وارد آن می شوند. این نمونه از سبک مقابله با فرار است. با این حال ، اگر شما مایل به درگیر شدن در روابط عاشقانه هستید و به سادگی تنها نمی مانید ، احتمالاً در این روابط است که طول زندگی شما بیشتر دیده می شود.

شاید شما نیز مانند جد سابقه قطع روابط داشته باشید زیرا فرد بیش از حد به هم نزدیک شود. به راحتی دلایل خود را برای پایان دادن به رابطه پیدا می کنید. یا مانند داستین با انتخاب شرکایی که در دسترس نیستند ، از خود در برابر نزدیکی محافظت می کنید. یا مانند الیزابت ، کسی را انتخاب می کنید که آنجا باشد ، اما سرد و بی روح باشد. مهم نیست که در چه مسیری گام بر می دارید ، نتیجه نهایی همان است. شما در موقعیتی قرار می گیرید که از نظر عاطفی محروم است ، بنابراین محرومیت دوران کودکی خود را تکرار می کنید.

جدول بعدی برخی از سیگنال های خطر را برای جلوگیری از اجتناب در مراحل اولیه دوست یابی ذکر کرده است. آنها سیگنال هایی هستند مبنی بر اینکه شما در شرف تکرار الگو هستید و با شخصی که از نظر عاطفی محروم است درگیر شوید.

علائم خطر در مراحل اولیه دوست یابی

۱. او / او به من گوش نمی دهد.

۲. او / او تمام صحبت ها را انجام می دهد.

۳. او / او راحت نیست که مرا لمس کند یا ببوسد.

۴- او / او فقط به صورت پراکنده در دسترس است.

۵. او / او سرد و دور است.

۶. شما خیلی بیشتر از او به نزدیک شدن علاقه دارید.

۷. وقتی احساس آسیب پذیری می کنید ، فرد برای شما نیست.

۸- هرچه او کمتر در دسترس باشد وسواس شما بیشتر می شود.

۹. او احساسات شما را درک نمی کند.

۱۰. شما خیلی بیشتر از آنچه می گیرید می دهید.

وقتی چندین مورد از این سیگنال ها به طور هم زمان رخ می دهد ، اجرا کنید - به خصوص اگر شیمی بسیار قوی باشد. طول عمر شما با تمام قوا تحریک شده است.

ما می دانیم که استفاده از این توصیه برای شما سخت خواهد بود. تمام اشتیاق شما به سمت ماندن در رابطه معطوف خواهد شد. این همان اتفاقی است که برای داستین افتاد. داستین در طی دوره درمانی شروع به ملاقات با کریستین کرد. کلو استین زیبا بود. او یک مدل موفق در شهر نیویورک بود. داستین فقط یکی از انبوه مردانی بود که او را تعقیب می کردند. اگرچه می دانست این ماجرا محکوم به فنا است ، اما نمی توانست جلوی خودش را بگیرد. بند زندگی او برای بقای رابطه جنگید. ما شاهد چرخش کامل روند کار بودیم ، از اوج گذراندن آخر هفته کریستین با او در خانه روستایی خود ، تا عمق امتناع نهایی وی از دیدن او یا بازگشت تماس های تلفنی که به طور فزاینده ای ناامیدانه از او گرفته شده است.

حتی اگر یک شریک مناسب انتخاب کنید که از نظر احساسی در حال هدیه دادن باشد ، با پیشرفت روابط شما هنوز مشکلاتی وجود دارد که باید از آن ها جلوگیری کنید.

تله های حیات ناشی از تخریب هیجانی در یک رابطه

۱. شما به شریک زندگی خود نمی گویید که چه چیزی نیاز دارید ، سپس هنگامی که نیازهای شما برآورده نمی شود احساس ناامیدی می کنید.

۲. شما به همسرتان احساس خود را نمی گویید ، و سپس وقتی درک نشوید ناامید می شوید.

۳- به خود اجازه نمی دهید آسیب پذیر باشید ، تا شریک زندگی شما بتواند از شما محافظت کند یا شما را راهنمایی کند.

۴- احساس محرومیت می کنید اما چیزی نمی گویید. شما کینه به دل دارید.

۵- عصبانی و خواستگار می شوید.

۶. شما دائماً شریک زندگی خود را متهم می کنید که به اندازه کافی مراقبت نمی کند

شما.

۷. شما دور و غیر قابل دسترسی می شوید.

شما ممکن است با خرابکاری در رابطه ، محرومیت خود را تقویت کنید. ممکن است نسبت به علائم غفلت بیش از حد حساس شوید. شما ممکن است از معشوق خود انتظار داشته باشید که ذهن شما را بخواند و تقریباً جادویی نیازهای شما را برطرف کند. اگرچه ، همانطور که در ادامه بحث خواهیم کرد ، برخی از افرادی که با داشتن طلبکاری در روابط خود ، ضد حمله ضد حمله را انجام می دهند ، بیشتر آن ها آنچه را که می خواهند نمی خواهند. احتمالاً به ذهن شما خطور نمی کند که نیازهای خود را بیان کنید. به احتمال زیاد شما خواسته های خود را نمی خواهید و پس از برآورده نشدن نیازهای عاطفی خود بسیار آسیب دیده ، گوشه گیر یا عصبانی می شوید.

تقاضا در روابط

برخی از افراد با ضد حمله ضد حیاتی هیجان احساسی. آن ها احساسات محرومیت خود را با خصمانه و خواستار جبران می کنند. این افراد خودشیفته هستند. آن ها طوری رفتار می کنند که گویی حق دارند تمام نیازهایشان را برآورده کنند. آن ها چیزهای زیادی می طلبند و اغلب چیزهای زیادی را از افرادی می گیرند که عاشق آن ها می شوند.

جد اینگونه است. صرف نظر از اینکه چه مقدار از پرورش از یک زن دریافت می کند ، او هنوز هم احساس می کند که نیازهای او برآورده نمی شود. با این حال ، به جای اینکه در مورد کمبود کافی آسیب ببیند یا رد شود ، او دچار انگو می شود. این بسیار متفاوت از الیزابت است که نسبت به ضعف های عاطفی بیش از حد حساس است ، اما در عوض در مورد نیازهای خود سکوت می کند. جد و الیزابت دو سبک مختلف مقابله با محرومیت عاطفی را نادیده می گیرند: عصبانیت و خواستگاری جید نمونه ای از سبک مقابله با ضد حمله است ، در حالی که سکوت الیزابت از ویژگی های تسلیم به عنوان روشی برای کنار آمدن است.

چرا برخی افراد با خودشیفتگی به محرومیت عاطفی واکنش نشان می دهند؟ پاسخ در ترکیبی از مولفه زندگی محرومیت عاطفی و مادام العمر حق است. اگرچه در دوران کودکی نیازهای عاطفی آن ها از راه های مهمی برآورده نمی شد ، خودشیفته ها یاد گرفته اند که با تقاضای بسیار زیاد نسبت به سایر نیازهای سطحی تر ، با احساس محرومیت مبارزه کنند.

به عنوان مثال ، ممکن است در مورد آنچه می خورید ، یا نحوه لباس پوشیدن ، یا با کسی که هستید یا جایی که می خواهید بسیار خواستار باشید. ممکن است در مورد چیزهای مادی بسیار طلبکار باشید. ممکن است در مورد هر چیزی به جز هدف واقعی اشتیاق خود ، یعنی پرورش عاطفی ، مطالبه گر باشید. متأسفانه ، این مطالبات مادی در نهایت جایگزین ضعیفی برای عشق و درک است ، بنابراین شما راضی نیستید. شما اشتیاق به پاداش های ملموسی دارید ، هرگز به مسئله اساسی پرداخته و رضایت ندارید.

در دوران کودکی اجازه نداشتید درمورد نیازهای عاطفی مطالبه گری کنید. مادر شما (احتمالاً) پاسخی نداد. اما اگر او به شما اجازه می داد درمورد نیازهای دیگر مطالبه گری کنید ، حداقل راهی برای بدست آوردن چیزی بود. این همان اتفاقی است که برای داستین افتاد. اگرچه مادر داستین سرد بود ، اما در تأمین سایر نیازها بسیار عالی بود. او با هدایای بسیار مجلل بود ، بنابراین داستین احساس استحقاق در مورد چیزهای مادی را پیدا کرد.

برخلاف داستین ، برخی از کودکان در هر دو زمینه ، از نظر عاطفی و مادی مورد غفلت قرار می گیرند. هر کجا برگردند با محرومیت روبرو می شوند. این کودکان معمولاً فقط تسلیم می شوند و می آموزند که انتظار هیچ چیز را نداشته باشند (سبک مقابله با تسلیم).

یک رابطه غیر معتبر با یک خودشیفت یک کیفیت غیر اصیل دارد. برخوردهای صمیمی ، حتی با افرادی که به آن ها نزدیکتر هستند ، همچنان سطحی هستند. اگر این شما هستید ، در سطحی احساس ناامیدی از کم عمق بودن روابط خود می کنید. این است که شما به ندرت درمورد نیازهایی که بیشترین فشار را دارند ، نیازهای عاطفی اولیه را طلب می کنید ، به گونه ای که برخوردهای شما یادداشت دروغین بودن را ایجاد می کند.

در لیست زیر مراحل تغییر وضعیت زندگی محرومیت عاطفی شرح داده شده است:

تغییر منشا دفع عاطفی

۱. محرومیت دوران کودکی خود را درک کنید. کودک محروم را در درون خود احساس کنید.

۲. احساس محرومیت خود را در روابط فعلی خود کنترل کنید. با نیازهای خود برای پرورش ، همدلی و راهنمایی در ارتباط باشید.

۳. روابط گذشته را مرور کرده و الگوهای تکرار شده را روشن کنید. مشکلات را فهرست کنید تا از این به بعد از آن ها جلوگیری کنید.

۴- از شرکای سرماخوردگی که شیمی بالایی تولید می کنند خودداری کنید.

۵- وقتی شریکی را یافتید که از نظر احساسی سخاوتمند است ، به این فرصت فرصت دهید تا کار کند. آنچه می خواهید بپرسید. آسیب پذیری خود را با شریک زندگی خود به اشتراک بگذارید.

۶. دست از سرزنش شریک زندگی خود بردارید و خواستار رفع نیازهای خود شوید.

اجازه دهید هر مرحله را با جزئیات بیشتری بررسی کنیم.

۱. محرومیت از دوران کودکی خود را درک کنید. کودک محروم را در درون خود احساس کنید. درک و فهم همیشه اولین قدم است. شما باید با ناامیدی آنچه در کودکی برای شما اتفاق افتاده کنار بیایید. همانطور که

اشاره کردیم ، با محرومیت عاطفی این مسئله می تواند دشوارتر از برخی از نوارهای زندگی باشد. حتی ممکن است تصور نکنید که محروم شده اید.

جد هنگام مراجعه به درمان می دانست محروم شده است. چنین محرومیت آشکاری به راحتی قابل تشخیص است. حتی در اوایل دوره درمان جد توانست از غفلت خود - از تنها فرزند داشتن مادر بدون حضور مادر در موارد بی شماری ، از دریافت مدال Cub Scout تا زمان فارغ التحصیلی دبیرستان و دانشگاه ، تصاویری ایجاد کند. او به یاد داشت که امضای مادرش را در کارت های گزارش خود جعل کرده است زیرا مادر نمی توانست زحمت امضای آن ها را بکشد.

جد به راحتی می توانست به عصبانیت خود در مورد محرومیت دسترسی پیدا کند ، اما در دستیابی به درد دچار مشکل بود (معمولاً در ضد حمله ها). از طرف دیگر ، الیزابت با این احساس درد از دوران کودکی (معمولاً در مورد تسلیم شدگان) در ارتباط بود. دسترسی به خشم برای او دشوارتر بود. از محرومیت هم عصبانیت دارید و هم غمگین. همانطور که خواهیم دید ، مهم است که سرخ شود تا هر دو احساس شود.

برای داستین و الیزابت ، درک گذشته دشوارتر بود. آن ها در حال کشف یک روند ظریف تر بودند. در واقع ، ما معتقدیم که سه نوع محرومیت عاطفی وجود دارد. شکستن این روش ممکن است به شما کمک کند تا دقیقاً آنچه را که از کودکی برای شما اتفاق افتاده روشن کنید. ممکن است در یکی دو مورد از این مناطق محروم شده باشید اما در مناطق دیگر نه.

سه نوع تخریب منشا عاطفی

۱. محرومیت از پرورش

۲. محرومیت از همدلی

۳. محرومیت از حمایت

هر نوع محرومیت به جنبه مت فاوتی از عشق اشاره دارد. پرورش به معنای تندخو ، توجه و محبت جسمی است. آیا پدر و مادرتان شما را نگه داشته و لرزاندند؟ آیا آن ها شما را راحت و آرام کردند؟ آیا آن ها با شما وقت گذرانده اند؟ آیا آن ها الان شما را می بینند که بغلشان کنند و ببوسند؟

همدلی به معنای داشتن کسی است که دنیای شما را درک کرده و احساسات شما را تأیید می کند. آیا والدین شما را درک کرده اند؟ آیا آن ها با احساسات شما همگام بودند؟ آیا در صورت بروز مشکل می توانید به آن ها اعتماد کنید؟ آیا آن ها علاقه مند بودند که به صحبت های شما گوش دهند؟ آیا اگر از آن ها بخواهید ، احساسات خود را با شما در میان می گذارند؟ آیا آن ها می توانند با شما ادغام شوند؟

سرانجام ، حفاظت به ارائه قدرت ، قدرت و راهنمایی اشاره دارد. آیا کسی داشتید که در زمان کودکی در صورت نیاز به مشاوره می توانستید به او مراجعه کنید و منبع پناه و قدرت بود؟ آیا کسی وجود داشت که به دنبال شما باشد ، که باعث شود شما احساس امنیت کنید؟

جد در هر سه زمینه محرومیت شدید را تجربه کرد. او چنان آسیب دیده بود که در بزرگسالی نمی توانست هیچ یک از این سه مورد - پرورش ، همدلی یا حمایت را بدهد و دریافت کند. از نظر الیزابت و داستین ، اوضاع پیچیده تر بود.

داستین احساس می کرد توسط مادرش محافظت می شود ، و او شخص خوبی برای رفتن به او بود که به مشاوره منطقی و غیر احساسی احتیاج داشت. و داستین تقریباً یک باور جادویی داشت که نام و ثروت خانواده اش می تواند او را از هر سختی پناه دهد. اما مادر داستین نه پرورش دهنده بود و نه همدل. با این حال ، او پدری پرورش دهنده و همدل داشت که بخشی از آسیب های مادرش را التیام بخشید و برای تضعیف حیات وی عمل کرد.

به نظر می رسد الیزابت در کودکی عشق و علاقه زیادی داشته است. او تعدادی از تصاویر مادرش را در آغوش گرفت و بوسید. این یک خاطره معمولی دارد: "من در دامان مادرم نشسته ام. ما در یک مهمانی هستیم. من یک لباس زیبا پوشیده ام. احساس زیبایی و خاص بودن می کنم." همانطور که از سطح ظاهری این تصویر پیداست ، عشق مادرش یک عشق کاذب بود. این تنها زمانی اتفاق افتاد که شرکتی در آنجا بود تا شاهد آن باشد. در پایین ، الیزابت از پرورش محروم بود. اما ، مانند داستین ، او از کودکی احساس محافظت می کرد. در واقع ، او احتمالاً توصیه و راهنمایی بیش از حد از مادرش گرفته است. با این حال ، الیزابت به وضوح محرومیت از همدلی را تجربه کرد. به عنوان مثال ، او این تصویر را در درمان ایجاد کرد:

تراپیست: چه اتفاقی می افتد؟

الیزابت (چشمان بسته): من در یک جشن تولد با مادرم هستم. مادرم به من می گوید بروید و این دختر کوچک دیگر را ببوسید. به مادرم می گویم من آن دختر کوچک را دوست ندارم. اما مادرم می خواهد من او را دوست داشته باشم ، و او به من می گوید ، "این مزخرف است ، البته شما او را دوست داری." تراپیست: چه احساسی داری؟

الیزابت: نامرئی.

مادرش احساسات الیزابت را به او نشان نداد. مادرش نه احساس او را می دانست و نه انگار اهمیتی می داد.

اولین قدم برای درک محرومیت دوران کودکی خود ایجاد تصاویر است. به مکانی آرام و خصوصی بروید و اجازه دهید تصاویر دوران کودکی شما در بالای ذهن شما شناور شوند. با همه احساساتی که در آن زمان احساس می کردید ، خاطرات را کاملاً تجربه کنید. تصاویر را تجربه کنید ، سپس آن ها را مطالعه کنید. برای هر یک از والدین تصاویر ایجاد کنید. همانند داستین ، یکی از والدین می تواند خسارت وارده به دیگری را جبران کند. و سایر اعضای نزدیک خانواده خود را در اختیار داشته باشید تا تصویری کامل بدست آورید.

۲. اکنون احساس محرومیت خود را کنترل کنید. با نیازهای خود برای پرورش ، همدلی و راهنمایی در ارتباط باشید. از احساس محرومیت در زندگی فعلی خود بیشتر آگاه شوید. به خود بیاموزید که متوجه زمان تحریک حاملگی شما شود. ممکن است زمانی باشد که احساس کمبود ، تنهایی یا خالی بودن می کنید یا کسی احساس شما را درک نمی کند. ممکن است از این که معشوق در دسترس نیست ، یا سرد و بی روح است غمگین شوید. ممکن است از این که همیشه باید فرد محکم باشید عصبانی شوید ، این که همیشه کسی هستید که از شریک زندگی خود مراقبت می کنید و برعکس نیست. هرگونه احساس محرومیت شدید می تواند نشانه این باشد که دام زندگی شما ایجاد می شود و باید به آنچه اتفاق می افتد توجه کنید.

مهم است که به شما اجازه می دهد همه احساساتی را که همراه با زندگی شما تحریک می شوند ، احساس کنید. سعی کنید جلوی هیچ احساسی را نگیرید. تا جایی که می توانید به طور کامل طیف عواطف را کاوش کنید.

می توانید از تصاویر برای ارتباط حتی شدیدتر با احساسات خود استفاده کنید. چه زمانی

برخی از رویدادهای زندگی فعلی شما احساس محرومیت شدید را تحریک می کند ، تجربه را دوباره از طریق تصویر دوباره تجربه کنید. اجازه دهید تمام احساسات شما ظاهر شود. با نیازهای خود برای پرورش ، همدلی و

محافظت در تماس باشید. سپس تصویر را به تصویری از گذشته در زمان کودکی متصل کنید و همین احساس را داشتید. اگر بارها و بارها با این روش بین حال و گذشته متناوب باشید ، می توانید آگاهی خود را از راه های بازسازی محرومیت دوران کودکی خود در روابط فعلی عمیق تر کنید.

داستین این تمرین تصویر سازی را در یک جلسه درمانی با ما انجام داد. او در حال توصیف حادثه ای بود که او را به شدت ناراحت کرده بود. آن ها قبلاً از هم جدا شده بودند و در یک مهمانی با یکدیگر برخورد کرده بودند. ما از داستین خواستیم تا تصویری از کریستین بدست آورد.

تراپیست: می بینی؟

داستین: من کریستین را می بینم. او همانطور که در آن آگهی مجله بود ، در وسط تصویر قرار دارد و لباس سفید پوشیده است. او یخ زده و عالی به نظر می رسد. او با شیشه احاطه شده است.

تراپیست: کجا هستند

داستین: من بیرون شیشه هستم. من زحمت می کشم که به او چیزی بگویم ، اما او نمی تواند مرا از طریق شیشه بشنود. نمی توانم او را وادار کنم که به من نگاه کند. من دستانم را دور می کنم و فریاد می کشم ، اما او از طریق شیشه صدای مرا نمی شنود.

تراپیست: به من بگو احساسی داری.

داستین: من تنها هستم.

سپس از داستین خواستیم تا تصویری از زمانی که قبلاً در کودکی چنین احساسی داشته است ، بدست آورد. خاطره ای که از مادرش آمده بود: "من او را می بینم که روی کاناپه نشسته و مشغول خواندن است ، و من خیلی آرام در آن طرف اتاق قدم می زنم ، زیرا می دانم اگر او را آزار دهم وقتی او کتاب می خواند ، اذیت می شود.

۳. روابط گذشته خود را بازنشسته کنید. پاتم هایی را که مرتباً تکرار می شوند ، روشن کنید. مشکلات موجود برای اجتناب از این به بعد را لیست کنید. لیستی از مهمترین روابط زندگی خود تهیه کنید. ممکن است بخواهید روی روابط عاشقانه تمرکز کنید ، یا ممکن است به خانواده یا دوستان نزدیک خود تمرکز کنید. به این فکر کنید که در هر رابطه ای چه اشتباهی رخ داده است. آیا فرد قادر به تأمین نیازهای شما نبوده یا مایل

نیست؟ آیا او را با خواسته های خود ، که پس از پر کردن ، به هر حال تفاوتی ایجاد نکرده اید ، رانده اید؟ آیا با کسی که رفتار خوبی با شما داشت حوصله تان سر رفت؟ آیا در واقع بیش از آنچه در آن زمان تصدیق می کردید از رابطه دریافت می کردید؟

در تهیه این لیست بود که نمونه داستین به وضوح مورد توجه قرار گرفت. او به وضوح دید که با هر زنی که به او علاقه مند شده بود ، از همان ابتدا سرنخ هایی وجود داشت مبنی بر اینکه او از لحاظ عاطفی به روشی مهم در دسترس نیست. البته ، در هر مورد ، او علائم هشدار دهنده اولیه را نادیده گرفته بود. برای او دردناک بود که در درمان تشخیص دهد که قدرتمندترین روابط عاشقانه اش از همان ابتدا محکوم شده است.

الگویی که از لیستی که الیزابت تهیه کرد ظاهر شد این بود که او به هر شخص مقدار زیادی می داد ، اما در ازای آن مقدار کمی دریافت می کرد. و برای جد این بود که او از هر زنی ناراضی بوده است ، بدون توجه به آنچه او به او داده است. وی با سرزنش کردن ، گفت: "این لیستی از زنانی است که یکی پس از دیگری ناامید می شدند." اصل وحدت بخش لیست شما چیست؟ چه مشکلی برای جلوگیری از شما وجود دارد؟

۴. از همکاران سرد که شیمی بالایی تولید می کنند خودداری کنید. این همان قانون ساده ای است که پیروی از آن بسیار دشوار است. با شرکای محروم درگیر نشوید. رعایت این قانون بسیار دشوار است زیرا این دقیقاً شرکایی هستند که بیشترین جذب شما را دارند. ما معمولاً این قانون را به بیماران می دهیم: اگر شخصی را ملاقات کردید که درجه بالایی از شیمی را برای او احساس می کنید ، میزان شیمی را در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید. اگر به فرد نمره ۹ یا ۱۰ می دهید ، دوبار فکر کنید که با این شخص درگیر شوید. گاهی اوقات ، پس از آشفتگی زیاد ، چنین روابطی به نتیجه می رسد. اما ، بیشتر اوقات ، شیمی شیمیایی که احساس می کنید بیشتر به جای ویژگی های مثبتی که باعث دوام رابطه می شوند ، بر اساس تله هایی از بدن ایجاد می شود که در شما ایجاد می کنند.

ما نمی گوییم که شما باید به گذراندن بقیه زندگی خود با شریکی که فقط پاسخ ۵-۰ در شما ایجاد می کند ، بسنده کنید. ما احساس می کنیم که باید یک شیمی دان وجود داشته باشد تا رابطه برقرار شود. اما ، اگر فقط شیمی رمانتیک وجود داشته باشد ، مطمئناً در طولانی مدت جواب نمی دهد. تعداد زیادی ۶ ، ۷ و ۸ وجود دارد. یکی از آن ها ممکن است تحقق عمیق یک رابطه صمیمی و دوست داشتنی را برای شما به ارمغان بیاورد ، شاید برای اولین بار در زندگی شما باشد.

. هنگامی که شریکی را پیدا می کنید که از نظر احساسی سخاوتمند باشد ، به این رابطه فرصت کار دهید. آنچه را می خواهید بخواهید. آسیب پذیری خود را با شریک زندگی خود به اشتراک بگذارید. وقتی وارد یک رابطه سالم شدید ، به آن فرصت دهید. بسیاری از اوقات افراد مبتلا به این بند زندگی در روابط سالم احساس کسالت و نارضایتی می کنند و می خواهند دور شوند. خیلی سریع دور نشوید ، حتی اگر رابطه غیرقابل هیجانی به نظر برسد. شاید فقط لازم باشد به احساس عجیب برآورده شدن نیازهای عاطفی خود عادت کنید.

پس از نامزدی با کریستین ، داستین با زنی به نام میشل که خونگرم و دلسوز بود درگیر شد. داستین در ابتدا بسیار به او علاقه مند شد ، اما این تغییر کرد. هرچه بیشتر به روابط عمیق می پرداختند ، شیمی که او برای او احساس می کرد کمرنگ شد. او شروع به آمدن به جلسات کرد و گفت که از میشل خسته شده است ، که دیگر او را مجذوب خود نمی کند و شاید این رابطه یک اشتباه بزرگ باشد. با این حال ما هنوز امیدوار بودیم. همزمان اتفاقات خوبی بین آن ها می افتاد. داستین به میشل اجازه می داد از او مراقبت کند. علی رغم احساسات داستین مبنی بر اینکه ممکن است بخواهد این رابطه را خاتمه دهد ، ما فکر کردیم که این احتمال وجود دارد که این رابطه نیز نتیجه بگیرد.

بسیاری از نشانه های خوب در مورد رابطه داستین با میشل وجود داشت که ما را امیدوار نگه داشت. اول از همه ، او یک بار او را جذب کرد. ما اعتقاد نداریم که شما می توانید شیمی دان را زمانی ایجاد کنید که هرگز در آنجا وجود نداشته باشد. اما ، اگر در ابتدا حداقل درجه متوسط شیمیایی وجود داشته باشد ، اگر محو شود ارزش تلاش برای بازپس گیری آن را دارد. ارزش این را دارد که برای حل مشکلات خود در این رابطه گره بزنید به این امید که بتوانید مقداری از شیمی را پس بگیرید. بیشتر ممکن است این باشد که به شما اجازه دهیم با آن شخص ارتباط برقرار کنید ، خود را آسیب پذیر کنید و آنچه را می خواهید بخواهید.

همانطور که در جلساتمان صحبت می کردیم ، داستین فهمید که بیشتر اوقات ، در واقع ، او واقعاً از میشل دلزده نبود اما از اینکه او آنچه را که لازم داشت به او نمی داد عصبانی بود. البته داستین به میشل نمی گفت آنچه را که لازم دارد. این یک الگوی معمول با محرومیت عاطفی است. آنچه را می خواهید مخفی نگه دارید ، سپس وقتی به دست نمی آورید عصبانی می شوید. مخفی نگه داشتن نیازهای خود راهی برای تسلیم شدن در دام زندگی شما است. شما اطمینان حاصل کنید که حتی اگر شریک زندگی شما فرد خونگرم باشد ، باز هم نیازهای شما برآورده نمی شود. اگر با یک شریک عاشق هستید ، آنچه را که نیاز دارید به او بگویید. به شریک زندگی خود اجازه دهید از شما مراقبت کند ، از شما محافظت کند و شما را درک کند.

ما درک می کنیم که این می تواند ترسناک باشد. این بدان معناست که خود را در مقابل شریک زندگی خود آسیب پذیر کنید. شما برای انجام کار خلاف بسیار سرمایه گذاری کرده اید و خود را در معرض نفوذ قرار نمی دهید تا از ناامیدی محافظت کنید. از کودکی دلیل خوبی برای این کار داشتید. احتمالاً از کودکی دلیل خوبی برای ادامه این دیوار در بسیاری از روابط داشته اید. اما از خود بپرسید ، "این بار ، آیا فرق دارد؟ آیا می توانم این شخص را سینه بزنم؟" اگر پاسخ "بله" است ، شاید باید فرصتی پیدا کنید.

۶. سرزنش شریک زندگی خود را متوقف کنید و خواستار رفع نیازهای خود شوید. همانطور که داستین گفت: "عصبانیت من افزایش می یابد. من به نقطه ای می رسم که احساس می کنم ناراحت است و تمام کاری که می کنم این است که میشل را از این کار خسته می کنم." کینه به دل نگیرید. نیازهای خود را مستقیماً به شریک زندگی خود بیان کنید. وقتی عصبانی هستید احساس خود را به شریک زندگی خود بگویید. این کار را با آرامش و بدون سرزنش انجام دهید. زیر خشم احساس آسیب ، آسیب پذیری است. آن را با شریک زندگی خود به اشتراک بگذارید. اگر فقط سطح خشمگین و طاقت فرسا را نشان دهید ، شریک زندگی خود را دور می کنید و احتمال اینکه بتواند نیازهای شما را برآورده کند ، کمتر خواهد شد. عصبانی و خواستار شدن خود شکن است. بندرت جواب می دهد. تقریباً هرگز احساس بهتری نخواهید داشت - اوضاع فقط بدتر و بدتر می شوند.

بیشتر آنچه ما می گوییم به ارتباطات برمی گردد. اگر می خواهید رابطه ای به نتیجه برسد ، باید مایل باشید افکار و احساسات خود را به شریک زندگی خود منتقل کنید. شما باید خودتان را به اشتراک بگذارید. شما باید متصل شوید.

فهرست اصلی تغییر

تغییر آن آسان نیست. همانطور که قبلا گفتیم ، آن در دست شماست. تا حدود زیادی ، میزان تغییر شما تابعی از سخت کوشی و پایداری است. محرومیت هیجانی شما به طور ناگهانی از بین نمی رود. این مسئله مربوط به کنده شدن قطره در طول زندگی است - مقابله با بند نجات هر بار که تحریک می شود. شما باید تمام وجود خود را در برابر خلال زندگی - افکار ، احساسات و رفتار خود قرار دهید.

ناراحت کننده است که هرچه در کودکی بیشتر آسیب ببینید ، مجبور به کار خواهید شد. این یکی دیگر از بی خیالی ها در رشته خیانت ها علیه شما است. اگر از کودکی آسیب جدی دیده اید ، ممکن است به کمک حرفه ای نیاز داشته باشید. آخرین فصل این کتاب به شما می گوید که چگونه می توانید کمک لازم را پیدا کنید.

مدت زمان طولانی طول کشید تا جید شروع به تغییر در درمان کرد. او با مشکلات زیادی روبرو بود و خود را در مقابل افراد زندگی خود و ما آسیب پذیر کرد. موضع او همیشه این بود که ترجیح می دهد همه چیز را از دست بدهد تا این خطر را بکند. زرهی که در بزرگسالی از او بهتر محافظت می کرد ، دشمن او شده بود و او را از ارتباط و صمیمیت دور می کرد.

جد به راحتی می توانست به عصبانیت خود درباره گذشته خود دسترسی پیدا کند ، اما احساس درد برای او بسیار دشوار بود. او بیشتر از اینکه احساس درد کند احساس عصبانیت می کرد و عصبانیت همان چیزی بود که ابراز می کرد. جد هرگز خود را مسئول ایجاد روابط نمی دید. او همیشه بر این موضوع تمرکز می کرد که چگونه شخص مقابل او را ناامید می کند ، اینکه شخص مقابل چگونه او را ناامید می کند.

در ابتدا این موضوع درمان بود. ما بحث کردیم که چگونه او را پایین می آوریم ، کمکی به او نمی کنیم ، چگونه باید انواع دیگری از درمان وجود داشته باشد که بهتر باشد. اما چیزی او را در معالجه نگه داشت. در برخی از سطوح او می دانست که اگر برود ، فقط به رابطه خالی و کوتاه مدت دیگری روی خواهد آورد. او شروع به بیان درد تنهایی خود کرد.

جد: داشتم یک فنجان قهوه در یک کافه پیاده رو می نوشیدم و این دو نفر از آنجا عبور کردند. مرد بازوی خود را به دور زن گرفته بود و داشت به او نگاه می کرد. توصیف آن دشوار است ، اما اوه ناگهان زمانی را به یاد آوردم که مادرم مرا بلند کرد و بغل کرد ، و حالم بهم خورد.

جد شروع به آسیب پذیری و درد خود با دیگران کرد. به تازگی ، برای اولین بار ، او شش ماه را در یک رابطه عاشقانه پشت سر گذاشت. او نامزد ازدواج با زنی به نام نیکول است.

الیزابت در طول دوره درمان ما شوهرش جاش را ترک کرد. اگرچه ما تلاش نکردیم تصمیم او را تحت تأثیر قرار دهیم ، اما در این مورد از او حمایت کردیم. ما معتقدیم که یک فرد باید یک رابطه ناامیدکننده ناامیدکننده را ترک کند. الیزابت برای مدت طولانی برای بهبود رابطه با جاش بسیار سخت تلاش کرد اما نتیجه ای نداشت. اگر او می ماند ، احتمالاً تا آخر عمر ناامید و ناراضی می ماند. جاش او را آنقدر دوست نداشت که تغییر کند.

الیزابت پس از طلاق ، بلافاصله این الگو را با دو مرد سرد و بی روح دیگر تکرار کرد. وی گفت: "تقریباً به نظر می رسد که برای شناختن آن مجبور شدم دوباره این الگو را زندگی کنم." او هنوز هم جذب مردان خودشیفته می شود اما اکنون در برابر آن ها مقاومت می کند. اخیراً الیزابت با مارک درگیر شده است. این اولین بار است

که در یک رابطه با یک مرد نه تنها عشق می ورزد ، بلکه در عوض عشق می یابد. همانطور که او می گوید: "من اجازه می دهم که مارک از من مراقبت کند. حدس می زنم خنده دار به نظر می رسد که باید یاد بگیرم چگونه بگیرم ، اما این دقیقاً همان اتفاقی است که می افتد.

داستین نزد میشل ماند. آن ها ازدواج کردند و صاحب یک فرزند شدند. او زندگی خود را در یکی از آخرین جلسات ما شرح داد:

گرد و غبار: هنوز هم احساس نارضایتی می کنم ، انگار کافی نیست. اما بیشتر اوقات که ایفیل متصل شد. مثل اینکه سرم را نگاه می کنم و میشل و کودک آنجا هستند و ناگهان یادم می آید که دیگر تنها نیستم.

فصل نهم "من متناسب نمی شوم" سبک ویژه اجتماعی

دبرا: بیست و پنج ساله. او در موقعیت های اجتماعی احساس اضطراب می کند.

در اولین جلسه ما ، دبرا به ما می گوید که او از زندگی اجتماعی خود ناراضی است. از زمانی که دانشکده به پایان رسیده ، او ملاقات های نامناسبی با مردم داشته است.

دبرا: من هفت ماه دیگر قرار ندارم. من هنوز کسی را ملاقات نکرده ام که بخواهد با من قرار بگذارد.

تراپیست: فقط آیا شما معمولاً با مردم ملاقات می کنید؟

دبرا: این بخشی از مشکل است. من واقعاً از رفتن به بسیاری از مکان ها برای ملاقات با مردم متنفرم. من واقعاً خجالتی هستم من نمی توانم با مردم صحبت کنم. انتظار ندارم آن ها مرا دوست داشته باشند.

اینکه دبرا اینگونه احساس می کند ما را شگفت زده می کند ، زیرا ما او را بسیار با شخصیت می دانیم. بار دیگر به ما یادآوری می شود که یک شخص لزوماً در شرایط اجتماعی با ما یکسان نیست. افراد می توانند در یک گروه بی نهایت خجالتی و ناجورتر باشند.

همانطور که بیشتر بررسی می کنیم ، مشخص می شود که دبرا از بیشتر موقعیت های اجتماعی اجتناب می کند: "آن ها من را بیش از حد مضطرب می کنند." وقتی خیلی مضطرب است ، به فکر می افتد که چه بگوید "و حرف های احمقانه می زند." او خود را ناخوشایند می داند و انتظار ندارد که مردان از نظر جنسی به او علاقه مند شوند. (یک بار دیگر تعجب می کنیم ، زیرا دبرا بسیار زیبا است.)

در حالی که اشک به چشمانش سرازیر است ، دبرا به ما می گوید که گاهی اوقات احساس می کند "مانند یک شکست در معاشرت بزرگسالان است".

آدام: سی و پنج ساله. او با تنهایی مشکلاتی دارد.

از ابتدا ما کیفیت جدا بودن را در آدم احساس می کنیم. به نظر می رسد او خودش را عقب نگه می دارد تا جدا شود. او کمتر از دبرا قادر به گفتن چیزی است که اشتباه است ، اما مشکل او نیز تنهایی است.

آدام احساس می کند با دیگران متفاوت است. او به من می گوید: "به نظر نمی رسد که من در هیچ کجایی متناسب باشم." او چند دوست صمیمی دارد که گاه گاهی دیده می شود ، اما در طول سال کمتر دیده می شود.

آدام: می ترسم سرانجام تنها باشم. من واقعاً با افراد محل کار سازگار نیستم و زندگی شخصی من کم و زیاد می شود. فقط احساس نمی کنم به جایی تعلق داشته باشم. من همیشه بیرون هستم و به درون نگاه می کنم.

آدام قادر است در یک سطح صمیمی ارتباط برقرار کند. در گذشته او روابط صمیمی با دوستداران و دوستان داشته است. با این حال ، او ملاقات با مردم را متوقف کرده است ، و جدا از کار ، به هیچ سازمانی وابسته نیست. او مانند دبرا از بیشتر موقعیت های اجتماعی و گروهی دوری می کند.

پرسشنامه انحصار اجتماعی

این پرسشنامه اندازه گیری زندگی شما در محرومیت اجتماعی را ارزیابی می کند. با استفاده از مقیاس زیر به سوالات پاسخ دهید:

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی بیش از عدم صحت من نسبت به واقعیت

۴ نسبتاً ترس از من

۵ بیشتر در مورد من صادق است

۶ من کاملا

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این زندگی همچنان در مورد شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

شرح	نمره
۱. من در موقعیت های اجتماعی احساس بسیار خودآگاهی می کنم.	
۲. در مهمانی ها و دیگر مجالس احساس کسل کننده و کسل کننده ای دارم. من هرگز نمی دانم چه بگویم.	
۳- افرادی که دوستشان هستم به نوعی بالاتر از من هستند (به عنوان مثال ، ظاهر ، محبوبیت ، ثروت ، موقعیت ، تحصیلات ، شغل).	
۴- ترجیح می دهم از حضور در بیشتر کارکردهای اجتماعی خودداری کنم.	
۵- احساس عدم جذابیت می کنم - خیلی چاق ، لاغر ، بلند قد ، کوتاه ، زشت و غیره	
۶. احساس می کنم تفاوت اساسی با دیگران دارم.	
۷. من به جایی تعلق ندارم. من تنها هستم	
۸- من همیشه احساس می کنم خارج از گروه ها هستم.	
۹. خانواده من با خانواده های اطرافمان متفاوت بود.	
۱۰. احساس می کنم از جامعه به طور کلی جدا شده ام.	
نمره احتمالی اجتماعی شما (برای سوالات ۱۰-۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر نمره احتمالی اجتماعی خود

۱۹-۱۰ بسیار کم است. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹-۲۰ نسبتاً کم. این زندگی ممکن است فقط گاهی اوقات اعمال شود.

۳۰-۳۹معتدل. این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه استثنا

احساس اولیه تنهایی است. شما احساس می کنید از سایر نقاط جهان طرد شده اید زیرا احساس ناخواسته یا ناامنی می کنید. این ها دو نوع طرد اجتماعی هستند. البته ، آن ها اغلب با هم مخلوط می شوند ، و شما ممکن است هر دو را داشته باشید.

دبرا نوع اول است. او در موقعیت های اجتماعی احساس حقارت می کند و در نتیجه اضطراب اجتماعی زیادی را تجربه می کند.

دبرا: شنبه شب گذشته به یک مهمانی دعوت شدم و تمام هفته از آن وحشت داشتم. با من چیه افراد دیگر به یک مهمانی نگاه می کنند ، اما تمام هفته نمی توانستم ذهنم را جلب کنم. نمی توانم آرام شوم. من همیشه در آستانه اشک بودم.

تراپیست: تصور می کردید چه اتفاقی بیفتد؟

دبرا: اوه ، می دانی ، من می آمدم آنجا و خیلی عصبی می شدم و نمی دانستم چه بگویم. مثل یک احمق رفتار می کنم و همه بهتر از من ، بهتر به نظر می رسند ، باهوش تر یا موفق تر به نظر می رسند و من چیزی برای ارائه ندارم.

و می دانید ، دقیقاً همان اتفاقی افتاد. مهمانی مثل یک کابوس بود. حوصله خروج نداشتم و وقتی ایگوت به خانه رفت ، گریه و زاری کردم.

دبرا به دلیل کیفیت سطح احساس می کند که کنار گذاشته شده است. چیزی در مورد نحوه ارائه او احساس کافی خوبی ندارد. با این حال ، دبرا فاقد نقص حیات است. به محض اینکه او شکنی کرد ، با مردم ملاقات کرد و شروع به نزدیک شدن کرد ، حال او خوب است. او در روابط صمیمی مقصر است و اگرچه پسری ندارد اما دوستان صمیمی زیادی دارد. دوستی های دبرا به او کمک می کند تا از احساس حقارت و تنهاییش راحت شود. طرد اجتماعی در مورد خصوصیات ظاهری یا بیرونی است. نقص مربوط به خصوصیات درونی است.

ممکن است شما دارای هر دو محرومیت اجتماعی و نقص باشید ، و نقص اصلی ترین حیات زندگی است. اگر چنین است ، همه چیز برای شما دشوارتر است. ممکن است شما اصلاً ارتباطی نداشته باشید. درست در پایین خط ، شما تنها هستید. همانطور که محرومیت اجتماعی دشوار است ، محرومیت اجتماعی به علاوه نقص بسیار بدتر است.

به روشی دایره ای ، یک ویژگی اصلی که باعث می شود دبرا احساس حقارت کند ، اضطراب اوست.

دبرا: می دانم وقتی قدم می گذارم مضطرب خواهم شد. خجالت آور است که اینقدر مضطرب باشید. من ناراحت کننده هستم و باعث می شوم دیگران احساس ناراحتی کنند. به محض ورود ، می دانم که به نوعی سر و کله می زنم. من حرف اشتباهی می زنم یا کار اشتباهی انجام می دهم. من فقط می خواهم به یک سوراخ خزم.

دبرا دائماً خود را با افراد دیگر مقایسه می کند. این یکی بهتر به نظر می رسد ، آن یکی باهوش تر و جالب تر است. یکی از محورهای اصلی اضطراب او ناتوانی در بازی در مکالمه است. او می خواهد به درستی پاسخ دهد - آزادانه صحبت کند ، لبخند بزند ، بخندد و سوال کند. اما او بیش از حد مجاز به انجام این کار است.

دبرا: بسیار ناامیدکننده است ، زیرا به محض این که شخص را بشناسم ، می توانم در مکالمات غیرعادی عمل کنم. اما وقتی با یک غریبه آشنا می شوم ، نمی توانم این کار را انجام دهم. من یخ می زنم

تراپیست: این تقریباً مثل ترس صحنه است.

این نوع اضطراب عملکرد بخشی مهم از تجربه شماست. شما می ترسید که مورد بررسی دقیق ، ارزیابی و قضاوت منفی قرار بگیرید. شما با آنچه دیگران درباره شما فکر می کنند وسواس دارید. حساسیت شما در کجاست - نگاه ، شغل ، موقعیت ، هوش ، یا توانایی مکالمه - شما از قرار گرفتن در معرض ناکافی می ترسید.

اضطراب دبرا او را از نظر اجتماعی ناجور می کند. اگرچه او در شرایط راحتی مهارت های اجتماعی خوبی دارد ، اما در بیشتر موقعیت های اجتماعی بیش از حد عصبی است که نمی تواند از آن ها استفاده کند. او قدرت خود را از دست می دهد او خجالتی و گوشه گیر می شود. این طور نیست که او احساس کند به ویژه متفاوت از دیگران است. این است که او از نظر اجتماعی احساس ناتوانی می کند.

در مقابل ، مشکلات آدام مربوط به مهارت های اجتماعی نیست. در واقع ، او می تواند مهارت های اجتماعی بسیار خوبی داشته باشد. آدم کاملاً متفاوت از سایر افراد احساس می کند. احساس اولیه او احساس جدا شدن است. او بیش از اینکه مضطرب باشد ، دور از ذهن است. او هاله "دست نخورده" بودن را دارد.

آدام: مثل اینکه حتی وقتی در میان جمعیت هستم تنها هستم. در حقیقت ، وقتی در جمع هستم بیشتر احساس تنهایی می کنم.

تراپیست: تنهایی شما بارزتر می شود.

آدم زندگی خود را طوری تجربه می کند که گویی در میان جمعیت غریبه ای قدم می گذارد. جایی نیست که او تعلق داشته باشد.

برای بیشتر مردم این احساس متفاوت بودن دردناک است. اگرچه برخی خود را بهتر می بینند ، یا از متفاوت بودن احساس خوبی دارند ، اما اکثر آن ها آن را به عنوان یک منبع ناراحتی می دانند. اکثر ما می خواهیم در آن جا جا بیفتیم ، و اگر این کار را نکنیم احساس درد ، صدمه و تنهایی می کنیم.

بر خلاف دبرا ، که احساس می کند در موقعیت های اجتماعی طرد شده است ، آدم نوعی عدم ، یک قطع ارتباط را احساس می کند. از نظر او موقعیت های اجتماعی احساس انزوا را ایجاد می کند.

درمانگر: بنابراین اگر شما واقعاً با مردم در مهمانی صحبت نکرده اید ، چه آدام: آدام: من فقط به دنیای کوچک خودم رفتم.

آدم به خاطر طرد شدن از دنیا عصبانی نیست. بلکه او فقط احساس می کند که یک فرد خارجی است. او متفاوت است. او مناسب نیست.

طرد اجتماعی چهره های بسیاری دارد. ممکن است شما کسی باشید که همه او را اذیت و آزار می کنند. یا ممکن است شما کسی باشید که یک فرد خارجی است - تنها و یا یک جامعه رانده شده اجتماعی. شما در حاشیه می مانید ، عضو هیچ باشگاه یا گروهی نیستید. یا ممکن است کسی باشید که طول زندگی او تا حد زیادی نامرئی است. تشخیص آن سخت است. شما از مبادلات اجتماعی عبور می کنید ، اما در درون خود احساس تنهایی می کنید.

نوع شما هر چه باشد ، احتمالاً مستعد ابتلا به طیف وسیعی از علائم روان تنی هستید. تنهایی اغلب با مشکلات قلبی و معده ، مشکلات خواب ، سردرد و افسردگی در ارتباط است.

این ها برخی از دلایلی است که ممکن است از کودکی احساس نامطلوب یا متفاوت داشته باشید:

منشأ استثنا اجتماعی

۱. شما به دلیل برخی از کیفیت های قابل مشاهده (به عنوان مثال ، ظاهر ، قد ، لکنت) نسبت به سایر کودکان احساس حقارت می کنید. شما توسط سایر کودکان مورد تحریک ، طرد یا تحقیر قرار گرفتید.

۲. خانواده شما با همسایگان و اطرافیان متفاوت بود.

۳. شما حتی در خانواده خود احساس تفاوت با فرزندان دیگر می کنید.

۴. شما از کودکی منفعل بودید. آنچه را که انتظار می رفت انجام دادید ، اما هرگز علاقه شدید خود را پیدا نکردید. اکنون احساس می کنید در مکالمه چیزی برای ارائه ندارید.

یک اصل در خانواده ای بزرگ می شود که با افراد دیگر متفاوت است. خانواده شما ممکن است از بسیاری جهات متفاوت باشد ، نژاد ، مذهب ، موقعیت اجتماعی ، سطح تحصیلات ، دارایی های مادی. شاید عادت های روزمره خانواده شما ، آداب و رسوم آن ها متفاوت بود. یا شاید یک مانع زبانی وجود داشته باشد. یا ممکن است در خانواده شما از جمله اعتیاد به الکل یا اسکیزوفرنی بیماری روانی وجود داشته باشد. خانواده شما ممکن است از مکانی به مکان دیگر نقل مکان کرده باشند ، هرگز به اندازه کافی طولانی نمانند تا ریشه ایجاد کنند ، مانند "پرانتز" نظامی.

منشأ دیگر ممکن است چیزی در مورد شما باشد که ممکن است شما را از هم متمایز کند ، به طوری که حتی با فرزندان خانواده اصلی خود متفاوت باشید. کودکان با استعداد گاهی این را تجربه می کنند. علایق آن ها با کودکان دیگر در سن آن ها متفاوت است. آن ها بیشتر از بازی با کودکان دیگر از خواندن یا گوش دادن به موسیقی لذت می برند. همچنین ممکن است علایقی داشته باشید که برای جنسیت شما غیر عادی باشد ، مانند پسری که دوست دارد با عروسک بازی کند یا دختری که دوست دارد بازی های خشن و پسرانه داشته باشد. هویت جنسی شما ممکن است شما را منزوی کرده باشد - زنان و مردان همجنسگرا غالباً از حیات اجتماعی محرومیت اجتماعی برخوردار هستند. شخصیت شما ممکن است متفاوت باشد - خجالتی ، احساسی ، درون نگر ، فکری یا مهار شده. یا ممکن است از نظر جسمی ، جنسی ، یا در سطح استقلال ، هوش یا مهارت های اجتماعی خود ، سریعتر یا کندتر از کودکان دیگر رشد کرده باشید.

چیزی در مورد شما ممکن است باعث شود که نسبت به کودکان دیگر احساس حقارت کنید. ممکن است مورد تحقیر قرار گرفته باشید. بیماران دلایل زیادی را برای تبدیل شدن به هدف چنین حملاتی به ما گفته اند:

منابع کودکی و نارسایی بیش از حد بزرگسالان

جسمی

چاق ، لاغر ، کوتاه ، بلند ، ضعیف ، زشت ، آکنه ، معلولیت فیزیکی ، سینه های کوچک ، سینه های بزرگ ، بلوغ دیررس ، ضعیف در ورزش ، ناهماهنگ ، سکسی.

ذهنی

کندی در مدرسه ، اختلالات یادگیری ، کرم کتاب ، لکنت ، مشکلات عاطفی.

اجتماعی

ناجور ، نامناسب از نظر اجتماعی ، نابالغ ، قادر به ادامه مکالمات ، عجیب ، کسل کننده ، بی روح نیست.

در نتیجه ظاهر متفاوت یا نامطلوب ، سایر کودکان شما را از گروه های خود خارج کردند. آن ها با شما بازی نمی کنند. آن ها شما را مسخره و تحقیر کردند. شما برای جلوگیری از طعنه زدن از پس زمینه خارج شدید. هر وقت وارد موقعیتی اجتماعی می شدید احساس خودآگاهی می کردید. شما برای جلوگیری از رد شدن ، برای برقراری رابطه متصل شدید. شما ممکن است با کودکان دیگری ارتباط داشته باشید که متفاوت بودند ، اما آرزو داشتند عضوی از گروه شوید. شما به طور فزاینده ای تنها و منزوی شدید. شما علاقه های انفرادی مانند خواندن یا بازی های رایانه ای را توسعه داده اید. شما ممکن است در زمینه های غیر اجتماعی مهارت کافی را برای جبران احساس حقارت خود داشته باشید.

همه این موارد ممکن است برای شما اتفاق افتاده باشد. بیشتر آن ها برای دبرا اتفاق افتاد.

دبرا: من از بچگی چاق بودم. من نفرت انگیز بودم در زمین بازی بچه های دیگر مرا مسخره کردند. آن ها مرا تعقیب می کردند تا من را وادار کنم. وقتی پیرتر شدم ، هیچ یک از پسران نمی خواستند با من بیرون بروند. تازه قبل از دانشگاه وزن کم نکردم که اولین قرار ملاقاتم بود.

محرومیت اجتماعی دبرا شرم آور زیادی به همراه داشت. شرمساری او نسبت به وزنش او را از تمایل به نزدیک شدن به بچه های دیگر باز داشت. او احساس کرد به محض دیدن آن قسمت شرم آور از او ، او را استثنا می کنند.

برای جبران عدم موفقیت اجتماعی خود ، دبرا در مدرسه سرآمد بود. در واقع ، او استانداردهای بی امان در مورد عملکرد مدرسه خود را ایجاد کرد. برای کودکانی که از نظر اجتماعی ناخوشایند هستند ، معمولاً معمول است که به عنوان غرامت ، بی قید و شرط شوند. بخشی از مشکل دبرا این است که او دارای چنین استانداردهای

بالایی برای چگونگی مواجهه در یک موقعیت اجتماعی است - چقدر آماده ، چقدر باهوش ، چقدر جذاب است - به طوری که احساس می کند هر چیز کمتری برای افراد دیگر غیرقابل قبول است. او انتقاد را پیش بینی می کند. این یکی از دلایل احساس اضطراب او است.

همانطور که در بالا اشاره کردیم ، ممکن است شما به عنوان بخشی از یک زندگی مهمتر در زمینه نقص ، محرومیت اجتماعی ایجاد کرده باشید. شما در خانواده خود چنان حس جهانی دوست داشتنی نبودن داشتید که به طور طبیعی به زندگی اجتماعی شما نیز منتقل شد. در موقعیت های صمیمی و اجتماعی ناراحت بودید. اکنون ، هر زمان که با شخص دیگری تعامل داشته باشید ، انتظار دارید که عدم پذیرش شخصی شما به یک مسئله تبدیل شود و یا احساس اضطراب می کنید یا از شرایط پیشگیری می کنید. شما انتظار ندارید که مورد علاقه و ارزش قرار بگیرید. طول عمر شما بخشی از یک احساس شگفت انگیزتر از معیوب بودن است.

آدم در یک خانه الکلی بزرگ شد. پدر و مادر هر دو نوشیدند. او بزرگترین پسر بود و مدیریت خانه را به عهده گرفت. در سن دوازده سالگی او به طور موثر به عنوان پدر و مادر به چهار خواهر و برادر کوچکتر خود رسیدگی می کرد.

آدام: زندگی در خانه من باعث شد زندگی من در مدرسه غیرواقعی به نظر برسد. ادهای دیگر درمورد اینکه چه میهمانی بپوشند ، یا بعضی از تیم ها را محاکمه کنند ، یا چه کسی را باید از جشن عروسی بخواهند برنده می شوند ، و من در مورد پرداخت قبض های ماهانه و دور نگه داشتن ما از خیابان پیروز می شوم.

اگرچه آدام در مدرسه رفتار عادی داشت ، اما او احساس می کرد از درون طبیعی نیست - "کاملاً مانند گونه دیگری از زندگی احساس می کردم." او هرگز احساس نمی کرد که می تواند دوستانی را به خانه خود بیاورد و هر وقت دوست با هر یک از والدینش ارتباط برقرار می کرد بسیار مضطرب می شد. او سعی کرد زندگی مدرسه و خانه اش را جداگانه نگه دارد. خانواده او مانند رازی بود که او از بقیه بچه ها نگه داشته بود.

در تمام دوران کودکی آدام ، وضعیت مالی خانواده به تدریج کاهش یافت. این اوضاع را برای آدم بدتر کرد. آن ها نه تنها زیاد جابجا شدند ، بلکه در محله هایی زندگی می کردند که احساس می کردند در آن ها جا ندارند.

آدام: والدین من همیشه ما را بالاتر از همه افراد اطراف خود می دانستند. آن ها طوری رفتار می کردند که گویی ما واقعاً متفاوت هستیم - گویی که ما هنوز در یک خانه شیک در یک محله شیک متعلق هستیم. در واقع آن ها

اینگونه به نظر می رسند که همسایه های ما نوعی بد بودن هستند ، تأثیر بدی دارند ، بنابراین من تشویق می شدم که به نوعی متفاوت باشم و از بچه های دیگر دوری کنم.

پدر و مادر آدام او را از درگیر شدن با افراد اطرافشان بی میل کردند.

گاهی اوقات والدین بیش از حد انتقادی می توانند از محرومیت اجتماعی حمایت کنند. ما یک بیمار داشتیم که پدر و مادرش دائماً از او به دلیل نقص اجتماعی انتقاد می کردند - نوع نگاه ، نحوه صحبت کردن ، نحوه حمل خودش. آن ها او را وادار کردند احساس کند از نظر اجتماعی ناکافی است. او در موقعیت های اجتماعی مهار شد. او از انتقاد می ترسید ، و به همین دلیل از برقراری ارتباط با دیگران پرهیز می کرد.

منشأ دیگر محرومیت اجتماعی مربوط به عمرهای وابستگی و انقیاد است. یکی از جنبه های مهم یادگیری معاشرت ، ایجاد احساس از خود فعال و خودگردان است: ما توسط والدین تشویق می شویم تا هویت ، علایق و ترجیحات منحصر به فرد خود را بسازیم. ما یک شخصیت منحصر به فرد داریم. این شخصیت انرژی و ایده هایی را برای ادامه گفتگو با افراد دیگر در اختیار ما قرار می دهد.

برخی از کودکان ذاتاً منفعل هستند یا والدین آن ها از رشد فردیت فرزندان خود منصرف می شوند. هنگامی که منحصر به فرد شما له می شود ، آنچه را که دیگران انتظار دارند انجام می دهید. شما پیشگام آن ها شوید و پیرو مرسوم شوید. اما شما قادر به ایجاد ایده ها ، علایق یا ترجیحات خود نیستید. وقتی در حال مکالمه هستید ، احساس می کنید که حرفی برای گفتن ندارید. انفعال شما این احساس را به شما می دهد که انگار از خودتان چیزی ندارید که به دیگران پیشنهاد دهید. کنجکاوی در مکالمات به یک بار سنگین تبدیل می شود. شما بسیار راحت گوش می دهید ، اما نمی توانید موضوعی را شروع کنید. شما نمی توانید نظرات خود را ارائه دهید. شما در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید یا کجا بروید پیشنهادی ندارید. بعد از مدتی ، ممکن است تصمیم بگیرید که به جای اینکه در کنار دیگران باشید ، از معاشرت اجتماعی خودداری کنید و چیزی برای کمک به آن ها نداشته باشید. این الگو ، مانند سایر ریشه هایی که قبلاً در مورد آن بحث کردیم ، منجر به احساس اضطراب و انزوای اجتماعی می شود.

تقریباً همه افراد دارای درجه خاصی از محدوده حیات اجتماعی محرومیت اجتماعی هستند. ما قسمت خاصی از خودمان را داریم که ناامن است ، از پذیرفته شدن مطمئن نیست. چه کسی طرد اجتماعی را تجربه نکرده است؟ این یک سوال است که چقدر فراگیر بوده ، و تا چه اندازه پرتحرک است. به همین ترتیب ، هرچه طرد اجتماعی زودتر آغاز شود ، طول زندگی قدرت بیشتری دارد.

بسیاری از افراد در طول سال های نوجوانی دچار خط زندگی می شوند. نوجوانی زمانی است که فشار همسالان در اوج است. در یک گروه همسالان قرار نگرفتن آسان است. بسیاری از نوجوانان احساس می کنند متفاوت ، منزوی ، بیگانه هستند. در حقیقت ، بسیار رایج است ، تقریباً طبیعی است. با این حال ، بیشتر ما وقتی به دانشگاه می رسیم و پس از آن از این بیگانگی خارج می شویم. ما رابطه ای پیدا می کنیم ، یا گروهی از دوستان که بیشتر شبیه ما هستند ، یا اینکه دیگر نگران عضویت در محبوب ترین گروه هستیم.

اما ، برای برخی از افراد ، احساس طرد اجتماعی در بقیه زندگی آن ها ادامه دارد. این ها معمولاً افرادی هستند که زندگی آن ها زودتر ، در کودکی آغاز شده است. تا آنجا که فرد به یاد می آورد ، همیشه احساس طرد شدن توسط همسالان وجود داشت.

سبک های زندگی کار و عشق

این ها روشهایی است که شما می توانید زندگی خود را در زمینه محرومیت اجتماعی حفظ کنید.

خطوط نجات اجتماعی منحصر به فرد

۱. نسبت به اطرافیان احساس متفاوت یا فرومایگی می کنید. شما اختلافات را اغراق می کنید و شباهت ها را به حداقل می رسانید. احساس تنهایی می کنید ، حتی وقتی کنار مردم هستید.

۲. در محل کار در حاشیه هستید. خودت را نگه می داری شما به دلیل مناسب نبودن در پروژه ها ارتقا نمی یابید یا در آن ها شرکت نمی کنید.

۳. در اطراف گروه هایی از افراد عصبی و خودآگاه هستید. شما نمی توانید فقط آرام باشید و خودتان باشید. شما نگران انجام یا گفتن حرف اشتباه هستید. شما باید برنامه ریزی کنید که بعد چه چیزی بگویید.

از صحبت با غریبه ها بسیار ناراحت هستید. احساس می کنید چیزی منحصر به فرد برای ارائه به افراد دیگر ندارید.

۴- از نظر اجتماعی ، از پیوستن به گروه ها یا عضویت در انجمن خودداری می کنید. شما فقط وقت خود را با خانواده نزدیک خود یا با یک یا دو دوست صمیمی می گذرانید.

۵- اگر افرادی با خانواده شما ملاقات کنند یا چیزهای زیادی درباره آن ها بخواهید احساس خجالت می کنید. شما رازهایی راجع به خانواده خود از دیگران نگه دارید.

۶. شما فقط برای جا دادن خود تظاهر می کنید مانند دیگران هستید. اجازه نمی دهید بیشتر افراد قسمت های غیرمتعارف خود را ببینند. شما یک زندگی یا احساسات مخفی دارید که فکر می کنید باعث می شود افراد دیگر شما را تحقیر کنند یا شما را طرد کنند.

۷. شما بر غلبه بر کمبودهای خانواده خود تأکید زیادی می کنید: برای به دست آوردن مقام ، داشتن دارایی های مادی ، دارای صدای عالی ، اختلافات قومی مبهم و غیره.

۸- شما هرگز بخش های خاصی از طبیعت خود را نپذیرفته اید زیرا معتقد هستید که دیگران فکرشان را برای آن ها کمتر می کنند (به عنوان مثال ، شما خجالتی ، روشنفکر ، احساسی ، بیش از حد زنانه ، ضعیف ، وابسته هستید).

۹. درباره ظاهر ظاهری خود بسیار آگاه هستید. کمتر از آنچه دیگران می گویند جذابیت دارید. ممکن است برای جذابیت ظاهری بسیار سخت کار کنید و به ویژه به نقایص خود حساس باشید (به عنوان مثال ، وزن ، هیکل ، شکل ، قد ، رنگ چهره ، ویژگی ها).

۱۰. از موقعیت هایی که ممکن است گنگ ، کند یا ناجور به نظر برسید (مثلاً رفتن به دانشگاه ، سخنرانی در جمع) خودداری می کنید.

۱۱. شما خود را بسیار با سایر افرادی که دارای ویژگی های محبوبیتی هستند که از آن ها کم است مقایسه می کنید (به عنوان مثال ، ظاهر ، پول ، توانایی ورزشی ، موفقیت ، لباس).

۱۲. شما بیش از حد بر جبران آنچه که نارسایی های اجتماعی خود احساس می کنید تأکید می کنید: سرخ کردن برای اثبات محبوبیت یا مهارت های اجتماعی خود ، جلب نظر مردم ، عضویت در یک گروه اجتماعی مناسب ، موفقیت در کار خود یا تربیت فرزندانی که محبوب.

ممکن است با بسیاری از افراد احساس شیمیایی عاشقانه زیادی داشته باشید. ممکن است شما را به سمت افرادی سوق دهند که مخالف شما هستند - که علائم ظاهری تعلق خاطر شما را دارند. بسته به اینکه چه موارد خاص مربوط به استثنای اجتماعی شما هستند ، ممکن است در موقعیت های اجتماعی یا غیر عادی و متعارف

شرکایی را دنبال کنید که دارای حسن نیت ، وضعیت بالا ، محبوب یا بخشی از گروه هستند. به این ترتیب می توانید احساس کنید که متعلق هستید.

انتخاب یک شریک اجتماعی معایب و مزایایی دارد. این ممکن است به عنوان نیرویی عمل کند که شما را معاشرت می کند. در نهایت ممکن است یاد بگیرید که احساس راحتی و ارتباط بیشتری داشته باشید. از طرف دیگر ، این خطر وجود دارد که شما بیش از حد به چنین شریکی وابسته شوید تا راه را برای شما در موقعیت های اجتماعی هموار کند. حتی ممکن است بیش از گذشته خجالتی شوید و برای ادامه گفتگوها و انجام برخوردهای اجتماعی کاملاً به شریک زندگی خود اعتماد کنید. به این ترتیب انتخاب چنین شریکی می تواند دیدگاه شما را نسبت به خودتان به عنوان یک فرد ناتوان در جامعه تقویت کند.

همچنین ممکن است احساس جذب سایر افراد خارجی کنید. شما ممکن است پیوند خاصی با سایر افراد جامعه اجتماعی داشته باشید. در احساس متفاوت بودن می توانید یکدیگر را تقویت کنید.

آدام: دوست دختر من سوزان نیز طرد شد. او از این نوع هنرمندان بود که همیشه سیاه می پوشید و این تصاویر عجیب را نقاشی می کرد. وقتی با هم بودیم ، بقیه را مسخره می کردیم. ما برای همه دیگران احساس راحتی کردیم که بسیار غیرتمندانه و خسته کننده نیستیم.

این نوع شریک می تواند شما را نسبت به احساس متفاوت بودن راحت کند و باعث شود شما برای منحصر به فرد بودن خود ارزش بیشتری قائل شوید. به جای اینکه احساس تنهایی و متفاوت بودن کنید ، می توانید با هم و متفاوت احساس کنید - که هر دو از افراد معمولی بهتر هستید.

افرادی که احساس متفاوتی دارند غالباً به صورت گروهی دور هم جمع می شوند: انواع هنری ، آزار دهنده ها ، پانک ها ، روغن کشی. در وحدت قدرت وجود دارد. گروهی از افراد اخراجی اغلب می توانند وضعیت خود را بالا ببرند و کاملاً برتر و خاص باشند. گروه های فرقه این پدیده را به نمایش می گذارند. اعضا خود را دارای یک راز می دانند که فقط آن ها آن را دارند. این واقعیت آن ها را بالاتر از افراد خارجی قرار می دهد. آن ها اکنون خودی هستند و بقیه جهان کسانی هستند که کنار گذاشته شده اند.

با این حال ، برخی از افراد مبتلا به این حیوان حتی احساس نمی کنند که بخشی از یک خرده فرهنگ قابل توجه است. ممکن است از همه گروه ها بیگانه باشید.

آدام: من در هیچ جایی حاضر نمی شوم. من ورزشکار هستم ، اما شوخی نمی کنم. اما من هم روشنفکر نیستم. من یک بوهمی نیستم ، اما ایوپی هم نیستم. من بین این همه جهان هستم و واقعاً با هیچ یک از آن ها هویت ندارم.

حتی اگر در بزرگسالی بر محرومیت اجتماعی خود غلبه کنید ، ممکن است گاهی اوقات احساس نامطلوب یا متفاوت بودن داشته باشید. احساسات قدیمی همچنان پابرجا هستند. شما اختلافات بین خود و دیگران را بزرگتر می کنید و اتصال را برای شما دشوار می کند. این اختلافات سدی ایجاد می کند. به محض اینکه شروع به نزدیک شدن کردید ، نسبت به مناطق غیر شباهت بسیار حساس می شوید.

طول زندگی می تواند تأثیر بسزایی در انتخاب شغل شما داشته باشد. احتمالاً شما را به سمت فعالیت هایی سوق داده است که تأثیر متقابل اجتماعی معناداری ندارند. در حقیقت ، مهارت در انجام برخی فعالیت های انفرادی که بعداً قابل تجمع است ، اغلب از مزایای استفاده از این ماده برای زندگی است. شما ممکن است یک هنرمند باشید. شما ممکن است یک دانشمند یا یک نویسنده آزاد باشید. شما ممکن است خبرنگار باشید. شما ممکن است شغلی را انتخاب کنید که شامل مسافرت زیادی باشد یا به شما اجازه کار در خانه را بدهد. رایانه ها زمینه مشترکی برای افراد مبتلا به این روش زندگی است. حتی ممکن است شرکت خود را تأسیس کنید تا بتوانید با شرایط خود روابط برقرار کنید. در مورد پذیرفتن دیگران نیازی به پیروزی نیستید. اما آخرین کاری که احتمالاً به آن اشتغال دارید ، شغلی است که در آن تحرک رو به بالا شما به برقراری ارتباط و ارتباط با افراد دیگر بستگی دارد. شما از نوع شرکتی نیستید که از طریق تخصص سیاسی بتوانید از نردبان بالا بروید.

اگر در یک شرکت یا سازمان دیگر کار می کنید ، احتمالاً احساس حقارت می کنید ، یا متناسب نیستید. ممکن است در کار خود عالی باشید ، اما زندگی شما مانع شما می شود.

دبرا: من نوعی کار دارم که قرار است مشتری ها را سرگرم کنم ، آن ها را برای شام و کوکتل بیرون ببرم ، اما از آن اجتناب می کنم. این واقعاً به من آسیب می زند. من مشتری هایم را نگه نمی دارم.

حتی ممکن است خود را عجیب ، عجیب و غریب یا دور از ذهن معرفی کنید.

فرار وسیله اصلی شما برای کنار آمدن با زندگی شما است. این سنگی است که محرومیت اجتماعی شما بر آن بنا شده است. اجتناب از موقعیت های اجتماعی این اطمینان را می دهد که هیچ چیز نمی تواند برای شما تغییر کند. مهارت های شما نمی تواند پیشرفت کند. باورهای شما قابل تأیید نیست. شما راحت تر هستید ، اما گیر

کرده اید. تغییر نیاز به یک تغییر اساسی از موضع فرار به موضعگیری و تسلط دارد. افرادی که بر محرومیت اجتماعی غلبه می کنند ، کسانی هستند که این تغییر را انجام می دهند.

در صفحه زیر مراحل غلبه بر طرد اجتماعی وجود دارد.

تغییر استثنا اجتماعی

۱. محرومیت اجتماعی دوران کودکی خود را درک کنید. کودک منزوی یا فرومایه درون خود را احساس کنید.

۲. موقعیت های اجتماعی روزمره را که در آن احساس اضطراب یا ناراحتی می کنید ، لیست کنید.

۳. موقعیت های گروهی را که از آن اجتناب می کنید ، لیست کنید.

۴- روش هایی را برای ضد حمله یا جبران بیش از حد برای احساس متفاوت یا فرومایه بودن لیست کنید.

۵- با استفاده از مراحل ۱ تا ۴ ، خصوصیاتی را در خود لیست کنید که باعث می شوند احساس بیگانگی ، آسیب پذیری یا فرومایگی کنید.

۶. اگر متقاعد شده اید که نقص واقعی است ، گامهایی را که می توانید برای غلبه بر آن بردارید ، یادداشت کنید. برنامه های تغییر خود را به تدریج دنبال کنید.

۷. اهمیت عیب هایی را که نمی توانید تغییر دهید دوباره ارزیابی کنید.

۸. برای هر عیب یک کارت فلش درست کنید.

۹. گروه های اجتماعی و کاری را که از آن ها اجتناب می کنید سلسله مراتبی ایجاد کنید. به تدریج از سلسله مراتب بالا بروید.

۱۰. هنگامی که در گروه هستید ، برای شروع مکالمه تلاش مشترک داشته باشید.

۱۱. خودتان را در گروه ها قرار دهید.

۱۲. برای جبران مناطق غیر مطلوب خود ، سرخ کردن را خیلی سخت متوقف کنید.

۱. محرومیت اجتماعی دوران کودکی خود را درک کنید. کودک منزوی یا فرومایه درون خود را احساس کنید. اولین کاری که باید انجام شود به خاطر سپردن است. بگذارید خاطرات در دوران کودکی از خودتان بیاید ،

احساس متفاوت بودن یا طرد شدن توسط سایر کودکان. وقتی مدتی تنها هستید ، اتاق را تاریک کنید و در مکانی راحت بنشینید. به یاد داشته باشید که تصاویر را مجبور نکنید. فقط چشمانت را ببند و بگذار تا بیایند. به یاد داشته باشید که چه موقع احساس متفاوت یا فرومایگی داشتید. می توانید با تصویری از یک وضعیت فعلی که باعث محرومیت اجتماعی می شود شروع کنید.

غالباً خاطرات ناشی از خندیدن ، تحقیر ، آزار و اذیت یا زورگویی ، یا تنها بودن ، جدا از دیگران ، مناسب نبودن است. در اینجا تصویری از تصاویر دبرا آورده شده است. در یک جلسه او از مهمانی بدبخت دیگری برای ما می گفت. از او خواستیم چشمانش را ببندد و تصویری از آن به دست آورد.

دبرا: من کنار این پسر ایستاده ام ، که با من صحبت می کند. من خیلی راحت هستم که کسی با من صحبت می کند ، مجبور نیستم آنجا تنها بمانم ، اما خیلی عصبی هستم که نمی توانم با آن پسر صحبت کنم. من خیلی سریع صحبت می کنم و می دانم که چشمانم واقعاً مضطرب به نظر می رسند. من واقعاً احساس فشار می کنم. او شروع به ظاهر ناخوشایند می کند ، و سپس مکالمه را تمام می کند و دور می شود.

من بعد از آن شب را ترک کردم. از آن زمان دیگر به مهمانی نرفته ام.

تراپیست: با آن همراه باشید و اجازه دهید تصویری از شما بیاید که شما همان احساس کودکی را دارید.

دبرا: باشه من در خانه دوستم جینا هستم. یک دسته بچه آنجا هستند. ما برای یک بازی کیک بال طرفین را انتخاب می کنیم ، و هیچ کس مرا انتخاب نمی کند. من آخرین بچه ای هستم که انتخاب می شوم ، و وقتی تیم مرا می گیرد ، همه آن ها شروع به غر زدن می کنند.

تصاویر آدم بیشتر به حضور در خارج از گروه ها متمرکز بود. یک جلسه او درباره سفر اردویی که از کودکی گذراند به ما گفت. آن ها در یک آبشار شنا کردند.

آدام: تقریباً پنج نفر بودیم که درست در حوالی آبشار شنا می کردیم. در یک لحظه ، من غوطه ور شدم و افتادم و در آنجا ایستادم ، و اجازه دادم که روی من محکم سقوط کنند. من می توانستم بقیه بچه ها را به نوعی تار ببینم و می توانم آن ها را از صدای غرش سقوط مفقود کنم. ناگهان احساس کردم خیلی تنها شده ام. من فکر می کردم که همیشه اینطور است ، همه از راه دور به سمت من می آیند. و من مانند پنجره تماشا می کنم. همه بقیه بیرون هستند و با هم بازی می کنند و طبیعی هستند و من بیرون به دنبالم هستم.

خاطرات محرومیت اجتماعی دردناک است. ما می خواهیم شما آن کودک محروم را آرام کنید. خود را در بزرگسالی تصور کنید و به کودکی که بودید آرامش می دهید. طرد اجتماعی احساسی سرد و تنهاست. کودک درونی خود را در آن مکان سرد رها نکنید. قبل از اینکه تصویر را ترک کنید ، خود را به عنوان یک بزرگسال وارد کنید و از کودک درون خود حمایت کنید.

آدام: من خودم را وارد می کنم و در زمین هایی که خود دوران کودکی ام ایستاده است فرو می روم و به او می گویم که او دیگر تنها نیست. من اینجا هستم و به او کمک خواهم کرد تا با دیگران ارتباط برقرار کند.

۲. موقعیت های اجتماعی روزمره را که در آن احساس اضطراب یا ناراحتی می کنید ، لیست کنید. شرایطی را که باعث ناراحتی شما می شوند ، یادداشت کنید اما از آن اجتناب نمی کنید. لیست شما ممکن است شامل مهمانی ها ، جلسات ، غذا خوردن در انظار عمومی ، صحبت در مقابل یک گروه ، قرار ملاقات ، گفتگو با افراد صاحب قدرت ، ابراز وجود یا مکالمه باشد. این لیست دبرا است.

موقعیت های اجتماعی که مرا مضطرب می کند اما از آن فرار نمی کنم

۱. سلام دربان من.

۲. تماس با مشتریان احتمالی.

۳. ناهار در کافه تریای محل کار.

۴. ساعت قهوه در کلیسا.

۵. جلسات با همکاران.

۶. صحبت با افرادی که من به خوبی نمی شناسم.

۷. آشنایی با افراد موجود در ساختمان آپارتمانی من.

اکنون دو ستون دیگر روی نمودار ایجاد کنید. در ستون دوم ، برای هر وضعیت ، روش هایی را که احساس می کنید نامطلوب ، متفاوت یا نامناسب هستید ، یادداشت کنید. به عنوان مثال ، برای مهمانی ها ، دبرا نوشت ، "خوش چهره ، بد گفتگو نیست ، مضطرب به نظر می رسد." برای جلسات در محل کار ، او نوشت: "وقتی درجا

قرار می گیرید حرف های احمقانه بزنید ، نمی توانید قبل و بعد راحت باشید و گپ بزنید ، ظاهر حرفه ای دیگران را نداشته باشید."

سرانجام ، در آخرین ستون ، بدترین سناریوی خود را در مورد اشتباه ممکن بنویسید. به خودتان اجازه دهید تصویری زنده بدست آورید. فاجعه ای که از آن می ترسید چیست؟ آیا مردم به شما می خندند ، یا شما را طرد می کنند؟ آیا شما به عنوان حقارت در معرض دید قرار خواهید گرفت؟ یا دوباره از جا در نمی آیید؟

۳. موقعیت های اجتماعی را که از آن اجتناب می کنید ، لیست کنید. در اینجا شرایطی را که از آن اجتناب می کنید لیست کنید. این ها فعالیت هایی است که شما ترجیح می دهید و معمولاً از آن ها اجتناب کنید. این لیست دبرا است.

موقعیت های اجتماعی از آن اجتناب می کنم

۱. بیشتر مهمانی ها.

۲. بیرون بردن مشتری ها برای صرف شام.

۳. خرما

۴. از رئیس من درخواست لطف می کنم.

۵. دعوت از افرادی که من به خوبی نمی دانم تا با من جمع شوند.

۶. بیرون رفتن بعد از کار با همکاران.

۷. ارائه سخنرانی در محل کار.

وقتی لیست خود را کامل کردید ، دو ستون دیگر درست کنید و مراحل مشابه مرحله ۳ را برای هر وضعیت طی کنید. در ستون دوم ، از راه هایی که احساس متفاوت یا فرومایگی می کنید ، پایین بیایید. در ستون آخر ، بدترین سناریوی خود را نادیده بگیرید.

۴- روش هایی را که برای داشتن احساس متفاوت بودن یا بیگناهی بیش از حد جبران می کنید ، لیست کنید. این ها روش هایی است که شما برای سرخ کردن برای اثبات مخالفت با طول عمر مفید است. این کار شما را

برای مبارزه با بند نجات انجام می دهد تا نشان دهد شما تفاوتی ندارید. شما نامطلوب نیستید در اینجا لیست آدم وجود دارد:

راه های مختلفی که برای احساس متفاوت بودن بیش از حد جبران می کنم

۱. من وانمود می کنم مثل هر کسی که هستم هستم ، فقط برای اینکه جا بیفتم. فکرهایم را برای خودم نگه می دارم.

۲. اجازه نمی دهم مردم قسمت های عجیب و غریب من (مانند فیلم های خارجی ، داستان های کوتاه من ، خانواده ام) را ببینند.

۳. وقتی دوست دختر دارم ، اجازه نمی دهم دوستان یا خانواده ام وقت خود را با او بگذرانند. من برای اینکه دنیاهایم را جدا نگه دارم

۴- من محافظه کارانه تر از آنچه که می خواهم لباس می پوشم.

۵- سعی می کنم مردم را تحت تأثیر محبوبیت خود قرار دهم.

۶. سعی می کنم دوستانی داشته باشم که محبوب باشند.

به همین ترتیب ، ممکن است با تمرکز غیرمعمول بر ظاهر خود ، موفقیت در حرفه خود ، یا زشت بودن در حضور خود ، یا پنهان کردن ایرادات ، برای احساس حقارت بیش از حد جبران کنید.

غرامت بیش از حد از این قبیل شکننده است. آن ها به راحتی فرو می ریزند. ما می خواهیم شما یک پایه محکم تر بسازید. ما می خواهیم شما برای تجربه دوباره موقعیت های اجتماعی باز باشید. خواهید فهمید که آن ها می توانند کاملاً متفاوت از تجربیات کابوس کودکی شما باشند. بزرگسالان به طور کلی تفاوت ها را بیشتر از کودکان و نوجوانان می پذیرند. آن ها بسیار کمتر تحقیر یا طرد شما می کنند.

۵. با استفاده از مراحل ۴-۱ ، در بالا، لیستی از ویژگی های موجود در خود را که باعث می شوند احساس بیگانگی ، آسیب پذیری یا بی مهری کنید کنید. برای هر کیفیت یک برگ کاغذ بردارید. برای هر صفحه یک عنوان درست کنید (به عنوان مثال ، "کودک چاق" ، "کودک لال"). سپس ، در هر ورق موارد زیر را انجام دهید:

۱. کیفیت را در غلات خاص تعریف کنید (به عنوان مثال ، چربی = بیش از ۲۰۰ پوند).

۲. تمام شواهد موجود در زندگی بزرگسالی خود را که احساس شما را اثبات می کنند این یک نقص واقعی است ، فهرست کنید.

۳- هر مدرکی را که احساس شما را رد می کند ، ذکر کنید.

۴- از دوستان و خانواده نظر خود را در مورد نحوه پرداخت هر کیفیت بپرسید.

۵- یک پاراگراف بنویسید که خلاصه شواهد عینی باشد. انتقاد از خود چقدر معتبر است؟

خصوصیاتی که مارگارت ذکر کرده شامل "خوش قیافه" ، "نمی تواند در مهمانی ها مکالمه جالبی انجام دهد" ، "به اندازه کافی موفق نیست" ، "در موقعیت های اجتماعی مضطرب" ، "من لوس می شوم و حرف های احمقانه می زنم" و " من اولین برداشت وحشتناک دارم. " در اینجا برگه ای است که او برای "من اولین برداشت وحشتناک را ایجاد می کنم" کشیده است.

"من اولین برداشت وحشتناک را انجام می دهم"

۱. تعریف

مردم وقتی من را ملاقات می کنند دوست ندارند.

۲. شواهدی در زندگی بزرگسالان من که نشان می دهد این یک نقص واقعی است

من هرگز در مهمانی ها با بچه ها ملاقات نمی کنم. افرادی که من را نمی شناسند علاقه خود را برای گفتگو سریع در مهمانی ها از دست می دهند. من در مصاحبه های شغلی خوب عمل نمی کنم. مردم اولین برداشتی که از آن ها کردم (مثلاً الن ، بیل) را مسخره کردند. من در ملاقات با افراد جدید بسیار مشکل دارم. به نظر نمی رسد مردم در ساختمان جداگانه من از من خوششان بیاید. آن ها با دیگران بسیار دوستانه ترند.

۳. مدارکی از زندگی بزرگسالان من که احساس را رد می کند

من از زمان بزرگسالی چند دوست جدید پیدا کردم. در واقع من دوستان خوب زیادی دارم. وقتی من در دانشگاه بودم ، به نظر می رسید مادران دوست پسر من از من خوششان می آید.

۴- از دوستان و خانواده من سوال کنید

از خواهر ، مادر و دو دوست خود پرسیدم. همه آن ها به جز مادرم تقریباً موافق بودند. خواهرم گفت که من در ابتدا به صورت سرحال می آیم. دوستان من تقریباً همین حرف را زدند.

۵. خلاصه شواهد عینی

اگرچه شواهدی وجود دارد که نشان می دهد من گاهی اوقات می توانم اولین برداشت خوب را انجام دهم ، اما اکثر شواهد نشان می دهد که این یک نقص واقعی است.

مارگارت با انجام این کار برای خصوصیات دیگر خود اعتراف کرد که احتمالاً از نظر ظاهری و موفقیت کافی برخوردار بوده است ، اما نقص های دیگر واقعی بوده است. خصوصیات آدام ذکر شده شامل:

راه هایی که من از اکثر مردم متفاوت هستم

۱. من در مورد همان صحبت های دیگران صحبت نمی کنم.

۲. من عجیب هستم

۳. مردم نمی خواهند مرا بشناسند.

۴- من خیلی جدی هستم. به نظر نمی رسد سبک کنم.

۵- لباس من متفاوت از افراد دیگر است.

۶. من علایق غیرمعمولی دارم که به نظر می رسد افراد دیگر آن را ندارند.

۷. من چنان دور از ذهنم رفتار می کنم که مردم را از این کار منصرف می کند.

پس از انجام ورق هایش ، او تصمیم گرفت که "من در مورد همان مواردی که دیگران درباره آن ها صحبت می کنند صحبت نمی کنم" ، "من خیلی جدی هستم. مردم را کنار می گذارد ، "نقص واقعی بود

با ارزیابی واقعی یا تخیل بودن نقص آدم ، یک چیز روشن شد. این همان چیزی بود که آدم بین خود و افراد دیگر اغراق کرد. این یکی از راه های مهم تقویت او در زندگی او بود. او دائماً اختلافات را به حداکثر می رساند و شباهت ها را به حداقل می رساند.

تراپیست: آیا شما احساس نمی کنید که می توانید با آن مدیر جدید در محل کار صحبت کنید؟

آدام: من فقط احساس کردم که هیچ چیز مشترکی نداریم.

تراپیست: اما شما در یک زمینه هستید. این چیزی است که در حال حاضر.

آدام: اما ما از بسیاری جهات مهم دیگر متفاوت هستیم.

تراپیست: مثل چی؟

آدام: اوه ، او لباس های متفاوتی پوشیده و یک ماشین گران قیمت دارد.

تراپیست: اما آیا شما نشنیده اید که او یک فیلم ساز خارجی نیز هست؟

آدام: بله اما آن اتومبیل او واقعاً مرا به عقب انداخت. من تصور کردم که او یک فرد واقعاً مادی است. و من اینطور نیستم

نوع نگاه او به دنیا - از نظر تفاوت ها به جای شباهت ها - زندگی آدام را تقویت کرد.

۶. اگر متقاعد شدید که یک نقص یا تفاوت واقعی است ، مراحل غلبه بر آن را یادداشت کنید. برنامه تدریجی خود را به تدریج دنبال کنید. شما ممکن است مواردی مانند کار در جهت بهبود مهارت های اجتماعی خود ، جنگجو و دوستانه تر بودن با مردم ، کاهش یا افزایش وزن ، شرکت در کلاس سخنرانی در جمع ، بازگشت به مدرسه ، یادگیری بهترین حالت و یا هر تعداد دیگری از خود بنویسید. استراتژی های بهبود کم کم این کارها را انجام دهید. گاهی اوقات وقتی نقصی داریم از غلبه بر آن کوچک می شویم. ما آنقدر احساس شرمندگی می کنیم که حتی نمی خواهیم به آن فکر کنیم. در مقابل افتادن در این دام مقاومت کنید. به نقصان خود حمله کنید.

دبرا طرحی را برای مقابله با "اولین برداشت وحشتناک" خود تهیه کرد. ابتدا سعی کرد بازخورد مستقیمی درباره اینکه چه جنبه هایی از رفتار وی مشکل ساز است ، بدست آورد. او این کار را با مشاهده خود هنگام ملاقات با مردم ، پرسیدن دوستان و خانواده و انجام نقش آفرینی در جلسات اول با ما در جلسات انجام داد.

تراپیست: بنابراین از این همه نتیجه می گیریم؟

دبرا: حدس می زنم من دو مشکل اصلی در رابطه با ماهرانه داشته ام و یک تجربه خوب است. اولین مورد این است که ، چون من خیلی مضطرب هستم ، اظهارنظرهای ساده ای می کنم که طرف مقابل نمی داند منظورش شوخی است. و دوم اینکه ، وقتی مردم از من در مورد خودم می پرسند ، نمی دانم چه بگویم.

هنگامی که دبرا تمایل خود را به بد دهنی تشخیص داد ، دست کشیدن از آن برای او کاملا آسان بود. دست کم تا وقتی که شخص را کمی بهتر بشناسد جلوی شوخی خود را گرفت. از نظر مشکل دوم ، دانستن اینکه وقتی در مورد خودش از ما سوال می شود چه باید بگوییم ، این کار را در جلسات انجام می دهیم. ما دبرا را آماده کردیم تا در زمینه های مختلف درباره خودش - کار ، خانواده ، علایق او - صحبت کند. بسیاری از مهارت های اجتماعی را می توان از طریق آمادگی آموخت. برنامه ریزی قبلی برای نحوه مدیریت سناریوهای مختلف ، اضطراب شما را کاهش می دهد.

تصاویر همچنین می توانند نقش مهمی در آماده سازی شما داشته باشند. به جای اینکه قبل از یک اتفاق وقت بگذارید و تصور کنید شرایط فاجعه بار را تصور می کنید و ترس بیشتری از خود ایجاد می کنید - وقت خود را صرف تصور عملکرد خوب خود کنید. خود را تصور کنید که دقیقاً همانطور که می خواهید عمل می کنید. به جای شکست ، تمرینات لباس موفقیت داشته باشید.

دبرا: قبل از اینکه به مهمانی کریسمس شرکت بروم ، آرام و راحت دراز کشیدم و تصور می کردم که مهمانی خیلی خوب پیش می رود. من خودم را به تصویر کشیدم که راه می رفتم و به اطراف نگاه می کردم ، لبخند می زدم و یک نفر را انتخاب می کردم که با او صحبت کنم. تصور می کردم که بالا می روم و می گویم "سلام" و احساس آواز می کنم. تصور می کردم شروع به صحبت می کنم ، چیزهایی که می گویم.

۷. اهمیت نقایصی را که نمی توانید تغییر دهید دوباره ارزیابی کنید. الکلی های ناشناس جمله ای دارند: "خدا به من آرامش بدهد تا چیزهایی را که نمی توانم تغییر دهم ، شجاعت برای تغییر چیزهایی که می توانم بپذیرم ، و خرد را برای دانستن تفاوت." بعضی چیزها هست که می توانید در مورد خود تغییر دهید ، و بعضی چیزها که نمی توانید. فراتر از خودسازی ، پذیرش خودتان است.

ممکن است ایراداتی داشته باشید که هرگز تغییر ندهید ، یا هرگز به اندازه کافی تغییر نکنید. شما همیشه خیلی کوتاه قد یا قد بلند خواهید بود ، ممکن است همیشه بیش از حد چاق باشید ، ممکن است هرگز به اندازه کافی موفق نباشید یا در مهمانی ها داستان های عالی بگویید. با این حال ، افراد مبتلا به این شیار زندگی تقریباً

همیشه در مورد اهمیت نقص های خود اغراق می کنند. این را در نظر بگیرید. واقعا نقص شما نسبت به سایر خصوصیات خوب شما چقدر قابل توجه است؟

خصوصیات خوب و نقص خود را ذکر کنید. همین کار را برای افرادی که می شناسید نیز انجام دهید. آیا شما واقعاً خیلی بدتر یا متفاوت هستید؟ سعی کنید ایرادات خود را در منظر قرار دهید. دبرا ممکن است در موقعیت های اجتماعی ناجور باشد ، اما او همچنین انسانی باهوش ، حساس و شیرین است. برای آدم هم همینطور. او فردی جالب و جالب است که اختلافات او را اغلب کاریزماتیک می کند. تجربه ما از بیماران مبتلا به این روش زندگی به طرز چشمگیری است که نقص آن ها در پس زمینه کل فرد کم رنگ می شود.

احتمالاً شما اعتقاد دارید که بزرگسالان دیگر به همان نقصی که کودک شما را مسخره کرده اند ، در نظر دارند. اما شما اشتباه می کنید بزرگسالان معمولاً نسبت به کودکان تحمل اختلافات بسیار بیشتری دارند. بزرگسالان بیشتر از اختلافات قدردانی می کنند. فقط کودکان - یا بزرگسالان نابالغ - هستند که احساس می کنند فشار دقیقاً یکسان است.

دبرا: آقایان من در یک مهمانی هستم و احساس می کنم مثل بازگشت به زمین بازی در مدرسه است. اگر دوست داشته باشی که فرورفتگی باشد ، و همه من را مسخره می کنند. من نیمی از مردم انتظار دارم که شروع به چنگ زدن به من کنند و شروع به خواندن آهنگ هایی درباره چاق بودن من می کنند.

سرانجام ، ممکن است ایراداتی داشته باشید که نمی خواهید آن ها را تغییر دهید. برخی از به اصطلاح ایرادات شما ممکن است به عنوان قسمت هایی از خود ارزش داشته باشد. این احساس در نهایت آدام نسبت به نحوه لباس پوشیدن بود. او از خرید لباس و خلق لباس لذت می برد. او قصد نداشت آن را رها کند. نحوه لباس پوشیدن وی متمایز بود اما خشن نبود. دبرا در مورد آرایش نیز مسئله مشابهی داشت. او حاضر به پوشیدن آن نبود ، حتی اگر این امر شانس او را برای ملاقات با یک مرد افزایش دهد.

اینکه چقدر حاضرید خودتان را تغییر دهید در نهایت تصمیم شما است. اما شما باید از عواقب کاری که انجام می دهید آگاه باشید. اگر هدف شما هدف قرار گرفتن در این زمینه است ، نمایان بودن منحصر به فرد شما به شما در رسیدن به آن کمک نمی کند. یکی از چالش برانگیزترین وظایف در زندگی ، یافتن تعادل بین جا افتادن یا طبیعی بودن و بیان طبیعت منحصر به فرد و فردی ماست. اگر خیلی به سمت دلبستگی پیش برویم ، احساسی از واقعی بودن خود را از دست می دهیم. اگر به افراط در بیان فردی و منحصر به فرد خود برویم ، نمی توانیم با بقیه افراد جامعه مطابقت داشته باشیم.

۸. برای هر نقص یک فلش کارت درست کنید. کارت فلش درست کنید تا با خود حمل کنید. آن ها را هر بار که طول زندگی شما به هم ریخته است بخوانید. به این ترتیب می توانید در محل زندگی تکه تکه شوید.

هنگامی که در حال نوشتن فلش کارت هستید ، بر راه های بزرگ نمایی در مورد نقص تأکید کنید. خصوصیات خوب خود را ذکر کنید. راه هایی را برای بهبود خود بگنجانید.

ما چند مثال برای شما می زنیم. در اینجا کارتی است که دبرا برای این نقص نوشت ، "من در موقعیت های اجتماعی مضطرب هستم."

فلش کارت محرومیت اجتماعی شماره ۱

می دانم که در حال حاضر احساس اضطراب می کنم ، گویی همه به من نگاه می کنند. احساس می کنم نمی توانم با کسی صحبت کنم. اما این فقط حیات من است که بزرگتر شده ام. اگر به اطراف نگاه کنم ، می بینم که مردم به من نگاه نمی کنند. و حتی اگر کسی باشد ، احتمالاً یک نگاه دوستانه است. اگر من شروع به صحبت با مردم کنم ، اندکی بعد اضطرابم کمتر می شود. مردم واقعاً نمی توانند بگویند من مضطرب هستم. علاوه بر این ، افراد دیگر نیز مضطرب هستند. همه در موقعیت های اجتماعی کمی مضطرب هستند. من می توانم با استراحت بدنم ، گشتن در اتاق و پیدا کردن یک نفر برای صحبت با او شروع کنم.

اینجاست که آدام برای این نقص نوشت: "من چنان دور عمل می کنم که مردم را از این کار عقب می اندازد."

فلش کارت محرومیت اجتماعی شماره ۲

من شروع به احساس متفاوت بودن با افرادی که با آن ها هستم می کنم. احساس می کنم مثل یک خارجی هستم ، در میان جمعیت تنها هستم. من خودم را عقب نگه داشته ام و از خود دور شده ام. اما این زندگی من است که شروع به لگد زدن می کند. در واقع من در مورد میزان پرافتخار بودن خود اغراق می کنم. اگر دوست دوست شوم ، می فهمم که چیزهای مشترک داریم. فقط باید به خودم فرصتی برای اتصال بدهم.

فلش کارت می تواند به شکستن طلسم بند نجات کمک کند و شما را به سمت سمت راست برگرداند.

۹. از گروه های اجتماعی و کاری که فرار کرده اید سلسله مراتبی ایجاد کنید. به تدریج به سلسله مراتب بالا بروید. این مهم ترین مرحله است. دست از فرار بردارید! از بین همه عواملی که اجتناب شما را حفظ می کنند مهمترین است. تا زمانی که فرار کنید ، دامنه زندگی شما نمی تواند تغییر کند.

با رسیدن به بزرگسالی ، احتمال طرد شدن افراد نسبت به کودکی کمتر است. هرچه بیشتر افراد پیرتر می شوند ، تحمل و پذیرش بیشتری پیدا می کنند. اما شما این را نمی بینید. شما در کودکی یخ زده اید ، غافل از اینکه جهان پیرامون شما تغییر کرده است. شما ذهنیت یک کودک را به بزرگترهای اطراف خود نسبت می دهید. بنابراین از موقعیت هایی که ممکن است دقیقاً بازخورد مثبتی را که لازم دارید دریافت کنید ، اجتناب می کنید. هیچ وقت متوجه نمی شوید که ممکن است واقعاً پذیرفته شوید.

ما متوجه می شویم که این مرحله برای شما دشوار خواهد بود. ما آن را تا آنجا که می توانیم آسان خواهیم کرد. دلیل سرخ شدن برای فرار این است که در موقعیت های اجتماعی چنین اضطراب زیادی را تجربه می کنید. برای جلوگیری از تجربه این اضطراب تقریباً هر کاری خواهید کرد. علاوه بر این ، با کمک به زندگی اجتماعی «محرومیت اجتماعی» ، می توان زندگی خود را با اجتناب از تقریباً همه موقعیت های اجتماعی ادامه داد. هنوز هم می توانید کنار بیایید ، حتی اگر زندگی شما فاقد بعد مهم رضایت است.

لیستی را که در مرحله ۳ تهیه کرده اید ، از موقعیت های گروهی که از آن اجتناب می کنید ، تهیه کنید. با استفاده از مقیاس زیر ، تکمیل هر مورد را دشوار ارزیابی کنید. (از هر عدد از ۰ تا ۸ استفاده کنید.)

مقیاس دشواری

۰ بسیار آسان است

۲ خفیف دشوار است

۴ تا حد متوسط دشوار است

۶ بسیار دشوار است

۸ تقریباً غیرممکن است

به عنوان مثال ، دبرا موارد موجود در لیست خود را همانطور که در صفحه زیر نشان داده شده است ، رتبه بندی کرد.

از موقعیت های اجتماعی جلوگیری می کنم	درجه بندی دشواری
۱. بیشتر مهمانی ها.	۸
۲. بردن مشتری ها برای صرف شام.	۵
۳. خرما	۶
۴. از رئیس من لطف بخواهم.	۴
۵. دعوت از مردم من نمی دانم که به خوبی با من دور هم جمع شوند.	۷
۶. بیرون رفتن بعد از کار با همکاران.	۳
۷. ارائه کار در محل کار.	۸

با کمترین مشکل شروع کنید. (اطمینان حاصل کنید که برخی از موارد نسبتاً آسان را در خود گنجانده اید - برخی از موارد من ، ۲ و ۳). این مورد را بارها و بارها انجام دهید تا زمانی که به مهارت تسلط بر آن سطح از مهارت برسید. ساده ترین مورد دبرا "بیرون رفتن بعد از کار با همکاران" بود. او قبل از اینکه به سراغ سلسله مراتب بعدی خود برود ، این کار را ماهانه چندین بار انجام می داد.

دبرا موارد دیگری را در سطح ۳ دشواری ساخت و آن ها را نیز انجام داد. او با افرادی که از بین می برد ، مانند دربانان و کارمندان فروشگاه ، گپ زد. او صحبت هایی را با مردانی آغاز کرد که به نظر او جذابیت متوسطی داشت. با من او به سطح ۴ رسید ، او احساس آمادگی کرد. ما می خواهیم شما نیز همین کار را انجام دهید. در هر سطح دشواری ، موارد دیگری را بسازید و آن ها را انجام دهید. و با دقت برنامه ریزی کنید که چگونه هر مورد را تکمیل می کنید. از قبل به همه چیز فکر کنید. راه حل هایی برای بسیاری از موارد احتمالی تهیه کنید. برای تمرین عملکرد خوب از تصاویر مثبت استفاده کنید.

به تدریج سلسله مراتب خود را بالا ببرید. موفقیت های شما در ادامه کار شما را حفظ می کند. سخت ترین قسمت شروع کار است. یک فرصت را پیدا کنید و دوباره رشد اجتماعی را شروع کنید. حتی ممکن است دریابید که از آن لذت می برید.

۱۰. وقتی در گروه هستید ، برای شروع مکالمات یک تلاش هماهنگ انجام دهید. هنگامی که در یک رویداد اجتماعی شرکت می کنید ، برای خود هدف تعیین کنید که تعداد مشخصی مکالمه را شروع کنید ، سپس برای رسیدن به هدف خود سرخ کنید. خود را به سمت جهان خارج سوق دهید. افرادی که دارای این بند زندگی هستند بیش از حد زمان اجتماعی را صرف ماندن در ذهن خود می کنند. وصل نمی شوند. حتی اگر آن ها وارد اوضاع اجتماعی شده باشند ، اما هنوز هم در تماس واقعی هستند. آن ها آنجا هستند ، اما در واقع در آنجا نیستند. شما باید بر این فاجعه ظریف تر فرار نیز غلبه کنید.

وقتی دبرا و آدام موارد سلسله مراتبی خود را تمرین می کردند ، آن ها موافقت می کردند که با تعداد مشخصی از مردم صحبت کنند. با رفتن به یک مهمانی ، آن ها جمله ای می گفتند: "حداقل با دو نفر صحبت می کنم که نمی شناسم". این همان کاری است که ما می خواهیم شما انجام دهید. شما متعجب خواهید شد اگر بفهمید که تعیین یک هدف خاص اغلب اضطراب شما را کاهش می دهد تا اینکه آن را افزایش دهد. به محض اینکه اضطراب پیش بینی برطرف شد ، احتمالاً متوجه خواهید شد که پیاده روی و صحبت با مردم اضطراب شما را بسیار کاهش می دهد. این معمولاً با اجتناب کار می کند. شما پیش بینی می کنید که بسیار مضطرب تر از آنچه در واقعیت هستید خواهید بود.

دبرا: واقعاً اصلاً بد نبود. من در هنگام تعطیلات قهوه با دو نفر صحبت کردم و این خیلی بد نبود. و دفعه بعدی که می روم ، خیلی بهتر خواهد بود ، زیرا اکنون برخی افراد دارم که می توانم با آن ها صحبت کنم.

سعی کنید با یک نفر در گروه دوست شوید ، سپس به تدریج به سایر اعضای گروه گسترش دهید. این یک استراتژی است که از نظر ما مفید است. تمرکز روی کل گروه بسیار طاقت فرسا است. شما نگاه گروه را به خود احساس می کنید. گروه را به واحدهای قابل کنترل تقسیم کنید. همزمان یک یا دو نفر آن را تسخیر کنید.

۱۱. خودتان در گروه ها باشید. شکل ظریف تری نیز برای جلوگیری از وجود دارد. این برای مخفی کردن بخشهایی از خودتان است. شما با مردم صحبت می کنید ، اما محرمانه و محتاط هستید که از برخی موضوعات اجتناب می کنید ، تا نقص یا اختلاف شما برملا نشود. شاید این باشد که شما همجنسگرا هستید ، یا ناموفق

هستید ، یا از یک خانواده خاص هستید. یا شاید این یک ویژگی فیزیکی یا جنبه ای از وضعیت شما باشد - مانند تحصیلات یا درآمد.

شما برای نگهداری این اسرار هزینه بسیار بالایی پرداخت می کنید. ملاقات با مردم مملو از تنش و تنهایی می شود. همانطور که یکی از بیماران ما یک بار گفت: "داشتن یک راز منزوی کننده است." تا آنجا که ممکن است سعی کنید ایرادات یا تفاوت های درک شده خود را پنهان نکنید. ما نمی گوییم با اختلاف خشن متفاوت باشیم. ما به راحتی می گوییم خودت باش. به مردم بگویید که شما همجنسگرا هستید یا از یک خانواده خاص هستید. دیگر پنهانش نکن با شناخت بیشتر مردم ، برخی از آسیب پذیری ها و ناامنی های خود را به اشتراک بگذارید. این تنها راه برای شماست که بفهمید با این وجود قابل قبول هستید.

۱۲. برای جبران بیش از حد مناطق نامطلوب خود ، خیلی سخت دست به کار شوید. به خودتان اجازه دهید ببینید که بیشتر مردم شما را به خاطر آنچه که هستید می پذیرند - نه برای سرخ کردن تا آن ها را با دستاوردها یا داشته هایتان تحت تأثیر قرار دهید. در برابر فشار مقاومت کنید. خواهید فهمید که کنار گذاشتن این فشار راحت است.

آدام: مجبور بودن همیشه اثبات کنم که من یک مرد محبوب هستم یک بار سنگین بود. من همیشه در مورد آنچه که هستم دروغ می گفتم. من واقعاً نمی خواهم دیگر این کار را انجام دهم.

دبرا در مورد عدم موفقیت خود مسئله مشابهی داشت. از آنجا که از وضعیت کارش خجالت می کشید ، مدام سعی می کرد به مردم ثابت کند که چقدر باهوش است. اگر موضوع کار اصلاً مطرح می شد ، مکالمه وی متشنج و مصنوعی می شد.

دبرا: من تقریباً شروع به رجزخوانی می کنم. مهم نیست که ما در مورد چه چیزی صحبت می کردیم ، من می توانم در مورد چگونگی برنده شدن یک جایزه در دانشگاه یا موارد دیگر نظر بدهم. شاید شروع به صحبت در مورد برخی از نظریه های پیچیده کنید. یا ناگهان واقعاً حقیرانه تبدیل می شوند. به نظر می رسد واقعا توخالی است. منظورم این است که طرف مقابل دقیقاً احساس من را بداند.

ضد حمله مانند این نه تنها یک بار است ، بلکه رفتار شما نیز شفاف است. افراد دیگر درست از طریق شما می بینند. آن ها می دانند که شما در درون احساس شرم می کنید. خودنمایی نادرست است. شما آن را می دانید ،

و آن ها نیز آن را می دانند. شخصی را که وانمود می کنید با شخصی که واقعاً هستید جایگزین کنید. مردم شما را بهتر دوست خواهند داشت ، و شما نیز خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت.

ما نمی گوییم که شما باید شروع به پایین گفتن کنید. در عوض ، ما می گوییم تا آرام شوید ، سرخ کردن را برای متأثر کردن مردم متوقف کنید.

کلمات جدید

جذابیت خارج از محرومیت اجتماعی سفر از تنهایی به ارتباط است. سعی کنید آن را از این نظر مثبت ببینید. اگر مایل باشید این استراتژی های تغییر را اعمال کنید ، متوجه خواهید شد که جوایز زیادی به شما تعلق می گیرد. دبرا اکنون قرار ملاقات دارد ، در مهمانی ها از خود لذت می برد ، و چندین شب در هفته بیرون می رود. او خوشحال به جلساتش می آید. آدام چند دوست صمیمی جدید پیدا کرده است که با آن ها در مورد خود ابراز ناراحتی می کند. پاداش نهایی یک زندگی اجتماعی راضی کننده است. شما می توانید عضوی از یک گروه یا جامعه باشید. این یک قسمت حیاتی از زندگی است که اکنون از آن محروم شده اید. چرا از این طریق غافل می شوید؟

فصل دهم "من نمیتوانم آن را خودم درست کنم" سبک وابستگی

مارگارت: بیست و هشت سالگی احساس می کند که در ازدواج خود با یک همسر متخلف گرفتار شده است.

هنگامی که مارگارت برای اولین بار وارد دفتر کار ما می شود ، نگاه ترسناکی در چشم های ما دیده می شود. این یک انگیزه محافظتی در ما ایجاد می کند و ما برای مراقبت از هکتار حرکت می کنیم. وقتی به او می گوییم به نظر ترسیده است ، او به ما می گوید که حتی دوست ندارد به مشکلاتش فکر کند ، چه رسد به اینکه در مورد آن ها صحبت کند.

مارگارت احساس می کند در یک رابطه گیر افتاده است که بیش از حد از ترک آن می ترسد. او از تنها ماندن می ترسد. آنتونی ، همسرش ، از نظر لفظی توهین می کند. او دو سال است که بیکار است و او را مقصر می داند. در واقع ، او را مقصر همه مشکلاتش می داند. مارگارت آگورافوبیک است: او حملات هراس دارد و از ترس اینکه حمله کند ، از بسیاری از موقعیت ها اجتناب می کند - قطارها ، رستوران ها ، فروشگاه های مواد غذایی ، مراکز خرید ، جمعیت ، سینماها. بعضی روزها او چنان مضطرب است که می ترسد خانه اش را ترک کند. او به درمان آمده است زیرا کنار آمدن با ازدواج و ترس هایش بیش از حد برای او زیاد شده است.

همانطور که تصور می کنید ، جدا از ایجاد مشکل روزمره تصور ، آگورافوبیای مارگارت لذت او را از اوقات فراغت به شدت کاهش می دهد. او فعالیت هایی را که دیگران به نظر آن ها لذت بخش است ، به عنوان وظایفی سنگین تجربه می کند.

مارگارت: آنتونی از من عصبانی است. او می خواهد فردا شب با او در رستوران ملاقات کنم. او نمی خواهد مجبور شود اول به خانه بیاید و مرا بیاورد. اما من فقط قادر به انجام آن نیستم. نمی توانم سوار قطار شوم.

تراپیست: تشک از شما می ترسید؟

مارگارت: اگر اتفاقی برای من بیفتد و کسی نباشد که از من مراقبت کند؟

تراپیست: ممکن است برای شما اتفاق بیفتد؟

مارگارت: ممکن است کلاه برای من اتفاق بیفتد؟ ممکن است وحشت من چنان بد شود که در خیابان سقوط کنم.

هنگامی که مارگارت در خانه است ، اگر آنتونی به دلایلی مجبور به ترک آنجا شود ، او نیز خود را درحال خروج از خانه می بیند. یا او شروع به برقراری تماس تلفنی می کند: "تلفن من حلقه نجات من برای جهان است." اگرچه آنتونی با عصبانیت از هزینه کودک نشسته برای او شکایت دارد ، اما هر زمان که خودش دست به کار شود ، به نظر می رسد او را دلسرد می کند. مارگارت احساس می کند که می خواهد او را وابسته نگه دارد.

ویلیام: سی و چهار سال گذشته ، هنوز هم از والدینش وابسته است تا از او مراقبت کند.

ویلیام نیز وقتی وارد دفتر ما می شود ، نگاه ترسناکی دارد. به نظر می رسد او مردی خجالتی و ساکت است. او هوای ترسو دارد. و او همچنین ما را وادار می کند که از او جدا شویم ، سرخ کنیم تا او را راحت کنیم. در می یابیم که با او ملایم هستیم.

ویلیام هنوز با پدر و مادرش زندگی می کند. هنگامی که به دانشگاه رفت فقط یک بار برای مدت طولانی از خانه خارج شده بود. این یک سال به طول انجامید: پس از آن ، او به مدرسه کوچکی نزدیک رفت که بتواند در خانه زندگی کند و رفت و آمد کند. ویلیام مثل پدرش حسابدار شد و او در کار پدرش کار می کند. او به شدت نگران کار خود است. او مدت هاست با زنی به نام کارول رابطه برقرار می کند اما به نوعی تعهد دادن را سخت می کند. او نمی تواند تصمیم بگیرد که آیا او فرد مناسبی برای او است یا خیر.

ویلیام: من مدام فکر می کنم ، "اگر اشتباه کنم چه می شود ، اگر او آن شخص نباشد چه می شود؟ اگر کسی بهتر باشد چه می شود؟ چگونه می توانم فهمید که او فرد مناسبی است ، یا اینکه من فقط با هزینه کمتری تصمیم می گیرم؟"

ما کنار می آییم ، اما فقط آتش بازی وجود ندارد. و اگر نمی توانم از او حمایت کنم چه می کنم؟ او می خواهد بچه های زیادی داشته باشد. از کجا می دانم که می توانم از یک زن و بچه حمایت کنم؟ به سختی می توانم خودم را تأمین کنم. بعضی اوقات فکر می کنم الان باید از او جدا شوم و کار را تمام کنم.

ویلیام برای تصمیم گیری در مورد کارول دو سال است که سرخ می کند. او به درمان آمده است زیرا او سرانجام به او اولتیماتوم داده است یا با او ازدواج کند یا رابطه را پایان دهد. ویلیام احساس فلج می کند.

کریستین: بیست و چهار سال گذشته ، آنقدر مستقل است که نمی تواند کمک کند ، حتی وقتی که به آن احتیاج داشته باشد.

کریستین وقتی وارد دفتر ما می شود ترسیده به نظر نمی رسد. برعکس ، او در مراقبت از خودش بسیار توانمند به نظر می رسد. روش او مطمئن و شایسته است.

کریستین به استقلال خود افتخار می کند. او به خود اعتماد دارد: "من به کسی احتیاج ندارم ،" به ما می گوید. او از زمانی که کالج را شروع کرده زندگی خود را تأمین می کند و زندگی می کند. وی طی یک سال گذشته به عنوان مددکار اجتماعی در یک مرکز مواد مخدر و مواد مخدر کار کرده است. او بدون ترس از خطرناکترین محله های شهر عبور می کند.

هشت ماه قبل از اینکه او به دیدن ما بیاید ، در یک حادثه اسکی پای خود را شکست. او هنوز هم از پیاده روی استفاده می کند. درست بعد از حادثه ، او مجبور شد به طور موقت به خانه پدر و مادرش برگردد. والدین و دو خواهر کوچکترش مجبور بودند برای او غذا بیاورند ، به او کمک کنند او را بشوید و لباسش را بپوشاند. آن ها مجبور بودند از او مراقبت کنند. اصول مراقبت از مردم ، به ویژه اعضای خانواده ، چنان شدید بود که وی وارد درمان شد.

کریستین: من فقط کسی نیستم که دوست داشته باشد از او مراقبت شود. فقط دوست ندارم من خودم را در این موضوع واقعاً افسرده و ناراحت دیدم.

حدس می زنم فهمیدم که نباید از این بابت خیلی ناراحت شوم. و حالا من به آپارتمانم برگشته ام و به سختی می توانم به دوستانم اجازه دهم کارهای لازم را برای من انجام دهند. و نکته جالب این است که ، من می دانم که بدون سر و کار داشتن حتی برای آن ها نیز همین کار را کردم.

آیا نمی توانم از مردم کمک بگیرم؟

پرسشنامه وابستگی

این آزمون را انجام دهید ، با استفاده از مقیاس موجود در صفحه زیر ، به هر مورد امتیاز دهید.

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ یووه کمی بیشتر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً ترس از من

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملاً توصیف کنید

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

توصیف	نمره
۱. هنگام رسیدگی به مسئولیت های زندگی روزمره ، من بیشتر از یک بزرگسال احساس کودک می کنم.	
۲. خودم قادر به گذران زندگی نیستم.	
۳. خودم نمی توانم به خوبی کنار بیایم.	
۴. افراد دیگر بهتر از من از خودم می توانند از من مراقبت کنند.	
۵- من در حل وظایف جدید با مشکل روبرو هستم مگر اینکه شخصی داشته باشم که مرا راهنمایی کند.	
۶. من نمی توانم کاری درست انجام دهم.	
۷. من ناقص هستم.	
۸- من عقل سلیم ندارم.	
۹. من نمی توانم قضاوت خودم را ناامید کنم.	
۱۰. زندگی روزمره را طاقت فرسا می دانم.	
امتیاز وابستگی کلی شما (برای سوالات ۱۰-۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر امتیاز وابستگی شما

۱۹ – ۱۰ بسیار کم. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹ – ۲۰ نسبتاً کم. این حیوانات زندگی فقط ممکن است در موارد خاص اعمال شوند.

۳۹- ۳۰ متوسط این شیفت حیات مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه وابستگی

اگر از طول عمر وابستگی برخوردار باشید ، زندگی خود طاقت فرسا به نظر می رسد. احساس می کنید نمی توانید کنار بیایید. شما اعتقاد دارید که در دنیا قادر به مراقبت از خود نیستید ، بنابراین باید برای کمک به دیگران مراجعه کنید. فقط با چنین کمکی است که می توانید زنده بمانید. هسته اصلی تجربه وابستگی شما این است که یک قاچاق دائمی برای انجام مسئولیت های اسمی زندگی بزرگسالان است. شما به سادگی آنچه لازم است ندارید. این یک احساس کمبود چیزی ، کمبود است. تصویری که ذات وابستگی را به تصویر می کشد ، تصویری از یک کودک کوچک است که احساس می کند ناگهان دنیا خیلی زیاد شده و برای مادر شروع به گریه می کند. این یک احساس کوچک بودن در دنیای بزرگسالان است. بدون اینکه یک فرد بزرگسال از شما مراقبت کند ، احساس گم شدن می کنید.

افکار معمول شما احساس بی کفایتی شما را نشان می دهد: "این برای من خیلی زیاد است" ، "من از عهده این کار بر نمی آیم" ، "من از هم می پاشم" ، "من نمی توانم مسئولیت های خود را اداره کنم " افکار معمول دیگر بیانگر ترس شما از ترک است - ترس شما از این که افرادی را که بیشتر به آن ها وابسته هستید از دست خواهید داد: "بدون این شخص چه کاری می توانم انجام دهم؟" "چگونه خودم می توانم زندگی کنم؟" این افکار معمولاً با احساس ناامیدی و وحشت همراه است. همانطور که مارگارت می گوید ، "کارهای زیادی وجود دارد که من نمی توانم انجام دهم. من باید کسی را داشته باشم که آن ها را برای من انجام دهد." شما به این ضرورت می پردازید. این مقدار زیادی از انرژی ذهنی شما را تخلیه می کند. شما نقشه می کشید تا مطمئن

شوید کسی آنجا خواهد بود. خودتان را ترک کنید ، شما یک حس جهانی نسبت به همه چیز طاقت فرسا را دارید.

شما اغلب به عدم اعتماد کامل به قضاوت خود خیانت می کنید. احساس کمی از توانایی خود در قضاوت های خوب دارید. دشواری در ناامید کردن قضاوت شما از ویژگی های اصلی وابستگی است. شما بلاتکلیف هستید.

ویلیام: من می توانم در مورد کارول تصمیم بگیرم. من نمی دانم که چرا اینقدر رفت و برگشت می کنم. مثل اینکه من معتقدم احتمالاً نمی توانم انتخاب درستی انجام دهم.

وقتی تصمیمی برای تصمیم گیری دارید ، نظر دیگران را جلب می کنید. در واقع ، شما احتمالاً از شخصی به فرد دیگر می رسید که به دنبال مشاوره است. شما صد بار نظر خود را عوض می کنید. کل روند فقط شما را گیج و خسته می کند. اگر سرانجام موفق به تصمیم گیری شدید ، باید مرتباً از درست بودن تصمیم خود اطمینان حاصل کنید.

متناوباً ، ممکن است از یک نفر که به او اطمینان زیادی دارید مشاوره بگیرید و فقط به آن اعتماد کنید. آن شخص اغلب یک درمانگر است. در ابتدای درمان ، بیماران وابسته ما همیشه سرخ می شوند تا ما را وادار به تصمیم گیری درمقابل آن ها کنند. مقاومت در برابر این همیشه آسان نیست. از آنجا که تماشای بی نظیری یک بیمار برای بیمار می تواند بسیار دردناک باشد ، پرش به داخل و تصمیم گیری وسوسه انگیز است. ما باید در برابر این وسوسه سخت سرخ کنیم زیرا واقعاً به این بیماران کمک نمی کند. این وابستگی را به ما افزایش می دهد ، در صورتی که هدف از درمان استقلال نهایی آن ها است.

افراد وابسته تغییر را دوست ندارند. آن ها دوست دارند همه چیز مثل قبل بماند.

مارگارت: من ابتدا آنتونی را در مدرسه ملاقات کردم ، من به او می گفتم امیدوارم بتوانیم برای همیشه در مدرسه بمانیم ، و این هرگز پایان نمی یافت. او نمی توانست صبر کند تا بیرون بیاید ، تا مدرسه به پایان برسد ، اما من می خواستم این مدرسه ادامه یابد و آیا این بود که شما از دست خواهید داد؟

مارگارت: حدس می زنم این بود که آنجا احساس امنیت می کردم. می دانستم چه انتظاری باید داشته باشم.

این عدم ایمان به قضاوت است که باعث می شود شما از تغییر بسیار ترسیده باشید. اعتماد به نفس شما در شرایط جدید پایین است ، زیرا شما باید به قاضی خود اعتماد کنید. در شرایطی که برای شما آشنا است ، شما

قضاوت سایر افراد را به دست آورده اید و قبلاً دانش بهترین روش برای استفاده را کسب کرده اید. اما وقتی با یک وضعیت جدید روبرو می شوید ، مگر اینکه شخصی برای مشاوره داشته باشید ، باید به نظرات خود اعتماد کنید و آن ها را ناامید نمی کنید.

ما می خواهیم بگوییم که احساس بی لیاقتی شما بیش از واقعی تصور می شود ، اما متأسفانه اغلب اینطور نیست. افراد وابسته غالباً فاقد صلاحیت هستند دقیقاً به این دلیل که با موفقیت از انجام کارهای بزرگسالی اجتناب کرده اند. آن ها افراد دیگر را مجبور کرده اند که این وظایف را برای آن ها انجام دهند. این اجتناب منجر به برخی از نقایص واقعی در مهارت ها و قضاوت ها می شود. با این حال ، بیشتر بیماران وابسته در مورد بی لیاقتی خود اغراق می کنند. آن ها بیش از آنچه که شرایط لازم است ، به خود شک می کنند.

شما به طور مداوم به روش هایی طراحی می شوید که افراد را وادار به انجام کارهایی برای شما می کند ، در حال تسلیم شدن در برابر زندگی خود هستید. داشتن افرادی که برای شما کارهایی انجام می دهند این ایده را تقویت می کند که شما قادر به انجام این کارها به تنهایی نیستید و شما را از ایجاد احساس شایستگی باز می دارد. با این حال ، تقریباً مسلماً ناخوشایند است که اگر شما بر اساس وظیفه خود زندگی می کردید ، در نهایت می توانستید چیزهایی را که برای مهارت در زندگی روزمره لازم است ، یاد بگیرید. وابستگی شما یک فرضیه بزرگ آزمایش نشده است. شما هرگز متوجه نشده اید که در واقع می توانید به تنهایی کار کنید.

فرار یکی دیگر از راه های تقویت بند زندگی شما است. شما از کارهایی که فکر می کنید برای شما خیلی سخت است اجتناب می کنید. وظایفی وجود دارد که افراد وابسته معمولاً از آن ها اجتناب می کنند. این موارد شامل رانندگی ، رسیدگی به امور مالی ، تصمیم گیری ، مسئولیت های جدید و یادگیری زمینه های تخصصی جدید است. از جدا شدن از والدین یا کشاورز خودداری می کنید. به ندرت تنها زندگی می کنید یا تنها سفر می کنید. بندرت به سینما یا بیرون می روید تا تنها غذا بخورید. با فرار مداوم از این کارها ، احساس خود را تأیید می کنید که نمی توانید به تنهایی به آن ها بپردازید. مارگارت می گوید ، "آنتونی از همه پول مراقبت می کند. من هرگز نمی توانستم دفتر چک خود را متعادل نگه دارم." ویلیام می گوید ، "من هرگز نمی توانستم در یک شرکت دیگر شغل پیدا کنم. اگر یک شکست ناگوار باشم چه می کنم؟ سایر روسا به اندازه پدرم با من نرم نمی شوند."

وابستگی و عصبانیت

اگرچه به نظر شما تغییر ترسناک است و در برابر آن مقاومت می کنید ، اما اغلب حتی احساس امنیت می کنید که گرفتار شده اید. این سمت منفی مربوط به طول عمر وابستگی است. این قیمتی است که شما می پردازید. افراد وابسته معمولاً برای حفظ وابستگی به خود اجازه سو استفاده ، انقیاد یا محرومیت می دهند. آن ها تقریباً هر کاری می کنند تا فرد را در کنار خود داشته باشند.

شما احتمالاً نقش تبعی ای را در روابط خود با اعضای خانواده ، عاشقان و دوستانتان می پذیرید. بدون شک این احساس عصبانیت افزایش می یابد (اگرچه ممکن است از آن آگاهی نداشته باشید). شما امنیت این روابط را دوست دارید ، اما نسبت به افرادی که این روابط را فراهم می کنند احساس عصبانیت می کنید. و معمولاً جرات ندارید عصبانیت خود را صریح ابراز کنید. این ممکن است مردم را دور کند و شما بیش از حد به آن ها احتیاج دارید. جنبه تاریک این بند زندگی این است که احساس می کنید در نقش وابسته خود گرفتار شده اید.

تراپیست: چشمان خود را ببندید و تصویری از شیدایی خود به من بدهید.

مارگارت: من در مکانی تاریک هستم که نمی توانم از آن خارج شوم و هوا وجود ندارد و نمی توانم نفس بکشم. کلاستروفوبیک است. آنتونی در مورد چیزی به من زل می زند. من می شنوم که او ادامه دارد و آنقدر متنفرم که احساس می کنم منفجر می شوم.

تراپیست: حصیر انجام می دهید؟

مارگارت: من از او عذرخواهی می کنم ، و قول می دهم دیگر هرگز این کار را نکنم.

بسیاری از حملات وحشت مارگارت هنگامی رخ می دهد که او از آنتونی عصبانی باشد و برای نگه داشتن آن در خانه گره بخورد. وابستگی هزینه های زیادی در شعبه های آزادی و بیان خود دارد.

برخی از افراد وابسته خشم خود را آشکارتر بیان می کنند. این افراد افرادی هستند که ما آن ها را "استحقاق وابسته" می نامیم. برخی از افراد وابسته احساس می کنند نیازهای وابستگی خود را برآورده می کنند. کارول این موضوع را در مورد ویلیام در یکی از جلسات ما بیان کرد (بنا به درخواست ویلیام ، کارول در بعضی از جلسات ما شرکت کرد).

کارول: دیروز ، ویلیام واقعاً زننده و انتقادی بود. او این نگرش را پیدا می کند. من داشتم شام می پختم ، و او شروع به معلق شدن روی من و اصلاح من کرد. مثل اینکه من نمی توانم کاری درست انجام دهم.

تراپیست (به ویلیام): چه اتفاقی با شما می افتاد؟

ویلیام: این موضوع واقعاً پس از آنکه من از دکتر به خانه برگشتم آغاز شد. من واقعاً عصبانی شده بودم که او نمی خواست برای عکس های آلرژی من با من به دکتر برود. او خودم را وادار کرد که بروم.

کارول: من یک آزمون اقتصاد داشتم!

ویلیام: می توانستید بعداً جبران کنید.

ممکن است ترکیبی از نوارهای زندگی وابستگی و انتفاعی داشته باشید. در این حالت وقتی مردم نیازهای شما را برآورده نمی کنند عصبانی می شوید. شما آن ها را با لک زدن ، تحریک پذیری یا عصبانیت شدید مجازات می کنید.

وابستگی و اضطراب

حملات هراس و آگورافوبیا شایع است. از بسیاری جهات آگورافوبیا یک درام وابستگی است. ویژگی اصلی خودمختاری توانایی سرمایه گذاری در جهان و داشتن منابعی برای عملکرد مستقل است. آگورافوبیا کاملاً برعکس است. مارگارت احساس ناتوانی می کند. وقتی او وارد دنیا می شود ، اطمینان ندارد که می تواند از پس اتفاقاتی برآید. او ترجیح می دهد به طور کلی از جهان اجتناب کند. او می خواهد در جایی که احساس امنیت می کند در خانه بماند.

مارگارت در دنیا احساس کودکی می کند - گویی که بیش از یک کودک نمی تواند زنده بماند. تنها امید او این است که بتواند شخصی را که از او مراقبت می کند محکم کند. سرانجام آنچه او از آن می ترسد مرگ ، جنون ، فقر ، بی خانمانی است - از مظاهر درماندگی. هر بار که دچار حمله وحشت می شود ، اطمینان می یابد که دچار حمله قلبی شده یا ذهن خود را از دست می دهد. او مانند بسیاری از آگورافوبیک ها ، از آسیب پذیری ، حیوان دیگر حیات در حوزه خودمختاری برخوردار است.

حتی اگر حملات وحشت نداشته باشید ، بدون شک اضطراب فوق العاده ای دارید. تمام تغییرات طبیعی زندگی ، حتی تغییرات مثبت ، طاقت فرسا به نظر می رسند. ارتقا در محل کار ، تولد کودک ، فارغ التحصیلی ، ازدواج

- هر مسئولیت جدید باعث اضطراب می شود. مواردی که بیشتر مردم دلیل برگزاری جشن می دانند شما را به حالت ترس و وحشت می اندازد.

همچنین ممکن است به همراه اضطراب ، یک احساس افسردگی مزمن را نیز احساس کنید. در قلب شما ممکن است خود را بخاطر وابستگی خود به دیگران تحقیر کنید. همانطور که ویلیام می گوید ، "من احساس می کنم یک فرد ناکافی هستم." عزت نفس پایین بخشی جدایی ناپذیر و دردناک از زندگی وابسته است.

تعارض

کریستین ، مددکار اجتماعی که پایش را شکست ، نمونه ای از ضد حمله است. او با قرار دادن تمام انرژی خود در دستیابی به موفقیت در سطح بالا و کاملاً مستقل بودن ، با زندگی وابستگی خود کنار می آید. او با مبارزه مداوم با احساس اصلی بی لیاقتی خود جبران می کند. او باید به طور مداوم به خودش و دیگران اثبات کند که می تواند به تنهایی از پس زندگی برآید. او از وابستگی پنهانی رنج می برد.

کریستین شایسته است. شایستگی او یکی از بارزترین ویژگی های اوست. اما در زیر او احساس اضطراب زیادی می کند. او دائما می ترسد که عملکرد کافی را نداشته باشد. هر بار که ارتقا می یابد ، که اغلب اوقات ، او می ترسد که قادر به اداره کار نباشد. وقتی دوستانش او را در موقعیت های رهبری قرار می دهند ، کاری که معمولاً انجام می دهند ، او نقش را با شایستگی اما با اضطراب زیاد پر می کند. ترس کریستین او را تحت فشار قرار می دهد تا به سطح بالاتری از توانایی برسد ، زیرا او خود را به تسلط بر هر کاری سوق می دهد. اما او هرگز به خودش اعتبار نمی دهد. او معتقد است که دارد مردم را گول می زند. او همیشه موفقیت های خود را تخفیف می دهد و خطاها یا کمبودهای خود را بزرگ می کند.

کریستین با رفتاری گویی که به کمک هیچ کس احتیاج ندارد ، احساس وابستگی خود را بیش از حد جبران می کند. کریستین بیش از حد مستقل است. هر چقدر احساس اضطراب کند ، خودش را مجبور می کند که به تنهایی با مسائل روبرو شود. این تمایل به رفتن به طرف خارج از کشور - به گونه ای که گویی او برای هیچ کسی به کسی احتیاج ندارد - وابستگی متقابل نامیده می شود ، و نشانه ای قوی از وجود مادام العمر وابستگی است. افراد وابسته حتی حاضر نیستند که برای کمک به دیگران متوسل شوند ، حتی اگر این کار منطقی باشد. آن ها از درخواست مشاوره ، کمک یا راهنمایی امتناع می ورزند. آن ها نمی توانند به خود اجازه دهند از افراد دیگر مقدار عادی کمک بگیرند ، زیرا باعث می شود بیش از حد آسیب پذیر باشند.

کریستین: مثل این است که اگر من اصلاً با کسی برخورد کنم ممکن است کاملاً وابسته شوم. درست بعد از حادثه ، وقتی در خانه بودم ، واقعاً ترسیده بود که دوباره به والدینم وابسته شوم.

اگر وابسته هستید ، حتی اگر احساس وابستگی خود را تصدیق نکنید ، در هسته خود همان احساس سایر افراد وابسته را دارید. به نظر می رسد که شما به خوبی در حال عملکرد هستید ، اما این کار را در سطح بالایی از اضطراب انجام می دهید. این احساس زیر شماست که شما را دور می کند.

منشأ حیات وابستگی

طول عمر وابستگی می تواند یا در والدینی ایجاد شود که از محافظت بیش از حد برخوردار هستند و یا والدینی که از حمایت کافی برخوردار نیستند.

والدین بیش از حد محافظ فرزندان خود را وابسته نگه می دارند. آن ها رفتارهای وابسته را تقویت می کنند و رفتارهای مستقل را دلسرد می کنند ، فرزندان خود را خفه می کنند و به فرزندان خود آزادی یا پشتیبانی نمی دهند تا خود را بسازند.

والدین کم محافظ در مراقبت از فرزندان خود کوتاهی می کنند. فرزندان آن ها از کودکی در دنیا به تنهایی زندگی می کنند و باید در سطحی فراتر از سال های خود عمل کنند. چنین کودکانی می توانند توهمی در خودمختاری داشته باشند ، اما در واقع نیازهای شدیدی به وابستگی دارند.

ما به پدر و مادر خود وابسته هستیم. وقتی والدین ما نیازهای جسمی ما را برآورده می کنند - هنگامی که به ما غذا می دهند ، لباس می پوشانند و ما را هشدار می دهند – آن ها پایگاه ایمنی را ایجاد می کنند که می توانیم از آن به دنیا رجوع کنیم. یک فرایند توسعه مشخص با دو مرحله وجود دارد.

مراحل به سوی استقلال

۱. ایجاد پایگاه ایمن.

۲. دور شدن از این پایگاه برای خودمختاری.

اگر هرکدام از این دو مرحله وجود نداشته باشد ، ممکن است فرد دچار یک دوره زندگی وابستگی شود.

اگر شما هرگز پایگاه امنی نداشتید ، اگر هرگز اجازه نداشتید در آن حالت وابسته استراحت کنید ، حرکت برای رسیدن به استقلال برای شما دشوار است. شما همیشه آرزوی آن حالت وابسته را دارید. همانطور که کلو استین می گوید: "من احساس می کنم کودکی هستم که انگار من یک بزرگسال هستم." صلاحیت و استقلال شما برای شما واقعی به نظر نمی رسد - شما منتظر فروپاشی پایگاه هستید.

گذشته از فراهم آوردن پایگاه امن ، والدین ما باید به تدریج به ما اجازه دهند تا از آن ها به سمت استقلال فاصله بگیریم. آن ها باید فقط به ما کمک کافی کنند. این یک تعادل ظریف است. خیلی کم یا زیاد نمی تواند باشد. خوشبختانه ، بیشتر والدین جایی در وسط قرار می گیرند و اکثر کودکان دارای درجه استقلال غیر طبیعی هستند. اما والدین در هر دو حالت غالباً کودکانی تولید می کنند که به طول عمر وابستگی مبتلا می شوند.

در بهترین دنیای ممکن ، والدین ما به ما آزادی می دهند تا جهان را کاوش کنند ، در صورت نیاز به آن ها ارتباط برقرار کنند که در آنجا هستند ، در صورت نیاز به ما کمک کنند و از توانایی خود برای موفقیت ناامید شوند. آن ها به ما ایمنی و حفاظت می دهند تا احساس امنیت کنیم ، و آزادی و تشویق برای بیرون رفتن از خودمان.

طول عمر وابستگی در اوایل شکل می گیرد. والدینی که نتوانند نیازهای وابستگی کودک را برآورده کنند یا استقلال کودک را سرکوب می کنند ، احتمالاً این کار را در اوایل زندگی کودک شروع می کنند - معمولاً در زمان راه رفتن کودک. تا زمانی که کودک مدرسه را شروع می کند ، طول زندگی احتمالاً در جای خود قرار دارد. آنچه بعداً می بینیم ، به عنوان مثال در دوره نوجوانی ، به سادگی ادامه روندی است که مدت ها قبل آغاز شده است.

منشا بیش از حد محافظت

شایع ترین منشا وابستگی والدینی هستند که بیش از حد محافظت می کنند. این مبدا برای مارگارت و ویلیام بود.

منشأ وابستگی در بیش از حد محافظت

۱. والدین شما بیش از حد محافظت می کنند و شما را می خورند انگار که از سن خود کوچکتر هستید.

۲. والدین شما تصمیمات شما را به جای شما می گیرند.

۳. والدین شما از تمام جزئیات زندگی شما مراقبت می کنند بنابراین شما هرگز یاد نمی گیرید که چگونه از آن ها مراقبت کنید.

۴. والدین شما کارهای مدرسه شما را برای شما انجام می دهند.

۵- مسئولیت کمی به شما داده می شود یا هیچ مسئولیتی بر عهده شما نیست

۶. شما بندرت از والدین خود جدا هستید و احساس کمی نسبت به خود به عنوان فردی جداگانه دارید.

۷. والدین شما از نظرات و شایستگی شما در کارهای روزمره انتقاد می کنند.

۸- وقتی وظایف جدیدی را انجام می دهید ، والدین شما با دادن توصیه و دستورالعمل بیش از حد در آن دخالت می کنند.

۹. والدین شما آنقدر احساس امنیت می کنند که تا زمانی که خانه را ترک نکنید هرگز رد یا شکست جدی نخواهید داشت.

۱۰. والدین شما ترس های زیادی دارند و همیشه شما را از خطرات دور می کنند.

محافظت بیش از حد معمولاً شامل دو بعد است. اولین نفوذ است. والدین قبل از اینکه کودک به تنهایی فرصت پیدا کند ، می پرد و کارهایی را برای کودک انجام می دهد. والدین ممکن است نیت خیر داشته باشند. او ممکن است بخواهد زندگی را برای کودک راحت تر کند و یا از درد ناشی از اشتباه او بگذرد. اما وقتی والدین همه کارها را انجام می دهند ، کودک هرگز فرصتی برای یادگیری عملکرد صحیح را ندارد. وقتی سرخ می کنیم و شکست می خوریم و دوباره سرخ می کنیم ، یاد می گیریم بر جنبه های دنیای خود تسلط پیدا کنیم. این یادگیری است و بدون تجربه دست اول ، یادگیری کمی اتفاق می افتد. تنها چیزی که یاد می گیریم این است که باید والدین خود را در آنجا داشته باشیم.

دوران کودکی ویلیام یک نمونه معمول را ارائه می دهد. پدرش بیش از حد درگیر بود.

ویلیام: برای پدرم بسیار مهم بود که من در مدرسه خوب کار کنم. هر وقت با مشکلی روبرو می شدم ، او این کار را برای من انجام می داد. او مقالات من را نوشت و پروژه های علمی من را انجام داد.

می دانید ، من نمی توانم یک جنبه از کارهای مدرسه ام را که به تنهایی تحویل داده ام ، به یاد بیاورم. بارها و بارها ، پدر من عمده کارهای من را انجام داد.

علی رغم همه توجهات پدرش ، تا زمان ورود به دبیرستان ، ویلیام فقط یک دانش آموز متوسط بود. او کارهای انجام شده در خانه مانند مقالات و پروژه ها را به خوبی انجام داد ، اما در تست ها نتیجه خوبی نداشت. او اضطراب امتحان فوق العاده ای داشت. آزمایشات تنها چیزی بود که او مجبور بود با آن روبرو شود. حتی اگر پدرش شب قبل ساعت های زیادی را با او سپری کرد ، به او مربیگری کرد و حتی باهوش بود ، اما در تست ها عملکرد خوبی نداشت. توانایی ضعیف آزمون او احتمالاً نتیجه اضطراب زیاد او بود. هرچه زمان می گذشت ، نمرات او رنج می برد. ویلیام دیدگاه خود را به عنوان یک دانش آموز فقیر که فقط به خاطر کمک پدرش به همان خوبی عمل کرد ، ایجاد کرد.

ویلیام: من مخفیانه خودم را تنبل می پنداشتم. چرا دیگر اجازه می دادم پدر من این همه کار من را انجام دهد؟

پدرش بسیار بیشتر از کارهای مدرسه درگیر بود. او درگیر زندگی اجتماعی ویلیام ، دو و میدانی ، اوقات فراغت و فعالیت های روزمره بود. حضور پدرش در زندگی ویلیام نفوذ کرد. او تصمیمات ویلیام را گرفت. راهنمائی و راهنمایی کرد. تقریباً در هر زمینه از زندگی ، توانایی ویلیام برای عملکرد خود مختل شد.

بعد دوم محافظت بیش از حد زمانی اتفاق می افتد که والدین تلاش های کودک برای اقدام مستقل را تضعیف کند. والدین نسبت به فرزندخوانده کودک انتقاد دارند و تصمیماتی را که کودک می گیرد کوچک می شمارد.

مارگارت: جمله ای که بیشتر اوقات از مادرم می شنیدم این بود: "کاش فقط به حرف های من گوش می کردی." او واقعاً علاقه مند بود ، "من به شما گفتم" تا به امروز هنوز احساس می کنم که اگر او را به زحمت نگیرم ، شکست خواهم خورد.

ویلیام به یاد می آورد که یک بار به پدرش گفته بود که می خواهد به تنهایی یک مقاله تاریخی بنویسد. پدرش صندلی اش را ناگهان از روی میز عقب انداخت و گفت: "خوب. فقط وقتی گریه نمی کنی وقتی حرف خوبی برای گفتن نداری ، نزد من گریه کن."

پدر ویلیام او را آشکارا تضعیف کرد. این برای ویلیام دردناک بود. حتی امروز ، او نسبت به هر نوع انتقاد ، به ویژه از سوی شخصیت های اقتدار ، حساسیت بالایی دارد. با این حال ، با اکثر والدینی که به وابستگی دامن می زنند ، روند نادیده گرفتن ظریف تر است. مادر مارگارت بندرت او را مورد انتقاد قرار می داد. برعکس ، او حمایت و

دوست داشتنی بود. اما او خودش زنی ترسناک بود و هر وقت مارگارت کنار او را می گرفت مضطرب می شد. مارگارت اضطراب مادرش را حس کرده و خودش مضطرب می شود. او مانند مادرش از دنیا ترسید.

بسیاری از بیماران وابسته ما دنیا را ناامن می دانند زیرا والدین بیش از حد نگران خطر بودند. مادر مارگارت در بخشیدن به وابستگی دخترانش ، زندگی مضر خود را برای آسیب پذیری نیز تصویب کرد. "نرو!" او می گفت "بیرون نرو ، خیلی سرد است. بیمار خواهی شد. بیرون نرو ، خیلی خطرناک است. بیرون نرو ، خیلی تاریک است."

همانطور که مادر مارگارت نشان می دهد ، والدینی که وابستگی را در فرزندان خود پرورش می دهند معمولاً از نظر عاطفی محروم نیستند. مشکل آن ها تأمین عشق یا علاقه کم نیست. کاملاً برعکس ، والدین بیش از حد محافظه کار اغلب بسیار دوست داشتنی و مهربان هستند. اما نوعاً آن ها هراسان ، عصبی ، مضطرب یا آگورافوبیک نیز هستند. آن ها ممکن است کودک را در نزدیکی خود نگه دارند تا از ترس خود در زمینه ترک محافظت کنند. با این کار ، استقلال کودک را تضعیف می کنند. آن ها غالباً بیش از حد ناامن هستند و به فرزندان خود احساس امنیت نمی دهند. آن ها غالباً عشق می ورزند ، اما نوع خاصی از حمایت و آزادی را که برای استقلال کودک ضروری است ، ندارند.

ما متوجه شده ایم که وقتی منشا محافظت بیش از حد است ، به طرز جالبی با سایر نوارهای زندگی متفاوت است. به طور کلی ، بیماران بیش از حد محافظت شده خاطرات دردناکی ندارند. اغلب ، تصاویر آن ها از یک محیط خانوادگی بسیار امن و امن است. بسیاری از افراد وابسته در کودکی خوب بودند ، تا زمانی که مجبور شدند محیط امن خانواده را ترک کنند و با مشکلات ، طرد و تنهایی دنیای واقعی کنار بیایند.

بعضی اوقات ، خاطرات اولیه این بیماران در حین نگهداری است ، به خصوص اگر وابستگی با طول عمر آسیب پذیری ترکیب شود.

مارگارت: یادم می آید که یک بار به ساحل در شهر اوشن رفتم و می خواستم بیرون بمانم و شنا کنم. من در اقیانوس در آب بالای سرم شنا می کردم و ناگهان مادرم آنجا بود ، واقعاً ترسیده بود و می گفت: "برگرد ، خیلی عمیق است."

به یاد دارم که به او گفتم: "نه ، من لذت می برم ، بگذار شنا کنم" ، اما او مدام اصرار می کرد ، "تو غرق می شوی ، خیلی عمیق است" ، تا اینکه بالاخره من هم ترسیدم و دوباره شنا کردم. بعد ، یادم می آید احساس افسردگی می کردم.

این خاطره حسی از آنچه مارگارت در کودکی احساس می کرد را منتقل می کند. او احساس انقباض می کرد ، مادرش همیشه برای محافظت از او چشم به راه است: "چند بار اتفاق افتاد که من می خواستم خودم کار کنم ، اما مادرم اجازه نمی داد ، بنابراین من تسلیم شدم و پس از آن افسردگی احساس کردم."

وقتی بیمارانی که در دوران کودکی بیش از حد مورد محافظت قرار می گرفتند ، در درمان تصویر تولید می کنند ، غالباً تصاویر کودک خردسال در دنیای بزرگ بزرگسالان هستند. مارگارت تصویری از خود را "کوچک ، در محاصره همه این افراد قد بلند ، همه این بزرگسالان" دید. ویلیام تصویری از خود را در دوران کودکی ایجاد کرد ، "روی یک صندلی کوچک نشسته است ، در حالی که پدر من با قدم های غول پیکر گام به جلو و عقب می گذارد."

اغلب تصاویر حسی از انفعال را منتقل می کنند. در تصویر ویلیام از صندلی ، او در حال نوشتن حرف های پدرش است. یکی دیگر از موضوعات برجسته ، اضطراب بستن چیزهای جدید است. این تصاویر درد بیشتری را منتقل می کنند ، زیرا هر بار که فرد چیز جدیدی را شروع می کند ، احساس وابستگی و بی کفایتی می کند.

غالباً نوارهای زندگی وابستگی و انقیاد با هم ترکیب می شوند. انقیاد راهی موثر برای وابستگی فرد است. پدر ویلیام او را مقهور خود کرد. والدینی که بیش از حد محافظت می کنند اغلب بیش از حد کنترل می کنند.

ویلیام: گاهی اوقات ایفیل مثل من هرگز نباید حسابدار می شدم. این پدر من بود که آن را می خواست ، نه من. او می خواست من مثل او باشم.

پدر ویلیام تصویر خودش را به فرزندش مجبور کرد و ویلیام را مجبور کرد متناسب با آن ، مهم نیست که تمایلات طبیعی او چه بود. آنچه ویلیام می خواست هیچ اهمیتی نداشت و به تدریج احساس خود را از دست داد. او یک بار خودش را سوراخ خالی درون توصیف کرد. اگر هیچ حسی از خود ندارید ، کاملاً وابسته هستید. درونش یک جای خالی وجود دارد و تنها راه برای پر کردن آن اعتماد به شخص دیگری است ، شخصی که احساس خود دارد.

عضوگیری اغلب با محافظت بیش از حد همراه است. "گرفتاری" و "همجوشی" به معنایی تبدیل شده است که شما و شخص دیگری مانند یک فرد شده اید. تشخیص اینکه هویت شما از کجا شروع می شود و فرد مقابل از کجا شروع می شود سخت است. ویلیام و مارگارت هر دو در خانواده های اصلی خود قرار دارند و ویلیام نمونه دراماتیک آن است. از آنجا که ویلیام معتقد است که نمی تواند در دنیا به تکنیک برسد ، حتی برای مدت کوتاهی در جدایی از خانواده اش مشکل دارد. او نمی تواند بزرگ شود و خانه را ترک کند. او خود ذوب شده ای دارد.

افراد وابسته بسیاری ، بیشتر در بیست سالگی ، هستند که در نقطه ای از زندگی خود قرار دارند که باید از خانه جدا شوند. اما آن ها هنوز بیش از حد درگیر شده و به مادر و پدر خود وابسته نیستند تا آنجا را ترک کنند. دوستان آن ها همه به زندگی جداگانه ای رفته اند و آن ها هنوز در خانه هستند. وضعیت آن ها معمولاً دشوارتر است زیرا والدین آن ها همچنان وابستگی آن ها را تشویق می کنند. والدین آن ها هنوز در مورد همه چیز مشاوره می دهند ، هنوز هم در همه تصمیمات خود پیشرفت می کنند ، اما قضاوت آن ها را تضعیف می کنند. می توان انتظار داشت که زنان بیشتر از مردان به این نوع وابستگی مبتلا باشند. در فرهنگ ما ، در کودکی از زنان بیشتر محافظت می شود. اما ، در تجربیات ما با بیماران ، این یو نبوده است. ما به اندازه زنان مردان وابسته می بینیم.

منشا عدم حفاظت

کمبود محافظت منشأ دیگر بند حیات است. این منشأ شخص متقابل است. از آنجا که این والدین بسیار ضعیف و بی تأثیر هستند ، درگیر مشکلات خود هستند ، یا به سادگی غایب و غفلت هستند ، قادر به ارائه راهنمایی یا محافظت کافی از فرزندان خود نیستند. این بیماران ترکیبی از طول عمر وابستگی و محرومیت عاطفی دارند. کودک از همان اوایل احساس عدم محافظت می کند و احساس امنیت نمی کند. کودک هرگز اشتیاق به آن نقش وابسته را قطع نمی کند.

منشأ وابستگی در کمبود محافظت

۱. شما از والدین خود راهنمایی عملی کافی نمی گیرید.

۲. شما باید فراتر از سال های خود به تنهایی تصمیم بگیرید.

۳. شما باید مانند یک بزرگسال در خانواده خود باشید ، حتی وقتی در زیر آن احساس می کنید هنوز کودک هستید.

۴- از شما انتظار می رود که کارهایی انجام دهید و چیزهایی را که بیش از حد ذهن شما هستند بدانید.

این مبدأ کریستین بود.

کریستین: مادرم به داروهای آرام بخش الکل و مسکن اعتیاد داشت. او نمی توانست از خودش مراقبت کند ، چه رسد به اینکه از من مراقبت کند. و پدرم هرگز در این حوالی نبود. او رفقای خود ، باشگاه های خود را داشت.

کسی نبود که به کریستین احساس راهنمایی و حفاظت مورد نیاز خود را بدهد. مادرش آنقدر نیرومند نبود که بتواند از او مراقبت کند و پدرش هم به اندازه کافی مراقبت نمی کرد.

مادر کریستین مضطرب بود ، اعتماد به نفس نداشت و خودش بسیار وابسته بود. او فرزندش را پدر و مادرش کرد. کلوئستین "کودکی با تخفیف" بود. او برای مراقبت از خود و مادرش مجبور به خودبینی شد ، بنابراین شایسته و مستقل شد. اما در زیر او احساس امنیت نمی کرد و آرزوی وابستگی عادی کودک را داشت.

کریستین بزرگ شد و تصمیماتی می گرفت که تحمل آن برای کودک بیش از حد بود. او قضاوت و تجربه لازم را نداشت.

کریستین: من همیشه این حق را داشتم که از عمق خود در حال شنا کردن باشم.

من همیشه این احساس را داشتم که تصمیمات من تصمیمات خوبی نیستند ، و آنجا کسی هستم که می توانم از او بپرسم.

کودکانی از این دست آرزو می کنند کسی که می تواند به او وابسته باشد ، از مسئولیت سنگین خلاص شود. آن ها تصمیمات خود را زیر سال می برند ، نسبت به صلاحیت خود احساس اضطراب زیادی می کنند و با این وجود چاره ای جز ادامه تصمیم گیری ندارند.

غالباً این اشتیاق کاملاً از روی آگاهی است. کودک فقط از اضطراب ، فشار یا خستگی مزمن آگاه است - وقتی تعداد مسئولیت ها زیاد شود یا کودک هنگام انجام یک کار دشوار جدید احساس تقلب کند.

وابستگی و روابط نزدیک

افرادی که به آن ها وابسته هستید می توانند شامل والدین ، برادران ، خواهران ، دوستان ، عاشقان ، همسران ، مربیان ، رئیسان ، درمانگران یا دیگران باشند. شخصی که به او وابسته هستید حتی ممکن است کودک باشد. ممکن است شما والدین وابسته ای باشید که فرزندتان را به والدین خود تبدیل می کند. مارگارت با دختر پنج ساله اش جیل اینگونه است.

مارگارت: می دانم که به نظر عجیب می آید ، اما دخترم یکی از افراد امن من است. من می توانم کارهای زیادی را با جیل انجام دهم که به تنهایی قادر به انجام آن ها نیستم ، مانند رفتن به سوپرمارکت. من نمی دانم که این چیست اما فکر می کنم جیل می تواند کاری انجام دهد ، اما هنوز هم در آنجا با او احساس امنیت می کنم.

یک دلیل اینکه مارگارت درمان را شروع کرد این است که جیل مهد کودک را شروع کرد و مارگارت را در خانه رها کرد.

علائم خطر در مراحل اولیه دوست یابی

طول عمر وابستگی شما قطعاً در روابط عاشقانه شما ظاهر می شود. شما عاشقانی می شوید که وابستگی شما را تقویت می کنند. این تضمین می کند که به عکس العمل دوباره در وضعیت کودکی خود ادامه خواهید داد. در اینجا برخی از علائم هشدار دهنده وجود دارد که نشان می دهد شریک زندگی شما باعث افزایش طول عمر وابستگی شما می شود:

علائم خطر در شرکای احتمالی

۱. شریک زندگی شما مانند یک چهره پدر / مادر است ، که به نظر سخت گیر و محافظ می رسد.

۲. به نظر می رسد او از مراقبت از شما لذت می برد و مانند یک کودک با شما رفتار می کند.

۳. شما به قاضی او بیش از خود اعتماد دارید. او / او بیشتر تصمیمات را می گیرد.

۴- متوجه می شوید که احساس خود را در اطراف او از دست می دهید - و هنگامی که او در آنجا نیست زندگی شما ادامه می یابد.

۵- او / او تقریباً برای همه چیز هزینه می کند و از بیشتر سوابق مالی مراقبت می کند.

۶. او / او نظرات ، سلیقه و صلاحیت شما را در کارهای روزمره انتقاد می کند.

۷. وقتی وظیفه جدیدی برای انجام آن دارید ، همیشه از او مشاوره می گیرید ، حتی اگر او تخصص خاصی در آن قلمرو نداشته باشد.

۸- او / او تقریباً همه کارها را برای شما انجام می دهد - شما تقریباً هیچ مسئولیتی ندارید.

۹. او / او تقریباً هرگز نسبت به خودش ترسیده ، ناامن یا آسیب پذیر به نظر نمی رسد.

اگر این لیست رابطه شما را توصیف می کند ، پس شما هنوز در وضعیت وابسته کودکی خود زندگی می کنید. ممکن است توجه داشته باشید که تمام خصوصیات شریک زندگی شما ، که در بالا ذکر شد ، از خصوصیات والدین شما نیز هست.

هیچ چیزی برای شما تغییر نکرده است. شما توانسته اید وابستگی خود را به زندگی بزرگسالی خود ادامه دهید. شما مسئولیت های کمی دارید ، نگرانی های کمی دارید ، چالش های کمی دارید. اگرچه به نظر می رسد این یک ترتیب رضایت بخش برای شما باشد ، وقت آن است که شما برای حفظ وابستگی خود بهای پرداختی را در نظر بگیرید. برای شما اراده ، آزادی و غرور شما هزینه دارد. برای خود شما هزینه دارد.

به زندگی وابسته خود تسلیم شوید

حتی اگر شریکی پیدا کنید که بخواهد از خودمختاری شما حمایت کند ، برای جلوگیری از آن دام هایی وجود دارد. شما می توانید یک کشاورز سالم را به نریست برسانید تا زمانی که او به شکل طول زندگی وابستگی شما متناسب شود.

در واقع ، شما تمایل دارید تقریباً تمام روابط خود را متناسب با طول زندگی خود بچرخانید. به میزان کمتری ، آیا شما نیز به دوستان خود وابسته نیستید؟ شما در بعضی شرایط خاص خود را به غریبه ها وابسته نمی کنید ، همه غریبه ها چه هستند؟

تراپیست: به من بگویید چه اتفاقی افتاده است که شما به فروشگاه مواد غذایی رسیده اید.

مارگارت: خوب ، اولین کاری که کردم این بود که به دنبال شخصی می گشتم که اگر به کمک نیاز داشتم. یک زن پیش رو داشت که یک اتل را می خرید و من فکر می کردم که او زیبا به نظر می رسد و اگر بدشانسی برسد شاید از من مراقبت کند.

تراپیست: آیا این معمولاً اولین کاری است که انجام می دهید ، به دنبال کسی باشید که از شما مراقبت کند؟

مارگارت: بله مطمئن می شوم کسی آنجا باشد که ممکن است به من کمک کند.

تراپیست: آیا تاکنون از چنین شخصی برای کمک به شما استفاده کرده اید؟

مارگارت: نه. هرگز. من هرگز مجبور نشده ام اما شما هرگز نمی دانید.

طول عمر وابستگی همچنین می تواند در نحوه برخورد شما با شغل تأثیر بگذارد. این امر شما را به سمت جلوگیری از مسئولیت و ابتکاری که برای پیشبرد آن لازم است ، سوق می دهد.

در اینجا روش هایی وجود دارد که می توانید طول عمر وابستگی خود را در کار و عشق حفظ کنید.

وابستگی به تله های زندگی

۱. شما برای مشاوره و راهنمایی دائماً به افراد عاقل یا متخلف مراجعه می کنید.

۲. موفقیت های خود را به حداقل می رسانید و نقایص خود را بزرگ می کنید.

۳. شما به تنهایی از چالش های جدید اجتناب می کنید.

۴- شما خودتان تصمیم نمی گیرید.

۵- شما از سوابق مالی یا تصمیمات خود مراقبت نمی کنید.

۶. شما از طریق والدین خود زندگی می کنید.

۷. شما بیشتر از اکثر افراد در سن خود به والدین خود وابسته هستید.

۸- از تنها ماندن و تنه زدن پرهیز می کنید.

۹. ترس و هراسی دارید که با آن روبرو نمی شوید.

۱۰. شما در مورد بسیاری از زمینه های عملکرد عملی و مهارت های زنده ماندن روزانه کاملاً نادان هستید.

۱۱. شما در هیچ دوره قابل توجهی از من زندگی نکرده اید.

اگر مثل کریستین وابسته باشید ، به روش های دیگر زندگی خود را تقویت می کنید. شما چیزها را طوری شکل می دهید که همیشه از عمق خود شنا کنید.

علائم عدم تعارض

۱. به نظر می رسد هرگز نمی توانید برای راهنمایی یا مشاوره به کسی متوسل شوید. شما باید همه کارها را به تنهایی انجام دهید.

۲. شما همیشه در حال پذیرش چالش های جدید و مقابله با ترس خود هستید ، اما هنگام انجام آن احساس فشار مداوم می کنید

۳. شریک زندگی شما بسیار به شما وابسته است و شما در آخر همه کارها را انجام می دهید و همه تصمیمات را می گیرید.

شما بخشی از خود را که می خواهد کمی وابستگی سالم داشته باشد ، صرفاً برای مدتی کنار آمدن و استراحت ، نادیده می گیرید. تصاویر کریستین بیانگر این اشتیاق برای وابستگی طبیعی است:

تراپیست: تصویر تشک را می بینید؟

کریستین: من خودم را در کودکی می بینم. مادرم روی کاناپه نشسته و تمام کاری که می خواهم انجام دهم این است که از آن طرف اتاق رد شوم ، بنشینم و سرم را در دامان مادرم بگذارم.

تغییر وابستگی زندگی شما

در اینجا مراحل تغییر زندگی شما وجود دارد:

تغییر وابستگی

۱. وابستگی دوران کودکی خود را ترک کنید. کودک وابسته درون خود را احساس کنید.

۲. موقعیت های روزمره ، وظایف ، مسئولیت ها و تصمیماتی را که به آن ها وابسته هستید ، لیست کنید.

۳. چالش ها ، تغییرات یا هراسی را که به دلیل ترس از آن ها خودداری کرده اید ، لیست کنید.

۴- به طور سیستماتیک خود را مجبور کنید بدون درخواست کمک از عهده کارها و تصمیمات روزمره برآیید. چالش ها را بپذیرید یا تغییراتی ایجاد کنید که از آن اجتناب کرده اید. ابتدا با کارهای آسان شروع کنید.

۵- وقتی خودتان در انجام کاری موفق شدید ، اعتبار آن را در نظر بگیرید. آن را به حداقل برسانید. وقتی شکست می خورید ، تسلیم نشوید. سرخ کردن را ادامه دهید تا به وظیفه خود مسلط شوید.

۶. روابط گذشته را مرور کرده و الگوهای وابستگی را که تکرار می شوند روشن کنید. خطوط زندگی را برای جلوگیری از فهرست کردن.

۷. از شرکای قوی و محافظت کننده بیش از حد که مواد شیمیایی بالایی تولید می کنند- اجتناب کنید.

۸- وقتی شریکی را پیدا کردید که با شما برابر رفتار کند ، به رابطه فرصت دهید تا کار کند. سهم مسئولیت ها و تصمیم گیری های خود را بر عهده بگیرید.

۹. وقتی شریک زندگی / رئیس شما از کمک کافی به شما امتناع ورزید شکایت نکنید. برای مشاوره و اطمینان مداوم به او رجوع نکنید.

۱۰. چالش ها و مسئولیت های جدید را در محل کار به عهده بگیرید ، اما این کار را به تدریج انجام دهید.

۱۱-اگر وابسته هستید ، به نیاز خود برای راهنمایی اذعان کنید. از دیگران کمک بخواهید. بیش از توان تحمل خود را به چالش نکشید. از میزان اضطراب خود به عنوان سنجشی برای استفاده راحت استفاده کنید.

۱. وابستگی دوران کودکی خود را درک کنید. کودک بی کفایت / وابسته درون خود را احساس کنید. ابتدا باید بفهمید که چگونه به این روش رسیده اید. چه کسی وابستگی شما را در دوران کودکی پرورش داده است؟ آیا مادرت بود که می ترسید اجازه بدهی خودت کارها را امتحان کنی؟ آیا پدر شما بود که از کارهایی که شما بدون او انجام دادید انتقاد کرد؟ یا شاید شما کوچکترین خانواده بودید و بقیه از شما بچه می گرفتند. چه اتفاقی برای شما افتاده است؟

تصاویر خود را از دوران کودکی کاوش کنید. به یاد داشته باشید ، یک مکان خوب برای شروع با احساس وابستگی است. هر زمان که احساس کنید وابستگی زندگی شما در زندگی فعلی شما وجود دارد ، می تواند فرصتی برای یک تمرین تصویر سازی باشد. برای احضار این احساس ، مکانی آرام پیدا کنید.

مارگارت: من با آنتونی به مرکز خرید رفتم تا کنترل وحشت خود را تمرین کنم و او مرا ترک کرد. ما روی یک نیمکت نشسته بودیم ، و من می خواستم که به تنهایی در بازار راه بروم و به او گفتم که روی نیمکت منتظر بماند. به طرف داروخانه رفتم و برگشتم و او دیگر نبود. بلافاصله وحشت کردم و داشتم می دویدم و دنبال او می گشتم. وقتی آیفونش کرد ، پشت ستونی ایستاده بود و به من می خندید. او تمام مدت مرا زیر نظر داشت و می خندید. او فکر کرد این خنده دار است ، فقط یک شوخی است. من می توانستم او را بکشم.

تراپیست: چشمان خود را ببندید و آن لحظه را با تصاویر به عقب برگردانید.

مارگارت: خوب (چشم ها را می بندد). خوب ، می توانم او را ببینم که پشت ستون نگاه می کند.

تراپیست: احساس می کنید؟

مارگارت: مثل همیشه. مثل اینکه از او متنفرم ، اما در عین حال خیلی راحت هستم که او آنجا است.

تراپیست: حالا تصویری از زمانی که قبلاً در کودکی چنین احساسی داشتید به من بدهید.

مارگارت: (مکث.) خوب. یادم می آید پشت در خانه ام ایستاده ام. مادر و پدرم در شرف رفتن به شب هستند و آن ها مرا با لیزا ، کودک نشین ، ترک می کنند. من در حال تماشای رفتن آن ها هستم ، گریه می کنم ، و التماس می کنم که نروند. لیزا تلاش می کند تا مرا به خانه برگرداند و والدینم از درب ورودی بیرون می روند و از پله ها پایین می آیند. مادرم برمی گردد و این نگاه نگران کننده را به من می دهد.

این تصویر چگونگی کارکرد رده های زندگی وابستگی و انصراف را نشان می دهد.

سایر رویدادها می توانند منبع تصاویر باشند. ویلیام در مورد رویایی که خواب دید وابستگی دوران کودکی اش را به ما گفت. او در حال صحبت از این موضوع بود که چقدر باعث ترس از فکر جدا شدن از کارول شده است ، و این خواب را به یاد آورد.

ویلیام: من با والدینم از پله ها بالا می رفتیم. پدر و مادر من در حال شستن بودند و دستم را از دو طرف من خالی می کردند. من پسر بچه ای بودم اما سپس آن ها دست من را رها کردند و دور شدند و پله ها تندتر و تندتر می شوند و من در جمع کردن آن ها به تنهایی مشکل داشتم.

اگر شما یک تصویر دارید ، برای به یاد آوردن آنچه در کودکی احساس می کردید. آن کودک هنوز در وجود شما زنده است. این یک کودک ترسیده است. سعی کنید آن کودک را دلداری دهید. آن کودک را تشویق کنید. از تلاش های آن کودک برای مقابله با مسائل به تنهایی حمایت کنید. کودک درون شما به نوع خاصی از کمک نیاز دارد که می توانید به او کمک کنید. بیاموزید که از تلاش های خود برای حرکت به سمت استقلال حمایت کنید.

۲. فهرست وضعیت ها ، وظایف ، مسئولیت ها و تصمیماتی که شما در مورد افراد دیگر برای آن ها انجام می دهید. میزان وابستگی خود را صریحاً بیان کنید. این به شما دید عینی تری می دهد. به عنوان مثال ، در اینجا لیستی آورده شده است که ویلیام با اشاره به وابستگی خود به والدین خود آورده است.

راه هایی که از والدینم وابسته هستم

۱. محلی برای زندگی برای من فراهم کنید.

۲. شغلی برای من فراهم کنید.

۳. رفع مشکل من.

۴. وعده های غذایی.

۵. لباسشویی

۶. سرمایه گذاری در پول من.

۷. برنامه ریزی برنامه های شغلی.

۸. برنامه ریزی تعطیلات.

لیست شما نقشه ای است از آنچه باید تسلط داشته باشید. اینها وظایف زندگی است و تقریباً همه می توانند آن ها را انجام دهند.

۳. لیست چالش ها ، تغییرات یا هراس هایی که به دلیل ترس از آن ها از آن ها اجتناب کرده اید. چالش هایی را که از آن ها اجتناب کرده اید لیست کنید بعضی از آن ها نسبتاً آسان خواهند بود ، در حالی که برخی دیگر پراکندگی دارند. در اینجا لیستی است که مارگارت با ما تهیه کرده است.

وظایفی که من اجتناب کرده ام

۱. با آنتونی بیشتر قاطعانه رفتار کنید.

۲. سوار شدن به مترو.

۳. به تنهایی به خرید بروید.

۴- تنها ماندن در خانه.

۵. رانندگی در بزرگراه.

۶. رفتن به یک فیلم با آنتونی.

۷. بیرون رفتن با رقص با آنتونی.

۸. بیرون رفتن برای ناهار با دوست دختر.

۹. مراجعه به وکیل درباره گزینه های خاتمه ازدواج.

۱۰. صحبت با آنتونی در مورد مشاوره ازدواج.

سعی کنید مواردی را از تمام حوزه های زندگی خود بگنجانید. مارگارت در آغاز کار خود شغلی نداشت - این کاری بود که بعداً با آن دست به گریبان بود. اما لیست شما باید شامل مواردی در مورد کار باشد. به عنوان مثال ، یکی از جنبه های شغلی ویلیام که در درمان به آن پرداختیم ، گرایش او به فرار از پدر هر زمان که حتی کوچکترین سوال یا تردیدی در مورد چگونگی انجام کاری داشت. (همانطور که به یاد می آورید ، پدر او رئیس

شرکت حسابداری است.) ویلیام مجبور شد یاد بگیرد اضطراب را تحمل کند و خودش مشکلات را حل کند. او در ابتدا اشتباهاتی انجام داد ، اما پیشرفت کرد و به تدریج مسئولیت بیشتری را به عهده گرفت. پس از حدود یک سال ، پدرانش را محکم رها کرد و در جای دیگری شغل گرفت. این بعد از تلاش و تلاش قابل توجهی از طرف وی بود که به آرامی اعتماد به نفس او را ایجاد کرد.

۴- به طور سیستماتیک خود را مجبور کنید بدون درخواست کمک از عهده انجام وظایف و تصمیمات روزمره برآیید. چالش هایی را بپذیرید یا تغییراتی ایجاد کنید که از آن اجتناب کرده اید. ابتدا با کارهای آسان شروع کنید. از دو لیستی که به تازگی تهیه کرده اید برای ترسیم نقشه ای برای خود استفاده کنید. بنشینید و با استفاده از مقیاس زیر میزان تکمیل هر مورد را برای شما تکمیل کنید.

مقیاس دشواری

۰ بسیار آسان است

۲ به آرامی دشوار است

۴ نسبتاً دشوار

۶ بسیار دشوار است

۸ احساس تقریباً غیرممکن است

به عنوان مثال ، مارگارت موارد موجود در لیست خود را به شرح زیر ارزیابی کرد:

وظایفی که من اجتناب می کنم	سطح دشواری
۱. با آنتونی بیشتر قاطعانه رفتار کنید.	۶
۲. سوار شدن به مترو.	۵

۳. به تنهایی به خرید بروید.	۳
۴- تنها ماندن در خانه.	۶
۵. رانندگی در بزرگراه.	۴
۶. رفتن به یک فیلم با آنتونی.	۵
۷. بیرون رفتن با رقص با آنتونی.	۷
۸. بیرون رفتن برای ناهار با دوست دختر.	۳
۹. مراجعه به وکیل درباره گزینه های خاتمه ازدواج.	۷
۱۰. صحبت با آنتونی در مورد مشاوره ازدواج.	۸

با موارد آسان شروع کنید. اطمینان حاصل کنید که مواردی را درج کرده اید که تکمیل آن ها برای شما نسبتاً آسان خواهد بود. علاوه بر این ، مهم است که قبل از اینکه یک مورد را امتحان کنید ، حتی یک مورد آسان ، برنامه ریزی زیادی انجام دهید. ما می خواهیم شما آماده باشید.

اولین موردی که مارگارت انتخاب کرد این بود که به تنهایی خرید کند. او تصمیم گرفت به فروشگاه مواد غذایی برود. ما مدت طولانی راجع به چگونگی کنترل سناریوهای مختلف صحبت کردیم. اگر شروع به وحشت کند ، تمرینات تنفس عمیقی را برای کنترل علائم جسمی خود انجام می دهد. اگر او شروع به داشتن افکار می کرد ، آن ها را به چالش می کشید و اصلاح می کرد. اگر می خواست فرار کند ، با خودش می گفت که می تواند بدون دویدن از پس شرایط برآید و می ماند. هر احتمالی را بررسی کنید ، و برنامه ریزی کنید که در صورت وقوع چه کاری انجام می دهید.

ممکن است بخواهید قبل از اینکه به سراغ یک مورد متفاوت بروید ، چندین مورد را در همان سطح دشواری انجام دهید. در صورت نیاز ، به لیست خود اضافه کنید. مارگارت قبل از رفتن به سطح ۴ ، تعدادی مورد از سطح ۳ را به لیست خود اضافه کرد - اینکه به تنهایی به یک فروشگاه بزرگ بدون جمعیت بپردازد ، ورزش کند و کتاب تعادل را متعادل کند. ما می خواهیم شما قبل از انجام کارهای دشوارتر احساس کنید که به درجه تسلط رسیده اید. ما می خواهیم شما احساس کنید که در حال ساخت تسلط و شایستگی به روشی سیستماتیک هستید. ما می خواهیم شما احساس کنترل کنید.

۵. هنگامی که در یک کار به تنهایی موفق شدید ، اعتبار آن را در نظر بگیرید. آن را کوچک نکنید شکست می خورید ، تسلیم نمی شوید. تلاش خود را ادامه دهید تا زمانی که به وظیفه مسلط شوید. مهم است که وقتی به خود اعتبار می دهید اعتبار کسب کنید. شما ممکن است تمایل داشته باشید که احساس کنید لیاقت اعتباری ندارید زیرا باید بتوانید از قبل این کارها را انجام دهید. هنگامی که مارگارت با موفقیت اولین مورد خود را به اتمام رساند و به تنهایی به فروشگاه مواد غذایی رفت ، این احساس را ابراز کرد:

مارگارت: من واقعاً خیلی راجع به آن احساس خوبی نکردم. از این گذشته ، همه به فروشگاه مواد غذایی می روند. واقعاً معامله بزرگ چیست؟

تراپیست: اما برای کسی که دچار حملات وحشت شده است ، رفتن به فروشگاه مواد غذایی یک معامله بزرگ است.

وقتی ارزیابی می کنید که چگونه یک مورد را با صلاحیت تکمیل کرده اید واقع بین باشید. برخی از کارها وجود دارد که شما به خوبی انجام داده اید و برخی از کارها نیز به خوبی انجام نداده اید. سعی کنید دستاوردهای خود را بشناسید و از اشتباهات خود درس بگیرید.

اگر پدر یا مادری انتقادی داشته باشید ، ممکن است تمایل به انتقاد از خود داشته باشید. اگر شروع به تحقیر کردن خود کردید ، دست بردارید. در عوض خود را حمایت کنید. این بخشی از پرورش خود شماست که باید آن را یاد بگیرید. این شما را قادر می سازد که حرکت خود را ادامه دهید ، حتی اگر کامل نیستید ، خود را مدام تقویت کنید و شایستگی خود را بسازید.

۶. روابط گذشته را بازنشسته کنید و الگوهای وابستگی تکرار شده را روشن کنید. بندهای نجات را برای جلوگیری از فهرست کنید. لیستی از افرادی که بیشترین اهمیت را در زندگی شما داشته اند ، تهیه کنید. خانواده ، دوستان ، عاشقان ، معلمان ، رئیسان و همکاران خود را وارد کنید. به هر رابطه به نوبت نگاه کنید. به وابستگی خود نگاه کنید. چه چیزی در مورد آن شخص وجود داشت و چه چیزی در رفتار شما باعث رشد وابستگی شما شد؟ خطوط زندگی برای جلوگیری از چه مواردی است؟

در اینجا لیستی است که مارگارت تهیه کرده است:

وابستگی به تله های زندگی

۱. به جای بزرگسال مانند کودک رفتار کنید.

۲. ماندن در کنار مردم مهم نیست که چطور با من رفتار می کنند.

۳. چسبنده بازی می کند.

۴. چیدن افرادی که دوست دارند زندگی من را تحویل بگیرند و از من مراقبت کنند.

۵- زندگی قدیمی ام را رها کردم تا در کنار کسی باشم. زندگی آن ها به جای زندگی من.

۶. عدم تصمیم گیری خودم.

۷. پول خودم را نمی گیرم.

۸. تحت فشار قرار ندادن خودم تا ببینم به چه چیزی می رسم.

این لیستی از مواردی است که ممکن است در روابط شما اشتباه رخ داده باشد. با آگاهی از تله های زندگی خود ، می توانید شروع به اصلاح آن ها کنید.

مارگارت این کار را در رابطه با ما انجام داد. با حمایت ما ، او توانست در روابط ما قویتر شود و خود را مطرح کند. این بار دیگر به ما نشان داد که چگونه یک رابطه می تواند به بهبودی فرد کمک کند. ادعای خود با ما مارگارت را بسیج کرد تا خود را با آنتونی ادعا کند. هنگامی که دید خودمختاری در یک رابطه چگونه است ، دیگر نمی خواست به عقب برگردد. شما هم نخواهید برگردید. تسلیم یأس وابستگی برای آرامش و قدرت عملکرد مستقل ، یک آرامش و لذت است. همانطور که مارگارت گفت: "احساس خوبی نیست که خیلی به او احتیاج ندارم."

۶. از ایجاد شرکای قوی و دارای محافظت بیش از حد جلوگیری کنید. این همان اصل حیله گر است - از شرکایی که بیشتر به آن ها جذب می شوید ، خودداری کنید. به یاد داشته باشید ، شیمی معمولاً با شرکایی که باعث تحریک زندگی شما می شوند بالاترین سطح را دارد. شما بدون شک مستعد افتادن برای شرکایی هستید که دوست دارند بر شما مسلط شوند و از شما محافظت کنند. شما احتمالاً بیشترین شراکت را دارید که شما را تشویق می کند تا در نقش وابسته خود سقوط کنید.

در روابط مارگارت و آنتونی درجه بالایی از شیمی دان وجود داشت. آن ها کاملاً برای تله های زندگی ناخوشایند مطابقت داشتند. از طریق درمان ، مارگارت جرأت کرد در این رابطه قاطعانه تر شود. او قادر به ایستادن به تنهایی شد ، و بنابراین بیش از هر چیز از از دست دادن او نترسید.

مارگارت: تنها راهی که الان با آنتونی می مانم این است که او تغییر کند. می توانم اجازه دهم که با من بد رفتار کند. ترجیح می دهم تنها باشم تا اینکه مورد آزار و اذیت او قرار بگیرم.

وقتی آنتونی دید که واقعاً ممکن است مارگارت را از دست بدهد ، موافقت کرد که وارد درمان شود. همانطور که در بیشتر افراد خودشیفته دیده می شود ، تهدید به رها کردن انگیزه او را برای تغییر ایجاد کرد. از زمان نگارش این مقاله ، آن ها در حال کار در درمان هستند تا روابط خود را از نو ایجاد کنند به گونه ای که هر دوی آن ها باشد. مارگارت خواه به عنوان یک زوج موفق باشند یا نه ، ترجیح داده است که از دام وابستگی دست بکشد.

۸- وقتی شریکی را پیدا کردید که با شما یکسان باشد ، به روابط یک فرصت بدهید. مسئولیت ها و تصمیم گیری های خود را به خود اختصاص دهید. ممکن است متوجه شوید که شیمی کمی با شرکایی که استقلال را تقویت می کنند وجود دارد یا اینکه این شیمی با گذشت زمان کمرنگ می شود. ما اطمینان داشتیم که دلیل احساس کمبود آتش بازی ویلیام در روابطش با کارول این بود که وی وابستگی وی را به چالش کشید. ممکن است دریابید که ارزش دادن گره خورده است تا به چنین روابطی فرصت دهید. اگر یک بار با این شریک شیمی احساس کرده اید - اگر دوره ای وجود داشت ، شاید در ابتدای کار ، هنگامی که دچار احساسات شدیدی می شدید ، ممکن است با اعتماد به نفس بیشتر ، شیمیدان دوباره برگردد.

وقتی شریکی را پیدا کردید که بخواهد خودتان بایستید و رابطه را عملی سازد. در تضعیف رابطه مقاومت کنید. هنگامی که ویلیام برای اولین بار با کارول رابطه برقرار کرد ، با وی تماس گرفت. اما خیلی زود مشخص شد که کارول در مقابل تلاش های ویلیام برای تبدیل شدن خود به یک کودک در این رابطه و تبدیل او به پدر و مادر مقاومت می کند. او می خواست که او دچار مشکل شود. او یک هم سال ، یک همراه می خواست. او حاضر نشد زندگی او را تحویل بگیرد. هرچه زمان می گذشت ، تجزیه و تحلیل ویلیام کم رنگ می شد. او شروع کرد به ما گفت که او فقط برای او مناسب نیست ، او عاشق او نیست و بیشتر به زنان دیگر علاقه دارد.

با تشویق ما ، ویلیام در کنار کارول ماند. او به تدریج مسئولیت بیشتر زندگی خود را بر عهده گرفت. او به آپارتمان خود نقل مکان کرد ، در کارخانه دیگری مشغول به کار شد ، شروع به مدیریت پول خود ، خرید وعده

های غذایی خود و برنامه ریزی زمان خود کرد. هرچه او با این نقش های جدید راحتتر می شد ، علاقه او به کارول بازگشت. وی توانست بسیاری از شیمی از دست رفته خود را بازیابی کند.

۹. وقتی شریک یا رئیس شما از کمک کافی به شما امتناع می کند ، شکایت نکنید. برای مشاوره و اطمینان مداوم به او رجوع نکنید. این توصیه برای عنوان وابسته است. باید بدانید که مردم مراقبت از شما را مدیون شما نیستند. مردم حق دارند از شما انتظار داشته باشند که از خود مراقبت کنید. در حال حاضر ، اولین انگیزه شما در کار هنگام مواجه شدن با مشکلی این است که به دنبال کمک باشید. شما احتمالاً حتی خودتان هم نمی توانید این مشکل را حل کنید. ما می خواهیم ابتدا پاسخ شما به خودتان باشد. اگر سخت سرخ می کنید ، اگر تپه ای برای حل مشکل تمام تلاش خود را می کنید و هنوز هم نمی توانید این کار را انجام دهید ، درخواست کمک کنید.

ویلیام: وقتی داشتم از سیستم رایانه ای که حساب های ما را تحویل می داد ، پرت می کردم ، هر وقت سوالی داشتم پیش پدرم می رفتم. از من عصبانی می شد ، اما جواب را به من می گفت. من هرگز حتی برای استفاده از کتابچه راهنما سرخ نکردم.

اما یک بار شروع به آزمایش برای یادگیری آن کردم ، یک بار شروع به آزمایش برای درک این کتابچه راهنما کردم ، متوجه شدم که می توانم آن را انجام دهم. من دیگر بندرت با سوالات به سراغش می روم ، و وقتی سال می کنم ، او اغلب در جواب دادن به آن ها خودش مشکل دارد.

وقتی کارها را به تنهایی انجام می دهید ، تمایل به اطمینان یافتن از درست بودن رویکرد خود را پیدا خواهید کرد. جستجوی اطمینان برای شما مانند یک دارو است - اضطراب شما از کارکردن به تنهایی است. شما باید از این دارو کنار بروید. شما باید اضطراب عملکرد به تنهایی را تحمل کنید. اضطراب از بین خواهد رفت. ایمان داشته باشید - زمانی فرا خواهد رسید که تنها با کمترین اضطراب کار خواهید کرد.

۱۰. چالش ها و مسئولیت های جدید را در محل کار به عهده بگیرید ، اما این کار را به تدریج انجام دهید. مهارت های خود را در کار به طور سیستماتیک گسترش دهید. خود را برای شکست تنظیم نکنید - به یکباره بیش از حد قبول نکنید. با روند رشد خود موافق باشید.

می توانید از روشی مانند روشی که در بالا توضیح دادیم ، استفاده کنید که مارگارت برای غلبه بر ترس خود از آن استفاده کرد. لیستی از مسئولیت های محل کار خود را که از آن اجتناب کرده اید ، تهیه کنید. وظایف

انفرادی و مواردی راجع به شخصیت را دربرگیرید ، از آسان تا متنوع. میزان دشواری هر کار را در مقیاس 0 تا ۸ ارزیابی کنید ، در حالی که ۰ به هیچ وجه پراکندگی نیست و ۸ به همان اندازه که می توانید تصور کنید ، دارای کپچر است. با کارهایی که کمترین امتیاز را دارید ، شروع کنید. این کارها را بارها و بارها انجام دهید تا زمانی که با آن سطح از سختی راحت باشید. قبل از رفتن به موارد بالاتر در لیست ، احساس تسلط پیدا کنید.

اگر متوجه شدید که حتی مواردی را که کمترین امتیاز را دارید نمیتوانید کامل کنید ، به این دلیل است که حتی موارد بسیار سخت هستند. با موارد ساده تری روبرو شوید. ما دریافتیم که حتی افراد وابسته نیز می توانند مواردی را ارائه دهند که احساس می کنند به راحتی کامل می کنند.

۱۱. اگر وابسته به خود هستید ، نیاز خود به راهنمایی را تأیید کنید. از دیگران کمک بخواهید. چالش های بیش از توان تحمل خود را متحمل نشوید. از میزان اضطراب خود به عنوان سنجشی استفاده کنید که در چه حدی راحت عمل می کنید. در روان درمانی یک جمله وجود دارد: "این رابطه است که بهبود می یابد." به نظر می رسید در مورد کریستین این مسئله وجود دارد. رابطه ما به بهبود او کمک کرد. ما اولین کسانی شدیم که او از آن ها کمک گرفت. او به خودش اجازه داد در مقابل ما آسیب پذیر باشد. او بخشی از خود را که ضعیف و نامطمئن است ، کودک آسیب دیده و بیش از حد مالیه در آن به اشتراک گذاشت. این کار ابتدا او را به شدت مضطرب کرد. اما پس از ارزیابی اینکه می تواند ما را ناامید کند ، ریسک کرد و خود را وابسته کرد. ما آن قسمت سالم و وابسته از او را پرورش دادیم و از او حمایت کردیم و کریستین با تمرین های تصویرگری پرورش آن قسمت از خود را آموخت.

تراپیست: تصویر حصیری می بینید؟

کریستین: من خودم را در کودکی ، شاید هشت ساله می بینم. من در اتاق نشیمنم هستم. مادرم روی نیمکت دراز کشیده است و از کنار هم رد شده و صابون ها را تماشا می کند.

من در حال چرخش هستم تا لباس هایی را که از مدرسه می خواهم اتو بزنم ، زیرا یکی از بچه ها مرا مسخره کرد زیرا لباس های من چروک شده بود.

تراپیست: من می خواهم شما در بزرگسالی خود را به تصویر بکشید و برای کمک به آن کودک شفاعت کنید.

کریستین: انجام این کار برای من سخت است. من نمی دانم چه بگویم. حدس می زنم می توانم بگویم ، "اینجا ، من به شما نشان می دهم که چگونه اتو کنید ، این خیلی سخت نیست. من سونی هستم که شما باید همه

کارها را خودتان انجام دهید. من می دانم که این کار برای شما خیلی زیاد است. اما من برای شما اینجا هستم وقتی کار سخت می شود. وقتی نیاز به کمک دارید می توانید به من مراجعه کنید. "

کریستین کم کم به خودش اجازه داد تا برای کمک به دیگران مراجعه کند. اگر در زندگی شما شخصی وجود دارد که دوست دارید از این طریق ناامید شوید ، اطمینان حاصل کنید که این فردی است که شایسته سرخوردگی شماست. شریک زندگی خود را احمقانه انتخاب نکنید. افراد را انتخاب نکنید ، مگر اینکه اطمینان داشته باشید که در صورت نیاز آن ها در کنار شما خواهند بود. کلو استین مجبور شد نوع مردی را که به طور معمول دنبال می کرد تغییر دهد. او به سمت مردان ضعیف و شکننده ای که اغلب سو مصرف مواد بودند ، کشیده شده بود. تغییر در طول زندگی وابستگی شما ممکن است نیاز به تغییر اساسی در نحوه انتخاب شرکای عاشقانه داشته باشد.

جنبه دیگر تغییر دامنه زندگی شما به دست آوردن کنترل میزان زندگی شما است. ما می خواهیم شما میزان خانه خود ، محل کار ، اجتماع و دوستانتان را تنظیم کنید. از سطح اضطراب خود به عنوان سنج استفاده کنید. هنگامی که اضطراب شما از سطح راحت بالاتر می رود ، شما بیش از حد مسئولیت پذیر شده اید و باید برخی مسئولیت ها را کنار بگذارید. به عنوان مثال ، وقتی کمستین بیش از حد با یک دوست یا گاو نر احساس اضطراب می کند ، این مسئله را به عنوان نشانه ای از دخالت بیش از حد در سرخ کردن برای کمک و مشاوره دادن به آن شخص تلقی می کند. او قدم به عقب می گذارد و زندگی خود را متمرکز می کند. کریستین آنچه را که از درمان به دست آورد بیان کرد:

کریستین: احساس می کنم مسئله ایجاد تعادل در زندگی من است ، بنابراین من از دیگران مراقبت می کنم و آن ها از من مراقبت می کنند. قبلاً هرگز چنین چیزی نداشتم. اگر من همیشه از عمق خود تقلا نمی کنم ، ایفل اکنون آرام تر است.

کلمات جدید

سفر به خارج از بند حیات وابستگی حرکتی از کودکی تا بزرگسالی است. این یک احساس ترس و اجتناب از احساس تسلط است - برای حسی که می توانید به طور مستقل در جهان کار کنید. دست از تلاش طاقت فرسا بردارید تا مردم از شما مراقبت کنند. یاد بگیرید که از خود مراقبت کنید. بیاموزید که با تسلط بر وظایف زندگی به توانایی خود برای کنار آمدن اعتقاد دارید.

فصل یازدهم "کاتاستروف در مورد اعتصاب است" شیوه زندگی آسیب پذیر

رابرت: سی و یک سال قدیمی است. رنج های ناشی از حملات وحشتناک.

رابرت وقتی وارد دفتر ما می شود آشکارا ناراحت است. او به سختی می تواند آرام بنشیند و به ما بگوید چه مشکلی دارد.

رابرت: من واقعاً نمی دانم این مکان جایی است که من تعلق دارم ، اما به من گفته اند که اینجا بیایید. من از یک دکتر به یک دکتر دیگر رفته ام و هیچ کس نمی تواند آنچه را که در من است انجام دهد. آن ها مدام به من می گویند که این اضطراب است که من نیاز به کوچک شدن دارم.

تراپیست: نظر شما چیست؟

رابرت: من فکر می کنم از نظر جسمی مشکلی با من وجود دارد. آن ها هنوز آن را پیدا نکرده اند.

رابرت دچار حملات هراس شده است.

رابرت: معمولاً چطور پیش می رود که ناگهان و از حالت عادی ، این حق الزحمه به من وارد می شود. این یک هزین عذاب است. من گیج می شوم و سرم را تنگ می کنم و احساس می کنم نمی توانم نفس بکشم. قلبم شروع به تپیدن می کند. و همه چیز غیر واقعی احساس می شود.

تراپیست: چه حسی به شما دست می دهد؟ به نظر شما چه اتفاقی می افتد؟

رابرت: احساس می کند که من دچار یک شکست جدی شده ام. مثل اینکه درجا دیوانه شوم.

دفعات دیگر رابرت معتقد است که او تومور مغزی یا مشکل قلبی دارد.

رابرت: مدت ها می خواستم هر وقت اتفاق افتاد به اورژانس می دویدم. فکر می کردم از حمله قلبی یا آنوریسم مغزی یا بعضی اوقات متنفرم. این ها بدترین ها بودند. واقعاً فکر می کردم دارم می میرم.

تراپیست: بنابراین شما این کار را نمی کنید

رابرت: خوب ، بعضی اوقات هنوز هم این کار را می کنم. گاهی اوقات این فشار خنده دار را در سر خود فرو می برم و از آنوریسم می ترسم. اما من تقریباً تصور کرده ام که همه حق خواهم بود ، و قصد ندارم آن را انجام دهم. منظورم این است که چندین بار اتفاق افتاده است. الان باید یک اتفاق خیلی بد باشد تا من باور کنم دارم می میرم. بیشتر من نگران از دست دادن ذهنم هستم.

تراپیست: منظور شما از "از دست دادن ذهن من" چیست؟

رابرت: ناگهان شروع به جیغ زدن یا خشن کردن یا شنیدن صداها می کنم و هرگز متوقف نمی شود.

وقتی از رابرت می پرسیم که آیا هر کدام از این موارد تاکنون اتفاق افتاده است ، او به ما می گوید "نه". او فقط می ترسد که آن ها اتفاق بیفتند.

هدر: چهل و دو ساله. ترس های او مشکلات زناشویی او را ایجاد می کنند.

هدر با همسرش والت به درمان می آید. وقتی از آن ها می پرسیم مشکل چیست ، آن ها به ما می گویند هدر فوبیا دارد.

والت: او هر کاری انجام نمی دهد. ما نمی توانیم به تعطیلات برویم زیرا او سوار هواپیما نمی شود و در آب نمی رود و در آسانسور سوار نمی شود. ما نمی توانیم یک آخر هفته شب به شهر برویم زیرا بسیار خطرناک است. و علاوه بر این ، ما نمی توانیم پول را خرج کنیم ، زیرا باید یک سنت گران پس انداز کنیم. زندگی با او مانند زندگی در زندان است. منو عصبانی میکنه!

هدر موافقت می کند که هراس های او باعث محدودیت های زیادی در مورد فعالیت های آن ها می شود. اما او از اینکه برای انجام کارها تحت فشار قرار گرفته ، ابراز ناراحتی می کند.

ترجیح می دهم وقتم را در خانه بگذرانم. برای من جالب نیست که کارهایی را که او می خواهد انجام دهم. چه نوع تعطیلاتی برای من خواهد بود اگر مجبور باشم تمام وقت خود را صرف عقب رفتن در هواپیما یا سفرهای بالا در وواتور کنم؟ یا اگر مجبور شدم تمام شب را در شهر بخاطر اینکه مورد تمسخر قرار بگیرم بگذرانم؟ ترجیح می دهم نروم!

با گذشت سال ها ترس هدر بدتر شده و آن ها به یک منبع فزاینده درگیری در ماماژ وی تبدیل شده اند.

پرسشنامه آسیب پذیری

این پرسشنامه طول عمر دامنه آسیب پذیری شما را اندازه گیری می کند. با استفاده از موارد زیر به موارد پاسخ دهید

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی بیش از عدم صحت من نسبت به واقعیت

۴ نسبتاً ترس از من

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

توصیف	نمره
۱. نمی توانم از احساس اینکه قرار است اتفاق بدی رخ دهد ، فرار کنم.	
۲. احساس می کنم هر لحظه ممکن است فاجعه رخ دهد.	
۳. من نگران تبدیل شدن به یک فرد متواضع یا ولگرد هستم.	
۴- من خیلی نگرانم که مورد حمله یک مجرم ، کلاهبردار ، دزد و ... قرار بگیرم.	
۵- من نگران ابتلا به یک بیماری جدی هستم ، حتی اگر چیزی توسط پزشک تشخیص داده نشده باشد.	
۶. من خیلی مضطرب هستم که در هواپیماها ، قطارها و غیره تنها بمانم.	
۷. من حملات اضطرابی دارم.	
۸- من از احساسات جسمی در بدن خود بسیار آگاه هستم و از معنای آن ها نگران هستم.	
۹. من نگران هستم که کنترل خودم را در جمع از دست بدهم یا بروم	

۱۰. من خیلی نگران از دست دادن تمام پولم یا شکستن هستم.	
امتیاز آسیب پذیری کل شما (برای سوالات ۱ - ۱۰ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر نمره آسیب پذیری شما

۱۹-۱۰ بسیار کم است. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹- ۲۰ نسبتاً کم. این حیوانات زندگی فقط ممکن است در موارد خاص اعمال شوند.

۳۹ - ۳۰ معتدل. این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از مهمترین گزینه های زندگی شماست.

تجربه آسیب پذیری

احساس اصلی مرتبط با طول عمر آسیب پذیری اضطراب است. فاجعه در شرف بروز است و شما منابع کافی برای مقابله با آن را ندارید. این مسئله دو وجهی است: هم در خطر خطر اغراق می کنید و هم توانایی خود را برای کنار آمدن به حداقل می رسانید.

آنچه شما از آن می ترسید بسته به نوع بند نجات متفاوت است. چهار نوع آسیب پذیری وجود دارد. شما می توانید بیش از یک نوع باشید.

انواع آسیب پذیری

۱. سلامتی و بیماری

۲. خطر

۳. فقر

۴. از دست دادن ثبت نام

سلامتی و بیماری

اگر از نوع آسیب پذیری بهداشت و بیماری هستید ، ممکن است یک هیپوکندریا باشید. شما با وسواس نگران سلامتی خود هستید. با وجود این واقعیت که پزشکان مدام به شما می گویند هیچ مشکلی جدی وجود ندارد ، شما مطمئن هستید که بیمار هستید ، ایدز ، سرطان ، مولتیپل اسکلروزیس یا بیماری ترسناک دیگری دارید.

بیشتر افرادی که دچار حملات وحشت می شوند از این نوع هستند. شما به طور مداوم بدن خود را برای یافتن نشانه های اشتباه بودن اسکن می کنید. شما نسبت به بدن خود حساس هستید. هر احساس عجیبی ، هر چقدر هم که به طور طبیعی ایجاد شده باشد ، می تواند وحشت ایجاد کند. هوای گرم ، هوای سرد ، ورزش ، عصبانیت ، هیجان ، کافئین ، الکل ، دارو ، رابطه جنسی ، قد ، حرکت - همه می توانند احساساتی را ایجاد کنند که باعث حمله وحشت می شوند.

روبرت: من دیروز وحشت شدیدی داشتم ، از سر بی آبی. من در قطار بودم ، فقط آنجا نشسته بودم و مجله می خواندم.

تراپیست: حصیر در حال خواندن بودید؟

رابرت: همین مقاله. یادم نیست

تراپیست: دقیقاً به چه چیزی فکر می کردید وقتی حمله آغاز شد؟

رابرت: در واقع من به بیماری پارکینسون فکر می کردم. داشتم متوجه می شدم که دستم مجله را می لرزاند و داشتم فکر می کردم: "اگر به بیماری پارکینسون مبتلا باشم چه می شود؟"

این ها جملات معروف هراس آور است: "اگر چه شود."

شما نسبت به هر چیزی در محیط خود که مربوط به احتمال بیماری است ، بیش از حد مراقب هستید. شما ممکن است هر آنچه را که می توانید در این زمینه دریافت کنید بخوانید یا از ذکر بیماری به طور کامل خودداری کنید. به همین ترتیب ، شما ممکن است به طور مداوم به پزشک مراجعه کنید ، یا ممکن است به طور کامل از پزشکان اجتناب کنید زیرا از اینکه بفهمید مشکلی وجود دارد می ترسید. در هر صورت ، شما دائماً مشغول افکار بیماری هستید.

ممکن است از انجام فعالیت هایی که موجب وحشت می شوند خودداری کنید. رابرت هنگامی که برای اولین بار به درمان آمد از هر نوع ورزش ، از جمله رابطه جنسی ، اجتناب می کرد. احساسات او را بیش از حد مضطرب می کرد - بیش از حد شبیه وحشت بود. او بازی تنیس را که عاشقش است ، کنار گذاشته بود. با سرخ کردن برای فرار از زندگی خود در معرض آسیب پذیری ، رابرت سختی جدی در سبک زندگی خود ایجاد کرد.

این احتمال وجود دارد که شما این بند حیات را داشته باشید زیرا در واقع ضعیف هستید. شاید شما از کودکی بسیار بیمار بوده اید ، بنابراین اکنون ترس اغراق آمیز از بیماری دارید. یا شاید شما پدر و مادری داشتید که بیمار بود. با این حال ، برای واجد شرایط شدن در این بند حیات ، ترس شما باید در زمان حال بیش از حد و غیرواقعی باشد.

• خطر •

اگر از این نوع متناسب باشید ، نگرانی اغراق آمیز درباره امنیت شخصی خود و عزیزانتان دارید. شما جهان را از هر جهت مملو از خطر می بینید.

والت: او شب در خانه نشسته و تمام سنگ های جنایت روزنامه را می خواند. او حتی شب ها به راه هوای خودمان بیرون نمی رود.

هدر: واقعاً در دهانه ما هوا تاریک است. من اکه نیستم که شب بیرون بروم. والت: ما این سیستم دزدگیر گران قیمت بسیار گران قیمت را داریم که باعث شد من آن را بدست آورم ، اما او هنوز هم نگران سرقت افراد است.

هدر: افرادی که می دانند چه کاری انجام می دهند می توانند با هشدارهای دزدگیر دریافت کنند. مدام به او می گویم میله های پنجره را روی همه پنجره های طبقه پایین بگذارد اما او به من گوش نمی دهد.

والت: مسخره است! ما حوا در یک محله امن هستیم. ما نیازی به میله های پنجره نداریم!

شما در خارج از جهان احساس عدم امنیت عمومی می کنید که با سطح واقعی خطر متناسب نیست. شما به هرکسی که مشکوک یا خطرناک به نظر برسد هوشیار هستید. هر لحظه احساس می کنید ممکن است شخصی به شما حمله کند.

شما همچنین از بلایایی مانند تصادفات رانندگی و سقوط هواپیما می ترسید. این ها مواردی فراتر از شرکت شما هستند که می توانند به طور ناگهانی اتفاق بیفتند. بنابراین ، مانند هدر ، ممکن است از مسافرت اجتناب کنید.

شما از بلایای طبیعی (۲ فاجعه مانند سیل و زلزله) می ترسید. با وجود تمام احتمالات معقول ، شما اعتقاد دارید که اتفاقی برای شما خواهد افتاد.

والت: در طول جنگ خلیج فارس او حتی در طول روز به شهر نمی رفت زیرا از حمله زمینی ترسیده بود.

هدر: آن ها گفتند نیویورک هدف اصلی است!

والت: درسته بنابراین ، از بین میلیون ها مکان و زمان ، آن ها قصد داشتند ما را بزنند.

این بند نجات دهنده بسیار خسته کننده است. شما به طور مداوم تنش و هوشیاری دارید. شما معتقد هستید که اگر نگهبان خود را آرام کنید ، اتفاق بدی رخ خواهد داد.

• فقر

این ذهنیت آرامش یافته است که برای افرادی که در دوران رکود بزرگ دهه ۱۹۳۰ کودک بودند نامگذاری شده است. شما همیشه نگران پول هستید. شما غیرواقعاً می ترسید که شکست بخورید و سرانجام در خیابان قرار بگیرید.

هدر: من می دانم که من خیلی نگران پول هستم. فقط می توانم پیر شدن و از دست دادن همه چیز را ببینم. گاهی اوقات من بدشان می آورم که در نهایت به یک خانم کیسه ای می رسم.

مهم نیست که چقدر از نظر اقتصادی مطمئن شوید ، اما به نظر می رسد یک گام کوچک از وضعیت مالی فعلی شما برای نابودی کامل است.

شما اغلب به کوسن های ایمنی فکر می کنید. شما احساس می کنید که برای ایمن بودن باید مبلغ مشخصی پول داشته باشید. این به شما اطمینان می دهد که قرار نیست زیر یک نقطه خاص سقوط کنید. به احتمال زیاد مقدار مشخصی پس انداز می کنید و اگر به زیر این مقدار برسد مضطرب می شوید.

برای شما دشوار است که پول صرف کنید و صرفه جویی در هزینه های اضافی می کنید تا حتی چند دلار پس انداز کنید.

هدر: من باید به خودم بخندم. روز دیگر تمام راه را برای خرید شلوار در لانگ آیلند رفتم زیرا یک کوپن ده دلاری تخفیف داشتم. البته من به آنجا رسیدم و آن ها اندازه من را نداشتند. در همین حین ، برای رسیدن به آنجا سوار اتوبوس و کابین شده بودم که از هر طرف چهار دلار هزینه داشت.

شما بی نیاز از داشتن پول کافی برای پرداخت صورتحساب خود نگران هستید (حتی وقتی بیش از مقدار کافی پول در دسترس دارید). شما با نگرانی اخبار را برای یافتن علائم رکود اقتصادی اسکن می کنید (حتی وقتی شرایط اقتصادی عالی است). این علائم به منزله شواهدی برای اثبات درست بودن احساس شما هستند. شما نگران این هستید که افراد خانواده شما شغل خود را از دست بدهند (حتی در صورت عدم وجود هیچ دلیل منطقی). شاید شما مقادیر بیش از حد معلولیت و سایر بیمه ها را خریداری کنید.

کنترل پول برای شما مسئله بزرگی است. شما اعتقاد دارید که اگر تسلط خود را راحت کنید ، دیگر کنترل نمی کنید و همه چیز را خرج می کنید. اقدامات مالی شما بسیار محافظه کارانه است. شما دوست ندارید چیزهایی را به صورت اعتباری خریداری کنید. شما حاضر نیستید با پول هرگونه خطر را بپذیرید زیرا از از دست دادن آن می ترسید.

در صورت بروز اتفاقی به پول نیاز دارید. برخی از فاجعه ها ممکن است همه چیز را از بین ببرند و شما را بدون هیچ چیز رها کنند. باید آماده باشی

• کنترل از دست دادن •

این نوع از یک فاجعه با طبیعت روانشناختی تر - دچار یک شکست عصبی می ترسد. شما از این که دیوانه شوید یا از دست دادن مشارکت ، ترس دارید. همچنین شامل حملات وحشت بسیاری است.

رابرت: وقتی چنین احساسی غیر واقعی پیدا کردم ، می ترسم که بیشتر و بیشتر دور از ذهنیت خود ادامه دهم ، که دیگر هرگز برنخواهم گشت و در یکی از کسانی که با خود صحبت می کنند و صداها را می شنوند ، روبرو می شوم. من را تنیده می کند. و احساس می کنم کاملا از کنترل خارج شده ام. من ممکن است هر کاری انجام دهم من ممکن است شروع به دویدن ، جیغ زدن در خیابان ها ، یا چیز دیگری کنم.

شاید شما از از دست دادن کنترل بدن خود به طریقی - غش کردن یا بیمار شدن - ترس دارید. از هرچه می ترسید ، مکانیسم اساساً همان حملات وحشت است. شما یک احساس درونی را درک می کنید و آن را به روشی فاجعه بار تفسیر می کنید.

تفکر فاجعه بار هسته اصلی انواع حیوانات آسیب پذیری است. شما بلافاصله به بدترین حالت ممکن می پرید ، و احساس می کنید مانند یک کودک ضعیف و درمانده ناتوان هستید.

برای آن دسته از شما که از اختلال وحشت رنج می برید ، تفکر حملات وحشت شما را پیش می برد. حمله وحشت به خودی خود باید فقط یک یا دو دقیقه طول بکشد. تفکر شما باعث می شود خیلی بیشتر دوام بیاورد. "چه می شود اگر من بمیرم ، دیوانه شوم ، از دست بدهم که فکر می کند این اتفاقات می افتد دچار حمله وحشت خواهم شد.

فرار برای تقویت این حیوانات از اهمیت حیاتی برخوردار است. تقریباً همه افرادی که دارای طول عمر آسیب پذیری هستند از بسیاری شرایط جلوگیری می کنند. به احتمال زیاد اجتناب از زندگی شما بسیاری از لذت بخش ترین فعالیت های زندگی را از شما می گیرد. این ها ریشه های احتمالی حیوانات هستند:

منشأ آسیب پذیری

۱. شما احساس آسیب پذیری خود را از مشاهده و زندگی با والدین با همان طول زندگی یاد گرفته اید. والدین شما در مورد مناطق خاص آسیب پذیری (مانند از دست دادن کنترل ، بیمار شدن ، شکستن و غیره) ترس و وحشت داشته اند.

۲. والدین شما بیش از حد از شما محافظت می کردند ، خصوصاً در مورد مسائل مربوط به خطر یا بیماری. والدین شما به طور مداوم در مورد خطرات خاص به شما هشدار می دهند. این احساس به شما دست داد که بیش از حد شکننده یا ناکارآمد هستید و نمی توانید این امور روزمره را اداره کنید (این معمولاً با وابستگی ترکیب می شود.)

۳. والدین شما از شما به اندازه کافی محافظت نکردند. محیط کودکی شما از نظر جسمی ، احساسی یا مالی ایمن به نظر نمی رسید. (این معمولاً با محرومیت عاطفی یا بی اعتمادی و سواستفاده همراه است.)

۴. شما از کودکی مریض بودید یا یک اتفاق جدی افتاده (مثلاً تصادف اتومبیل) را تجربه کردید که منجر به احساس آسیب پذیری شد.

۵. یکی از والدین شما یک اتفاق جدی فرهمنده را تجربه کرده و شاید درگذشته است. شما دنیا را خطرناک می دانید.

متداول ترین منشا داشتن والدینی با همان طول زندگی است. شما از طریق مدل سازی یاد می گیرید.

رابرت: مادرم خودش یک هیپوکندریاک بود. او همیشه با این شکایت یا آن شکایت پیش دکتر می دوید. من فکر می کنم او حملات وحشت نیز داشته است. او در بسیاری از مواقع می خواست ناگهان مکان هایی را ترک کند و در بسیاری از مواقع او نمی رفت. من می دانم که او جمعیت را دوست نداشت. او همیشه در مورد همه چیز به من هشدار می داد: "هوا سرد است ، یک ژاکت بپوش ، بیرون نرو ، مرگت را به دست خواهی آورد." و او همیشه ما را به دکتر می کشاند.

تراپیست: در مورد "دیوانه شدن" چطور؟ ددیو از اون هم نشت کرد؟

رابرت: حدس می زنم از این نظر که او بسیار خرافاتی بود. او قبلاً در مورد چشمان شیطانی و آخر چیزها صحبت می کرد. یادم می آید وقتی نوجوانی بودم به پلنتاریوم می رفتم. می دانید ، به نمایش نور لیزر. و او به من گفت نرو یادم هست که بالاخره نرفتم. او مرا آزاد کرد

این نوعی انتقال مستقیم از بند حیات است. شما یاد می گیرید که از والدینی که چنین احساسی دارند ، احساس راحتی داشته باشید.

منشأ مرتبط ، محافظت بیش از حد والدین است. والدینی که از طول عمر آسیب پذیری برخوردار هستند نیز احتمالاً بیش از حد محافظت می شوند. آن ها همه جا خطر را می بینند. آن ها به کودک این پیام را می دهند که جهان مکانی مضر است.

رابرت: مادرم فکر می کرد جهان پر از جن است. او همیشه در حال تمیز کردن و ضد عفونی کردن بود. او به من هشدارهای شدیدی در مورد تقسیم غذا با دوستانم می دهد. یک بار او من و دوستم مایکی را پیدا کرد که قصد برادر شدن خون را داریم. او واقعاً ورق زد! احتمال می دادید که مایکی دچار آفت بوبونیک شده است.

این پیام با ایده عدم توانایی رابرت برای مقابله با خطر همراه شد. او بیش از حد شکننده بود و برای محافظت از او به شعار خود احتیاج داشت. بدون حضور او در آنجا برای راهنمایی او ، او متقاعد شده بود که اتفاق بدی رخ خواهد داد. او می تواند به یک بیماری ترسناک مبتلا شود یا به طور تصادفی به تنیسویی برود که دیگر هرگز از آن برنخواهد گشت.

هدر راهی غیرمعمولتر به بند حیات خود داشت. پدر و مادر هر دو بازمانده هولوکاست بودند. در نوجوانی ، آن ها با هم در یک اردوگاه برگزاری مسابقات بودند.

هدر: من در جهانی بزرگ شدم که هولوکاست در آن وجود داشت ، می دانید منظور من چیست؟ ممکن است دوباره اتفاق بیفتد. من در تختخوابم بیدار دراز می کشیدم و نگران این بودم که نازی ها قصد ورود به خانه را داشته باشند.

تقریباً هر کس در خانواده هر دو پدر و مادر من الد بود. آن ها آلبومی از تصاویر داشتند و تقریباً همه افراد در آن آلبوم بودند. من قبلاً به تصاویر نگاه می کردم. در آن عکس هایی از کودکان هم سن من وجود داشت.

همانطور که تصور می کنید ، والدین هدر از او بسیار محافظت می کردند. آن ها آموزش ترس از مردم ، به ویژه غیر یهودیان را آموزش دادند.

طرفدار: آن ها همیشه به من می گفتند به افرادی که یهودی نبودند ، حتی دوستان و همسایگان اعتماد نکنم. یادم می آید وقتی کلاس ششم بودم ، بهترین دوست من یهودی نبود. مادرم به من می گفت به او اعتماد نکنم ، خیلی نزدیک نشوم. او به من گفت وقتی دختری در آلمان بود ، همسایگان را دید که علیه خانواده اش رو آوردند و ناگهان دشمن شدند.

هدر قادر به احساس امنیت نیست. دنیا بیش از حد خطرناک است ، مردم بیش از حد خطرناک هستند. او از طریق جهان با نظارت بیش از حد به آسیب پذیری می تواند به یکی از تله های حیوانات دیگر متصل شود. اگر والدین شما از شما سواستفاده کردند ، شما را محروم کردند یا شما را رها کردند ، مطمئناً احساس آسیب پذیری می کردید. این رویدادها حمله به احساس ایمنی اساسی شما بود. در زیر آن ، شما همیشه نگران تکرار اتفاق بد هستید.

ارتباطات با علائم خطر

بیشترین جذب افرادی می شوید که می توانند از شما مراقبت کنند. با انتخاب شریکی که از شما محافظت می کند ، به طول عمر آسیب پذیری خود تسلیم می شوید و بنابراین آن را تقویت می کنید. در صفحه زیر علائمی وجود دارد که نشان می دهد انتخاب شریک زندگی شما مبتنی بر طول عمر است:

علائم خطر در روابط

۱. شما تمایل دارید شرکایی را انتخاب کنید که مایل و مشتاق باشند از شما در برابر خطر یا بیماری محافظت کنند. شریک زندگی شما قوی است ، و شما ضعیف و نیازمند هستید.

۲. مهمترین نگرانی شما این است که همسرتان نترس ، از نظر جسمی قوی ، از نظر اقتصادی بسیار موفق ، پزشک ، یا در غیر این صورت به طور خاص مجهز است تا شما را از ترس محافظت کند.

۳. به دنبال افرادی می گردید که مایل به شنیدن ترس شما باشند و به شما اطمینان دهند.

شما فردی قوی می خواهید که خواستار مشکلات شما باشد. شما شخصی را می خواهید که از شما مراقبت کرده و از شما محافظت کند. شما شخصی را می خواهید که باعث شود شما احساس امنیت کنید.

محدوده های زندگی آسیب پذیر

۱. به دلیل ترس های اغراق آمیز ، بیشتر اوقات که زندگی روزمره را طی می کنید احساس اضطراب می کنید. ممکن است اضطراب عمومی داشته باشید.

۲. چنان نگران سلامتی و بیماری های احتمالی خود هستید که: (الف) ارزیابی های پزشکی غیرضروری انجام می دهید ، (ب) با نیاز مداوم به اطمینان خاطر به دوشی برای خانواده خود تبدیل می شوید و (ج) نمی توانید از جنبه های دیگر زندگی لذت ببرید.

۳. در اثر مشغله احساسات بدنی و بیماری های احتمالی ، حملات وحشت را تجربه می کنید.

۴- از نظر اعتقادی نگران شکستن هستید. این امر باعث می شود که شما بی دلیل با پول تنگ باشید و تمایلی به ایجاد تغییرات مالی یا شغلی نداشته باشید. شما مشغول نگه داشتن آنچه که در هزینه سرمایه گذاری ها یا پروژه های جدید دارید ، هستید. نمی توانید ریسک کنید.

۵- شما برای جلوگیری از خطر جنایی به طول گزاف می پردازید. به عنوان مثال ، شما از شب بیرون رفتن ، بازدید از شهرهای بزرگ ، رفت و آمد در وسایل حمل و نقل عمومی خودداری می کنید. بنابراین ، زندگی شما محدود شده است.

۶. از موقعیت های روزمره که حتی درجه کمی خطر را به همراه دارد اجتناب می کنید. به عنوان مثال ، از آسانسور ، مترو یا زندگی در شهری که ممکن است زمین لرزه داشته باشد اجتناب می کنید.

۷- به شریک زندگی خود اجازه می دهید از شما در برابر ترس شما محافظت کند. شما به اطمینان خاطر زیادی نیاز دارید. شریک زندگی شما به شما کمک می کند تا از موقعیت های ترسناک جلوگیری کنید. بیش از حد به شریک زندگی خود وابسته می شوید. حتی ممکن است از این وابستگی کینه داشته باشید.

۸- اضطراب مزمن ممکن است شما را در معرض ابتلا به انواع بیماری های روان تنی (به عنوان مثال ، اگزما ، آسم ، کولیت ، زخم ، آنفولانزا) قرار دهد.

۹. شما زندگی اجتماعی خود را محدود می کنید زیرا ، در نتیجه ترس شما ، نمی توانید بسیاری از کارهایی را که دیگران انجام می دهند انجام دهید.

۱۰. شما زندگی همسر و خانواده خود را محدود کنید ، که باید با ترس شما سازگار شوند.

۱۱. احتمالاً ترس های خود را به فرزندان خود نیز منتقل خواهید کرد.

۱۲. ممکن است برای دفع خطر از انواع مکانیسم های مقابله ای تا حد اغراق آمیز استفاده کنید. ممکن است علائم وسواس فکری عملی داشته باشید یا فکر خرافی داشته باشید.

۱۳. ممکن است برای کاهش اضطراب مزمن خود بیش از حد به دارو ، الکل ، غذا و ... اعتماد کنید.

فرار از آسیب پذیری یکی از بزرگترین خطرات است. شما از انجام بسیاری از فعالیت ها پرهیز می کنید که به کیفیت زندگی شما و همسر و خانواده شما آسیب می رساند. طول زندگی شما را محدود و محدود می کند.

هدر: گاهی اوقات احساس می کنم که در درون این ابر تاریک می پرورانم و بیرون از جهان با نور و آفتاب ادامه دارد. و من همه آن را از دست می دهم. آنقدر اضطراب را تجربه می کنید که احساس چیزهای دیگر برای شما سخت است.

هدر: من در کنسرت مدرسه پسرم رابی بودم و لحظه ای بود که من با والت آنجا نشسته بودم و به رابی پلی نگاه می کردم ، و ایجوست خیلی احساس خوشبختی کرد. این فقط به من ضربه زد که من به ندرت خوشحالم. فقط لحظه ای بود که خوشبختی از بین رفت و اضطراب با برکت از بین رفت.

می توانید چنان در حالت محافظتی باشید که به زندگی بسته شوید.

رابرت احساس می کرد در شغلی گرفتار شده است که دوستش ندارد چون می ترسید ریسک کند. وی به عنوان برنامه نویس رایانه کار می کرد.

رابرت: شغل من واقعاً کسل کننده و کسل کننده است ، بسیار کمتر از سطح من. من واقعاً می توانم یک تحلیلگر باشم. واقعاً برای من دلگیر کننده است که می خواهم سر کار بروم. تمام روز ، من آنجا نشسته ام و همان کارهای تکراری را انجام می دهم.

تراپیست: آیا شما برای کار دیگری ۱۰۰k ندارید؟

رابرت: می دانم. من خودم به آن فکر می کنم فقط این که پول خوب است و کار واقعاً امن است. منظورم این است که آن ها قصد اخراج من را ندارند.

وقتی هزینه ها و فواید پذیرفتن ریسک را اندازه می گیرید ، فاکتورهای طاقت فرسایی که در نظر می گیرید ایمنی و امنیت هستند. آن ها مهمتر از هر سود احتمالی هستند. زندگی برای شما فرایند جلب رضایت و شادی نیست. بلکه زندگی فرآیند سرخ کردن برای مهار خطر است.

طول عمر آسیب پذیری از نظر اجتماعی نیز به شما آسیب می زند. نیاز همیشگی شما برای اطمینان باعث تخریب افرادی می شود که دوستشان دارید. تلاش برای اطمینان خاطر شما طاقت فرسا است. (می دانیم. قبل از اینکه بهتر یاد بگیریم ، با تعدادی از بیماران آسیب پذیر این مسیر را طی کردیم.) هرگز نمی توانید به اندازه کافی اطمینان پیدا کنید. این یک گودال بی کف است.

طول عمر آسیب پذیری همچنین وقت و انرژی شما را از دست می دهد ، در غیر این صورت ممکن است به فعالیت های اجتماعی اختصاص دهید. به جای معاشرت ، در حال فرار به پزشک یا نصب دزدگیر آلارن هستید. شما با علائمی مانند حملات وحشت و اختلالات روان تنی روبرو هستید که باعث حواس پرتی و ضعف شما می شود. و البته ، مکان های اجتماعی زیادی وجود دارد که شما فقط می روید. ممکن است مورد حمله قرار بگیرید یا هزینه زیادی خرج کنید. و شما به افرادی که دوست دارید نیاز دارید زندگی خود را نیز محدود کنند.

وابستگی اغلب همراه با آسیب پذیری همراه است. اگر با انتخاب یک شریک قدرتمند و دائماً اطمینان خاطر با مشکل نجات آسیب پذیری کنار بیایید ، هرگز نمی آموزید که می توانید به تنهایی کنار بیایید. به تنهایی ، شما کاملاً در معرض این احساس آسیب پذیری هستید. شما به شریک زندگی خود نیاز دارید. بدیهی است که این وضعیت می تواند باعث خشم هر دو شود

والت: وقتی من با او مکان های مختلف را بدست آوردم او از من عصبانی می شود. عصبانی از من ذهنم را گیج می کند. مثل اینکه من قرار است هر کجا که می رود به دنبال او حرکت کنم.

شما مستعد خیال بافی هستید. شما می توانید از آیین های جادویی برای جلوگیری از خطرات درک شده استفاده کنید.

هدر: قبل از اینکه بخوابم ، باید در خانه دور بزنم و پنج بار همه را چک کنم. اتو ، اجاق گاز ، مایکروویو ، اجاق توستر ، موبر ، اتاق کودکان ، ماشین و گاراژ را بررسی می کنم.

تراپیست: خیلی خسته کننده به نظر می رسد. زمان ها را تأیید کنید؟

هدر: این کاری است که باید انجام دهم تا بتوانم آرام شوم و بخوابم.

تراپیست: اگر بررسی را انجام ندهید ، حصیر اتفاق می افتد؟

هدر: من در رختخواب دراز می کشم و نگرانم. فقط نمی توانم بخوابم تا زمانی که پنج بار همه چیز را چک کنم.

شمارش ، چک کردن ، شستن ، تمیز کردن – این ها همه نمونه هایی از آیین های وسواس فکری عملی است که می توانید برای ایمن سازی زندگی به طور جادویی انجام دهید. چنین تشریفاتی باعث تخلیه بیشتر انرژی زندگی شما می شود.

همه این الگوها احساس اغراق آمیز شما در مورد خطرناک بودن جهان را تقویت می کنند. شما هرگز نمی آموزید که با احتیاط منطقی ، جهان می تواند مکانی امن باشد.

این مراحل برای تغییر طول زندگی شما است:

تغییر آسیب پذیری زندگی شما

۱. سعی کنید ریشه های زندگی شما را بفهمید.

۲. لیستی از ترس های خاص خود تهیه کنید.

۳. ایجاد سلسله مراتب از موقعیت های ترسناک.

۴- با افرادی که دوست دارید - همسر ، معشوق ، خانواده ، دوستان خود - ملاقات کنید و از آن ها برای کمک به شما در مقابله با ترس خود حمایت کنید.

۵- احتمال وقوع حوادث ترسیده خود را بررسی کنید.

۶. برای هر ترس یک فلش کارت بنویسید.

۷. با کودک درون خود صحبت کنید. پدر و مادر قوی ، شجاع فرزند خود باشید.

۸- تکنیک های تمدد اعصاب را تمرین کنید.

۹. شروع به حل هر یک از ترس های خود در تصاویر کنید.

۱۰. در زندگی واقعی با هر ترس مقابله کنید.

۱۱. برای هر قدمی که برمی دارید به خود پاداش دهید.

۱. سعی کنید ریشه های موجودات زندگی خود را بفهمید. آیا والدین شما هراس بودند؟ محافظت بیش از حد؟ محافظت کم؟ در چه مناطقی یاد گرفتید که احساس آسیب پذیری کنید؟ آیا بیماری بود؟ مسافرت؟ پول؟ خطرات موجود در محیط شما؟ کنترل خود را از دست می دهید؟

منشأ حیات معمولاً آشکار است. شاید از قبل بدانید. بینش درباره منشأ مهم است. با این حال ، معمولاً به اندازه برخی از افراد دیگر بر روی این لایف تأثیر نمی گذارد. این مکان خوبی برای شروع است ، اما از نظر تغییر فاصله چندانی نخواهد داشت.

۲. لیستی از ترس های خاص خود تهیه کنید. ما می خواهیم شما نگاه عینی به ترس های خود داشته باشید. به روش های تسلیم در برابر آسیب پذیری خود (با محافظت بیش از حد از خود) و راههای فرار (از طریق اجتناب از موقعیت ها) نگاه کنید.

از نمودار زیر استفاده کنید. موقعیت هایی را که می ترسید - مترو ،

خیابان ها در شب ، هزینه کردن ، مکان هایی که میکروب وجود دارد و غیره. اکنون هر ترس را از لحاظ ابعادی ارزیابی کنید. از یک صفر تا ۱۰۰ استفاده کنید ، O به معنی "اصلا" و ۱۰۰ به معنای "تا آنجا که می توانید تصور کنید" استفاده کنید. ترس چقدر قوی است؟ چقدر از شرایط فرار می کنید یا از آن اجتناب می کنید؟ سرانجام ، شما و خانواده چگونه از خود محافظت می کنید؟

این نمودار است که توسط رابرت برای "تنها ماندن در خانه در شب من" پر شده است. رابرت از این ترس داشت زیرا "ممکن است اتفاق بدی رخ دهد. من بدون حواس پرتی تنها خواهم بود ، و ذهنم از یک سو خراب می شود." سرانجام ، آنچه رابرت از آن وحشت داشت ، حمله وحشت و از دست دادن عقل بود.

وضعیت ترسناک	سطح ترس	درجه اجتناب	چگونه از خودم بیشتر محافظت کنم؟	چگونه به خانواده ام اجازه دهم تا بیشتر از من محافظت کنند؟
شب تنها ماندن در آپارتمانم.	٪۷۵	٪۸۰	دوستان را دعوت کنید ، با دوستان تماس بگیرید ، تمام وقت شب بیرون بروید ، دیرکار کنید ، دوست دخترها را وادار به ماندن کنید.	دائما با من تلفنی صحبت کنید.

این کار را برای تمام شرایط ترسیده خود انجام دهید. از چگونگی نشان دادن محدوده زندگی آسیب پذیری در زندگی خود آگاه شوید.

۳. ایجاد سلسله مراتب از وضعیتهای ترسناک. ما می خواهیم شما برای هر وضعیت ترسیده در نمودار خود یک سلسله مراتب ایجاد کنید. هر ترس را به گام های کوچکی که می توانید برای غلبه بر آن بردارید ، بشکنید. بعد ، مراحل ۱ تا ۱۰۰ را از نظر میزان اضطراب در مورد هرکدام ارزیابی کنید. سرانجام ، مراحل را به ترتیب ترتیب دهید ، ابتدا آسان ترین مرحله را لیست کنید و تا مرحله دشوارترین مرحله پیش بروید. به عنوان مثال ، در اینجا لیست سلسله مراتب هدر آمده است:

وضعیت ترسناک	رتبه اضطراب
۱. شنا کردن	
۱. شنا در آب کم عمق	۲۰
۲. شنا کردن در آب بالای سر من	۶۵
۲. آسانسور	
۱. رفتن با آسانسور در پنج طبقه یا کمتر با کسی	۲۵
۲. رفتن در آسانسور در پنج طبقه یا کمتر به تنهایی	۴۰
۳. رفتن با آسانسور بیش از پنج طبقه با کسی	۶۰
۴- آسانسور رفتن بیش از پنج طبقه به تنهایی	۸۰
۳. به شهر بروید	
۱. رفتن به شهر برای یک روز فعالیت با کسی	۳۰
۲. رفتن به شهر برای یک روز فعالیت به تنهایی	۵۰
۳. رفتن به شهر برای یک فعالیت شبانه با کسی	۷۵
۴. رفتن به شهر برای یک فعالیت شبانه به تنهایی	۱۰۰
۴. خانه تنهایی	
۱. در طول روز با تماس تلفنی در خانه تنها باشید	۳۰
۲. در طول روز در خانه تنها باشید ، بدون تماس تلفنی	۴۵
۳. رفتن به داخل جاده به تنهایی شب	۵۰
۴- در اوایل شب در خانه تنها باشید	۵۵
۵- شب ها با تماس های تلفنی در خانه تنها باشید	۸۰
۶. شب تنها در خانه ، بدون تماس تلفنی	۹۵

۵. پول خرج کنید	
۱. صرف مقداری پول از پس انداز برای فعالیت باله	۳۵
۲. به دنبال خانه بزرگتر	۵۵
وضعیت ترسناک	رتبه اضطراب
۳. فروش برخی از بیمه نامه ها	۷۵
۴. صرف هزینه برای تعطیلات خانوادگی فانتزی	۸۵
۶. رفتن به مکان های تنها	
۱. رفتن به سوپرمارکت بدون والت یا بچه ها	۴۰
۲. رانندگی برای ملاقات دوستان به تنهایی	۶۰
۳. رفتن به بازار به تنهایی	۸۵
۷. سفر	
۱. برنامه ریزی سفرها	۳۰
۲. یک روز با خانواده بروید	۵۰
۳. رفتن به سفر روزانه با قطار به تنهایی	۸۵
۴. رفتن یک شبه با خانواده	۹۵
۵. سوار شدن به هواپیما	۱۰۰

برای هر موقعیت به اندازه دلخواه مراحل را لیست کنید. عامل حیاتی این است که سلسله مراتب قابلیت داشته باشد. همیشه باید در بالای لیست مواردی وجود داشته باشد که به راحتی انجام شوند.

سلسله مراتب شامل توقف تدریجی فرارهای شما (به عنوان مثال ، رفتن به مکان هایی که معمولاً از آن ها اجتناب می کنید) و محافظت بیش از حد شما (به عنوان مثال ، فقط خطرهای بیشتر). حتما هر دو را بگنجانید. از اولین نموداری که تهیه کرده اید به عنوان مرجع استفاده کنید.

۴- با افرادی که دوست دارید - همسر ، معشوق ، خانواده ، دوستان خود - ملاقات کنید و از آن ها برای کمک به شما در مواجهه با ترس خود پشتیبانی کنید. به اطرافیان خود اطلاع دهید که چه کاری انجام می دهید. به آن ها بگویید که برای غلبه بر احساس آسیب پذیری خود سرخ می کنید. از آن ها بخواهید کمتر از شما محافظت کنند و کمتر به شما اطمینان دهند. می توانید از آن ها بخواهید که به تدریج این موارد را کنار بگذارند.

مردم را تشویق کنید بیشتر آسیب پذیری خود را نسبت به شما ابراز کنند. به احتمال زیاد خیالشان راحت خواهد شد.

والت: خوب است که مجبور نباشیم همیشه قدرتمند باشم. روی من بود. یعنی من هم مشکل دارم. من می خواهم بدون اینکه هدر از بین برود ، درباره آن ها با هدر بحث کنم. من در کار برخی از مشکلات را دارم ، به خصوص اینکه واقعاً دوست دارم اکه در مورد آن ها صحبت کند.

بیشتر شرکا در فرصتی برای دست کشیدن از چنین نقشی بیش از حد محافظ ، پرش خواهند کرد. معمولاً شرکا از اینکه خواستگار باشند خسته می شوند. علاوه بر این ، آن ها مجبور نیستند که کاملاً از این نقش صرف نظر کنند. آن ها فقط باید آن را به سطح نرمال برسانند.

شما بسیاری از افراد اطراف خود را انتخاب کرده اید زیرا آن ها باعث تقویت زندگی شما می شوند. اگر می خواهید بر طول عمر آسیب پذیری خود غلبه کنید ، باید آن ها را متوقف کنید.

۵. احتمال وقوع حوادث ترسناک خود را بررسی کنید. بسیاری از افراد با طول عمر آسیب پذیری در مورد احتمال وقوع حوادث ناشی از ترس بسیار اغراق می کنند.

تراپیست: به نظر شما احتمال سقوط هواپیمای شما چیست؟ هیتر: نمی دانم. حدس می زنم حدود یک در هزار.

هدر: و وقتی در هواپیما هستید ، فکر می کنید احتمال آن چیست؟

هدر: وقتی من در هواپیما هستم ، شانس بالاتر است. شاید شش از ده.

پیتر: آیا می دانید شانس واقعاً به یک در یک میلیون نفر نزدیک است؟

در حال حاضر شما برای قضاوت در مورد احتمال وقوع حوادث ترسناک از شهود استفاده می کنید. احساس می کنید احتمال خطر زیاد است. مشکل این است که شهود شما به سادگی اشتباه است زیرا تحت تأثیر زندگی شما قرار دارد.

ما می خواهیم ارزیابی عینی تری از شانس انجام دهید. شروع به جمع آوری اطلاعات کنید. نظرات افراد دیگر را جویا شوید. در مورد موضوع بخوانید خود را آموزش دهید. دقت بیشتر اضطراب شما را کاهش می دهد.

برای هر وضعیت ترس ، شانس وقوع هر ترس را همانطور که هنگام مواجه شدن با شما احساس می شود ، بنویسید. سپس بر اساس نظرات افراد نزدیک به خود که زندگی مشترک آسیب پذیری شما را به اشتراک نمی گذارند ، شانس واقع بینانه ترس خود را یادداشت کنید.

از این نمودار استفاده کنید. این یک نمونه ورودی است که توسط رابرت پر شده است.

وضعیت ترسناک	چقدر احساس می کنم این اتفاق می افتد وقتی که در این وضعیت هستم	احتمالات واقع گرایانه تر از ترس من (مبتنی بر عقاید دیگران)
ذهنم را در هنگام حمله وحشت از دست می دهم.	۹۹٪	۲۵٪

در حقیقت ، رقم ۲۵ درصدی رابرت در اینجا نوشت بسیار زیاد است. احتمال اینکه کسی ذهن خود را هنگام حمله وحشت از دست بدهد صفر است. این بدان دلیل است که تا آنجا که می دانیم چنین اتفاقی رخ نداده است. اختلال هراس موضوعی کاملاً مطالعه شده است ، اما یک مورد گزارش نشده است که شخصی در طی حمله وحشت مضطرب شود. همین مسئله مرگ و از دست دادن کنترل است. این موارد در هنگام حملات هراس اتفاق نمی افتد. شما فقط می ترسید که آن ها اتفاق بیفتند.

به عبارت دیگر ، احتمال اینکه در هنگام حمله وحشت بمیرید ، دیوانه شوید یا کنترل خود را از دست بدهید ، بالاتر از هر زمان دیگری نیست ، زمانی که حمله وحشت ندارید. حمله وحشت احتمال آن را بیشتر نمی کند.

اغراق در شانس بخشی از تمایل شما به فاجعه است. شما به بدترین نتیجه ممکن می رسید و آن را محتمل ترین نتیجه می دانید. در واقع ، احتمال وقوع بیشتر حوادث برای شما بسیار کم است.

۶. برای هر ترس یک فلش کارت بنویسید. برای هر یک از ترس های خود یک فلش کارت بنویسید. به خود یادآوری کنید که چگونه طول عمر شما را به سمت فاجعه سوق می دهد. خود را تشویق کنید که با آنچه فرار می کنید روبرو شوید و از محافظت بیش از حد خود دست بکشید.

در اینجا کارتی است که هیتر از ترسش ، سوار آسانسور را نوشت.

یک فلش کارت آسیب پذیری

من می دانم که در حال حاضر از سوار شدن در آسانسور می ترسم. من از برخی فاجعه ها می ترسم ، مانند آتش گرفتن ساختمان و گیر افتادن آسانسور. من احساس می کنم این اتفاق خیلی زیاد می افتد.

اما آنچه واقعاً اتفاق می افتد این است که طول عمر آسیب پذیری من فعال می شود. من احتمالاً درمورد میزان خطر اغراق می کنم. بنابراین ، علیرغم ترس ، به هر حال خودم را مجبور می کنم که به این وضعیت بروم ، ببینم که واقعاً خطرناک نیست.

می دانم که می خواهم قبل از سوار شدن در آسانسور پنج بار طبقه ها را بشمارم. احساس می کنم بررسی باعث می شود که من احساس امنیت کنم اما نیازی به بررسی ندارم. من بدون آن به اندازه کافی ایمن هستم. بررسی فقط یک خرافات است. علاوه بر این ، این یک بار است و من می خواهم آن را کنار بگذارم.

هر زمان که طول زندگی شما تحریک شد از مرتبا استفاده کنید. این می تواند تمایل شما به فاجعه را خنثی کند. به ارزیابی مجدد شانس ادامه دهید. ورود به وضعیت سرانجام اضطراب شما از بین می رود و احساس راحتی می کنید.

۷. با کودک درون خود صحبت کنید. یک پدر و مادر قوی و شجاع نسبت به کودک خود باشید. احساساتی که به بند زندگی شما مرتبط هستند ، احساسات کودکانه هستند. آن ها احساسات کودک درون آسیب پذیر شما هستند. شما برای کمک به این کودک درونی نیاز به ایجاد یک پدر و مادر بی روح دارید. می توانید از تصاویر استفاده کنید.

تراپیست: تصویری از دوران کودکی که احساس آسیب پذیری می کنید ، بگیرید. زور نزن فقط اولین موردی را که به ذهن شما خطور می کند بگویید.

هدر: من در مادرم و همسایه جدیدمان هستم. اسم او بلانچ است و دامپزشک است) "خوب.

من تقریبا شش ساله بودم که بلانچ به نخبخانه نقل مکان کرد. من پشت میز نشسته و یک ساندویچ می خورم ، و می شنوم که بلانش از مادرم درباره شماره های سال خود می پرسد. او تازه متوجه خال کوبی مادرم شده است. مادرم شروع می کند به بلانچ می گوید که او در یک اردوگاه کار اجباری بوده است. او می گوید: "مدت ها پیش ، وقتی کودک بودم."

این اولین بار است که واقعاً از آن می شنوم. منظورم این است که ، من قبلاً می دانم اتفاق قابل توجهی رخ داده است ، اما این اولین باری است که می فهمم چیست.

تراپیست: هزینه شما چگونه است؟

هدر: احساس می کنم لرزیدن بر روی من هجوم می آورد. من می ترسم ، خیلی می ترسم.

هنگامی که با تصویر و احساس آسیب پذیری تماس گرفتید ، خود را به عنوان یک بزرگسال وارد تصویر کنید تا کودک ترسیده خود را آرام کنید. سعی کنید کودک آسیب پذیر احساس امنیت بیشتری داشته باشد.

هدر: من خودم را به عنوان یک بزرگسال درگیر تصویر می کنم. من با کودک هدر دوتایی پشت میز می نشینم. من می گویم: "شما لازم نیست که بترسید. شما امن هستید. شما در خانه خود هستید و من اینجا هستم و شما امن هستید. هیچ کس وو شما را آزار نمی دهد. اینجا هیچ نازی نیست. اگر می خواهید بیرون برو و بازی کن ، من زحمت می کشم با تو بیایم. من از تو محافظت می کنم. به تو کمک می کنم با آنچه می ترسی روبرو شوی. "

ما می خواهیم هر زمان که زندگی شما تحریک شود ، این بزرگسال را وارد کنید. به خود اطمینان دهید که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. به کودک درون خود کمک کنید تا برای مقابله با شرایط به اندازه کافی احساس امنیت کند.

۸. تکنیک های تمرینی را تمرین کنید. تکنیک های آرامش می تواند به بدن و ذهن شما کمک کند. آن ها می توانند علائم جسمی اضطراب را کنترل کرده و ذهن شما را از تلنگر زدن به سمت فطرزدایی باز دارند.

در اینجا یک مراقبه ساده است. این دو قسمت است: یک قسمت تنفسی و یک بخش مراقبه. به آرامی و از دیافراگم نفس بکشید. یعنی نباید بیش از هشت بار در دقیقه نفس بکشید و هنگام نفس کشیدن فقط معده باید حرکت کند. سینه شما باید کاملاً ساکن باشد. نفس کشیدن از این طریق مانع از عمل تهویه بیش از حد می شود ، علت اصلی بیشتر علائم اضطراب جسمی ، به ویژه حملات وحشت.

قسمت مراقبه از ریتم تنفس شما پیروی می کند. همانطور که نفس می کشید ، به آرامی فکر کنید کلمه شل کنید. همانطور که بیرون نفس می کشید ، فکر کنید کلمه نفس بکشید. فقط تکرار ذهنی خود را ادامه دهید ، به آرامی و به مرور نفس های خود را تکرار کنید.

هر زمان که دامنه آسیب پذیری شما ایجاد شود از این روش آرامش استفاده کنید. خواهید فهمید که می تواند بی اندازه کمک کند.

رابرت: در ابتدا ، وقتی شروع به استفاده از مراقبه تنفسی کردم ، این باعث عصبی شدن من شد. مدتی طول کشید تا واقعاً به این کار بپردازم. دوست نداشتم روی تنفس تمرکز کنم.

تراپیست: می دانم ، شما باید با این روش از پس آن برآیید.

رابرت: اما من از پس آن برآمدم و اکنون واقعاً کمک می کند. هر زمان که دچار وحشت می شوم از آن استفاده می کنم ، و این باعث آرامش من می شود و به من کمک می کند تا در شرایط باقی بمانم.

۹. شروع به مقابله با هر یک از ترس های خود در تصاویر. تصاویر نقش اصلی را در ایجاد این بند زندگی دارند. اگر توجه کنید متوجه خواهید شد که نه تنها افکار فاجعه بار دارید بلکه تصاویر فاجعه بار نیز دارید. شما به وضوح بدترین نتیجه ممکن را به تصویر می کشید. به طور طبیعی ، این شما را می ترساند.

ما می خواهیم شما برای بهتر کردن و نه بدتر کردن ، از تصاویر استفاده کنید. ما می خواهیم نتایج خوب را تکرار کنید - در این موارد شما از محافظت بیش از حد خود دست می کشید ، وارد شرایط می شوید و به خوبی کنار می آیید.

از سلسله مراتبی که ایجاد کرده اید استفاده کنید. ابتدا با مراحل آسان تر شروع کنید. روی یک صندلی راحت بنشینید ، و با مراقبه تنفسی خود را آرام کنید. پس از آرامش ، تصویری از وضعیت ترس دریافت کنید. تصور کنید که شرایط را دقیقاً همانطور که آرزو می کنید می گذرانید.

تراپیست: چه تصوری دارید؟

هدر: من در آسانسور ایستاده ام. والت با من است ، و هدر بزرگسال نیز آنجا است. داشتن آن ها در آنجا احساس امنیت می کند.

من می خواهم همه طبقات را پنج بار بشمارم ، اما مقاومت می کنم. هنگامی که تصمیم گرفتم شمارش را انجام ندهم ، این موج اضطراب را شروع کنم ، اما از من عبور می کند و می رود. حالم خوبه. احساس قدرت و اعتماد به نفس می کنم.

آسانسور می آید و درها باز می شوند. وارد می شویم. من با آرامش می ایستم و آرامش خود را انجام می دهم. قبل از اینکه بدانید ، آسانسور متوقف می شود و ما از آن خارج می شویم. ما پنج طبقه رفته ایم و حالم خوب است.

به تدریج در سلسله مراتب خود پیشرفت کنید. برای به دست آوردن احساس تسلط بر تمام ترس های خود از تصاویر استفاده کنید. شما تمرینات تصویری زیادی از نتایج بد داشته اید. وقت آن است که برخی از تمرین های موفقیت و ایمنی را داشته باشیم.

۱۰. با هر ترس در زندگی واقعی مقابله کنید. تغییر رفتار اوج هر کاری است که شما تاکنون انجام داده اید. این قدرتمندترین راه برای تغییر مسیر زندگی شما است. هنگامی که شما در واقع غلبه بر اجتناب را تجربه کرده و شروع به اثبات خود می کنید که تحریف کرده اید ، پس از آن مانند یک حلقه می شود. هرچه بیشتر وارد موقعیت ها می شوید و می بینید که اتفاق بد رخ نمی دهد احساس امنیت بیشتری می کنید ، بیشتر وارد موقعیت ها می شوید.

باز هم ، از سلسله مراتب خود استفاده کنید و با مراحل آسان تر شروع کنید. یک مرحله ادامه دهید تا زمانی که بتوانید راحت آن را انجام دهید. قبل از اینکه به مرحله بعدی بروید ، بیش از یک مرحله احساس تسلط پیدا کنید. به تدریج راه خود را بالا ببرید تا اینکه همه کارها را انجام دهید. برای مقابله با هر موقعیتی از مرتبا ، مراقبه تنفسی و تکنیک های بازپروری استفاده کنید.

۱۱. برای هر قدم برداشتن خود را پاداش دهید. یادآوری پاداش دادن به خود ، سودهایی که کسب کرده اید را تقویت می کند. پس از اتمام مرحله سلسله مراتب ، لحظه ای به خود تبریک بگویید. برای مقابله با این ترس ها به فرزند خود اعتبار دهید. شما شایسته ستایش هستید - آنچه انجام دادید جسارت لازم داشت. برای شما آسان نیست که با ترس خود مقابله کنید.

با خود نشان دهید که چگونه هر ترس واقعاً رنگ نمی گیرد. این حس را تقویت می کند که احساس آسیب پذیری شما بسیار اغراق آمیز است.

کلمات جدید

پاداش واقعی برای غلبه بر دامنه آسیب پذیری شما ، گسترش زندگی شما است. موارد زیادی وجود دارد که به دلیل ترس از دست می دهید. پس از استفاده از مراحل شرح داده شده در اینجا ، هدر و رابرت هر دو زندگی خود را بسیار بهبود یافته یافتند.

رابرت: من فکر می کنم چیزی که واقعاً مرا به حرکت درآورد ، این بود که چقدر از دست می دهم. منظورم این است که واقعاً خودم را از خیلی چیزها محروم می کردم. این زندگی وقف اضطراب بود.

اگر متوجه شدید که نمی توانید به تنهایی بر طول عمر غلبه کنید ، درمان را در نظر بگیرید. چرا ادامه فعالیت های خود را محدود کنید و خود را انکار کنید سفر به خارج از زندگی که در معرض آسیب پذیری است سفر به زندگی است.

فصل دوازدهم "من بی ارزش هستم" سبک زندگی با نقص

آلیسون: سی سالگی. او احساس می کند غیرقابل عشق است.

آلیسون وقتی وارد دفتر ما می شود ترسیده به نظر می رسد. بدیهی است که او از صحبت کردن در مورد خودش ناراحت کننده نیست. سرخ می کنیم تا راحت شود. بعد از مدتی از او می پرسیم که چرا آمده است؟ او به ما می گوید افسرده است.

آلیسون: حدس می زنم خیلی خودم را تحت تأثیر قرار می دهم. من همیشه فکر می کنم ، "" چرا کسی می خواهد با من باشد؟ "مثل این مردی که من چند ماه با او رفته ام. تقریباً تقریباً یک سال. نام او متیو است. روز دیگر او را صدا کردم و در انتظار او برای تماس گرفتن ، من مدام فکر می کردم ، "من می دانم که او تماس نخواهد گرفت ، او دیگر نمی خواهد من را ببیند. "مثل اینکه او مرا پیدا کرده یا چیزی پیدا کرده است. مثل اینکه من منتظر لحظه ای هستم که او مرا پیدا کند.

و حتی وقتی که او تماس گرفت ، در تمام مدت من فکر می کردم ، "او نمی خواهد با من صحبت کند ، او می خواهد از تلفن خارج شود."

تراپیست: برای شما سخت است که باور کنید که او واقعاً برایش مهم است.

هرچه بیشتر صحبت می کنیم ، می فهمیم که آلیسون به فکر متیو است: "او چند هفته پیش از من خواست که با او ازدواج کنم. او واقعاً با من خوب است. من می دانم که دیوانه هستم که با او ازدواج نکنم." اما به دلایلی غیرقابل پاسخ ، او خود را از ایده ازدواج ترسیده است.

آلیسون: شاید من خیلی روابط خوبی نداشته ام. آخرین آدمی که به زیاد فکر کردم دقیقاً بهترین پسر دنیا نبود. در واقع او از نظر احساسی بد دهن بود. او همیشه در مورد چیزی به پشت من بود.

تراپیست: اما به نظر نمی رسد اکه متیو همین است. درست برعکس.

آلیسون: نه ، من می دانم. این یک چیز متفاوت است. من فکر می کنم فقط می ترسم بگذارم کسی به من نزدیک شود. و متیو شخصی است که برای نزدیک شدن به من سرخ می کند.

و به همین دلیل است که آلیسون به درمان مراجعه کرده است. او دچار "بحران صمیمیت" شده است.

الیوت: چهل و سه ساله. او با همسر خود برای مشکلات زناشویی به درمان می آید.

اولین برداشت ما از الیوت ، احساس خود-کنترل است. در طول جلسه ، یک نوع عصبانیت سرد را در زیر می بینیم. الیوت برای تمرکز روی مشکلات زناشویی با همسرش ماریا به درمان آمده است.

الیوت و ماریا هفت سال است که ازدواج کرده اند و یک فرزند دارند. ماریا به تازگی فهمیده است که الیوت با هم رابطه داشته است. او تهدید کرد که ازدواج را ترک خواهد کرد مگر اینکه او موافقت کند که به درمان بیاید. در همان جلسه اول ، او به ما گفت ، "من واقعاً فکر نمی کنم که لازم باشد اینجا باشم" و "اگر از من بپرسی ، او کسی است که با مشکل روبرو شده است." تقریباً به نظر می رسد که او انتظار دارد برای حل مشکلات او با او کار کنیم.

در طول جلسه ، الیوت منتقد ماریا و منتقد ما است. ارتباط با او دشوار است. فاصله می گیرد. بعد از اینکه ما درمان طول عمر را برای آن ها توضیح دادیم ، او می گوید ، "به نظر می رسد فوق العاده ساده اندیش است" و "آیا این تنها چیزی است که برای این درمان وجود دارد؟" ما می دانیم که او دارد ما را آزمایش می کند ، و این را به او می گوییم. "شما می خواهید مطمئن شوید که ما می توانیم از عهده شما برآییم." او می خواهد ببیند که آیا می تواند ما را یک سره کند یا نه - آیا می تواند ما را دفاعی کند. وقتی می بیند که نمی تواند ، احترام او را به دست می آوریم.

اگرچه احساس شوهر داریم ، اما همدل هستیم. ما می دانیم که زیرین ، الیوت از ما ترسیده است. او می ترسد که ما از طریق او ببینیم.

پرسشنامه نقص

این پرسشنامه میزان طول عمر نقص شما را اندازه گیری خواهد کرد. برای پاسخ به هر یک از موارد از این مقیاس استفاده کنید:

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی بیش از عدم صحت من نسبت به واقعیت

۴ نسبتاً ترس از من

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

شرح	نمره
۱. هیچ زن و مردی نمی توانند من را دوست داشته باشند اگر او واقعاً "مرا درگیر خود کند.	
۲. ذاتاً دارای نقص و نقص هستم. من لیاقت عشق ندارم	
۳. من رازهایی دارم که نمی خواهم آنها را به اشتراک بگذارم ، حتی با نزدیکترین افراد به من.	
۴. تقصیر من این بود که والدینم نمی توانند مرا دوست داشته باشند.	
۵. من واقعی را پنهان می کنم. من واقعی قابل قبول نیست. من که نشان می دهم یک خود کاذب است.	
۶. من اغلب به سمت افرادی - والدین ، دوستان و دوستداران - که انتقاد می کنند و مرا رد می کنند ، جلب می شوند.	
۷. من اغلب خودم را رد می کنم ، خصوصاً افرادی که به نظر می رسد مرا دوست دارند.	
۸- من خصوصیات مثبت خود را بی ارزش می دانم.	
۹. من با شرم زیادی نسبت به خودم زندگی می کنم.	
۱۰. یکی از بزرگترین ترسهای من این است که عیوبم برملا شود.	
امتیاز کلی نقص شما (برای سوالات ۱۰ - ۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر نمره نقصان

۱۹-۱۰ بسیار کم. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹-۲۰ نسبتاً کم. این بند ممکن است فقط گاهی اوقات اعمال شود.

۳۹-۳۰ متوسط این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه نقص

احساسی که بیشترین ارتباط را با کمربند حیاتی نقص دارد ، شرمساری است. شرم چیزی است که هنگام آشکار شدن نقص خود احساس می کنید. برای جلوگیری از این احساس شرمندگی تقریباً هر کاری خواهید کرد. در نتیجه شما تمام تلاش خود را می کنید تا نقص خود را پنهان نگه دارید.

احساس می کنید نقص شما در درون شماست. بلافاصله قابل مشاهده نیست. بلکه این چیزی است که در ذات وجود شما احساس می کنید کاملاً بی عشق از عشق هستید. بر خلاف طول عمر محرومیت اجتماعی ، که مربوط به ویژگی های سطحی یا قابل مشاهده است ، نقص یک حالت درونی است. در حالی که ما معمولاً خیلی سریع می فهمیم کسی دارای محدوده حیات اجتماعی از محرومیت اجتماعی است ، اما نقص آن چندان واضح نیست. مطمئناً یکی از متداول ترین تله های زندگی است ، اما تشخیص آن اغلب دشوار است. از آنجا که نقص تصور شده شما درونی است - دیده نمی شود - شما از وحشت در معرض قرار گرفتن بیشتر رنج می برید.

تقریباً نیمی از بیماران نقص به عنوان یکی از بندهای اصلی زندگی خود هستند. با این حال ، در سطح ظاهری ، این بیماران بسیار متفاوت به نظر می رسند. هر یک از راه های مختلف با احساس شرم کنار می آیند. برخی از آن ها اعتماد به نفس ندارند و ناامن به نظر می رسند (تسلیم شوید). برخی طبیعی به نظر می رسند (فرار). و بعضی از آن ها بسیار خوب به نظر می رسند شما هرگز باور نخواهید کرد که آن ها حیات را دارند (ضد حمله).

آلیسون نمونه ای از کسی است که تسلیم احساس نقص خود می شود. او با احساس نقص ذاتی در ارتباط است.

آلیسون: من همیشه احساس کرده ام که مشکلی با من وجود دارد ، در اعماق وجودم که هیچ کس نمی تواند آن را ببیند. و اینکه من تمام زندگی ام را سپری خواهم کرد بدون اینکه کسی مرا دوست داشته باشد.

تراپیست: وقتی به شخصی که شما را دوست دارد فکر می کنید ، هزینه آن چطور است؟ من را کلافه می کند.

آلیسون احساس می کند که چیزی درباره او وجود دارد - برخی از رازها - که اگر شناخته شود ، او را کاملا غیرقابل قبول می کند. او نمی تواند بگوید این راز چیست.

این یک حس استنت وجود دارد که راز آلیسون هرچه باشد ، او معتقد است که نمی تواند آن را تغییر دهد. این همان چیزی است که هست ، همان وجود اوست. بهترین کاری که او می تواند انجام دهد پنهان کردن آن است و به تعویق انداختن لحظه اجتناب ناپذیر وقتی کسی به اندازه کافی نزدیک می شود تا این موضوع را بفهمد.

آلیسون قویاً معتقد است که هیچ کس احتمالاً نمی تواند به او اهمیت دهد. او دائماً شواهدی را که مردم او را دوست دارند و می خواهند با او باشند تخفیف می دهد.

آلیسون: به متیو گفتم که نمی خواهم به عروسی برادرش بروم.

تراپیست: چرا این کار را کردی؟ فکر کردم می خوای بری

آلیسون: بله ، اما من می دانستم که متیو واقعاً دوست ندارد من بروم.

تراپیست: آیا او نپرسید

آلیسون: بله ، اما من فقط می دانستم که او واقعاً مرا در آنجا نمی خواهد.

او همچنین شواهدی را نشان می دهد که مردم حتی با ما ، او را دوست ندارند و او را پس می زنند. او سعی می کند آنچه را که می گوییم بچرخاند تا بیان کند ما واقعاً به او اهمیتی نمی دهیم.

تراپیست: ما می خواستیم از شما سال کنیم که آیا هفته آینده می توانید زمان جلسه شما را به یک ساعت زودتر تغییر دهیم؟

آلیسون: منظورت این است که نمی خواهید جلسه ما را برگزار کنید؟ اگر شما نیست ، اشکالی ندارد. منظورم این است که اگر کاری باید انجام دهید.

تراپیست: نه ، به هیچ وجه. البته ما می خواهیم جلسه خود را برگزار کنیم. ما فقط می خواهیم بدانیم که آیا امکان دارد آن را یک ساعت به عقب منتقل کنید.

آلیسون بسیار خود تنبیه کننده است. در زمان های مختلف از او شنیده ایم که می گوید: "من هیچ خوب نیستم" ، "من احمق هستم" ، "من بی ارزشم" ، "من هیچ چیز خوبی نیستم" ، "من چیزی برای ارائه ندارم. " در ابتدای درمان ، فکر او پر از وسایل شخصی بود. و چند لحظه بسیار دردناک در درمان وجود داشت که انتقاد از خود به تنفر از خود رسید. در این لحظات ، او خود را به عنوان "فردی پست و نفرت انگیز" تجربه کرد.

طول عمر نقص آلیسون باعث می شود او در روابط بسیار بیش از حد آسیب پذیر باشد. شخص دیگر آنقدر قدرت دارد که به او آسیب برساند. او از خود محافظت نمی کند و از خود دفاع نمی کند. الیوت در انتهای مخالف طیف قرار دارد. او از کیفیت آسیب پذیری برخوردار است. هیچ کس نمی تواند او را لمس کند. او سبک مقابله با حمله را به نحو احسن توسعه داده است که اکثر مردم هرگز شک نمی کنند. در واقع ، الیوت خودش عمیقا از احساس عمیق شرمندگی خود بی اطلاع است.

الیوت نمونه ای از یک خودشیفته شکننده است. خودشیفته شخصی است که فاقد همدلی است ، دیگران را مسئول مشکلات می داند و احساس قدرت بالایی دارد. افرادی مانند الیوت این خودشیفتگی را برای مقابله با احساسات اساسی خود ایجاد کرده اند که هیچ کس هرگز آن ها را دوست نخواهد داشت و به آن ها احترام نمی گذارد. گویی آن ها به جهانیان می گویند: "من چنان خواستگار خواهم بود ، چنان عالی عمل خواهم کرد و چنان خاص خواهم شد که دیگر هرگز نمی توانید مرا نادیده بگیرید یا از من انتقاد کنید." (این نمونه ای از سبک مقابله با ضد حمله است که در فصل ۴ شرح داده ایم. می توانید اطلاعات بیشتری در مورد خودشیفتگی و نحوه تغییر آن را در فصل استحقاق بخوانید.)

خودشیفته ها تقریباً به هر قیمتی خودشیفتگی ها را حفظ می کنند. الیوت در حال تماشای ازدواج خود با زنی بود که عمیقا از هم پاشیده بود ، اما قادر به اعتراف به این مشکل نبود. او ترجیح می دهد همه چیز را از دست بدهد تا اینکه خودش را آسیب پذیر کند. این اغلب تا زمانی که پشتشان به دیوار نباشد ، افراد خودشیفته تغییر نمی کنند. همانند الیوت ، تهدید به ترک یک چیز است که می تواند گاهی خودشیفتگی را برای تغییر انگیزه دهد.

ماریا: هر چقدر به من صدمه زد ، هر چقدر هم درد داشتم ، تفاوتی ایجاد نکرد. من می توانستم هزار اشک بریزم ، و او مرتباً آن زن را می دید. فقط وقتی دید که من واقعاً دارم می روم ، موافقت کرد که دیگر او را نبینند.

الیوت و ماریا هر دو دارای خط نجات نقص هستند. او از طریق خودشیفتگی به شرم اساسی خود حمله می کند ، در حالی که او تسلیم احساس بی ارزشی خود می شود. او او را طرد می کند ، و او قربانی طرد شدن است. آن ها با هم درام اصلی خود را در مورد طرد شدن توسط والدین بازسازی می کنند.

اگر نقص دارید ، احتمالاً در جایی بین دو حالت افراطی قرار دارید که توسط آلیسون و الیوت نشان داده می شوند. شاید به خودتان اجازه دهید در بعضی از مناطق کاملاً آسیب پذیر باشید اما در بعضی مناطق نه. ما بیماران زیادی از این دست داریم. آن ها بسیار مایل به گفتگو در مورد زندگی خود هستند ، اما وقتی موضوعات

خاصی بوجود می آیند ، موضوع را کوتاه می کنند. این مباحث باعث احساس شرمندگی یا نقص در آن ها می شود.

ورود بیماران با احساس نقص در آن ها نسبتاً غیرمعمول است. بیشتر بیماران به نوعی این احساسات را می پوشانند یا از آن ها اجتناب می کنند ، زیرا تجربه احساس بیزاری و شرمندگی فوق العاده مرتبط با این ماده حیاتی بسیار دردناک است. بدون اینکه متوجه این موضوع شوند ، مردم سعی می کنند خود را از احساس شرمندگی خود آگاه نکنند. آن ها با شکایت از چیزهای دیگر ، از مشکلات رابطه یا افسردگی به درمان می آیند.

شما ممکن است یک ناراحتی مزمن و مبهم را تجربه کنید بدون اینکه بتوانید دلیل آن را توضیح دهید. شما متوجه نیستید که افسردگی شما تابعی از دید منفی شما نسبت به خودتان است. احساس عدم لیاقت و عصبانیت از خود قسمت عمده ای از افسردگی است. ممکن است احساس کنید که تمام زندگی خود را افسرده کرده اید - نوعی افسردگی سطح پایین که در پس زمینه در کمین است.

اگر سبک اصلی مقابله شما فرار است ، ممکن است اعتیاد یا اجباری داشته باشید. نوشیدن ، مصرف مواد مخدر ، کار زیاد و پرخوری همه این ها راه های بی حس کردن شماست تا از احساس بی ارزشی جلوگیری کنید.

منشأ زندگی در اثر نقص

۱. شخصی در خانواده شما نسبت به شما بسیار حیاتی ، تحقیرآمیز یا تنبیه کننده بود. بارها و بارها به خاطر نوع نگاه ، رفتار و رفتار خود یا آنچه گفته اید مورد انتقاد یا مجازات قرار گرفتید.

۲. شما توسط والدین احساس ناامیدی کرده اید.

۳. شما توسط یکی از والدین خود رد شده یا مورد بی مهری قرار گرفتید.

۴- توسط یکی از اعضای خانواده مورد آزار جنسی یا عاطفی قرار گرفتید.

۵- شما در تمام اوقات به خاطر مسائلی که در خانواده شما اشتباه پیش می آمد ، مورد سرزنش قرار می گرفتید.

۶. والدین شما به طور مکرر به شما گفتند که شما بد ، بی ارزش ، یا بی فایده هستید.

۷. شما بارها و بارها با خواهر یا برادرانتان به طرز نامطلوبی مقایسه می شوید ، یا آن ها را بر شما ترجیح می دهند.

۸- یکی از والدین شما خانه را ترک کرده و شما خود را مقصر می دانید.

طول عمر نقص ناشی از احساس دوست نداشتن یا احترام نماندن در کودکی است. شما یا والدین خود بارها از شما طرد یا انتقاد کرده اند.

آلیسون: من یک بار این کتاب را خواندم که می گفت هدف زندگی یک زن الهام بخشیدن به عشق است. همیشه به من توجه می کرد که این چیزی است که من قادر به انجام آن نبوده ام. عشق را القا کنید.

نقص یک احساس جهانی است. این حس لیاقت داشتن عشق نیست. آنقدر احساس نقص یا ناکافی بودن کردید که حتی والدینتان هم نمی توانند شما را دوست داشته باشند یا برای آنچه که هستید برای شما ارزش قائل شوند.

تقریباً مطمئناً احساس کردید که والدین شما سخت می توانند از شما انتقاد کنند ، ارزش شما را کم کنند ، شما را پس بزنند یا به شما عشق ندهند. احساس کردید که لیاقت آن را دارید. در دوران کودکی خود را سرزنش می کردید. همه چیز اتفاق افتاد زیرا شما بسیار بی ارزش ، ناکافی ، دارای نقص و نقص بودید. به همین دلیل ، احتمالاً از نحوه برخورد با شما عصبانی نبوده اید. بلکه احساس شرم و اندوه کردید.

طول زندگی آلیسون عمدتا نتیجه انتقادپذیری پدرش است. او خیلی زود روشن کرد که او ناامید کننده است.

آلیسون: فقط من به هیچ وجه چیزی نبودم که او می خواست. اگر احساس کنید که همه چیز در مورد من اشتباه است. عادت داشتیم پشت میز شام بنشینیم و وقتی ساکت بودم ، او از من انتقاد می کرد که چرا حرف نمی زدم. وقتی صحبت می کردم ، او به من می گفت که چقدر خسته کننده ام.

او از انتقاد پدرش استفاده کرد. نگاه پدرانش به او ، نگاه او به خودش شد.

آلیسون: فقط کافی است نادان باشم ، چرا متی می خواهد خیلی از من بخواهد؟ من چیزی برای ارائه ندارم من خیلی نارس هستم فقط آنچه را که برای علاقه مند کردن یک مرد لازم است ، ندارم. من به هیچ وجه مخصوصاً خاص نیستم. نگاه من متوسط است ، ذهنم متوسط است. من شخصیت بزرگی ندارم.

تراپیست: این صدای کیست؟ صدای کیست که در سرت است که همه این ها را می گوید؟

آلیسون: خوب ، این اریک است. دوست پسر قدیمی من

تراپیست: آیا شخص دیگری است؟

آلیسون: (مکث) صدای پدرم است.

شما مانند آلیسون صدای والد منتقد خود را درونی کردید و بخشی از شما شد. به یک معنا ، صدای والدین منتقد شما حیات شماست - این صدایی که مدام شما را در ذهن خود انتقاد ، مجازات و رد می کند.

شرم ممکن است بر کودکی شما مسلط باشد. هر وقت نقص شما برملا می شد احساس شرم می کردید. این شرم عمیق برید. این در مورد چیزهای سطحی نبود. بلکه در مورد این بود که شما کی بودید.

آلیسون: به یاد می آورم وقتی نوجوانی بودم ، یک روز تمام بعد از ظهر را با خواندن این رویداد سیاسی گذراندم ، فکر می کنم واترگیت بود ، فقط برای اینکه در شام بتوانم در مورد آن صحبت کنم. و ، وقتی دهانم را باز کردم ، او گفت ، "آیا این فقط آن چیزی است که فکر می کنی در مورد آن بگویی؟" درمانگر: حصیر هزینه ای پرداخت کردید؟

آلیسون: آیفلت آنقدر شرمنده شد که سرخ شدم و جالب شدم ، و این چنان ناخوشایند بود.

تراپیست: بله ، اکه شما در معرض دید قرار گرفتید که می خواهید چیزی باشید که هرگز نمی توانید باشید.

آلیسون: حصیر این بود؟

تراپیست: توسط او دوست داشتنی است.

ممکن است بپرسیم چرا پدر آلیسون اینقدر سرد و طرد شده است. یک احتمال قوی این است که او خودش نقص حیات داشته باشد. با این حال ، او با ضد حمله با زندگی خود کنار آمد. او با قرار دادن آلیسون به پایین و احساس اینکه او یکی از معیوبان است ، احساس بهتری پیدا کرد. او او را کتک زد. شاید در آلیسون بازتاب نقص خودش را دید. ما احساس می کنیم که این اغلب موارد است. بسیاری از اوقات به نظر می رسد که والدین خود دچار نقص هستند که این مشکلات را به فرزندان خود منتقل می کنند. این است که چگونه طول عمر به نسل منتقل می شود.

والدینی که باعث ایجاد نقص در حیات می شوند معمولاً تنبیه گر و انتقاد پذیر هستند. ممکن است سو استفاده جسمی ، عاطفی یا جنسی انجام شود. نقص و سواستفاده معمولاً دست به دست هم می دهند. در حالی که ممکن است کودکی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است احساس کند که ناعادلانه است و بدون احساس نقص عصبانی شود ، به ندرت اتفاق می افتد. خیلی بیشتر ، کودک مسئولیت را می پذیرد. کودک احساس گناه و شرم می کند.

بسیاری از کودکان راهی برای جبران احساس نقص خود پیدا می کنند. این جایی است که طول زندگی شروع به ترکیب شدن با استانداردهای واجد شرایط و بی امان می کند. بسیاری از افرادی که بزرگ شده و مورد انتقاد قرار گرفته و احساس نقص می کنند با سرخ کردن در برخی از مناطق برتری دارند. آن ها استانداردهای بالایی را تعیین می کنند و برای موفقیت و کسب مقام تلاش می کنند. آن ها ممکن است مغرور و مستحق عمل کنند. با پول و شناخت ، آن ها این احساس درونی نقص را از بین می برند.

این همان اتفاقی است که برای الیوت افتاد. از نظر ظاهری ، او بسیار شبیه موفقیت است. او صاحب یک کلوپ شبانه معروف است که ستاره ها در آن رفت و آمد می کنند. او هر شب در کلوپ قدم می زند و به افراد مهم لطف می کند. او تصمیم می گیرد که چه کسی یک میز تهیه کند ، چه کسی نوشیدنی رایگان دریافت کند ، چه کسی دعوت به V. I . P کند. اتاق او با خوشحالی آشکار داستان هایی را در مورد انکار لطف ویژه افراد مشهور تعریف می کند. با این حال ، احساس معیوب هنوز در زیر وجود دارد.

الیوت: فقط یک نفر تاکنون باعث شده است که در باشگاه خودم سر و صدا کنم. این [یک ستاره محبوب فیلم مرد] بود. او وارد عمل شد و با بازی اکه او صاحب مکان شد و من تصمیم گرفتم او را جای او بگذارم. من او را به این میز واقعا متوسط نشان دادم. وقتی دور می شدم ، به او نگاه کردم و او این نگاه را به من می داد. مرد ، این یک نگاه پژمرده بود.

تراپیست: در آن لحظه چه احساسی داشتی؟

الیوت: اگر احساس کند که از طریق من درست می شود. مثل اینکه یک ذره گولش نزدم. مثل اینکه من یک فریبکار بودم.

این احساس که ممکن است همه چیز سقوط کند همیشه با الیوت است. این شکنندگی خودشیفتگی اوست. پرسونا وی می تواند سقوط کند ، به طور ناگهانی فرد بی ارزشی را که معتقد است در زیر آن است ، در معرض دید قرار دهد.

هر دو والدین الیوت دائماً منتقد و تحقیرآمیز بودند. آنچه باعث دشواری بیشتر این شد این بود که والدین او برادر بزرگتر او را می پرستیدند.

الیوت: مشکل من این بود که برادرم برای عمل بسیار سخت عمل می کرد. او ظاهری بهتر ، باهوش تر ، بامزه تر داشت. و با من مثل خاک رفتار کرد. درست مثل پدر و مادر من. او مرا انتخاب می کرد و آن ها می خندیدند. او همیشه بهترین چیزها را بدست می آورد و من با دست انداختن دست من مونده بودم. خوب ، او اکنون بهترین چیزها را ندارد. من الان آن را دارم و او هیچ چیز نیست.

نقص اغلب از طریق مقایسه با یک خواهر و برادر مورد علاقه ایجاد می شود. خواهر و برادر بزرگتر اغلب این حیوانات را پرورش می دهند. برای آن ها آسان است که در همه چیز بهتر باشند زیرا سن آن ها بالاتر است. آن ها باهوش تر ، سریع تر ، قوی تر یا دارای مهارت بیشتری هستند. خواهر و برادر بزرگتر اغلب نسبت به خواهر و برادر کوچکتر و با استعداد کمتر انتقاد می کنند.

تحقیر موضوعی برجسته در دوران کودکی الیوت بود. بارها و بارها ، کاستی های او مورد تمسخر قرار گرفت.

الیوت: یادم می آید یک بار پدرم قصد داشت من و برادرم را به یک بازی توپ ببرد. سپس برادرم بیمار شد و نتوانست برود. روزی که قرار بود برویم ، من لباس پوشیدم و کنار در منتظر بودم. همه هیجان زده شدم. پدرم پایین آمد و به من نگاه کرد ، و از من پرسید که فکر می کنم کجا می روم. من گفتم بازی توپ ، و او گفت که باید دیوانه باشد تا فقط برای من بازی را بگذراند.

هرگز به او اعلام نکردم که دیگر از او چیزی می خواهم.

الیوت یاد گرفت که افکار و احساسات خود را در یوئه پنهان کند. خود یوئی او به یک راز تبدیل شد ، و فقط برای او پنهان است. به این ترتیب ، او احساس آسیب پذیری کمتری می کند. او می توانست احساس غرور را حفظ کند. خیلی خطرناک بود که خودش را نشان دهد. هر چیزی را که ارائه می داد با انتقادی روبرو می شد. آشکار کردن خود به معنای خطر قرار گرفتن در معرض شرم بود ، و بدترین شرم در معرض تماشای عشق بود.

ما برای به خاک سپردن خود فرو خود به روشی که الیوت انجام داد ، هزینه زیادی می پردازیم. این یک ضرر بزرگ است ، مانند یک مرگ. خودانگیختگی ، لذت ، ناامیدی و صمیمیت همه از بین می روند و یک پوسته خاموش و محافظت شده جای آن ها را می گیرد. فرد یک خود کاذب را می سازد. این خود کاذب سخت تر است و به راحتی زخمی می شود. اما هر چقدر بیرونی سخت باشد ، در اعماق درون خود درد از دست دادن خود فرد وجود دارد.

مزیت ساخت این پوسته محافظ این است که شما اغلب روز به روز بهتر می شوید. حداقل از نظر ظاهری ، به نظر می رسد که شما خوب کار می کنید. اما این یک توهم است. در درون شما هنوز احساس نقص و دوست داشتن ندارید. مشکل پوسته این است که شما هرگز واقعاً به مسئله اصلی نمی پردازید. خود فرومایه ای که پنهان بماند ، نمی تواند بهبود یابد. شما باید از حل و فصل توهم دست بردارید و به دنبال چیز واقعی بروید.

بسیار مهم است که بدانیم نقص حیات معمولاً بر اساس نقص واقعی نیست. حتی افرادی که از نظر جسمی یا روانی جدی هستند لزوماً دچار این بند نجات نمی شوند. عامل مهم وجود نقص نیست ، بلکه بیشتر احساس شما در ایجاد احساسات توسط والدین و سایر اعضای خانواده است. اگر اعضای خانواده شما مورد علاقه ، ارزش و احترام واقع شوند - صرف نظر از نقاط قوت و ضعف - تقریباً مطمئناً احساس بی ارزشی ، شرمندگی و نقص نخواهید کرد.

علامت های خطرناک در حالی که قرار ملاقات است

۱. شما به طور کلی از قرار ملاقات اجتناب می کنید.

۲. شما تمایل دارید که به طور همزمان یک سری امور کوتاه ، شدید یا امور مختلفی داشته باشید.

۳. شما به سمت شرکایی که منتقد شما هستند جذب می شوند و شما را دائماً زمین می اندازند.

۴- شما به سمت شرکایی کشیده می شوید که از نظر جسمی یا روحی نسبت به شما سو استفاده می کنند.

۵. بیشتر به سوی شرکایی جذب می شوید که علاقه چندانی به شما ندارند ، با این امید که بتوانید عشق آن ها را جلب کنید.

۶. شما فقط به سمت جذاب ترین و مطلوب ترین شرکا جذب می شوید ، حتی اگر بدیهی باشد که قادر به دستیابی به آن ها نیستید.

۷. شما با پارمترهایی که نمی خواهند عمیقا شما را بشناسند راحت ترید.

۸- شما فقط با افرادی که احساس می کنید در زیر شما هستند قرار قرار می دهید که واقعاً آن ها را دوست ندارید.

۹. شما به طرف شرکایی کشیده می شوید که قادر به تعهد به شما نیستند و یا به طور منظم با شما وقت می گذرانند. آن ها ممکن است ازدواج کرده باشند ، اصرار داشته باشند که به طور همزمان با افراد دیگر ملاقات کنند ، به طور منظم سفر کنند یا در شهر دیگری زندگی کنند.

۱۰. شما وارد روابطی می شوید که در آن شریک زندگی خود را کنار می گذارید ، بدرفتاری می کنید یا از آن غافل می شوید.

با اجتناب از روابط صمیمی طولانی مدت و صمیمی ، ممکن است با کمبود طول عمر خود کنار بیایید. ممکن است شما هیچ رابطه ای نداشته باشید ، فقط روابط کوتاه یا روابط متعدد داشته باشید. با اجتناب از مکالمه طولانی مدت ، اطمینان حاصل می کنید که هیچ کس به اندازه کافی نزدیک نمی شود تا نقص درونی شما را ببیند.

راه دیگر برای جلوگیری از صمیمیت درگیر شدن با شخص دیگری است که نمی خواهد صمیمی شود. حتی اگر قرار ملاقات دارید ، زندگی های موازی را در جایی می گذرانید که هرگز خیلی نزدیک نشوید.

الیوت در طول ازدواجش یک سری امور داشت. او همیشه حداقل با یک زن دیگر درگیر بود ، گاهی اوقات با دو زن. با این حال ، فقط یک بار او هرگز با زنی ملاقات کرد که فکر می کرد می تواند دوستش داشته باشد. جالب اینجاست که او از او خواست که بیرون نرود. مانند الیوت ، ممکن است از قرار گذاشتن با افرادی که واقعاً شما را دوست دارند ، خودداری کنید. شما فقط با افرادی قرار می گذارید که می دانید هرگز نمی توانید دوستشان داشته باشید.

شما ممکن است با شخصی که از راه دور زندگی می کند یا همیشه در سفر است رابطه داشته باشید. فقط آخر هفته ها می توانید شخص را ببینید. روش های زیادی وجود دارد که می توانید برای فرار از تماس صمیمانه ای که از آن می ترسید روابط را تنظیم کنید.

آلیسون بیش از الیوت مایل است صمیمی شود. او با مردان درگیر می شود و عاشق می شود. اما او بیشتر مورد توجه مردانی است که از او انتقاد و طرد می کنند. دوست پسر قبلی او اینگونه بود. او سال ها با او ماند حتی اگر او کل بدنام بود و توهین می کرد.

بسیاری از افرادی که وارد روابط مازوخیستی می شوند - که در آن ها تحمل بدرفتاری را تحمل می کنند - دارای ماندگاری در زندگی هستند. آن ها اساساً احساس می کنند این همان چیزی است که سزاوار آن هستند. وقتی از آلیسون سوال کردیم که چرا این مدت طولانی در کنار دوست پسر قبلی خود مانده است ، وی گفت: "من احساس کردم که خوش شانس هستم کسی کسی می خواهد با من باشد."

اگر کمبود طول عمر دارید ، مراقب باشید که شیمی بسیار قوی وجود داشته باشد. شما احتمالاً قدرتمندترین جذابیت را نسبت به کشاورزانی دارید که شما را انتقاد و رد می کنند. آن ها احساس نقص شما را تقویت می کنند. شرکای منتقد احساس آشنایی می کنند زیرا محیط کودکی شما را تکرار می کنند. ما اکیداً توصیه می کنیم که به جای جلب نظر آن ها و جلب عشق آن ها ، از قرار ملاقات با شرکایی که رفتار خوبی با شما ندارند ، جلوگیری کنید.

تله های حیات نقص

۱. هنگامی که احساس پذیرفتگی کردید ، نسبت به شریک زندگی خود بسیار انتقاد می کنید و احساسات عاشقانه شما از بین می رود. سپس به روشی تحقیرآمیز یا انتقادی عمل می کنید.

۲- شما خود واقعی خود را پنهان می کنید بنابراین هرگز واقعاً احساس نمی کنید که کشاورز شما را می شناسد.

۳. نسبت به شریک زندگی خود حسادت و تملک دارید.

۴- شما دائماً خود را با افراد دیگر نامطلوب مقایسه می کنید و احساس حسادت و ناکافی بودن می کنید.

۵- شما دائماً به این اطمینان یا نیاز دارید که همسرتان هنوز برای شما ارزش قائل است.

۶. شما خود را در اطراف شریک زندگی خود قرار می دهید.

۷. به همسرتان اجازه می دهید از شما انتقاد کند ، شما را زمین بگذارد یا با شما بدرفتاری کند.

۸. شما در پذیرش انتقاد معتبر مشکل دارید. شما دفاعی یا خصمانه می شوید

۹. شما نسبت به فرزندان خود بسیار انتقاد دارید.

۱۰- در مواقعی که موفق هستید احساس یک دزدکاری می کنید. شما از اینکه نمی توانید موفقیت خود را حفظ کنید بسیار مضطرب هستید.

۱۱. شما از عقب ماندگی شغلی یا طرد شدن در روابط ناامید یا افسرده شدید می شوید.

۱۲- هنگام صحبت در جمع به شدت عصبی هستید.

اگر با شریکی که شما را دوست دارد و می توانید دوستش داشته باشید رابطه برقرار کنید ، روش های زیادی وجود دارد که می توانید نقص خود را در این رابطه تقویت کنید.

حساسیت شما می تواند یک مشکل اساسی باشد. اگر خودشیفته باشید ، ممکن است با شریکی که می توانید او را یک طرفه ببینید ، راحت تر باشید. در این صورت دیگر لازم نیست زیاد نگران شوید ، مورد قضاوت یا رد شدن قرار بگیرید. الیوت این الگو را در ازدواج با ماریا نشان داد:

ماریا: آیوت هر کاری را که انجام می دهم جدا می کند. وقتی با او هستم ، ایفیل مثل اینکه همیشه کار اشتباهی انجام می دهم

در جلسات تنها با ما ، الیوت سواستفاده های جنسی خود را بازگو می کند. و ، همانطور که او از هر زن توضیح داد ، همیشه چیزی اشتباه بود. این یکی بافت اشتباهی از مو داشت ، آن یکی پاهایی داشت که خیلی کوتاه بودند ، این یک کار خیلی پست بود. در واقع ، الیوت مشخصات دقیق زن کامل خود را داشت.

تراپیست: چه چیزی از یک رابطه می خواهید؟

الیوت: آنچه بیشتر از همه می خواهم زنی با موهای بلوند ، قد بلند اما نه خیلی بلند است ، مانند پوست بالای ۵ "۷" ، برنزه. سیم کارت و ورزشی. سینه های خیلی بزرگ نیست. من می خواهم که او به نوعی پیراهن لباس بپوشد. شما می دانید ، آن نگاه تمیز ، اما با یک لبه هنرمندانه است. و من می خواهم که او موفق باشد ، اما نه خیلی موفق. از من موفق تر نیستم (می خندد).

تراپیست: من همیشه می توانم او را پیدا کنم؟

الیوت: حتی نزدیک نیست.

الیوت از شرکای خود انتقاد می کند که چرا نتوانسته اند مشخصات وی را برآورده کنند. به این ترتیب او خود را از مراقبت بیش از حد احساس آن ها نسبت به خود باز می دارد. اگر دارای نقص زندگی هستید ، ممکن است برای بی ارزش کردن شریک زندگی خود نیز سرخ کنید. شما اعتقاد دارید که یک شریک زندگی کاملاً مطلوب عیب های شما را می بیند و در نهایت شما را طرد می کند.

شخصی که الیوت بیشتر از او انتقاد می کند شخصی است که او را بیشتر دوست دارد - همسرش ماریا. در حقیقت ، شور و نشاطی که او با او انتقاد می کند یکی از نشانه های عشق او است. وقتی الیوت عشق خود را نسبت به او احساس می کند ، ارزش او را افزایش می دهد و تقریباً به صورت بازتابنده ای او را با ضربه شلاق می زند.

ممکن است احساس کنید کسی که می تواند شما را دوست داشته باشد به هر حال باید از ارزش کمی برخوردار باشد. این خط قدیمی Marx Groucho است: "من هرگز نمی خواهم به باشگاهی تعلق داشته باشم که من را به عنوان عضو داشته باشم." گویی در دوست داشتن شما ، شریک زندگی شما اشتباهی انجام می دهد.

الیوت: هر یک از روابط من یک فتح برای من است. من از پیگیری همه هیجان زده ام ، اما وقتی سرانجام او را برنده می شوم ، دیگر علاقه خود را از دست می دهم.

تراپیست: در چه مرحله ای او را برنده می شوید؟

الیوت: (مکث.) حدس می زنم زمانی باشد که او شروع به مراقبت از من می کند.

روابط عاشقانه صمیمی ترین روابط هستند ، بنابراین خود نادرست شما در چرخ دنده کامل حرکت می کند. همانطور که آلیسون می گوید: "من همیشه احساس می کنم با متیو بازی می کنم." عدم اصیل بودن یک الگوی معمول در این طول زندگی است. شما معتقد هستید که فقط خود دروغین شما شایسته عشق است. با پنهان کردن خود وحشتناک خود ، هرگز باور نمی کنید که کشاورز شما واقعی را دوست دارد. با کاملاً باز نبودن ، این حس را تقویت می کنید که خود واقعی شرم آور و دوست داشتنی نیست. بزرگترین وحشت شما ممکن است در معرض قرار گرفتن باشد: این که سرانجام شریک زندگی شما از طریق عمل شما به شخص معیوب زیر آن پی ببرد.

آلیسون: فقط می دانم که من او را زیاد دوست دارم و روزی او دور هم می زند و به من می گوید که این همه اشتباهی بوده است ، که او واقعاً من را دوست ندارد. من واقعاً نمی فهمم که چرا او هنوز این کار را نکرده است. اما او می خواهد این کار را گاهی انجام دهد.

تراپیست: و شما فقط منتظر هستید.

آلیسون: بله فقط زمان لازم داره.

حتی ممکن است شما مانند آلیسون به فکر خاتمه این رابطه باشید. اوضاع به قدری مملو از اضطراب است که احساس می کنید دیگر نمی توانید آن را تحمل کنید.

حسادت تقریباً همیشه جنبه های حیات کمبود نقص است. شما دائماً در حال مقایسه نامطلوب خود با افراد دیگر هستید.

آلیسون: هر زمان که بیرون می رویم ، مانند یک بار یا مهمانی ، همیشه احساس می کنم که او بیش از اینکه با من دوست داشته باشد با زنان دیگر باشد. او به من می گوید من دیوانه ام و به نوعی فکر می کنم که هستم. منظورم این است که او هرزنامه یا هیچ چیز دیگری نیست. فقط این است که من شروع به فشار دادن می کنم که زنان دیگر زیبا ، سکس یا جالب تر هستند. من ترجیح می دهم اگر او باشم کنار آن ها باشم. اگر حتی به اندازه صحبت با زن دیگری ، من "ناراحت می شوم."

آلیسون زنان دیگر را ایده آل می کند و در نقص های خود اغراق می کند. وقتی او مقایسه می کند ، برنده شدن برای او سخت است. او بیشتر اوقات را احساس می کند که زنان دیگر از او مطلوب ترند.

آلیسون برای اینکه به خود اطمینان دهد که متیو هنوز به آن اهمیت می دهد ، او را با سوالاتی رد می کند: "تو می خواهی با او باشی ، نه؟" "فکر نمی کنی اون دختر از من خوشگل تره؟" او از ترس اینکه او را تنها بگذارد به ماتیو آویزان شد. تلاش های وی برای عایق بندی او در برابر رقبا معمولاً نتیجه معکوس می دهد. او به عنوان یک نیازمند و ناامن روبرو می شود ، که متی را از آنجا دور می کند. این تمایل دارد که ارزش او را در نظر او پایین بیاورد.

متیو در یکی از جلسات زوجین ما این روند را توصیف کرد.

متی: شب دیگر ما با دوست من ، کوین ، و دوست دختر جدیدش ، الیسا ، بیرون رقصیدیم. آلیسون کاملا ابله شد و شروع به گفتن اینکه من ترجیح می دهم با آیسا باشم. بدون دلیل. این یک کشش واقعی بود.

من واقعاً آلیسون را دوست دارم ، اما نمی خواهم با کسی باشم که حتی نمی توانم پنج دقیقه به دستشویی بروم بدون اینکه متهم به همزبانی برای بازی در اطراف شوم.

ممکن است شما به اندازه آلیسون واضح نباشید. مانند الیوت ، شما ممکن است یاد گرفته باشید که احساس حسادت خود را پنهان کنید ، اما در درون خود احتمالاً مانند آن ها احساس می کنید: اینکه دنیا با رقبای مطلوب تری برای عاشق شما پر شده است.

همچنین تحمل انتقاد برای شما دشوار است. احتمالاً نسبت به آن حساسیت بالایی دارید. حتی یک انتقاد جزئی می تواند شما را به احساس شرمساری عظیمی سوق دهد. شما ممکن است به شدت انکار کنید که مرتکب کار اشتباهی شده اید ، یا شخصی را که از شما انتقاد می کند پایین بیاورید. این بدان دلیل است که تصدیق هر نقصی باعث می شود سیل احساسات دردناک مربوط به نقص را وارد کنید. بنابراین ، با انکار هرگونه نقص ، اشتباه یا خطایی ، از خود محافظت می کنید. دفاع و عدم توانایی در انتقاد می تواند یک مشکل جدی باشد.

همانطور که اشاره کردیم ، به احتمال زیاد بیشترین میزان شیمیایی را نسبت به شرکایی احساس می کنید که باعث ایجاد نقص در زندگی شما می شوند. نکته جالب این است که شما تمایل دارید از افرادی که رفتار خوبی با شما دارند خسته شوید. این پارادوکس شماست: شما خیلی عشق می خواهید ، اما هرچه شریک زندگی شما بیشتر به شما عشق ببخشد ، کمتر احساس جذابیت می کنید. این دقیقاً همان اتفاقی است که در مورد الیوت و ماریا افتاد.

الیوت: هنگامی که ما برای اولین بار ملاقات کردیم ، ایوانه دیوانه وار عاشق او بود. من واقعاً فکر می کردم این برای من است ، من هرگز به شخص دیگری احتیاج نخواهم داشت. اما ، بعد از ازدواج ما ، ایجوست آن را برای او از دست داد. دیگر نمی خواستم با او بخوابم. بیش از یک سال است که با هم نخوابیم.

شما در شرایطی که نقص شما را تقویت می کند ، بیشترین داروی شیمیایی را دارید. با تصویر شخصی شما سازگار است. به نوعی داشتن شخصی که برای شما ارزش قائل است بیگانه است.

این دو طرف تاب برای شما هستند. در یک حد افراطی شخصی را که بسیار آرزو دارید دنبال می کنید. احساس یک پایین بودن می کنید. شیمی بالا است و ترس زیاد است. در حالت دیگر ، شخصی را دنبال می کنید که شما

را دوست داشته و بپذیرد. شما کمتر می ترسید ، اما به زودی شریک زندگی خود را بی ارزش می کنید و شیمی را از دست می دهید.

نقص در روابط نزدیک دیگر نیز وجود دارد. خطری که قبلاً به آن اشاره کردیم این است که شما ممکن است با انتقاد پذیر و نفی فرزندان خود احساس شرم خود را از بین ببرید. آنچه را که به شما انجام شده با آن ها انجام می دهید. شما آن ها را قربانی می کنید. آن ها آسیب پذیر و بی گناه هستند و نمی توانند مانع شما شوند.

ماریا: الیوت دائماً کودکان را انتخاب می کند. او در آستانه "" یک نقص کوچک ممکن است. حوا "چیز کوچک. او نمی فهمد که چقدر آن ها را آزار می دهد.

به زمین انداختن فرزندان ، حداقل به طور موقت ، احساس بهتری نسبت به خود ایجاد می کنید.

بسیاری از افرادی که به موفقیت سریع دست می یابند و سپس خود تخریب می شوند (به عنوان مثال از طریق مواد مخدر یا الکل) نوارهای حیاتی نقص اساسی دارند. این امر غالباً در مورد افراد مشهور ، بازیگران و کارآفرینان صادق است: موفقیت با آنچه واقعاً احساس می کنند مغایرت دارد و قادر به حفظ آن نیستند. فشار برای حفظ موفقیت زمانی که احساس بدی نسبت به خود دارند ، طاقت فرسا می شود و بسیاری از هم می پاشند.

اگر از موفقیت در حرفه خود برای جبران یا جبران احساس نقص استفاده می کنید ، ممکن است احساس خوب بودن شما بسیار شکننده باشد. تمام احساس ارزش شما براساس موفقیت شما ساخته می شود. هر تورم کوچک یا شکست ممکن است برای عصبی شدن شما کافی باشد. اگر اتفاق جدی بیفتد - اگر اخراج شوید ، ورشکست شوید ، معکوس کاری کنید ، یا با یک فرد بالاتر روبرو شوید - این شما را به آن احساس شرم آور بازمی گرداند. شما ممکن است فقط در افراط عمل کنید: یا موفق هستید و نسبت به خود احساس فوق العاده ای می کنید ، یا کاملاً شکست می خورید و کاملاً احساس بی ارزشی می کنید.

مشاغلی که نیاز به سخنرانی در جمع دارند ممکن است مشکل خاصی برای شما باشد. احساس می کنید در معرض دید هستید. اضطراب سخنرانی عمومی به ویژه در میان افرادی که دارای نوارهای نقص هستند ، شایع است. حس این است که به گونه ای مردم از طریق شما خواهند دید. شاید از طریق علائم اضطراب شما - تعریق ، لرزش ، ترک صدا - نقص شما را درک کنند.

تغییر نقص حیات خود

۱. احساس نقص و شرم کودکی خود را درک کنید. کودک زخمی را در درون خود احساس کنید.

۲. علائمی را بنویسید که نشان می دهد شما با نقص از طریق فرار یا ضد حمله کنار آمدید (به عنوان مثال اجتناب یا جبران خسارت).

۳- سعی کنید این رفتارهای طراحی شده برای فرار یا ضد حمله را متوقف کنید.

۴- احساس نقص و شرمندگی خود را کنترل کنید.

۵. مردان / زنانی را که بیشتر شما را جذب کرده اند و کسانی را که کمتر شما را جذب کرده اند ، فهرست کنید.

۶. نقایص و دارایی های خود را در دوران کودکی و نوجوانی ذکر کنید. سپس نقایص و دارایی های فعلی خود را لیست کنید.

۷. جدی بودن نقص فعلی خود را ارزیابی کنید.

۸- برنامه ای را برای تغییر نقایص قابل تغییر شروع کنید.

۹. برای پدر یا مادر انتقادی خود نامه بنویسید.

۱۰- برای خود کارت فلش بنویسید.

۱۱. سعی کنید در روابط نزدیک اصالت بیشتری داشته باشید.

۱۲. محبت افراد نزدیک خود را بپذیرید.

۱۳. اجازه ندهید مردم با شما رفتار بدی داشته باشند.

۱۴. اگر در رابطه ای هستید که شریک حیاتی آن هستید ، سعی کنید کنار گذاشتن شریک زندگی خود را متوقف کنید. در روابط نزدیک دیگر نیز همین کار را انجام دهید.

۱. نقص و شرم کودکی خود را درک کنید. کودک زخمی را در درون خود احساس کنید. اولین قدم این است که احساسات اولیه نقص و شرم را تجربه کنید. طول زندگی از کجا آمده است؟ چه کسی شما را انتقاد و شرمنده

کرد؟ چه کسی باعث شده شما احساس بی اعتباری و بی مهری کنید؟ مادرت بود؟ پدر؟ برادر؟ خواهر؟ پاسخ تقریباً قطعاً در زندگی خانوادگی اولیه شما نهفته است.

سعی کنید تا آنجا که ممکن است درباره وقایع خاص به یاد داشته باشید. شما برای کمک به شما از عکس استفاده می کنید. می توانید از کودکی به مکان های آشنا برگردید و از تصاویر استفاده کنید.

وقتی برای خودتان وقت دارید ، در یک اتاق تاریک و روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید و اجازه دهید تصاویر کودکی شما بیایند. آن ها را مجبور نکنید. فقط بگذارید آن ها تا سطح ذهن شما شناور شوند. اگر برای شروع به جایی نیاز دارید ، با چیزی در زندگی فعلی خود شروع کنید که باعث ایجاد نقص می شود.

آلیسون: یادم می آید وقتی کوچک بودم ، شاید حدود هفت سال ، عموی من یک وام ۵۰ دلاری به نام من گذاشت. البته ، او واقعاً این کار را برای مادرم انجام داد ، اما به نوعی در آن زمان من گیج شدم و فکر کردم او این کار را برای من انجام داده است. چون او من یا چیز دیگری را دوست داشت. یادم می آید که بعد از دیدن آیفوند از دیدن او واقعاً خجالت کشیده ام.

تراپیست: آیا می توانید تصویری از آن دریافت کنید؟

آلیسون: (چشم ها را می بندد.) من خودم را در اتاقم می بینم. دارم لباس می پوشم مادرم فقط به من گفت که ما به خانه عمویم می رویم. من خیلی دقیق لباس می پوشم من می خواهم به نظر دایی خوب برسم.

وقتی سرانجام بیرون آمدم ، از پدرم می پرسم که چگونه به نظر می رسم. او به من می گوید من هم ممکن است لباسم را برهنه کنم ، من به عمویم نمی روم. او و مادرم بدون من می روند. او می گوید این دقیقاً همان چیزی است که دایی من می خواهد ، یک آدم عوضی ناله آویزان در اطراف.

من عصبانی می شوم و به او می گویم دایی می خواهد مرا ببیند ، وگرنه چرا او اینقدر پول به من می دهد؟

پدرم می خندد و می گوید آیا واقعاً فکر می کنم این هدیه ارتباطی با من دارد.

تراپیست: چه احساسی دارید؟

آلیسون: من همین احساس را دارم. در معرض دید مثل ناگهان متوجه شدم که هدیه واقعاً برای من نبود. از این که همه لباسهای خود را پوشیده ام خجالت می کشم و هدیه واقعاً برای من نبود. من در هاو ایستاده ام و افیل خیلی در معرض دید است. من خیلی سخت در تلاش هستم که همکاری نکنم

ما می خواهیم شما آن کودکی را که دوست داشت عشق را احساس کند اما در عوض از مشروطیت و طرد شدن محروم شود ، احساس کنید. خود را در کودکی تصور کنید که این چیزها را می خواهد. و تصویری از افرادی که دوست دارید به آن ها ندهند. به خودتان اجازه دهید آن درد اصلی را دوباره تجربه کنید.

خود را به عنوان یک بزرگسال وارد کنید و آن کودک را در تصاویر راحت کنید. راحتی ، عشق ، ستایش و پشتیبانی می تواند شارن را بهبود بخشد.

آلیسون: من خودم را وارد تصویر می کنم. من دست آن دختر کوچک را می گیرم و او را از پدر دور می کنم. به بیرون از خانه می رویم و دور می شویم. او را در دامانم و سنگ می گیرم و می بوسم. من به او می گویم که من او را دوست دارم ، خوب نیست ، اگر او می خواهد سی دی "کند" می تواند.

امروز این احساسات اولیه را با کمبود حیات نقص خود پیوند دهید. آیا کودک زخمی را که خواستار تأیید و تأیید است ، احساس می کنید؟

۲. نشانه هایی را که می توانید از طریق فرار یا ضد حمله با نقص کنار بیاورید (یعنی با اجتناب یا جبران بیش از حد) لیست کنید. آیا از افراد دیگر کم خون هستید؟ آیا در مورد انتقاد تدافعی هستید؟ آیا از افرادی که دوستشان دارید بی ارزش هستید؟ آیا تأکید بیشتری بر وضعیت یا موفقیت دارید؟ آیا برای تحت تأثیر قرار دادن مردم سرخ می کنید؟ آیا شما بی وقفه اطمینان خاطر می خواهید؟ اینها روشهای ضد حمله یا جبران بیش از حد شما هستند.

آیا شما از الکل یا مواد مخدر سو مصرف می کنید؟ آیا پرخوری می کنید یا زیاد کار می کنید؟ آیا از نزدیک شدن به مردم خودداری می کنید؟ آیا در مورد بحث درباره احساسات شخصی بسیار بسته هستید؟ آیا در مورد طرد بیش از حد مراقب هستید؟ این ها روش هایی است که می توانید از آن ها فرار کنید یا از آن ها اجتناب کنید.

روش های فرار یا ضد حمله برای کنار آمدن با احساس نقص خود را صریح بیان کنید. خودتان را تماشا کنید و آن ها را یادداشت کنید.

۳- سعی کنید جلوی این رفتارهای طراحی شده برای فرار یا ضد حمله را بگیرید. این اجازه می دهد احساس نقص شما با سرعت بیشتری ظاهر شود. تا زمانی که با آن ارتباط برقرار نکنید ، نمی توانید با زندگی خود کنار بیایید.

به عنوان مثال ، شما ممکن است به عنوان راهی برای جبران احساس بی ارزشی خود ، بیش از حد بر موفقیت تأکید کنید. سرخ می کنید تا با اثبات ارزش بودن ، نقص خود را رد کنید. اما مسئله این است که شما در این کار زیاده روی می کنید. این تنها تمرکز شما می شود و زندگی شما پیرامون موفقیت می چرخد. الیوت این الگو را نمایش داد:

الیوت: من همیشه معتقد هستم که دلیل اصلی این که بیشتر وقتم را با خانواده نمی گذرانم ، وقت است. وقت ندارم من حداقل پنج شب در هفته در مادر از یازده تا سه یا چهار مادر در باشگاه هستم.

ماریا: و او روزهایی را که در خانه است می گذراند و بازیابی می کند. او واقعاً نمی خواهد خیلی کار کند اما در رختخواب دراز بکشد یا تلویزیون تماشا کند.

تراپیست: تمام کاری که شما انجام می دهید کار یا بهبودی از کار است.

زندگی الیوت به کسب موفقیت و مقام اختصاص دارد. او این کار را برای تحت تأثیر قرار دادن مردم انجام می دهد. وقتی او با یک زن است ، تمام چیزی است که او درباره آن صحبت می کند. این روش او برای اثبات خود شایسته عشق است. نتیجه نهایی ، با این حال ، داشتن مقام و موفقیت است ، اما هنوز عشق ندارد. او به دنبال عشق است اما به دنبال تحسین است. موفقیت او هرگز احساس اصلی نقص او را تحت تأثیر قرار نمی دهد. این فقط باعث تسکین موقتی می شود.

موفقیت و مقام اغلب به اعتیاد تبدیل می شوند. شما سعی می کنید بیشتر و بیشتر به دست آورید ، اما هرگز نمی توانید به اندازه کافی برای ایجاد احساس خوب در بدنتان به دست آورید. موفقیت جایگزینی کم رنگ برای یافتن شخصی است که واقعاً شما را می شناسد و دوست دارد.

به همین ترتیب ، اگر همیشه از احساس نقص خود فرار می کنید - اگر همیشه مشروب می نوشید ، از روابط نزدیک پرهیز می کنید یا افکار و احساسات واقعی خود را پنهان می کنید ، زندگی شما نمی تواند تغییر کند. احساس نقص شما همچنان مسدود است.

الیوت از بسیاری جهات از صمیمیت با خانواده خود اجتناب کرد. روزهایی که در خانه بود ، ماری جوانا سیگار می کشید و آبجو می نوشید. بیشتر اوقات در اتاق خواب خود در تماشای تلویزیون منزوی می ماند. هنگام شام بیشتر اوقات با رجزخوانی در مورد موفقیت خود یا انتقاد از فرزندانش می گذشت. بعضی از شب ها او برای رفتن بهانه می آورد تا بتواند با یکی از دوستدارانش دیدار کند.

ما توافق کردیم که او برای یک ماه تلاش برای فرار از این راه را متوقف کند. ما می خواهیم شما نیز همین کار را انجام دهید. ما می خواهیم که از درگیر شدن با الگوهایی جلوگیری کنید که شما را از احساس نقص در مواجهه بازدارد. ما می خواهیم شما با احساس نقص خود در ارتباط باشید تا بتوانیم روی آن ها کار کنیم.

۴- احساس نقص و شرمندگی خود را کنترل کنید. موقعیت هایی را مشاهده کنید که باعث ایجاد دام زندگی شما می شوند. آگاه. موقعیت هایی را که در آن ها احساس نقص یا شرم می کنید ، لیست کنید. این احساسات نشانه هایی است که باعث شده است زندگی شما تحریک شود. این لیست آلیسون است:

موقعیت هایی که نقص من را ایجاد می کند

۱. تنها در یک شب شنبه و هیچ کاری انجام دهید. متیو دور است. احساس می کنم هیچکس نمی خواهد با من باشد.

۲. برای صرف ناهار با بهترین دوست من ، سارا. احساس می کنم او بهتر از من است - باهوش تر ، زیباتر ، جالب تر. به جای اینکه از خودم صحبت کنم ، کمرنگ می شوم.

۳. مکالمه تلفنی با مادرم. او به خاطر اینکه نتوانسته تصمیم من راجع به ازدواج تصمیم بگیرد از من ناراحت می شود. او ناامید به نظر می رسد ، مثل اینکه اگر من الان "بله" نگویم ، هیچ کس دیگر هرگز از من نخواهد پرسید.

تمام راه های بروز حاملگی خود را لیست کنید: وقتی احساس ناامنی ، ناکافی بودن یا نگرانی در مورد رد شدن می کنید. وقتی خود را با دیگران مقایسه می کنید یا احساس حسادت می کنید. هنگامی که نسبت به انتقادات حساسیت کمتری دارید یا دفاعی دارید. وقتی به شما اجازه می دهد با شما بدرفتاری شود زیرا معتقد هستید که لیاقت چیز بهتری را ندارید. تمام شرایطی که باعث نقص در شما می شوند را لیست کنید.

ما می فهمیم که این کار سخت خواهد بود. همه ما انرژی قابل توجهی را در زندگی اختصاص می دهیم تا چیزهای دردناکی را احساس نکنیم. سعی کنید امید را در طول این روند حفظ کنید و به خود یادآوری کنید که تصدیق این احساسات اولین قدم برای غلبه بر مشکلی است که ناراحتی بزرگی برای شما به همراه دارد.

علاوه بر این ، شکایاتی را که شرکای مختلف از شما شکایت کرده اند ، یادداشت کنید. ببینید آیا الگوهایی وجود دارد یا خیر. آیا بارها و بارها به بیش از حد حسادت ، ناامنی یا حساسیت بیش از حد متهم شده اید؟ آیا به شما گفته شده است که بیش از حد به اطمینان خاطر نیاز دارید یا احساسات شما به راحتی آسیب می بینند؟ این شکایات ممکن است سرنخ های مهمی در مورد چگونگی تقویت تسکین زندگی شما فراهم کند.

۵- فهرست مردان و زنانی که بیشتر شما را جذب کرده اند و افرادی که حداقل شما را جذب کرده اند. ما می خواهیم شما نگاهی به انتخاب شرکای خود بیندازید. تمام عاشقانی که داشته اید را لیست کنید. آن ها را در مواردی که بیشترین هیجان شما را دارند و مواردی را که کمترین هیجان شما را دارند ، گروه بندی کنید. دو گروه را با هم مقایسه کنید. بیشترین هیجان شما توسط شرکایی بود که انتقادات بیشتری نسبت به شما داشتند؟ بیشتر مردود است؟ دورتر یا دوپهلو نسبت به شما؟ آیا قبل از اینکه شرکا را به خود جلب کنید بیشتر جذب شما می شود؟ آیا علاقه شما بعد از آن کاهش می یابد؟ آیا شرکایی که شما را دوست داشتند خسته شده اید؟

۶. نقایص و دارایی های خود را در کودکی و نوجوانی ذکر کنید. سپس نقایص و دارایی های فعلی خود را لیست کنید. ما می خواهیم شما دید عینی تری نسبت به خود داشته باشید. دیدگاهی که اکنون دارید عینی نیست. این در برابر شما مغرضانه است. سبک شناختی شما بزرگنمایی در مورد نقص و تخفیف در ویژگی های مثبت شما است. رویکرد علمی تری داشته باشید. نقایص و دارایی های خود را ذکر کنید ، هم در زمان کودکی و هم در نوجوانی و هم اکنون.

این لیست آلیسون است:

دارایی ها به عنوان یک کودک یا یک نوجوان

۱. من باهوش بودم.

۲. حساس بودم.

۳. من با افراد دیگر بسیار خوب بودم.

۴- می توانم آواز بخوانم.

۵. من خصوصیات رهبری داشتم. (من سرمربی تشویق و نماینده کلاس رده های پایه و ارشد خود بودم).

۶. من با خواهر و برادر کوچکترم خوب بودم.

۷. من در بین دختران دیگر محبوب بودم.

نقص به عنوان یک کودک یا یک نوجوان

۱. برای من سخت است که بگویم نقص من چیست. من فقط چیز زیادی برای ارائه به کسی ندارم هیچ کس واقعاً نمی خواست با من باشد. من همیشه احساس کرده ام که چیزی در مورد من وجود دارد که مردم آن را دوست ندارند. واقعاً نمی توانم بگویم چیست. این چیزی در مورد من است که دیگران می توانند آن را ببینند. مخصوصاً پسران مرا دوست نداشتند. وقتی نوجوان بودم ، پسران از من نمی خواستند که بیرون بروم.

برای آلیسون جالب بود که ببیند این لیست چقدر دردسر دارد.

آلیسون: خنده دار است ، اما نوشتن قسمت های مثبت باعث ناراحتی من شد. برای من سخت بود که فقط بگویم چه چیزی در مورد من خوب است.

تراپیست: برای شما خیلی بیگانه است.

آلیسون: و منفی کردن قسمت منفی هم سخت بود. در ابتدا باعث تعجب من شد که نمی توانم به هیچ نقصی فکر کنم. اما بعد فهمیدم که یک چیز در مورد من نیست. این کسی بود که من بودم.

آلیسون هم اکنون تجربه مشابه نوشتن این لیست را برای خودش داشته است. گرچه این کار آسان نبود ، اما او توانست بسیاری از ویژگی های مثبت را ایجاد کند. اما او در ذکر نقص قابل توجه مشکل داشت. تنها شاهد او این بود که احساس نقص می کند.

این لیست ها شواهدی مبنی بر نقص بودن شما در مقابل شواهدی است که ارزش شما را نشان می دهد. شواهد را بررسی کنید. نوشتن لیست ها به آلیسون کمک کرد تا ببیند چیزهای مثبتی در مورد او وجود دارد که تمایل به تخفیف آن ها دارد.

همچنین می توانید برای تهیه لیست های خود به خانواده و دوستان نزدیک مراجعه کنید. (البته ، از افرادی که در وهله اول زندگی را به شما تحویل داده اند از خانواده خود نپرسید.) در ابتدا آلیسون نمی توانست هیچ ویژگی مثبتی ایجاد کند. او فقط عادت نداشت که اینطور فکر کند.

آلیسون: می دانید ، هر کیفیت مثبتی که مردم در مورد من گفتند ، اولین واکنش من این بود که من این را می دانستم ، اما فکر نمی کردم این خیلی مهم باشد. منظورم این است که می دانم من فرد خوبی هستم ، می دانم چیزهای خوبی در مورد من وجود داشت. فقط فکر نمی کردم که این ارزش در ده ارزش کل من اهمیت داشته باشد.

تراپیست: شما به طور خودکار هر کاری را که به خوبی انجام می دهید بی ارزش می کنید.

هنگامی که به ویژگی های خوب فکر می کنید ، آن ها را به حداقل برسانید و آن ها را از لیست خارج کنید. اگر افرادی به شما نظرات مثبتی دادند که باور کردن آن ها دشوار است ، به هر حال آن را وارد کنید. بدون اینکه قضاوت کنید همه چیز را در آن بگنجانید.

ویژگی هایی را که موفقیت محور هستند پایین بیاورید - دارایی هایی که ممکن است بخشی از خود دروغین شما باشد. و وقتی از مردم می پرسید که درباره شما چه ارزشی دارند ، حتماً مشخصات خاصی را کسب کنید. به اظهار نظرهای عمومی مانند "تو عالی هستی" یا "من دوستت دارم" اکتفا نکن. تا زمانی که آن ها مشخص نکنند که چه چیزی را دوست دارند ، شما تصور خواهید کرد که آن ها فقط خود دروغین شما را توصیف می کنند و نه شما را.

شما تعجب خواهید کرد که مردم از بازخورد شما خوشحال می شوند. ما فقط با تمایل به درخواست بازخورد مثبت از دوستان و عزیزانشان تغییرات شگفت انگیزی را در احساسات بیماران مشاهده کرده ایم.

۷. ارزیابی و مسکن معایب فعلی خود. وقتی لیست شما به پایان رسید ، از خود بپرسید که نسبت به شخص دیگری که این دارایی ها و بدهی ها را دارد احساس می کنید. بخاطر داشته باشید که همه اشکالاتی دارند. هر کس دارای ویژگی های خوب و بد است.

آلیسون: باید اعتراف کنم فکر می کنم این یک شخص خوب است. شاید کسی که با مردان مشکل دارد ، اما یک شخص خوب است. اما احساس می کنم حالم خوب نیست. منظورم این است که من ایمو می گویم حالم خوب است ، اما احساس می کنم که نیستم.

مانند آلیسون ، ممکن است در این مرحله احساس بهتری نداشته باشید. اما ما می خواهیم شما حداقل از نظر فکری تشخیص دهید که شما فردی ارزشمند هستید. و ما می خواهیم شما بتوانید دلیل آن را بگویید.

لیست دارایی های خود را روزانه مرور کنید. سعی کنید دیگر آن ها را تخفیف ندهید. در محل زندگی تراشه بردارید. این به شما کمک می کند تا به تدریج از دانش فکری به پذیرش عاطفی بروید.

۸- برنامه ای را برای اصلاح نقایص قابل تغییر شروع کنید. کدام یک از محدودیت های خود را می توانید تغییر دهید؟ بسیاری از افراد دریافتند که نقص آن ها موقعیتی یا تغییرپذیر است ، نه ذاتی و غیرقابل تغییر هستند. برنامه ای را برای اصلاح محدودیت هایی که می توانید تغییر دهید شروع کنید.

ما غالباً درمی یابیم که نقص لیست بیماران ناشی از دام مادام العمر آن هاست نه علت. یعنی آن ها مظاهر خود نوار حیات هستند. هم آلیسون و هم الیوت دریافتند که بسیاری از نقایص آن ها مکانیزمی است که برای مقابله با احساس نقص خود ایجاد کرده اند نیست به عنوان مثال ، ما سعی کردیم نقص آلیسون را با هم جمع کنیم ، یعنی "پسران من را دوست نداشتند" (که ترجمه شده در "بزرگسالان برای من مردان جذاب نیستند" در لیست بزرگسالان او). او از برخی از دوستان مرد خود سوال کرد و آنها تأیید کردند که او برخی از لباس هایی دارد که ممکن است برای مردان جذابیتی نداشته باشد. اساساً ، او بیش از حد مشتاق و بسیار ناامن روبرو شد. ما می توانیم این را نیز تأیید کنیم ، بر اساس رابطه او با ما. اما ، همه این رفتارها مبتنی بر زندگی هستند. در واقع ، آلیسون نمی توانست یک عیب را که مستقل از بند حیات او بود ، ذکر کند. واضح است که نقص او نشانگر نحوه برخورد با او در کودکی بود و نه چیزی در مورد اینکه کی بود.

هنگامی که آلیسون از این رفتارهای محکم زندگی مطلع شد ، متوقف کردن آن ها برای او کاملا آسان بود.

آلیسون: وقتی با متیو هستم ، و احساس کمبود و حسادت می کنم ، به خودم می گویم که شروع به اشکال او در این مورد اصلاً کمکی نخواهد کرد. به خودم می گویم فقط حالم بدتر می شود.

تراپیست: چه احساسی در شما ایجاد می کند؟

آلیسون: ضعیف و نوعی بی ارزش است. به علاوه این او را از من عصبانی می کند. این فقط کمکی نمی کند. وقتی در محل کارم هستم همان کار را می کنم و تمایل دارم که با او تماس بگیرم تا مطمئن شوم هنوز هم اهمیت می دهد. خودم ایستوپ به خودم می گویم هیچ کمکی نمی کند. از وقتی دیگر تماس های تلفنی دیوانه وار را متوقف کرده ام ، احساس خیلی بهتری دارم.

تراپیست: بنابراین ، اگر شما اقدام به نیازمندی نکنید ، در عوض چه کاری انجام می دهید؟

آلیسون: با خودم صحبت می کنم. به خودم می گویم اشکالی ندارد ، او مرا دوست دارد. به خودم می گویم لایق عشق او هستم.

تراپیست: خوب. خودت را راحت می کنی.

به همین ترتیب ، نقایص الیوت بیشتر اشکال ضد حمله یا روش های جبران بیش از حد وی بود: انتقاد از او ، نیاز به تحت تأثیر قرار دادن مردم ، عملکرد کامل ، خیانت او. همانطور که قبلاً اشاره کردیم ، الیوت موافقت کرد که این رفتارها را به مدت یک ماه متوقف کند.

الیوت: نکته عجیب این است که من احساس آرامش و کنترل بیشتری می کنم. مخصوصاً در محل کار. هیچ کس من را دور نمی اندازد.

تراپیست: این احساس مرکزیت بیشتر است.

آنچه برای الیوت سخت بود گذراندن وقت با همسر و فرزندانش بود که خودش بود. ناگهان او با ماسک خاموش چهره به چهره آن ها شد.

الیوت: من در اطراف آن ها احساس عصبی می کنم. مثل اینکه من کاملا نمی دانم در مورد چه چیزی صحبت کنم. و از نحوه برخورد با آن ها احساس شرم می کنم. بچه ها را بخرید

تراپیست: نکته مهم این است که شما اکنون با آن ها رفتار خوبی دارید.

الیوت: درست است. به نظر می رسد ماریا و بچه ها خوشبخت ترند.

تراپیست: در مورد

الیوت: بله در بعضی از سطوح من هم خوشحالم. مثل روز دیگر ، دختر کوچکم دستانش را به دور من انداخت و یک بوسه به من زد. من را متحیر کرد او مدت ها بود چنین کاری نکرده بود.

۹. نامه ای به والدین (های) انتقادی خود. ما می خواهیم شما به افرادی در خانواده خود که در کودکی از شما انتقاد می کردند نامه بنویسید. شما برای ارسال این نامه ها تحت فشار نیستید. در واقع ، شما احتمالاً نمی خواهید آن ها را بفرستید. نکته مهم این است که شما در بیان احساسات خود با حروف کاملاً آزاد باشید. ما می خواهیم شما در پاسخ به افرادی که رفتار بدی با شما داشتند ، عصبانیت و غم و اندوه خود را تخلیه کنید. ما می خواهیم شما دوباره صحبت کنید

به آن ها بگویید که از کودکی با شما چه کردند. به آن ها بگویید انتقاد و بی اعتبار شدن چه حسی دارد. توضیح دهید چرا لیاقت اینگونه برخورد با شما را نداشته است. خصوصیات خوبی که داشته اید را نادیده بگیرید یا آن ها را کم اهمیت جلوه دهید.

به آنها بگویید چطور آرزو می کردید از آن ها در مورد حمایت و تأیید مورد نیاز خود بگویید - این برای شما چه معنایی دارد و چگونه زندگی شما را تغییر می دهد. و به آن ها بگویید اکنون از آن ها چه می خواهید.

برای این اعضای خانواده بهانه نگیرید ، یا انتقادات آن ها را منطقی نبینید. اگر انتخاب کنید بعداً این کار را می کنید. راه بهبود طولانی است. در پایان ، ممکن است آن ها را ببخشید ، در صورتی که دیگر احساس نقص نمی کنید. اما ابتدا باید برای خود بایستید و احساساتی را که دفن کرده اید تخلیه کنید.

ما می فهمیم که شما ممکن است انگیزه قوی برای دفاع از والدین خود داشته باشید ، حتی اگر آن ها کسانی باشند که شما را آزار می دهند. شما می خواهید والدین خود را به عنوان افراد خوبی ببینید. بنابراین شما جملاتی مانند "آن ها چیزی بهتر نمی دانستند" یا "آن ها خودشان مشکلی داشتند" یا "آن ها این کار را به خاطر من انجام می دادند" می گویید. در این نامه سرخ کنید تا از دفاع از آن ها دست بردارید و فقط روی صداقت در مورد آنچه اتفاق افتاده و احساس شما احساس می کند تمرکز کنید. نامه ای است که الیوت به پدرش نوشت:

پدر عزیز،

وقتی من بچه بودم با من بی رحم بودی شما طوری رفتار کردید که گویی من هیچ چیز ارزشمندی در مورد خودم ندارم ، هیچ چیز خاص و بزرگی ندارم. من فقط برای شما مهم نبودم شما اهمیتی ندادید که من احساساتی دارم ، احساس درد می کنم یا صدمه می بینم. شما نمی توانید اذیت شوید که به من عشق بدهید.

آنچه بیشتر از همه صدمه دیده این بود که چطور همیشه مرا با [برادرم] ریک مقایسه می کنی. تو باعث شدی که در کنار او هیچ احساسی نداشته باشم. مردانی که در اطراف ریک بودید ، همه خوشحال و هیجان زده عمل خواهید کرد. اما وقتی در اطراف من بودی ، پست و متنفر بودی. مثل اینکه من خیلی ناامید شدم.

شما از همه چیز در مورد من انتقاد کردید. هیچ بخشی از خودم نبودم و احساس امنیت می کردم که به شما نشان دهم. هر چیزی را که دوست داشتم ، از تو پنهان می کردم.

وقتی کودکی خود را به یاد می آورم ، چیزی که بیشتر از همه برجسته می شود احساس شرمندگی است.

علی رغم برخوردی که با من داشتید ، من از کودکی ویژگی های عالی داشتم. من باهوش بودم می توانم چرخ بزنم و معامله کنم. تا شانزده سالگی ، تجارت کمی با کارتهای بیس بال داشتم. من علایق خودم را داشتم (نه این که تو به آن اهمیت بدهی) ، متفاوت از علاقه های ریک. شاید من کامل نبودم ، اما رفتار با من همانگونه که رفتار کردی اشتباه بود.

از تو متنفرم به خاطر آنچه با من کردی. همسرم تهدیدم می کند که مرا ترک خواهد کرد ، بچه هایم بدبخت هستند و من خودم را به سختی کار می کنم تا احساس کنم مثل یک فرد ارزشمند هستم. آن هایی را که دوست دارم تعطیل کرده ام و در عوض تمام وقتم را صرف تقویت من با کوکائین یا زحمت برداشتن جوجه هایی می کنم که کمتر به آن ها اهمیت می دهم. و همه این اتفاقات در حال رخ دادن است زیرا من از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستم ، زیرا شما و بقیه اعضای خانواده برای من بسیار بدقلق بودید.

همه منو ناامید می کنی آیا تا به حال فکر کرده اید که این که شما یک بار از من خوشحال به نظر برسید ، یکبار هم غرور یا خوشحال باشید از اینکه چه کسی برای من چه معنایی داشته است؟ باعث تعطیل شدن من شد. این کار باعث شد من نمی خواهم به کسی نشان دهم که هستم.

من الان دارم سرخ می کنم تا به سمت زندگی معنادارتر بروم. بخشی از این موارد این است که دیگر برای شما قابل قبول نیست که به هیچ وجه به من توهین کنید. اگر می خواهید یک رابطه را حفظ کنید ، مجبور خواهید شد که رفتار شما را تغییر دهید. و اگر نمی توانید ، رابطه ما به پایان رسیده است.

رسیدن به نقطه ای که بتواند این نامه را بنویسد برای الیوت به هیچ وجه آسان نبود. این جسارت و قدرت را از طرف او می گرفت. اما یک چیز قطعی بود. بعد از آن او احساس بهتری داشت.

شما همین را پیدا خواهید کرد. نوشتن نامه ای مانند این می تواند یک روند بهبودی باشد. این بیانیه ای است از آنچه برای شما اتفاق افتاده است. "بی اعتمادی شما را آزاد خواهد کرد."

۱۰. برای خودتان یک مرتبا بنویسید. فلش کارتی بسازید که بتوانید آن را بخوانید هر زمان که باعث افزایش نقصان در زندگی شما شد - هر زمان که ، به گفته آلیسون ، "صدای پدر من در ذهن من لرزان است." ما می خواهیم شما را از والدین حیاتی درون خود دور کنید.

آلیسون: می خواهم نسبت به خودم بهتر باشم ، اما ترک کردن روی خودم عادت سختی است. من مدام تصمیم می گیرم که این کار را نکنم ، اما بعد خودم را پیدا می کنم که یک دقیقه بعد آن را انجام می دهم.

تراپیست: بله. و مانند هر عادت ، توقف این است که خود را مجذوب خود کنید ، و هر بار خود را متوقف کنید.

فلش کارت سلاحی در برابر صدای حیوان نجات است. این باعث می شود شما آگاه باشید که دو طرف وجود دارد. پدر یا مادری حیاتی یا بی مهری که درونی کرده اید وجود دارد که همیشه شما را کنار می گذارد ، نادیده می گیرد و احساس نقص و شرم می کند. اما کودک آسیب پذیر در درون او نیز وجود دارد که خواهان عشق ، پذیرش ، تأیید و تأیید است. فلش کارت به شما کمک می کند تا والدین حیاتی را به بیرون هل دهید ، بنابراین سمت سالم شما می تواند آنچه را که کودک می خواهد به او بدهد. در نهایت این روند بهبودی در مورد عشق به خود است. کارت حافظه به شما کمک می کند عشق را به خود هدیه دهید.

فلش کارت باید تمام ویژگی های خوب شما را در خود داشته باشد. این باید انتقادات والدین شما را باطل کند - چرا صحبت هایی که آن ها گفته اند یا غلط بوده و یا اهمیت آن ها کمتر از آنچه گفته اند بوده است. از شواهد عینی استفاده کنید. به خود بگویید از لحن سازنده با خود استفاده کنید ، نه لحن تنبیهی.

هه کارتی است که آلیسون نوشت:

یک فلش کارت نقص

در حال حاضر احساس تحقیر و ناکافی بودن می کنم. احساس می کنم توسط افرادی به خصوص زنان که از هر نظر برتر از من هستند - ظاهر ، مغز ، شخصیت - احاطه شده ام. احساس می کنم حضورشان کاملاً از من کم می کند.

اما این رنگ نیست. آنچه واقعاً در جریان است این است که دام زندگی من در حال فعال شدن است. واقعیت این است که من هم لیاقت دارم. من حساس ، باهوش ، دوست داشتنی و خوب هستم. واقعیت این است که بسیاری از مردم من را شایسته عشق دانسته اند: [نام آن ها را ذکر کنید]. عموماً به مردم فرصت نزدیک شدن به اندازه کافی را نداده ام تا واقعاً مرا بشناسند و از من قدردانی کنند. اما باور داشتن آنچه در این کارت می گویم به من کمک می کند تا در این مسیر حرکت کنم.

کارت را به دور خود حمل کنید. برای مرور نکات خوب خود از آن استفاده کنید. قرار دادن دائمی خود را رد کنید. این روش دیگری برای مبارزه با احساس شرم و دوست نداشتنی است.

۱۱. سعی کنید در روابط نزدیک اصالت بیشتری داشته باشید. آلیسون و الیوت در مقابل مخالفان حیات هستند. آلیسون بیش از حد آسیب پذیر است ، در حالی که الیوت به اندازه کافی آسیب پذیر نیست. آلیسون باید یاد می گرفت که بهتر از خودش محافظت کند ، و الیوت باید یاد بگیرد که بیشتر چه کسی است.

اگر بیشتر شبیه الیوت هستید ، سرخ کنید تا در روابط نزدیک اصالت بیشتری داشته باشید. دست از تلاش بردارید تا تصور کنید که کامل هستید. آسیب پذیر باشید برخی از اسرار خود را به اشتراک بگذارید. برخی از نقص های خود را تصدیق کنید. اجازه دهید افراد دیگر در داخل بیشتر باشند. خواهید فهمید که اسرار شما به اندازه احساس شما تحقیرآمیز نیستند. همه اشکالاتی دارند.

الیوت: من کاری کردم که مرا غافلگیر کرد. شب دیگر من و ماریا به یک مهمانی رفتیم. یکی از دوستانش از دانشگاه ، این پسر ریچارد ، آنجا بود.

آن ها در حال صحبت بودند و من حسادت کردم. من همیشه وقتی با هم هستند حسادت می کنم ، زیرا به نظر می رسد که آن ها خیلی دوست دارند با هم صحبت کنند. آن ها بسیار خوشحال به نظر می رسند. مثل من و ماریا هرگز نیستیم.

مانور معمول من این بود که شروع به زدن برخی از قطعات کنم. اما من این کار را نکردم در عوض به ماریا گفتم. بهش گفتم ایفلت غیرت داره

تراپیست: چه اتفاقی افتاده است؟

الیوت: عکس العمل او این بود: "بنابراین تو اهمیت می دهی؟ فکر نمی کردم به تو اهمیتی بدهی" از آنجا که او از ترس ناامن به نظر می رسید ، الیوت نشانه های مراقبت خود را از ماریا دریغ کرد. او ترسید که به او نشان دهد دوستش دارد. در این بخش ، نشان دادن میزان حسادت طبیعی و مناسب در واقع مفید بود.

می توانید سرعت خود را در میزان آشکارسازی خود به سرعت برسانید. کم کم خود را آشکار کنید. احساس کنترل داشته باشید. در مراحل اولیه رابطه ، افشای ناامنی بیش از حد می تواند شریک زندگی دیگر را خاموش کند. در طی چند ماه اول یک عنصر استراتژیک اجتناب ناپذیر وجود دارد. با این حال ، وقتی صمیمی تر می شوید و احساس می کنید که به نظر می رسد شریک زندگی شما واقعاً از شما مراقبت می کند ، هرچه بیشتر فاش می کنید. افشای همه چیز به صورت یک باره می تواند یک خطر باشد.

بعضی اوقات بیماران می گویند: "اما من نمی دانم میزان طبیعی نشان دادن آسیب پذیری چقدر است." اگر این مورد باشد ، یک راه حل این است که مطابق شریک زندگی خود سرعت بگیرید. همانطور که شریک زندگی شما آسیب پذیری بیشتری نشان می دهد ، شما بیشتر نشان می دهید. سعی کنید تعادل را در رابطه برقرار کنید.

اگر رازهایی دارید - به عنوان مثال موارد تحقیرآمیزی که برای شما اتفاق افتاده است - به تدریج آن ها را به نزدیکان خود بگویید. یک عبارت وجود دارد ، "شما فقط به عنوان بدترین راز خود بیمار هستید." بسیاری از چیزهایی که از دید مردم پنهان می کنیم آنچنان که فکر می کنیم بد نیستند. هنگامی که آن ها را با کسی به اشتراک بگذاریم ، می بینیم که آن ها خیلی شرم آور نیستند. می بینیم که آن شخص هنوز ما را دوست دارد و احساس بهتری نسبت به خود داریم.

ممکن است آنقدر تیز بینی داشته باشید که همیشه خود را پنهان کرده باشید. شما باید دریابید که در واقع می توانید خودتان باشید و به خاطر آن دوست داشته شوید.

۱۲. عشق را از افراد نزدیک خود بپذیرید. یکی از سخت ترین کارها برای شما این است که بگذارید مردم شما را دوست داشته باشند. شما بسیار ناراحت هستید که به خوبی تحت درمان قرار گرفته اید. خیلی بیگانه است. شما خیلی راحت تر هستید که مورد بدرفتاری یا نادیده گرفتن قرار بگیرید. تحمل شرایطی که مردم از شما مراقبت

می کنند ، از شما تعریف می کنند و از شما حمایت می کنند برای شما سخت است. شما باید آن را کنار بگذارید یا آن را تخفیف دهید.

آلیسون: خنده دار است ، اما یکی از سخت ترین کارها این است که اجازه دهم متیو به من تعارف کند. فقط بدون انکار آن ها را بپذیرید. مثل شب دیگر ، ما داشتیم برای شام بیرون می رفتیم ، و او به من گفت که زیبا به نظر می رسم. شروع کردم به گفتن: "نه ، نمی کنم" و بعد جلوی خودم را گرفتم.

تراپیست: گفتی؟ آلیسون: "متشکرم."

آلیسون و الیوت هم باید یاد می گرفتند عشق را بپذیرند. در کمال تعجب ، این تجربه غم و اندوه زیادی را برای هر دو نفر به همراه آورد.

ماریا: شب گذشته اتفاق عجیبی افتاد. الیوت از باشگاه به خانه آمد و همه ناراحت بود. شب بدی را پشت سر گذاشته بود.

با او در رختخواب دراز کشیدم ، او را در آغوش گرفتم و فقط او را دلداری دادم. داشتم صورتش رو نوازش می کردم.

ناگهان شروع به گریه کرد. این هق هق گریه های عمیق

تراپیست: این باعث شد که او با آنچه مدتهاست گمشده در تماس باشد.

ماریا: من هرگز احساس نزدیکی به او نکردم و او را خیلی دوست نداشتم.

ما می خواهیم شما نیز عشق را بپذیرید. جلوی دور کردن افرادی را بگیرید که شما را دوست دارند.

۱۳. اجازه ندهید که مردم با شما بد رفتار کنند. همانطور که اشاره کردیم ، گرایش شما به انتخاب شرکا و دوستان صمیمی منتقد یا منتقد وجود دارد. روابط نزدیک امروز خود را بررسی کنید. آیا اجازه می دهید مردم شما را به زمین انداخته یا از شما انتقاد ناعادلانه کنند؟

آلیسون: خوب ، شما می دانید که متیو از این طریق مشکلی نیست. اما کسی وجود دارد که یک مشکل است. این بهترین دوست من لین است. او از همان کودکی بهترین دوست من بوده است. او همسایه من زندگی می کرد.

او وقتی که کوچک بودیم همیشه برای من پست بود. او می گفت نمی خواهد با من بازی کند ، یا مرا مسخره می کند.

تا امروز او مرا زمین می گذارد. مثل روز دیگر او به من گفت ،

"بهتر است قبل از اینکه تصمیم خود را تغییر دهد ، اجازه دهی متی آن حلقه را برایت بگیرد." تراپیست: موت وقتی گفتی؟ آلیسون: هیچی من ناراحت شدم.

شروع به ایستادن برای خودتان کنید. حقوق خود را مطرح کنید به آن شخص بگویید که دیگر تحمل انتقاد توهین آمیز را نخواهید داشت. تقاضا کنید که همانطور که هستید پذیرفته شوید. اصول ابراز وجود را به خاطر بسپارید. با شخص عصبانی و پرخاشگرانه صحبت نکنید. اگر خونسردی خود را حفظ کنید بسیار موثرتر خواهید بود. صاف بایستید و به چشمان فرد نگاه کنید. مستقیم باش خاص باشید و مهمتر از همه ، وارد دفاع از خود نشوید. فقط به بیان آرام و کنترل شده نکته خود ادامه دهید.

آلیسون: من لین را به شام دعوت کردم و او دو ساعت دیر آمد. ما سرانجام غذا خوردن را شروع کرده بودیم ، به این معنی که من باید بلند شوم و دوره های او را شروع کنم. همه غذاها یا سرد بود یا بیش از حد پخته شده بود. من واقعاً اذیت شدم.

در یک لحظه ما در پشت میز تنها بودیم. به او گفتم که عصبانی هستم که او خیلی دیر آمده است ، که این کار برای من سخت کرده و شامم را خراب کرده است. به او گفتم که در شام خیلی کار کرده ام.

او وقتی که از لنی خیلی ناراحت بود شروع کرد به گفتن من عصبی هستم که بتوانم او را کنترل کنم. لنی دوست پسر او است. آن ها دچار مشکل شده بودند و به همین دلیل او دیر آمد.

من به آن افتادم. من شروع به دفاع کردم اما جلوی خودم را گرفتم. ایجوست دوباره به او گفت که برای او درست نیست که اینقدر برای شام دیر شود.

مراقب باشید در مسیر دیگر خیلی دور نروید. سعی کنید گاه و بیگاه انتقاداتی را تحقیر کنید که تحقیرآمیز نباشد. تفاوت بین انتقاد منصفانه و انتقاد بیش از حد یا منطقی را تشخیص دهید.

اگر دوست یا شریک زندگی شما بعد از مدتی تغییر نکرد ، باید پایان رابطه را در نظر بگیرید. شما می توانید همه چیز را سرخ کنید. شما می توانید هرگونه تغییر در فرد را به او بدهید. اگر این یک شریک عاشقانه است ،

ممکن است زوج درمانی را در نظر بگیرید. شاید از طریق درمان بتوانید مشکل را حل کنید. اما در نهایت شما باید برای خود بایستید و یا فرد را مجبور به تغییر رابطه کنید یا رابطه را ترک کنید. تقریباً برای شما غیرممکن است که بتوانید بدون پایان بخشیدن به روابط ناسازگار ، کمربند زندگی را نقص دهید. وقتی افراد نزدیک به شما بطور مداوم آن را تقویت می کنند بسیار دشوار است که بتوانید با این بند نجات مبارزه کنید.

ما دریافته ایم که اکثر بیماران مبتلا به این بند نجات در روابطی هستند که می توان آن ها را نجات داد. آن ها می توانند در مقابل شرکای خود بایستند و کشاورزان خود را وادار به تغییر کنند. کشاورزان اغلب قادر به جلوگیری از حساس بودن هستند. در واقع ، برخی از شرکا از این تغییر استقبال می کنند. آن ها ترجیح می دهند در کنار فردی باشند که ستون فقرات داشته باشد.

گاهی اوقات ما در برابر شرکایی قرار می گیریم که تحمل داشتن رابطه مشترک را ندارند. بیشتر اوقات به این دلیل است که مسئله شرکا نیز نقص است. آن ها افراد دیگر را به عنوان عامل ضد حمله برای دفع احساس ارزشمندی - شرم و شرم - خود قرار دادند. چنین شرکایی به اندازه کافی سالم نیستند که بتوانند روی ناامنی های خود کار کنند و تغییر کنند.

برخی از بیماران در بزرگسالی به زندگی یا کار با والدین حیاتی یا بی مهری ادامه می دهند که مسئول اصلی رشد مادام العمر هستند. ما دریافتیم که این امر کاملاً ناسازگار برای روند تغییر است ، و به شما اکیداً توصیه می کنیم که چنین تماس نزدیک با والدین منتقد را ادامه ندهید.

۱۴. اگر در رابطه ای هستید که در آن شریک حیاتی هستید ، قرار دادن شریک زندگی خود را متوقف کنید. همین کار را در سایر روابط نزدیک نیز انجام دهید. از انتقاد از شریک زندگی خود دست بردارید. شریک زندگی شما لیاقت آن را ندارد. به یاد داشته باشید ، با پایین آوردن دیگران نمی توانید اصولاً نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید.

این مسئله در مورد فرزندان شما نیز به همان اندازه ترسناک است. آن ها بی گناه و آسیب پذیر هستند و شما به آن ها خیانت می کنید. زنجیر را بشکنید. از کمبود نقص خود به آن ها عبور نکنید.

در برخی از موارد نسبت به آنچه با همسر یا فرزندان خود کرده اید احساس گناه می کنید. در برابر گناه کردن مقاومت کنید. مهم این است که اکنون تغییر کنیم.

الیوت: وقتی به خودم اجازه می دهم در مورد آن فکر کنم ، در مورد چیزهایی که به بچه ها گفته ام پریشان می شوم. اما من می دانم که من طول زندگی خود را انتخاب نکردم. من می دانم که آن را به خودم نیاوردم. حالا من باید بخاطر فرزندانم از حیات خود خارج شوم.

تراپیست: اگر می توانید با احساس نقص خود مبارزه کنید ، مجبور نیستید که آن ها را روی بچه های خود تخلیه کنید.

از همین حالا باید با آنچه انجام داده اید روبرو شوید ، خود را ببخشید و تغییر دهید.

سعی کنید از کسانی که دوستشان دارید تعریف کنید. شما آن ها را به یک دلیل دوست دارید. آن ها ویژگی هایی دارند که ارزشمند هستند و شایسته اعتبار هستند. هدف یک رابطه برابر است - فراتر از اره یک بالا ، یک پایین.

کلمات نهایی

اینکه چقدر سریع می توانید طول عمر نقص خود را تغییر دهید ، تا حدی به میزان مجازات والدین شما بستگی دارد. هرچه طرد والدین شما تنبیه کننده و چشمگیرتر باشد ، و هر چه نفرت و خشونت بیشتری به آن ارتباط داشته باشد ، تغییر در آن دشوارتر خواهد بود. ممکن است به کمک یک درمانگر نیاز داشته باشید. در صورت نیاز از آن کمک بگیرید هیچ شرم آوری در دریافت کمک برای درمان مشکل شما وجود ندارد.

تغییر طول زندگی شما شامل بهبود تدریجی رفتار شما با دیگران ، نحوه برخورد با دیگران و نحوه اجازه رفتار دیگران با شماست. به استثنای بیمارانی که واقعاً در روابط سو استفاده کننده قرار دارند ، تغییر معمولاً شامل تغییرات ناگهانی و چشمگیر نیست. بلکه یک روند افزایشی است. بیماران به تدریج احساس بهتری نسبت به خود دارند. آن ها کمتر دفاعی می شوند و توانایی بیشتری برای عشق ورزیدن دارند. آن ها احساس نزدیکی به مردم دارند. آن ها احساس می کنند که ارزش بیشتری دارند و محبوبیت بیشتری دارند.

به خاطر داشته باشید که این یک مسئله کوتاه مدت نیست. شما سال ها روی آن کار خواهید کرد اما در تمام طول مسیر پیشرفت وجود دارد. به تدریج خواهید پذیرفت که نقص شما چیزی است که به شما آموخته شده است ، و نه چیزی است که ذاتاً در مورد شما صادق باشد. هنگامی که توانستید خود را در برابر این عقیده باز کنید که نقص شما یک واقعیت نیست ، روند بهبودی می تواند کار کند.

فصل سیزدهم "من احساس شکست میکنم" سبک برای شکست

کاتلین: سی و هشت سالگی خود را در زندگی حرفه ای خود شکست می داند.

وقتی کاتلین برای اولین بار وارد دفتر کار ما شد ، ظاهری پر تنش و کلافه دارد. او به ما می گوید که مدتی است که به فکر درمان رفته است اما آن را به تعویق انداخته است.

کاتلین: اخیراً احساس افسردگی می کنم.

تراپیست: چگونه شروع شد؟

کاتلین: خوب ، من واقعاً مدت ها افسرده بوده ام. گاهی فکر می کنم تمام زندگی ام افسرده شده ام.

اما چند هفته پیش اتفاقی افتاد که واقعاً مرا ناراحت کرد. من و شوهرم برای صرف شام بیرون بودیم و به دوستم رونی رسیدیم. با هم به دانشگاه رفتیم ما باید صحبت کنیم ، شما می دانید و اگر فهمید که او به تازگی در شرکت حقوقی خود شریک شده است.

تراپیست: و این شما را آزار داد؟

کاتلین: بله ، من را آزار داد. منظورم اینه نگاهم کن. سی و هشت ساله و تمام آنچه که باید برای آن نشان دهم شغل دستیار تولید است. منظورم این است که من اصولاً یک آدم فرنگی هستم و پانزده سال است که هستم.

کاتلین به عنوان دستیار تولید در تلویزیون کار می کند. این اساساً یک کار سطح ابتدایی است که وی از زمانی که پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه شروع به کار در آن کرده است ، این شغل را در اختیار دارد. او تقریبا هیچ پیشرفتی در رتبه ها نداشته است. او می گوید: "من احساس چنین ناکامی می کنم."

برایان: پنجاه سالگی. مانند یک موفقیت احساس موفقیت کنید.

برایان دارای سندرم جعل است. افراد مبتلا به این مشکل احساس نمی کنند موفقیت هایشان موجه است. آن ها معتقدند که مردم را گمراه می کنند تا آن ها را شایسته تر از آنچه که هستند ، ببینند. اگرچه برایان به عنوان دبیر مطبوعاتی یک سیاستمدار برجسته کار خوبی دارد ، اما هنوز احساس شکست می کند.

برایان: من دیوانه نیستم. من می دانم که من یک کار عالی دارم ، که مردم فکر می کنند من عالی هستم. مردم فکر می کنند من خوب کار می کنم. اما اگر احساس می کنم دائماً برنده شده ام. مثل اینکه من یک تاییدیه

هستم اگر رئیس من به من بگوید که من یک کار عالی انجام داده ام ، من در ابر نهم هستم ، اما اگر او یک اصلاح کوچک را انجام دهد ، من شروع به پیروزی می کنم که او دیگر مرا دوست ندارد ، او قصد دارد مرا اخراج کند.

تراپیست: مثل اینکه او شما را پیدا کرده است.

برایان: بله ، مثل اینکه من در تمام مدت آن را فاکن کرده ام ، و او سرانجام به من پی برد.

احساس موفقیت برایان شکننده است. او می ترسد که به عنوان کلاهبرداری در معرض دید قرار گیرد و تمام حرفه اش سقوط کند.

پرسشنامه شکست

این پرسشنامه قدرت طول عمر شکست شما را اندازه گیری خواهد کرد. برای پاسخ دادن به موارد از مقیاس زیر استفاده کنید. به آنچه احساس می کنید بیشتر از آنچه از نظر عقلی فکر می کنید امتیاز دهید.

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ کمی واقعی تر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً در مورد من صادق است

۵ بیشتر در مورد من صادق است

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

توصیف	نمره
۱. احساس می کنم در زمینه های موفقیت از افراد دیگر مهارت کمتری دارم.	
۲. احساس می کنم که وقتی به موفقیت می رسیم ، یک شکست هستم.	
۳. بیشتر افراد هم سن و سال من در کارشان بیشتر از من موفق هستند.	
۴- من در دوران دانشجویی ناکام بودم.	
۵- احساس می کنم به اندازه اکثر افرادی که با آنها معاشرت می کنم هوشمند نیستم.	
۶. من از شکست هایم در حوزه کاری احساس حقارت می کنم.	
۷. من در اطراف دیگران احساس خجالت می کنم ، زیرا در موفقیت هایم سنجیده نمی شوم.	
۸- من اغلب احساس می کنم که مردم معتقدند من از آنچه که هستم صلاحیت بیشتری دارم.	
۹. احساس می کنم استعدادهای خاصی ندارم که واقعاً در زندگی حساب شوند.	
۱۰. من در زیر توانایی های خود کار می کنم.	
امتیاز کلی شما در شکست (برای سوالات ۱۰ - ۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر امتیاز عدم موفقیت

۱۹- ۱۰ بسیار کم. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹-۲۰ نسبتاً کم. این بند ممکن است فقط گاهی اوقات اعمال شود.

۳۹ - ۳۰ معتدل. این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰- ۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه عدم موفقیت

شما نسبت به سایر افرادی که هم سن و سال خود می دانید احساس شکست می کنید. بیشتر اوقات ، شما احتمالاً با نوار نجات خود در ارتباط هستید و احساس شکست شما نزدیک به سطح است.

کاتلین: من فقط یک آدم احمق هستم. من آنچه را که لازم است برای جلو انداختن ندارم. بارها و بارها ، می بینم که افراد جوان در سطح من شغل می گیرند و از کنار من رد می شوند.

منظورم این است که من سی و هشت ساله هستم و برای تبلیغات با بیست و دو و بیست و سه ساله رقابت می کنم. تحقیرآمیز است شما نمی توانید خیلی بدتر از آن شوید.

مانند کاتلین ، احساس شکست شما دردناک است.

بیشتر افرادی که این بند زندگی دارند بیشتر شبیه کاتلین هستند تا برایان. یعنی سطح واقعی موفقیت آن ها کمتر از پتانسیل آن ها است. وضعیت ظاهری آن ها به طور کلی با احساس درونی شکست آن ها مطابقت دارد. گاهی اوقات ، افرادی مانند برایان را می بینیم که به موفقیت های زیادی رسیده اند اما احساس کلاهبرداری می کنند.

برایان: من در جایی که کار می کنم احساس می کنم واقعاً خارج از مکان هستم. احساس می کنم حتی یک نفر در اطراف من بالای صفحه است. من اونجا نیستم به نوعی همه را فریب داده ام و فکر کرده ام که از باهوش تر و باهوش ترم. و این فقط یک مسئله زمان است که همه آن ها حقیقت را کشف کنند.

در هر صورت ، فارغ از وضعیت واقعی و درجه موفقیت شما ، دنیای درونی یکسان است. خواه به نظر برسد که یک موفقیت هستید یا نه ، بیشتر اوقات خود را به عنوان یک شکست تجربه می کنید. کاتلین و برایان هر دو احساس می کنند که به دلیل کمبودهای خود ، محکوم به شکست هستند.

شما طول عمر شکست را از طریق فرار تقویت می کنید. اجتناب شما همان چیزی است که شما را عقب نگه می دارد. از برداشتن قدم های لازم برای گسترش دانش و پیشرفت شغلی خود اجتناب می کنید. شما اجازه می دهید فرصت های موفقیت از کنار شما عبور کنند. شما می ترسید که اگر شکست بخورید.

کاتلین: چند هفته پیش من رفتم و با رئیسم صحبت کردم که اجازه می دهد من مسئول برنامه ریزی این یک پروژه باشم. واقعاً به ندرت اتفاق می افتد که چنین حرکتی را انجام دهم ، اما احساس کردم که مجبور به انجام آن هستم.

به هر حال رئیس من به من گفت که یک پیشنهاد را بنویسم. می دانید ، یک برنامه ، هر چه باشد. خوب ، سه هفته گذشته است و من هنوز آن را انجام نداده ام. این پروژه از فردا آغاز می شود و اکنون واقعاً خیلی دیر است.

با طول عمر شکست ، درجه استفاده از فرار به عنوان سبک مقابله اغلب عظیم است. افراد از توسعه مهارت ها ، مقابله با وظایف جدید ، مسئولیت پذیری - همه چالش هایی که ممکن است آن ها را برای موفقیت ایجاد کند - اجتناب می کنند. غالباً این نگرش وجود دارد: "چه فایده ای دارد؟" شما احساس می کنید که وقتی به هر حال محکوم به شکست هستید ، فایده ای ندارد که تلاش کنید.

اجتناب شما ممکن است ظریف باشد. ممکن است به نظر برسد که با کار خود کنار می آیید اما باز هم کارهایی انجام می دهید که از آن اجتناب کنید. تعلل می کنید ، حواس شما پرت می شود ، کار را به طور نامناسب انجام می دهید یا وظایفی را که برعهده می گیرید اشتباه اداره می کنید. این ها همه فونت های خود-تخریب است.

برایان: این آخرین پروژه ای که رئیس من به من داده است ، من آنقدر مضطرب بوده ام که تا این هفته شروع نکرده ام. الان واقعا تحت فشارم من در حال حاضر نمی توانم کار را همانطور که باید انجام دهم. همه چیز من را بسیار گیج کرده است.

تمایل شما برای فرار از احتمال شکست توانایی شما برای انجام یک کار خوب را تضعیف می کند. ممکن است مجازات های واقعی مانند پایین آمدن یا اخراج شدن را متحمل شوید.

راه دیگری برای تسلیم شدن در برابر زندگی خود این است که دائماً حوادث و شرایط را می پیچانید تا دید خود را به عنوان یک شکست تقویت کنید. در مورد منفی اغراق می کنید و مثبت را به حداقل می رسانید.

برایان: من می دانم که همه چیز را از تناسب خارج می کنم. مانند دیروز ، رئیس من این بازخورد واقعاً مثبت را در مورد بیانیه مطبوعاتی که من از آن استفاده کردم ، به من داد. اما او از یک جزئیات کوچک در مورد آن انتقاد کرد. و البته من به خانه رفتم و تمام شب راجع به این جزئیات ناراحت شدم.

همچنین ممکن است احساس افسردگی داشته باشید.

کاتلین: فقط احساس می کنم در یک مقطع خاص از زندگی ام هستم و به جایی که می خواهم نرسیده ام. و اگر مثل من هرگز نمی خواهم به آنجا بروم

شما از شکست های خود احساس افسردگی می کنید و امید کمی برای تغییر می بینید.

طول عمر شکست معمولاً یک طول عمر آسان برای ارزیابی است. احتمالاً شما به خوبی از احساس دردناک شکست خود آگاه هستید.

منشأ این زندگی در احساس عدم موفقیت در کودکی است. این می تواند به طرق مختلف رخ دهد:

منشأ زندگی ناموفق

۱. شما پدر یا مادری داشتید (غالباً پدرتان) که بسیار به عملکرد شما در مدرسه ، ورزش و غیره انتقاد می کرد. او اغلب شما را احمق ، گنگ ، نابجا ، ناکام و غیره خطاب می کند. او ممکن است بد دهن باشد. (ممکن است زندگی شما با نقص یا سو استفاده مرتبط باشد).

۲. یکی از والدین یا هر دو آن ها بسیار موفق بودند و شما به این باور رسیدید که هرگز نمی توانید مطابق با استانداردهای بالای آن ها باشید. بنابراین شما دیگر گره نخوردید. (ممکن است طول عمر شما با استانداردهای بی امان مرتبط باشد.)

۳- احساس کردید که یکی از والدین یا هر دو به موفقیت موفقیت شما اهمیتی نمی دهند ، یا بدتر از آن ، وقتی خوب عمل می کنید احساس خطر می کنید. والدین شما ممکن است با شما رقابت داشته باشند - یا اگر در دنیا خیلی موفق باشید از از دست دادن همراهی می ترسید. (ممکن است طول عمر شما با احساسات یا وابستگی مرتبط باشد.)

۴- شما نه در مدرسه و نه در ورزش به اندازه بچه های دیگر خوب نبودید و احساس حقارت می کردید. ممکن است دچار ناتوانی در یادگیری ، دامنه توجه ضعیف یا بسیار ناهماهنگ بوده باشید. پس از آن ، شما برای جلوگیری از تحقیر توسط آن ها تلاش خود را متوقف کردید. (این ممکن است به محرومیت اجتماعی مرتبط باشد.)

۵- شما خواهر یا برادرانی داشتید که اغلب با آن ها نامطلوب مقایسه می شوید. به این باور رسیدید که هرگز نمی توانید اندازه بگیرید ، بنابراین سرخ کردن را متوقف کردید.

۶. شما از یک کشور خارجی آمده اید ، والدین شما مهاجر بوده اند ، یا خانواده شما از همکلاسی های شما فقیرتر و یا تحصیلات کمتری داشته اند. شما نسبت به همسالان خود احساس حقارت می کردید و هرگز احساس نمی کردید که می توانید اندازه بگیرید.

۷. والدین شما محدودیت کافی برای شما تعیین نکردند. شما انضباط شخصی یا مسئولیت پذیری را یاد نگرفته اید. بنابراین شما نتوانسته اید تکالیف را به طور منظم انجام دهید یا مهارت های مطالعه را یاد بگیرید. این در نهایت منجر به شکست شد. (زندگی شما ممکن است با استحقاق مرتبط باشد.)

همانطور که مشاهده می کنید ، دامنه زندگی شکست ممکن است با سایر نوارهای زندگی مرتبط باشد - نقص ، سو استفاده ، استانداردهای بی امان ، محرومیت عاطفی ، وابستگی ، محرومیت اجتماعی یا استحقاق.

کاتلین در کودکی تعدادی نیرو داشت که او را به سمت شکست سوق می دادند.

کاتلین: یک چیزی که مرا آزار داد این بود که والدینم واقعاً به مدرسه اهمیت نمی دادند. این بخشی از کلیات آن ها بود که واقعاً به من اهمیت نمی دهند. منظورم این است که بچه های دیگر از آوردن کارنامه خود به خانه می ترسند. من هرگز نگران این موضوع نبودم زیرا آن ها فقط اهمیتی نمی دادند. مشکل من این بود که آن ها را مجبور می کردند به اندازه کافی برای امضای آن به آن نگاه کنند.

عجیب است ، اما من قبلاً به بچه هایی که از آوردن کارنامه خود به خانه می ترسیدند حسادت می کردم. یادم می آید یک بار در مدرسه با دخترم مگ در اتاق دختران بودیم. او در دکه بود ، مشغول کپی برداری بود و می نوشت ، "من نمی توانم به خانه بروم ، پدرم من را می کشد" ، بارها و بارها. و به همان اندازه که ناراحت بود ، آیفلت به او حسادت کرد. آیا عجیب نیست

تراپیست: او شخصی داشت که به او اهمیت می داد.

کاتلین: بله اما اتفاق دیگری که افتاد این بود که او خیلی بیمار بود. من آسم داشتم در آن سالهای اولیه خیلی از مدرسه را از دست دادم. من عقب افتادم و فقط هرگز گرفتار نشدم. واقعاً معجزه است که من همیشه از طریق دانشگاه موفق شدم.

وقتی کاتلین عقب افتاد کسی نبود که به او کمک کند. هیچ کس او را تحت فشار قرار نداد تا عقب بیفتد. در عوض او الگوی مادام العمر خود را برای فرار آغاز کرد.

کاتلین: من نمی خواهم با بازی بیمار از تحصیل خود خارج شوم. اگر امتحان یا کاغذی وجود داشت ، من آن روز مریض می شدم.

تراپیست: آیا سعی می کنید مطالب را یاد بگیرید؟

کاتلین: نه من فقط تلویزیون تماشا می کردم. دوران کودکی خود را با تماشای تلویزیون گذراندم.

کاتلین نتوانست مهارت ها و انضباط لازم را برای پیشرفت کسب کند. رویکرد او این بود که سعی کند کمترین کاری را انجام دهد و تا آنجا که می تواند آن را پنهان کند.

دامنه زندگی کاتلین نتیجه محرومیت هیجانی بود. از نظر برایان این مسئله بیشتر مسئله یک کیفیت بود.

برایان: پدر من همیشه از من انتقاد می کرد ، نه فقط در مورد مدرسه. در واقع دستاورد یکی از زمینه هایی بود که می توانم به راحتی انجام دهم. اما هرگز به آن اعتماد نکردم ، هرگز اعتماد نکردم که واقعاً می دانستم چه کار می کنم.

برایان مدت طولانی بود که در مورد موفقیت احساس کلاهبرداری می کرد. از کودکی در مدرسه خوب ظاهر می شد ، اما به طور کلی احساس نقص می کرد و نمی توانست به خودش باور کند.

پس از تأمل به نظر می رسید که پدرش با او احساس رقابت می کند. او برایان را به عنوان راهی برای احساس بهتر در مورد خودش قرار داد.

برایان: به خصوص بعد از اینکه او کار خود را از دست داد و ما مجبور شدیم به خانه کوچکتری برویم ، وقتی من هشت ساله بودم ، او واقعاً به من نگاه می کرد. او با تحقیر من خودش را بالا می برد.

پدرش با موفقیت برایان در مدرسه تهدید شد. او می ترسید که برایان از او پیشی بگیرد ، بنابراین برایان را برای موفقیت مجازات کرد. پدرش اعتماد به نفس او را تضعیف کرد و به توانایی برایان در باور داشتن خودش آسیب زد.

طول عمر شکست به شکلی از خود تغذیه می کند که کل صحنه کار برای شما یک فاجعه می شود. انتظار شما برای شکست به پیشگویی خودکفا تبدیل می شود. در اینجا بسیاری از روش های خرابکاری خود و اطمینان از شکست خوردن خود وجود دارد.

خطوط زندگی ناموفق

۱. شما در زمینه پیشرفت مهارت های شغلی خود گام های لازم را بر نمی دارید (به عنوان مثال ، تحصیل را به پایان برسانید ، آخرین تحولات را بخوانید ، شاگرد را نزد یک متخصص بخوانید). برای فریب مردم ساحل می کنید یا سرخ می کنید.

۲. شما شغل زیر توانایی خود را انتخاب می کنید (به عنوان مثال ، شما دانشگاه را به پایان رسانده اید و توانایی ریاضی عالی دارید ، اما در حال حاضر راننده تاکسی هستید).

۳. شما از برداشتن مراحل لازم برای ارتقا در حرفه انتخابی خود اجتناب می کنید. پیشرفت شما غیر ضروری متوقف شده است (به عنوان مثال ، شما قبول نمی کنید تبلیغات یا درخواست آن ها را انجام نمی دهید ؛ خود را ارتقا نمی دهید یا توانایی های خود را به طور گسترده ای برای افرادی که حساب می کنند شناخته می کنید ؛ شما در یک کار بی خطر و بن بست باقی می مانند).

۴. شما نمی خواهید کار برای افراد دیگر ، یا کار در مشاغل سطح ابتدایی را تحمل کنید ، بنابراین در حاشیه رشته خود قرار می گیرید ، و نمی توانید صعود کنید. (به همپوشانی با حق و انقیاد توجه کنید.)

۵- شغل می گیرید اما به دلیل تأخیر ، تعلل ، عملکرد ضعیف شغلی ، برخورد بد و غیره مرتباً اخراج می شوید.

۶. شما نمی توانید به یک شغل متعهد باشید ، بنابراین از شغل به شغل دیگری شناور می شوید ، هرگز در یک زمینه تخصص پیدا نمی کنید. شما یک عام در یک دنیای شغلی هستید که به متخصصان پاداش می دهد. بنابراین هرگز در هیچ شغلی خیلی پیشرفت نمی کنید.

۷. شغلی را انتخاب کردید که موفقیت در آن بسیار دشوار است ، و نمی دانید چه موقع باید آن را رها کرد (به عنوان مثال بازیگری ، ورزش های حرفه ای ، موسیقی).

۸- شما از ابتکار عمل و تصمیم گیری به طور مستقل در محل کار می ترسید ، بنابراین هرگز به سمت های مسئولیت پذیرتر ارتقا پیدا نمی کنید.

۹. احساس می کنید که اساساً احمق یا بی استعداد هستید ، بنابراین احساس کلاهبرداری می کنید ، حتی اگر از نظر عینی کاملاً موفق باشید.

۱۰. توانایی ها و دستاوردهای خود را به حداقل می رسانید ، و نقاط ضعف و اشتباه خود را اغراق می کنید. در نهایت احساس شکست می کنید ، حتی اگر به اندازه همسالان خود موفق باشید.

۱۱. شما مردان یا زنان موفق را به عنوان شریک روابط انتخاب کرده اید. شما با موفقیت آن ها نایب السلطنه زندگی می کنید در حالی که خودتان کارهای زیادی انجام نمی دهید.

۱۲. شما می توانید کمبود موفقیت یا مهارت های کاری خود را با تمرکز بر دارایی های دیگر جبران کنید (به عنوان مثال ، ظاهر ، جذابیت ، جوانی ، فداکاری برای دیگران). اما در زیر شما هنوز احساس شکست می کنید.

بسیاری از این الگوها به مسئله فرار خلاصه می شود: شما از برداشتن مراحل لازم برای پیشرفت خود پرهیز می کنید. با اجتناب از خود ، دائماً حوادث را می پیچانید تا دیدگاه خود را به عنوان احمق ، بی استعداد و بی لیاقت تقویت کنید.

برتری در نقش های دیگر راهی برای جبران طول عمر است. مردان ممکن است در ورزش یا زنان فریبنده برتری داشته باشند. زنان ممکن است از نظر ظاهری یا توانایی دادن به دیگران سرآمد باشند. اما ، به ویژه برای مردان ، جبران خسارت موثر دشوار است. جامعه در انسان چه ارزشی بیش از دستاورد دارد؟ مردی که احساس می کند در کار حرفه ای خود شکست خورده است مانند او است. به عنوان یک فرد احساس شکست می کنم. البته این تفاوت بین زن و مرد در حال تغییر است که کانون توجه زندگی زنان بیشتر می شود.

در حالی که برایان یک نوجوان با اتخاذ تصویر یک شورشی ، زندگی خود را جبران کرد. او لباس عجیب و غریبی می پوشید و موتورسواری می کرد. او در تعقیب زنان مهارت یافت. او راهی پیدا کرد که بدون اینکه به مسئله اصلی بپردازد ، احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد. وی احساسات ناکامی خود را با تراشیدن حوزه موفقیت جبران کرد.

یکی از راه های جبران خسارت کاتلین انتخاب شریک موفق است. وین ، همسرش ، نویسنده اصلی یک برنامه تلویزیونی با بالاترین رتبه است. هنگامی که او به کارهای شغلی ، مانند مهمانی های کوکتل و کنفرانس ها می رود ، در بالاترین محافل حرکت می کند.

ممکن است شما به سمت نقش های دیگر یا شرکایی که موفق به جبران احساس عدم موفقیت شما هستند ، جلب شوید. این واقعاً یک استراتژی اجتناب دیگر از طرف شما است. این یک راه دیگر برای فرار از مواجهه با چالش های موفقیت است.

این غرامت ها شکننده است. آن ها به راحتی فرو می ریزند ، و احساس شکست را تسلیم می کنند. شما باید مستقیماً با مسئله موفقیت مقابله کنید.

این مراحل برای تغییر طول زندگی شما است:

تغییر مسیر زندگی خود در شکست

۱. ارزیابی کنید که آیا احساس شکست شما دقیق است یا تحریف شده.

۲. با کودکی که در درون شماست احساس کرده و احساس می کند مانند یک شکست روبرو هستید.

۳. به کودک درون خود کمک کنید تا ببیند که با شما رفتار ناعادلانه ای شده است.

۴. از استعدادها ، مهارت ها ، توانایی ها و موفقیت های خود در زمینه موفقیت آگاه شوید.

اگر در واقع نسبت به همسالان خود شکست خورده اید:

۵- سعی کنید الگوی شکست های خود را ببینید.

۶. پس از مشاهده الگوی خود ، برنامه ای برای تغییر آن تنظیم کنید.

۷. برای غلبه بر طرح اصلی شکست ، یک مرتباً کارت درست کنید. برنامه خود را گام به گام دنبال کنید.

۸- عزیزان خود را درگیر این کار کنید.

۱. ارزیابی کنید که آیا احساس شکست شما دقیق است یا تحریف شده. اولین کاری که باید انجام دهید ارزیابی صحت احساس شکست شماست. همانطور که اشاره کردیم ، بیشتر اوقات ، مانند کاتلین ، شواهد واقع بینانه زیادی خواهید داشت. شما در واقع نسبت به همسالان خود شکست خورده اید. اما گاهی اوقات ، مانند برایان ، برداشت شما از شکست نادرست است و شواهد کمی برای تأیید نظر خود پیدا خواهید کرد.

طیف وسیعی از افرادی را که با آن ها به دبیرستان ، کالج یا تحصیلات تکمیلی رفته اید ، لیست کنید. حتما افراد را از پایین ، متوسط و بالای کلاس خود انتخاب کنید. آنچه را که هر شخص در زمینه های انتخابی خود به دست آورده است بنویسید. تا کجا پیشرفت کرده اند؟ چقدر حقوق می گیرند؟

چقدر در کار مسئولیت دارند؟ در مقایسه کجا صدا می زنید؟

۲. با کودکی درون خود که احساس می کند و هنوز احساس می کنید مانند یک شکست در تماس باشید. سعی کنید خاطرات انتقاد ، تحقیر ، مقایسه یا دلسرد شدن توسط خانواده یا همسالان خود را به یاد بیاورید. ریشه های زندگی خود را بشناسید.

وقتی اتفاقی در زندگی فعلی شما افتاد تا باعث ایجاد دام زنده شما شود ، کمی وقت بگذارید تا از طریق تصویربرداری رویداد را کاوش کنید. در یک اتاق تاریک و ساکت بنشینید و چشمان خود را ببندید. تصویری از رویداد فعلی دریافت کنید. تصویر را تا حد ممکن زنده و احساسی کنید. سپس بگذارید وقتی شما احساس یک کودک را داشتید ، تصویری به وجود آید. تصویر را مجبور نکنید. فقط بگذارید تا بالای ذهن شما شناور شود.

در اینجا مثالی از جلسه با کاتلین آورده شده است.

کاتلین: آه ، من واقعاً بهم ریخته ام. احساس خیلی بدی دارم. باورم نمیشه من به رئیسم گفتم زمان اشتباهی که مردان متحرک با قطعات تنظیم شده می آیند. او همه این بچه ها را استخدام کرد تا وارد کار شوند و برای کمک به جابجایی چیزها اضافه کار کنند و همه آن ها در زمان اشتباهی آمدند. رئیس من به هر حال باید به آن ها پول می داد. او واقعاً از من عصبانی بود. اوه خدای من ، ایفیل خیلی بد از این بابت نمی توانم فکر کنم (شروع به گریه می کند)

تراپیست: آیا می خواهید در این مورد تصویربرداری کنید؟

کاتلین: باشه (گریه می کند)

تراپیست: سپس چشمان خود را ببندید و تصویری از این وضعیت که فقط با رئیس شما اتفاق افتاده دریافت کنید.

کاتلین: بسیار خوب. من خودم را در دفتر رئیس خود می بینم. او می خواهد وارد شود تا با من درباره آنچه اتفاق افتاده صحبت کند.

تراپیست: چگونه هزینه می کنید؟

کاتلین: اوه ، بسیار خوش فکر ، واقعاً وحشت زده. من دارم قدم می زنم ، نمی دانم با خودم چه کنم. قلبم می تپد. اوه ، مرد من خیلی می ترسم.

تراپیست: خوب. حالا تصویری دیگر از زمانی که قبلاً در کودکی چنین احساسی داشتید ، به من بدهید.

کاتلین: بسیار خوب. من در کلاس کلاس ششم هستم. معلم من آنجاست ، و او در اتاق می چرخد و هر کس گزارش این کتاب را ارائه می دهد. همه ما مجبور بودیم شب گذشته بخشی از این کتاب را در مورد آفریقا بخوانیم و کمی ارائه دهیم. فقط البته من این کار را نکردم. من این کار را نکردم ، و حالا او دارد در اتاق می چرخد و او می خواهد پیش من بیاید ، و من چیزی برای گفتن ندارم.

تصاویر شما می توانند به شما کمک کنند ریشه های زندگی شما را بفهمید. آن کودکی که احساس شکست کرد هنوز در شما زنده است.

۳. به کودک درونی خود کمک کنید تا ببیند با شما برخورد ناعادلانه ای شده است. بسیاری از اوقات وقتی در کودکی شکست می خوریم ، به این دلیل است که ما را به سمتی سوق می دهند که طبیعتاً مال ما نیست. بعضی از والدین برنامه های خاص خود را دارند و می خواهند کودک در بعضی از مناطق بدون در نظر گرفتن استعدادها و تمایلات خاص کودک ، سرآمد باشد.

پدر برایان یک مهاجر نسل اول بود که سخت تلاش کرد تا فرزندانش تحصیلات خوبی داشته باشد. او می خواست برایان دکتر شود. حتی وقتی برایان کاملاً کوچک بود ، پدرش به مردم می گفت که قرار است دکتر شود.

برایان: مشکل این بود که علم و ریاضیات موضوع من نبود. من کارهای خلاقانه تری داشتم - هنر و چادر زدن. پدرم همیشه به علاقه من به هنر نگاه حقارت می ورزید. او می گفت: "این پنجاه سنت با شما سوار مترو می شود."

منظورم این است که من در کالج پیش پزشکی می کردم. اما ایجست نتوانست آن را برش دهد. آن زمان برای من واقعاً بد بود. من هر چقدر سرخ کردم ، در هیچ یک از دوره هایم نمی توانستم بیش از "C" داشته باشم. تقریباً دچار یک ناراحتی عصبی شدم.

وقتی من به زوال خلاق روی آوردم ، پدرم از من عصبانی شد. او هزینه تحصیل من را متوقف کرد. مجبور شدم وام بگیرم. او واقعاً دیوانه بود. (از صدای پدربزرگ تقلید می کند.) "این خیلی غیر عملی است ، شما هرگز امرار معاش نمی کنید."

تا به امروز پدر من شغل من را ذکر می کند. حتی اگر شغل خوبی داشته باشم ، برای من قابل احترام است ، در روزنامه ها از من نام برده می شود ، من پول زیادی می گیرم ، اما او همچنان به کاری که من انجام می دهم می رسد. او در مورد پسر همسایه ما که جراح شد صحبت خواهد کرد و مقداری پول واقعی به دست می آورد.

برخی از نقاط قوت و استعداد شما در کودکی چه بود؟ آیا انتظارات مردم از شما واقع بینانه بود؟ اگر در مناطقی از موفقیت که توانایی بالایی دارید مورد ستایش ، حمایت و راهنمایی قرار گرفتید ، می توانستید خوب عمل کنید؟

از افرادی که به شما احساس شکست می دهند عصبانی شوید. دوباره به زندگی خود صحبت کنید. از حق خودت دفاع کن. این کار را می توانید با نوشتن نامه ، صحبت مستقیم با مردم یا تصویرگری انجام دهید.

تراپیست: به پدر خود بگویید چه احساسی در تصویر دارید. به او بگویید چگونه نگرش شما بر شما تأثیر می گذارد.

برایان: باشه بابا ، وقتی مرا برای کارم کنار می گذاری و درمورد چگونگی موفقیت پزشکان در تمام مدت صحبت می کنی ، این واقعاً من را آزار می دهد. اول اینکه برای من واقعاً ناامیدکننده است که در نظر همه غیر از نظر شما موفقیت کسب کنم. هر وقت تو را می بینم ، در نهایت احساس می کنم که یک شکست خورده است. و این دیوانه است! من خوبم! آیا نمی توانید آن را درک کنید؟

تصویری از والدین یا همسالان بگیرید و احساس خود را به او بگویید.

این به شما بستگی دارد که آیا در زندگی واقعی مستقیماً با شخص روبرو شوید. اما اگر تصمیم دارید با کسی روبرو شوید ، مطمئن شوید که از نظر احساسی آماده هستید تا فرد با انکار اتهامات خود پاسخ دهد. امید کاذبی نداشته باشید که فرد بخاطر گفته های شما ناگهان تغییر خواهد کرد. اگر این اتفاقی است که می افتد ، عالی است - اما روی آن حساب نکنید.

نکته مهم این است که شما به گونه ای با فرد روبرو شوید که باعث افتخار شما باشد. خوب رفتار کن آرام و متین باشید. نکات خود را به سادگی و مختصر بیان کنید. اگر فرد بحث کرد ، فقط باید موضع خود را بازگو کنید تا زمانی که نظر خود را بیان کنید. به او بگویید چه احساسی در شما ایجاد می کند و در عوض چطور آرزو می کنید.

تراپیست: حصیر به پدرت گفتی؟

برایان: من به او گفتم که انتقاد او از من غیرمنصفانه است ، من واقعاً بسیار با استعداد و با کفایت تر از آن هستم که به عنوان یک کودک به من اعتبار دادند. من به او گفتم که با ایجاد احساس بی کفایتی به من آسیب زیادی رساند. او مرتباً تلاش می کرد تا حرف من را قطع کند ، اما ایجست مرتباً از او می خواست که اجازه دهد کارم را تمام کنم. من به او گفتم که می خواهم از این به بعد از نظر کار من بیشتر حمایت کند. من می خواستم او به من مقداری اعتبار برای آنچه که من بدست آورده ام بدهد.

تراپیست: هزینه آن چطور بود؟

برایان: خوب ، انجام این کار دشوار بود ، اما احساس خوبی در مورد افتخارات بود. وقتی به آن فکر می کنم هنوز احساس خوبی دارم.

متوجه خواهید شد که اگر بتوانید این کار را با این روش کنترل شده و قاطعانه انجام دهید ، مقابله با مردم احساس خوبی دارد.

صرف نظر از اینکه شما مستقیماً با مردم روبرو می شوید ، برای شما بسیار مهم است که در قلب خود با آن ها روبرو شوید. نامه هایی بنویسید که قصد ارسال آن را ندارید یا تمرینات تصویری را انجام دهید. به قسمت قوی خود صدایی دهید که بتواند برچسب شکست را رد کند.

۴- از استعدادها ، مهارت ها ، توانایی ها و دستاوردهای خود در زمینه موفقیت آگاه شوید. یک اصل مهم را به خاطر بسپارید: هوش انواع مختلفی دارد. هوشمندی که شما برای انجام موفقیت آمیز در مدرسه نیاز دارید تنها نوع آن نیست. هوش کلامی ، هوش ریاضی ، هوش دیداری - مکانی ، هوش موسیقی ، هوش بدنی ، هوش مکانیکی ، هوش بین فردی و ... وجود دارد. همه انواع معتبر هستند.

توانایی های خاص شما چیست؟ آیا شما توانایی طراحی دارید؟ آیا شما مکانیکی هستید یا منطقی؟ آیا هدیه ای برای ورزش یا رقص دارید؟ آیا شما به نوعی خلاق هستید؟ آیا با مردم خوب کنار می آیید؟ این فرد کمیابی است که به طور طبیعی استعدادی ندارد.

آنچه را که در هر یک از زمینه های با استعداد خود به دست آورده اید مرور کنید. تا آنجا که ممکن است سعی کنید خود را عینی مشاهده کنید. ما می دانیم که این کار برای شما سخت خواهد بود - شما تمایل زیادی دارید

که دستاوردهای خود را به حداقل برسانید و شکست های خود را به حداکثر برسانید. در مقابل این کار مقاومت کنید. جلوی تأکید منفی را بگیرید. ارزش خود را تا حد ممکن دقیق تشخیص دهید.

ما به یک تصویر دقیق نیاز داریم تا ببینیم آیا از استعدادهای خود استفاده کرده اید یا خیر. ما معتقدیم افرادی که بیشترین موفقیت را دارند کسانی هستند که می توانند استعدادهای طبیعی خود را پیدا کنند و از آن ها سرمایه بگیرند.

لیستی از استعدادها ، مهارت ها ، توانایی ها و موفقیت های خود را در زمینه موفقیت ، به ویژه استعدادهای طبیعی خود ، تهیه کنید. هر روز این لیست را مرور کنید تا توانایی های خود را یادآوری کنید. در تهیه این لیست از دوستان یا افراد قابل توجه کمک بگیرید.

در اینجا لیستی است که برایان تهیه کرده است:

استعدادها و دستاوردهای من

۱. من نویسنده خوبی هستم.

۲. من ایده های خوبی دارم. من خلاق هستم

۳- می توانم قانع کننده بحث کنم.

۴- من در مورد سیاست بسیار خودآموخته هستم.

۵- من شوخ طبعی خوبی دارم ، خصوصاً در مورد سیاست.

۶. وقتی اضطراب من خیلی زیاد نیست ، من کارهای زیادی را بدست می آورم.

۷. من چهره برجسته ای در صحنه سیاسی نیویورک هستم.

برای کسانی از شما مانند برایان که احساس نارسایی نادرستی دارند ، گام های یک تا چهار باید بااال باشد. این مراحل باید تغییری در نحوه تفکر و احساس در مورد خود ایجاد کنند.

اما این مسئله اکثر شما نخواهد بود. بیشتر شما حس دقیق تری از شکست دارید. مراحل یک تا چهار را طی خواهید کرد و نتیجه جمع بندی شما بعد از همه چیز همچنان این خواهد بود که شما یک شکست هستید. شما

می توانید استعدادها و توانایی های خود را تشخیص دهید ، می توانید با افرادی که به شما آسیب می رسانند مقابله کنید ، می توانید دلسوزی برای فرزند درونی خود را بیاموزید و می توانید به طور دقیق آنچه را تاکنون به دست آورده اید ارزیابی کنید. اما نتیجه گیری از همه این ها ممکن است هنوز این باشد که شما احساس می کنید خیلی شکست خورده اید.

بیشتر شما به موارد بیشتری احتیاج دارید. شما نیاز به تغییر رفتار دارید. شما باید موضع اساسی فرار و اجتناب خود را به موضع مقابله و تسلط تبدیل کنید. حتی برایان مناطقی داشت که توسعه نیافته بود - او دوست داشت داستان نویسی کند و به دلیل نگرش پدرش هرگز دنبال آن نرفت. و حتی برایان هنگام مواجه شدن با کارهای تحریک کننده اضطراب معطل و به تعویق افتاد.

اگر در واقع نسبت به همسالان خود شکست خورده اید ، مراحل زیر را ادامه دهید.

۵- سعی کنید الگوی شکست های خود را مشاهده کنید. تاریخچه زندگی متمرکز را در نظر بگیرید. از همان ابتدا شروع کنید. مدرسه و زندگی شغلی خود را طی کنید. آیا از طرف شکست بودید یا در ابتدا نشانه هایی از پتانسیل وجود داشت که از عدم پشتیبانی کمرنگ می شدند؟

والدین شما چگونه با موفقیت و شکست شما کنار آمدند؟ آیا آنها انتقادی ، حمایت کننده ، تقویت کننده بودند؟ در دوران کودکی از انجام کارها اجتناب می کردید یا آن ها را دنبال می کردید؟ آیا از پذیرش چالش ها اجتناب کردید؟

سعی کنید ببینید الگوی شما در حرفه شما چگونه بوده است. آیا شغل غیرممکن را انتخاب کرده اید؟ آیا شما نتوانسته اید به یک حرفه متعهد شوید؟ آیا شما در شغلی هستید که از توانایی بالقوه شما بسیار کم استفاده کند؟ آیا از پذیرفتن مسئولیت ، ابتکار عمل یا درخواست ارتقا ترسیده اید؟ آیا تعلل کرده اید ، نگرش ضعیفی از خود نشان داده اید و در مشاغل ضعیف ظاهر شده اید؟ آیا از نظم و انضباط لازم برای رشد مهارت ها ، دریافت گواهینامه ها یا آموزش کافی پرهیز کرده اید؟

به احتمال زیاد ، الگوی شما به مسئله فرار خلاصه می شود. خواهید فهمید که شکست شما نتیجه مستقیم گرایش شما به اجتناب است - نه نتیجه برخی از کمبودهای ذاتی ، کمبود استعداد یا بی حوصلگی.

کاتلین شواهد بسیاری از فرار را در تاریخ خود یافت. از آنجا که او بسیار بیمار بود ، از مدرسه عقب افتاد و هرگز عقب نماند. مدرسه برای او به یک تجربه تحقیرآمیز تبدیل شد.

کاتلین: یادم می آید که بارها توسط معلم فراخوانده شده و از جواب نمی دانستم. خیلی خجالت می کشم بچه ها مرا مسخره کردند. آن ها در زمین بازی به من می گفتند "گنگ".

هرچه مدرسه منفورتر می شد ، کاتلین بیشتر از آن اجتناب می کرد. بیماری های مکرر و ناکامی در مدرسه مانند مرغ و تخم مرغ بود. هر یک باعث ایجاد دیگری در یک چرخه معیوب مارپیچ شد.

استعداد طبیعی کاتلین هنر بود. او حس بصری خوبی داشت و

حس خوب طراحی به عنوان مثال ، در کودکی ، او اتاق خود را دوباره تزئین می کرد ، و نقاشی می کشید. اما او نتوانست از این توانایی در مدرسه استفاده کند. مدرسه بیش از حد مملو از اضطراب بود.

کاتلین: یادم می آید یک بار ، در دبیرستان ، این معلم از من خواست که مجموعه های این نمایش مدرسه را که آن ها انجام می دادند ، طراحی کنم. برای طراحی چیزی به ما تکلیف داده شده بود و او از شغل من خوشش آمد.

اما من به او گفتم: "نه. من می خواستم ، اما خیلی خیلی ترسیده بودم که این کار را انجام دهم.

این موضوع وجود دارد که در مدرسه درسی وجود داشت که کاتلین استعداد کمی برای آن ها داشت. اما او می توانست بر روی نقاط ضعف خود کار کند و بر روی نقاط قوت خود بازی کند ، و این کار را نکرد. آسیب ناکامی در مدرسه باعث شد تا از همه چیز پرهیز کند.

۶. پس از مشاهده پاتم خود ، برنامه ای برای تغییر آن تنظیم کنید. این در ابتدایی ترین سطح خود شامل برداشتن گام هایی برای غلبه بر اجتناب شما می شود. به جای فرار باید شروع به مواجهه با چالش ها کنید. استعدادهای واقعی خود را بپذیرید ، محدودیت های خود را بپذیرید و مناطقی را که با نقاط قوت شما بازی می کنند دنبال کنید.

به این فکر کنید که چگونه می توانید مناطقی را که بیشترین صلاحیت را دارند دنبال کنید. برای انجام این کار شاید مجبور باشید کار جدیدی را شروع کنید. یا ممکن است صرفاً مجبور شوید در شغل فعلی خود کمی تغییر جهت دهید.

برای رسیدن به هدف خود چه کاری باید انجام دهید؟ رفتارهایی را برای تغییر در آینده لیست کنید. یک جدول زمانی برای تغییر ایجاد کنید. اولین قدم چیست؟ بهانه گیری را متوقف کنید و خود را متعهد کنید که فرار را متوقف کنید. شکست در خطر این تنها راه موفقیت است.

کارهای کوچک برای خود تنظیم کنید. ما کلیشه قدیمی را باور داریم که "یک سفر ده هزار مایلی با یک قدم آغاز می شود." ایجاد سلسله مراتب قابل کنترل. هر مرحله را یکی پس از دیگری معقول و قابل دستیابی کنید. با کاری شروع کنید که می توانید انجام دهید. اگر با یک کار بیش از حد طاقت فرسا شروع کنید ، بعید به نظر می رسد که موفق شوید.

شما پتانسیل دارید ، اما در واقع آن را توسعه نداده اید. از آنجا که از این کار بسیار پرهیز کرده اید ، ممکن است در یادگیری خود شکاف های واقعی داشته باشید. ممکن است مجبور باشید از ابتدای رشته خود شروع کنید و مهارت های اساسی را گسترش دهید. حتی ممکن است مجبور شوید به مدرسه برگردید.

برای پیشرفتی که کسب کرده اید اعتبار کسب کنید. به خودتان جایزه بدهید. خود را تقویت کنید. پیشرفتی را که بدست آورده اید تصدیق کنید.

از آنجا که نقاط قوت کاتلین توانایی های بصری و طراحی وی است ، هدف خود را هدف قرار دادن یک طراح مجموعه تلویزیونی قرار داد. به اندازه کافی عجیب ، او هرگز این رشته را دنبال نکرده بود ، حتی اگر جایی که بیشتر علاقه او بود. در عوض او نقش های اداری ، مانند برنامه ریزی و مدیریت پرسنل را دنبال می کرد. این زمینه ها از مهارت های سازمانی و اداری ضعیف وی برخوردار بود. هنگامی که با حسادت کار طراحان صحنه را برای کار خود ادامه می داد ، او کارهای اداری خود را بد اداره می کرد.

کاتلین با مشاهده طراحان صحنه شروع به کار کرد. او ساعتهای اضافی را برای انجام این کار ماند. او به آرامی با کارمندان طراحی ارتباط برقرار کرد و داوطلب شد. وی این کار را با گذراندن دوره های طراحی برای ایجاد مهارت های اساسی تکمیل کرد. سرانجام وی به عنوان شاگرد یک طراح استخدام شد. این روند شامل از دست دادن دستمزد در کوتاه مدت بود ، اما کاتلین می دانست که او در حال افزایش است.

او تلاش مشترکی کرد تا روی کارهایی که از استعداد بصری او استفاده می کنند تمرکز کند. وی به دیگران اجازه انجام وظایف اداری را داد. او دیگر خودش را تنظیم نکرد تا شکست بخورد.

ما می دانیم که این قسمت سختی از روند تغییر است. شما باید خودتان را تحت فشار قرار دهید. با شروع پیشرفت کار ، تأثیرات مثبت شما را حفظ می کند. این فرآیند به خود ماندگار می شود. مقابله با اجتناب تقریباً همیشه تأثیر قابل توجهی در زندگی فرد دارد. شروع سخت ترین قسمت است. پس از آن آسان تر خواهد شد.

۷. . برای غلبه بر شکست طرح خود برای ساخت یک کارت حافظه فلش درست کنید. به خط نجات خود و سابقه فرار خود اعتراف کنید. اما شواهدی را در رابطه با توانایی بالقوه شما برای موفقیت ذکر کنید. به خود دستور دهید که گام کوچک بعدی را به سمت موفقیت بردارید. عواقب ادامه اجتناب از خود را به خود یادآوری کنید.

در صفحه زیر فلش کارتی است که با کاتلین نوشتیم.

فلش کارت شکست

در حال حاضر من با احساس ناکامی پر شده ام. این یک احساس آشنا است. من همه زندگی ام آن را احساس کرده ام. من در تمام زندگی خود از موفقیت برای رسیدن به موفقیت خودداری کردم. در تمام طول زندگی من توانایی طراحی خود را نادیده گرفته ام ، حتی اگر معلمان به آن اشاره کردند و من در این نوع کلاس ها خوب عمل کردم و از آن ها لذت بردم. در عوض من مرتباً خودم را آماده می کردم که با پیگیری چیزهایی که در آن ها مهارت نداشتم ، شکست بخورم.

اجتناب از من زمانی اتفاق افتاد که از کودکی بیمار و تنها بودم. وقتی عقب افتادم ، هیچ کس به من کمک نکرد تا بتوانم بالا بروم. هیچ کس متوجه نشده است. فرار از کودکی به من کمک کرد تا کنار بیایم ، اما اکنون به من کمک نمی کند.

اما حالا من در مسیر هستم. من دارم سرخ می کنم تا طراح صحنه شوم. من شانس خوبی برای موفقیت دارم. فقط باید خودم را در مسیر خودم و در حقیقت پیشرفت کنم.

دوباره شروع به اجتناب نکنید. این تنها منجر به شکست می شود. قدم بعدی من چیست؟ این همان کاری است که من باید انجام می دادم. کار بر روی برداشتن گام بعدی من.

همانطور که شروع به ایجاد تغییرات می کنید ، اعتبار هر موفقیت کوچک را در نظر بگیرید. آن را به فلش کارت خود اضافه کنید.

۸. عزیزان خود را در این کار مشارکت دهید. سعی کنید یک محیط بین فردی ایجاد کنید که به جای پشتیبانی از ، زندگی ناموفق شما را مقابله کند. اگر والدین یا همسرتان شما را دلسرد و انتقاد می کند ، با این کار مقابله کنید. هنگام برداشتن گام برای تغییر ، از شما پشتیبانی و تشویق بخواهید. اگر شریک زندگی شما بسیار موفق است ، بر اهمیت موفقیت برای خود تأکید کنید - حتی اگر به دلایل مالی به شغل نیازی ندارید.

کلمات جدید

همانطور که متذکر شدیم ، طول عمر شکست اغلب به سایر بندهای نجات متصل است. برای مبارزه بیل با طول عمر شکست ، احتمالاً مجبورید با این مسائل دیگر نیز کنار بیایید. برایان مجبور شد روی قطعه حیاتی نقص خود و پاملا روی محرومیت عاطفی او کار کنند. فصل های مربوط به هر بند نجات مرتبط را بخوانید. برای غلبه بر آن ها نیز تلاش کنید.

شکست طول عمر یکی از پاداش آورترین موارد برای غلبه بر آن است. یک منطقه کامل از زندگی که اکنون مملو از شرم و تنش است می تواند منبع عزت نفس شود. اما شما باید مایل به جنگ باشید. شما باید مایل باشید که فرارهایتان را ببندید و از نقاط قوت خود استفاده کنید.

فصل چهاردهم "من همیشه آن را با روش خود انجام میدهم" سبک موضوع فرعی

کارلتون: سی سالگی ، نیازهای همه را قبل از خودش قرار می دهد.

اولین چیزی که ما را درگیر کارلتون قرار داد این است که به نظر می رسید مضطرب و مشتاق رضایت دادن است. او راهی برای پریدن داشت تا با هرچه گفتیم موافقت کند. بیشتر بیماران حداقل بخشی از جلسه اول را با اندازه ما بزرگ می کنند - سعی می کنند تصمیم بگیرند که آیا آن ها در درمانگران همان چیزی هستند که آن ها می خواهند. اما نه کارلتون: به نظر می رسید او بیشتر به فکر ما درباره او فکر می کند ، این که آیا او همان چیزی است که ما در یک بیمار می خواهیم.

کارلتون متاهل است و دارای دو فرزند کوچک است. او همان چیزی است که شما می توانید آن را henpecked بنامید. اریکا ، همسرش ، بسیار طلبکار است. او سعی می کند او را خوشحال کند اما به نظر می رسد به ندرت موفق می شود. او درباره خانواده تصمیم می گیرد. او در تعیین محدودیت با فرزندانش مشکل دارد. هر وقت برای نظم دادن آن ها سرخ می کند ، احساس گناه می کند. او در تجارت نساجی که پدرش شروع کرده کار می کند. اگرچه او هرگز نمی خواست در شغل پدرش کار کند ، اما استعفا داد که این همان کاری است که باید انجام دهد. او از کار خود لذت نمی برد.

کارلتون احساس می کند در زندگی خود گرفتار شده است. او درمان کرده است زیرا افسرده است. گاهی اوقات او آرزو دارد که به مکانی دیگر فرار کند و به هر آنچه می خواهد تبدیل شود.

ماری الن: بیست و چهار سال است که احساس می کنم در ازدواج خود با یک همسر سلطه گر به دام افتاده است.

اولین احساسی که مری الن به ما داد ، نشاط سطح و کمی کینه توز در زیر آن بود. او بلافاصله در حالت دفاعی بود و به نظر می رسید انتظار داشت که بر او سلطه داشته باشیم.

درمانگر: به نظر می رسد شما از شیدایی خود بسیار ناراضی هستید.

ماری الن: آیا به من می گویی که من باید آن را پایان دهم؟

ما متوجه شدیم که در مورد اظهار نظرهایی که وی ممکن است به عنوان کنترل کننده تلقی کند ، دقیق می شویم.

ماری الن وقتی ازدواج کرد و اولین فرزندش را به دنیا آورد هنوز نوجوان بود. وی هفت سال ازدواج کرده و دارای دو فرزند است.

ماری الن: بزرگترین مشکل من دنیس ، شوهرم است. او بسیار زننده است. من همیشه دارم منتظر او می دوم. ایفیل مثل برده وقتی او چیزی می خواهد انتظار دارد که من بپرم. و این فقط این نیست. او می خواهد همه کار به روشی خاص انجام شود. اگر دقیقاً درست نباشد ، او می اندازد. او می تواند خیلی تند و زننده باشد. او فقط ادامه می دهد و ادامه می دهد. دیروز او ساعت ها بر سر من فریاد زد زیرا ده دقیقه با تأخیر از خواب بیدار کردم.

مری الن احساس می کند زندگی با دنیس غیرقابل تحمل است. برای بدتر کردن او ، او را از گذراندن وقت دور از خانواده با دوستان خودش منع می کند. یک بار ، او را دزددیده کرد که برای دیدن دوستان بیرون می رود و او را می زند. اندکی پس از آن ، وی تصمیم گرفت درمان را آغاز کند.

مری الن احساس ناامیدی ناخوشایند می کند ، اما از آنچه دنیس در صورت رفتن ممکن است انجام دهد می ترسد. او همچنین معتقد است که باید به خاطر کودکان بماند. این رابطه برای مری الن حتی وحشتناک تر است زیرا روابط او و پدرش را بسیار نزدیک نشان می دهد. در حقیقت ، دلیل اصلی ازدواج او در وهله اول فرار از خانه ای بود که با پدرش زندگی می کرد. اکنون زندگی با همسرش حتی بدتر به نظر می رسد.

کارلتون و مری الن هر دو دارای طول عمر انقیاد هستند. آن ها به افراد دیگر اجازه می دهند آن ها را کنترل کنند.

پرسشنامه فرع

این پرسشنامه اندازه گیری می کند که شما تا چه اندازه دارای طول عمر تسلیم هستید. از مقیاس موجود در صفحه زیر استفاده کنید.

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

۳ یووه کمی بیشتر از غیر واقعی بودن من است

۴ نسبتاً در مورد من صادق است.

۵ بیشتر در مورد من صادق است

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

توصیف	نمره
۱. به دیگران اجازه می دهم مرا کنترل کنند.	
۲. می ترسم اگر به خواسته های دیگران تسلیم نشوم آنها تلافی می کنند ، عصبانی می شوند و یا مرا رد می کنند.	
۳. احساس می کنم تصمیمات اصلی زندگی من واقعاً تصمیم خودم نبوده است.	
۴- من تقاضای زیادی دارم که دیگران باید به حقوق من احترام بگذارند.	
۵- من نگران زیادی هستم که مردم را راضی کنم و نظر آنها را تأیید کنم.	
۶. من تمام تلاش خود را می کنم تا از رویارویی جلوگیری کنم.	
۷. من بیشتر از این که در عوض برگردانم ، به افراد دیگر می دهم.	
۸- من درد دیگران را عمیقا احساس می کنم ، بنابراین در نهایت معمولاً از افرادی که به آنها نزدیک هستم مراقبت می کنم.	
۹. وقتی خودم را در اولویت قرار می دهم احساس گناه می کنم.	
۱۰. من فرد خوبی هستم زیرا بیش از خودم به دیگران فکر می کنم.	
امتیاز کلی انشعاب شما (برای سوالات ۱۰- ۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر امتیاز سابقه شما

۱۹-۱۰ بسیار کم. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹-۲۰ نسبتاً کم. این بند ممکن است فقط گاهی اوقات اعمال شود.

۳۹ -۳۰ متوسط این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹-۴۰ بالا. این قطعاً یک قطعه حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

تجربه انقیاد

تا حدی بزرگ ، شما جهان را در زمینه کنترل مسائل تجربه می کنید. به نظر می رسد که افراد دیگر در زندگی شما همیشه کنترل دارند - شما احساس می کنید توسط افراد اطراف خود کنترل می شوید. هسته اصلی انقیاد شما این عقیده است که باید دیگران را راضی کنید ، باید والدین ، برادران ، خواهران ، دوستان ، معلمان ، عاشقان ، همسران ، رئیسان ، همکاران ، فرزندان و حتی غریبه ها را راضی کنید. به احتمال زیاد ، تنها استثنا در این قانون خشنود کردن مردم - تنها شخصی که احساس نمی کنید موظف به خشنودی آن هستید - خودتان هستید. این چیزی است که فرد مقابل می خواهد حرف اول را بزند.

یکی از موضوعات رایج در زندگی کارلتون و مری الن ، احساس محبوس شدن در زندگی آن ها است. احساس انقیاد ظالمانه است. زندگی در زیر سنگینی آن احساس سنگینی بار است. پاسخگویی مداوم نیازهای افراد دیگر مسئولیت زیادی دارد. طاقت فرسا است. زندگی بسیاری از لذت و آزادی خود را از دست می دهد. انقیاد ، آزادی را از شما سلب می کند زیرا انتخاب هایی که انجام می دهید ناشی از تأثیر آنها بر سایر افراد است. تمرکز شما روی خودتان نیست. این چیزی نیست که "آنچه می خواهم و احساس می کنم" ، بلکه "آنچه شما می خواهید و آنچه می توانم انجام دهم تا شما را با من خوشحال کند" است.

انقیاد حس واضح آنچه شما می خواهید و نیاز دارید - از آنچه که هستید را از شما می گیرد. کارلتون که از همان کودکی توسط پدرش تحت تعقیب قرار گرفت تا به کار خانوادگی خود بپردازد و اطاعت کرد ، از درون می داند که نمی خواهد یک تاجر شود ، اما تصوری از آنچه می خواهد باشد ندارد. او هرگز اقدامات مناسب را برای کشف این موضوع انجام نداده است. منفعل هستید زندگی برای شما اتفاق می افتد.

کارلتون: فقط احساس می کنم نمی توانم آنچه را در زندگی می خواهم برسم. من نمی دانم چگونه آن را بدست آورم.

تراپیست: احساس می کنید می توانید چیزی را بدست آورید که دیگران به شما ارزانی می دهند. شما دنبال آنچه می خواهید نمی روید.

احساس می کنید نمی توانید روند وقایع زندگی خود را شکل دهید. احساس می کنید در شرایط به دام افتاده اید و یا توسط سرنوشت همراه شده اید. به جای بازیگر ، شما یک راکتور هستید. احساس می کنید برای حل مشکلات خود کم کاری از دست شما ساخته است. شما فقط صبر می کنید و امیدوارید که ناگهان ، به طور معجزه آسایی ، همه چیز بهتر شود.

شما احتمالاً خود را نوعی فردی می دانید که کنار آمدن با او آسان است. از آنجا که شما بسیار پسندیده و مشتاق رضایت هستید و تمایل به جلوگیری از درگیری دارید ، طبیعتاً با دیگران کنار می آیید. شما خود را کسی می بینید که مایل به اسکان دادن است. حتی ممکن است این مورد را یکی از دارایی های خود بدانید: اینکه شما انعطاف پذیر هستید و می توانید با بسیاری از افراد سازگار شوید. اما شما در ایجاد محدودیت در خواسته های دیگران از شما محدودیت دارید. وقتی مردم از شما می خواهند کارهایی غیر منطقی انجام دهید ، مانند بیشتر از سهم خود از کار ، شما می گویید "بله". و بسیار دشوار است که بخواهید از دیگران بخواهید رفتار خود را تغییر دهند ، مهم نیست که چقدر رفتار آن ها شما را ناراحت کند.

به همین ترتیب ، ممکن است احساس غرور کنید که قادر به خدمت به دیگران هستید - اینکه می توانید به دیگران کمک کنید و به نیازهای دیگران توجه کنید. و حق با شماست توانایی حضور در آنجا برای افراد دیگر نقطه قوت افراد فداکار است. شما احتمالاً مهارت های مثال زدنی در کمک به دیگران را داشته اید و ممکن است در یکی از مشاغل کمک باشید. با این حال ، یکی از ضعف های شما این است که آنچه می خواهید اغلب از بین می رود. خیلی اوقات در مورد نیازهای خود بی ادعا و ساکت هستید.

انقیاد شما عزت نفس شما را پایین می آورد. شما حق ندارید از حقوق مشروع همه افراد در روابط برخوردار باشید. همه به جز شما حقوقی دارند. اریکا این موضوع را در مورد کارلتون در یکی از جلسات زناشویی ما بیان کرد.

اریکا: شب گذشته خیلی از کارلتون عصبانی بودم.

تراپیست: چه اتفاقی افتاده است؟

اریکا: ما برای خوردن غذا بیرون رفتیم و وقتی کارلتون غذای خود را گرفت ، هوا سرد بود. اما او به پیشخدمت نمی گفت که آن را پس بگیرد. او غذا را نگه داشت و آن را خورد. و در ضمن او تمام شب از این موضوع به من شکایت کرد.

کارلتون: به نظر می رسید چنین چیز پیش پا افتاده ای باید سر و صدا ایجاد کند.

این بحث را اغلب از زبان بیماران مقهور می شنویم: اینکه آن ها برای آنچه می خواهند نمی جنگند زیرا خواسته های آن ها بسیار پیش پا افتاده به نظر می رسد. اما در پایان ، وقتی همه خواسته های پیش پا افتاده را به هم اضافه می کنید ، زندگی برای شما باقی می ماند که در آن تعداد کمی از نیازهای شما برآورده می شود.

وقتی ما برای اولین بار به انقیاد او به کارلتون اشاره کردیم ، او استدلال کرد که مقهور نیست ، او به راحتی ساده لو بود. با این حال ، کارلتون بیش از آسان گویی منفعل بود. افراد زودگذر دارای مناطقی هستند که در آن ها احساسات شدیدی دارند ، و آنچه را که احساس می کنند ادعا می کنند. در موضوعات جزئی ، آن ها اظهار نظر نمی کنند ، اما در مسائل اصلی معمولاً خود را ابراز می کنند. آن ها برای برخی چیزها ایستادگی خواهند کرد. در انقیاد ، تقریباً هیچ عقیده قوی در سراسر هیئت وجود ندارد. این که آیا مسائل بزرگ یا کوچک هستند - مهم نیست که چه چیزی در معرض خطر است - در انقیاد هیچ احساس قوی از خود وجود ندارد. عصبانیت بیان نشده سرنخ دیگری است که شما مقهور آن هستید تا آسان گیر.

از آنجا که شما فاقد احساس قوی از خود هستید ، از آنچه که هستید هستید ، این خطر وجود دارد که خود را در زیر سلطه خود از دست بدهید. شما می توانید برای تأمین نیازهای افراد دیگر در سرخ کردن غوطه ور شوید و شروع به ترکیب یا ادغام در این افراد کنید. مرز بین شما و کسانی که مبهم هستند ، محو می شود. شما ممکن است اهداف و عقاید دیگران را به عنوان اهداف خود برگزینید. ممکن است ارزش های دیگران را بپذیرید. ممکن است در دیگری خود را گم کنید. این احتمال وجود دارد که خود را مقهور گروهی به ویژه گروهی با رهبر کاریزماتیک کنید. حتی ممکن است مورد توجه گروه های فرقه ای قرار بگیرید.

در کار خود ، ما دو دلیل عمده را شناسایی کرده ایم که چرا بیماران مقهور به افراد دیگر اجازه می دهند آن ها را کنترل کنند. اول این که آن ها خود را به خاطر گناه ، یا به خاطر اینکه می خواهند درد دیگران را تسکین دهند ، مقهور خود می کنند. و دوم این که آن ها مقهور می شوند زیرا آن ها منتظر طرد شدن ، تلافی جویی یا کنار گذاشتن هستند. این دلایل با دو نوع انقیاد مطابقت دارد.

دو نوع فرع

۱. ایثار (انقیاد از روی گناه)

۲. تسلیم (انقیاد از ترس)

کارلتون از روی گناه خود را مقهور خود می کند. او می خواهد تایید شود. او می خواهد همه او را دوست داشته باشند. کسب تأیید انگیزه اصلی اوست. علاوه بر این ، کارلتون درد دیگران را بسیار عمیق احساس می کند. وقتی احساس می کند فرد دیگری رنج می برد ، مجبور می شود از او مراقبت کند. او سعی می کند نیازهای دیگران را برآورده کند. هر وقت او باور کند که شکست خورده است ، احساس گناه می کند. او تجربه گناه را بسیار ناخوشایند می داند و از خودگذشتگی به او کمک می کند تا از این گناه جلوگیری کند.

از طرف دیگر مری الن از ترس خود را مقهور خود می کند. او تسلیم می شود زیرا می ترسد مجازات شود. این ترس مطمئناً واقع بینانه است: دنیس یک فرد محبوب و سلطه گر است. با این حال ، جای تعجب است که مری الن چیست که باعث شد وی از یک رابطه مقهورانه با پدرش به یک رابطه دیگر با همسرش فرار کند. مری الن در ازدواج خود به انقیاد کودکی خود واکنش نشان می دهد.

• خودگذشتگی •

ایثارگران نسبت به بهزیستی دیگران احساس مسئولیت می کنند. در کودکی ممکن است مسئولیت بیش از حد جسمی یا روحی والدین ، خواهر ، برادر یا برخی از افراد نزدیک دیگر را تجربه کرده باشید. به عنوان مثال ، ممکن است پدر یا مادری داشته باشید که به طور مزمن بیمار یا افسرده باشد. به عنوان یک بزرگسال ، شما فکر می کنید مسئولیت مراقبت از دیگران به عهده شما است. با این کار از خود غافل می شوید.

ایثار شما فضیلتی است که بیش از حد شده است. مراقبت از دیگران ویژگی های قابل تحسین بسیاری دارد:

کارلتون: من ممکن است خودم را ساکت کنم ، اما کارهای زیادی انجام می دهم. همه دوستانم برای بحث در مورد مشکلاتشان به من مراجعه می کنند. وقتی مادرم بیمار است ، من او را صدا می کند. من کسی هستم که او را به دکتر می رسانم ، و آنچه را که نیاز دارد به او می رسانم.

به علاوه ، من در یک پناهگاه بی خانمان مردان داوطلب می شوم. من متعلق به greenpeace و عفو بین الملل هستم. افرادی مانند من دنیا را به مکانی بهتر تبدیل می کنند.

شما همدل هستید؛ شاید این بخشی از خلق و خوی ذاتی شما باشد. شما درد دیگران را احساس می کنید و می خواهید درد آن ها را کاهش دهید. سرخ می کنید تا همه چیز درست شود ، تا همه چیز بهتر شود.

توجه به این نکته ضروری است که انقیاد شما بیشتر داوطلبانه است. هرکس شما را در کودکی مقهور خود کند ، شما را مجبور به انجام آنچه می خواست ، نمی کند. در عوض ، چون آن ها رنج می بردند یا به خصوص ضعیف بودند ، احساس کردید که نیازهای آن ها بر شما برتری دارد.

اگرچه ایثارگران تا حدی عصبانی تر از سایر انواع مقهور هستند ، اما شما مقداری عصبانی خواهید بود. نسبت دریافت در زندگی شما تعادل ندارد - شما خیلی بیشتر از آنچه می گیرید می دهید. اگرچه ممکن است افرادی که به آن ها می دهید مقصر نیستند که بیش از آنچه که پس می دهند از شما می گیرند ، اما مطمئناً مقداری خشم دارید ، حتی اگر هیچ کینه ای را تصدیق نکنید.

قدرت حیات شما در درجه اول از احساس گناه حاصل می شود. هر وقت خود را در اولویت قرار دهید احساس گناه می کنید. هر وقت از اینکه مجبور شوید خود را مقهور خود کنید عصبانی می شوید احساس گناه می کنید. هر وقت ادعا کردید احساس گناه می کنید. هر وقت نتوانستید درد را تسکین دهید احساس گناه می کنید. گناه ، حیات انقیاد شما را هدایت می کند.

هر وقت از نقش مطیع خود خارج شوید ، احساس گناه می کنید. هر بار که احساس گناه کردید ، دوباره به ایثار خود بازمی گردید. تا حد زیادی برای از بین بردن احساس گناه ، با قدرت دوباره خود را مقهور می کنید و یک بار دیگر خشم خود را به خاک می سپارید. شما باید یاد بگیرید که این گناه را تحمل کنید تا تغییر کند.

کارلتون این الگوی عصبانیت و احساس گناه را در روابط خود با همسرش نشان می دهد. او دائماً برای جلب رضایت او تلاش می کند ، با این وجود هرچه بیشتر تلاش کند ، به نظر می رسد خواسته او بیشتر است. البته خواسته های او او را عصبانی می کند. اما ، هر وقت کارلتون احساس عصبانیت می کند ، بلافاصله احساس گناه می کند و سعی می کند دو برابر بیشتر از همسرش راضی باشد. به این ترتیب ، او بین عصبانیت از همسرش و احساس گناه نسبت به عصبانیت خود متناوب است.

تسلیم دومین مرحله از زندگی انقیاد است. شما بی اختیار تسلیم فرایند انقیاد می شوید. چه واقعاً انتخاب داشته باشید یا نه ، احساس می کنید چاره ای ندارید. در دوران کودکی خود را مقهور خود کرده اید تا احتمالاً توسط والدین مجازات یا رها نشوید. پدر و مادر شما را تهدید کردند که به شما آسیب می رسانند یا اینکه عشق یا توجه خود را پس می کشند. در روند انقیاد اجبار وجود داشت. تقریباً همیشه عصبانی هستید ، حتی اگر خشم خود را تشخیص ندهید.

مری الن مطیع نوع مقهور است. در تمام دوران کودکی و نوجوانی ، پدر مری الن سختگیر بود.

ماری الن: وقتی من از خانه خارج شدم ، او باید بداند من کجا می روم. وقتی ایگوت برگشت ، او باید بداند من کجا بوده ام. او تا هفده سالگی به من اجازه ملاقات نداد ، خیلی دیرتر از هر کس دیگری. من نمی توانستم آرایش کنم یا لباس تنگ بپوشم. من آخر هفته بیرون نبودم و آخر هفته ها باید زودتر در خانه می باشم. کشیدن بود.

تراپیست: چه اتفاقی افتاد که نافرمانی کردید؟

ماری الن: او مرا زمینی کرد ، یا داد زد. گاهی اوقات من را زد. ازش متنفر شدم

او احساس کرد خانه اش زندان است. در ظاهر او از پدرش اطاعت می کرد زیرا می ترسید. در باطن ، او از خشم پر شد.

اگر این نوع انقیاد را داشته باشید ، یک باور غلط دارید: شما به افرادی که در حال حاضر شما را مقهور خود می کنند قدرت بیشتری نسبت به آنچه در واقع دارند نسبت می دهید. هرکسی که اکنون شما را مقهور خود کند - شوهر ، همسر یا والدین - با بی اعتمادی قدرت کمی بر شما دارد. شما قدرت خاتمه دادن به انقیاد خود را دارید. ممکن است موارد استثنایی مانند رئیس شما وجود داشته باشد ، اما حتی در آنجا بیشتر از آنچه فکر می کنید طرفدار هستید. ممکن است شما مجبور باشید شخص را ترک کنید ، اما به هر ترتیب یا دیگری ، انقیاد شما می تواند پایان یابد. لازم نیست با کسی که بر شما سلطه دارد یا از شما سو استفاده می کند ، بمانید.

در یک زمان ، انقیاد شما واقعاً غیر ارادی بود: در کودکی. در رابطه با بزرگترهایی که شما را مقهور خود می کردند ، وابسته و درمانده بودید. کودک نمی تواند در مقابل تهدید مجازات یا رها شدن مقاومت کند. انقیاد شما سازگار بود. اما در بزرگسالی دیگر وابسته و درمانده نیستید. در بزرگسالی ، شما حق انتخاب دارید. این چیزی است که شما باید قبل از شروع تغییر بدانید.

نقش خشم

اگرچه احتمالاً رفتاری آسان دارید ، اما احساسات شدید بسیاری شما را تحت فشار قرار می دهند. به ویژه عصبانیت ناشی از این است که مجبور می شوید نیازهای خود را هر از گاهی تسلیم نیازهای دیگران کنید. هنگامی که نیازهای شما دائما ناامید می شوند ، عصبانیت اجتناب ناپذیر است. ممکن است احساس کنید که از شما استفاده می شود یا کنترل می شود ، یا افرادی از شما سو استفاده می کنند ، یا ممکن است احساس کنید که نیازهای شما مهم نیستند.

اگرچه ممکن است عصبانی باشید ، اما احتمالاً فقط از عصبانیت خود آگاه هستید. شما احتمالاً از کلمه عصبانی برای توصیف خود استفاده نمی کنید.

کارلتون: من کمی اذیت شدم که اریکا اصرار داشت او را در راه شام انتخاب کند. من مجبور شدم خیلی دور از راهم بروم و او درست در نزدیکی قطار بود.

شما اعتقاد دارید که بیرون کشیدن عصبانیت خود برای دیگران خطرناک و اشتباه است ، بنابراین این احساسات را انکار و سرکوب می کنید.

شاید از شنیدن این موضوع متعجب شوید ، اما عصبانیت بخشی حیاتی در روابط سالم است. این علامتی است که نشان می دهد مشکلی وجود دارد - ممکن است شخص مقابل کار غیرمنصفانه ای انجام دهد. در حالت ایده آل ، عصبانیت به ما انگیزه می دهد تا بیشتر قاطعانه عمل کنیم و شرایط را اصلاح کنیم. وقتی خشم این اثر را ایجاد می کند ، سازگار و مفید است. با این حال ، از آنجایی که شما نوع خود را خنثی می کنید و از اظهار نظر خودداری می کنید ، سیگنال های طبیعی بدن خود را نادیده می گیرید و نمی توانید شرایط را اصلاح کنید.

غالباً ، شما از شیوه هایی که عصبانیت خود را به دیگران ابراز می کنید بی اطلاع هستید. ممکن است در حادثه ای به ظاهر جزئی به طرز قابل توجهی متناسب منفجر شوید. مری الن ، که روش همیشگی آن انفعال ساکت و آرام است ، هنگامی که دخترش ، کتی ، ده دقیقه برای شام تأخیر داشت ، ناگهان خشمگین شد. او یک طغیان عصبانی ایجاد کرد که به همان اندازه او و دخترش را متعجب کرد.

ماری الن: وقتی کتی وارد شد کنار در ایستاده بودم. ناگهان ، من شروع کردم به صدا کردنش. من قبلاً همینطور بهش احتیاج داشتم باورم نمی شد او مثل اینکه شوکه شده بود به من نگاه کرد و سپس شروع به همکاری کرد.

سریع به طرفش هجوم آوردم و به او گفتم متاسفم. یادم می آید که آن موقع فکر می کردم که واقعاً باید به درمان بپردازم.

غیر معمول نیست که چنین انفجارهای عصبانیت شدید و ناگهانی ، فرد مقهور را به اندازه گیرنده غافلگیر کند. این نوع عصبانیت فرو خورده تقریباً همیشه با توجه به شرایطی که باعث ایجاد آن می شود ، بیش از حد به نظر می رسد.

اگرچه ممکن است مواقعی وجود داشته باشد که عصبانیت خود را مستقیماً به نمایش بگذارید ، معمولاً بروز آن به صورت غیرمستقیم ، به صورت مبدل - منفعلانه و پرخاشگرانه است. با روش های ظریف مانند تأخیر یا پشت سر صحبت کردن درباره آن ها ، به مردم برمی گردید. ممکن است شما ندانسته این کار را انجام دهید. وقتی تحت فشار قرار گرفتید ، منکر این هستید که قصد ابراز خشم را دارید. برای مثال ، وقتی ماری الن با آن انفجار عصبانیت نسبت به دخترش روبرو شد ، با تجزیه و تحلیل دقیق تر ، واقعاً از رئیس خود عصبانی بود.

تراپیست: آیا شما آن زمان از کتی خیلی عصبانی شدید؟

ماری الن: فقط این بود که من از اواخر کار به خانه رسیده بودم و قبل از اینکه دنیس به خانه برود ، برای آماده سازی شام عجله می کردم و قرار بود کتی به من کمک کند و او دیر آمد. وقتی از کار به خانه برگشتم حالم خیلی بد بود. رئیس من باعث شد که دوباره دیر بمانم.

معلوم شد که رئیس مری الن او را ملزم به کار بیش از حد طولانی کرده است. او هرگز مستقیماً نسبت به رئیس خود ابراز خشم نکرد ، و همچنین به طور مناسب خود را ابراز نکرد. در عوض ، او به طور مزمن دیر به کار می رسید و به طور مزمن مهلت کاری خود را از دست می داد. به این ترتیب او انتقام رئیس خود را گرفت ، اما به طور غیرمستقیم. رئیس او نمی توانست در مورد آنچه اتفاق می افتد مطمئن باشد ، که تاخیر خصمانه است.

رفتارهای پرخاشگرانه منفعل - تأخیر ، صحبت کردن در پشت سر دیگران ، توافق برای انجام کاری و عدم پیگیری آن ، بهانه گیری - همه از این واقعیت برخوردارند که دیگران را تحریک می کنند ، اما برای دیگران مشکل است که بدانند فرد منفعل منفعل است قصد تحریک دارد.

چه از طریق درمان و چه به دلایل دیگر ، افراد مقهور گاهی اوقات قاطعانه تر می شوند. وقتی این اتفاق می افتد ، آن ها اغلب احساس گناه شدیدی می کنند. این بخشی از زندگی انقیاد است که شما تصور کنید بیان نیازهای شما به نوعی اشتباه است. بهتر است شما یاد بگیرید که گناه را تحمل کنید و با این وجود قاطعیت را ادامه

دهید. تا زمانی که قاطعانه عمل نکنید ، عصبانیت همچنان یک مشکل مهم برای شما خواهد بود ، حتی اگر همیشه از عواقب مضر آن آگاه نباشید.

من هرگز سرکشی نمی کنم

افراد مقهور معمولاً در یک نقش منفعلانه راحت ترین حالت را دارند. با این حال ، برخی از افراد مبتلا به تله های زندگی انقیاد آموختند که از طریق ضد حمله مقابله کنند. آن ها به جای تسلیم ، نقش مخالف را بر عهده می گیرند. آن ها پرخاشگر و سلطه گر می شوند. آن ها با طغیان ، احساس انقیاد خود را بیش از حد جبران می کنند.

برخلاف کارلتون و مری الن ، شورشیان تمایل دارند طوری رفتار کنند که گویی فقط آن ها هستند و فقط آن ها نیاز دارند. اگر در اینجا جا بیفتید ، با اتخاذ نقش فردی پرخاشگر ، سرکش و خودمحور با مسائل انقیاد کنار می آیید. شما عصیان می کنید. حتی در این صورت ، در درون شما همان احساس دیگر افراد مقهور را دارید: اینکه شما از اهمیت کمتری برخوردار هستید و افراد دیگر در واقع کنترل دارند. پرخاشگری شما فقط یک ماسک است و شما آن را با حس دروغین پوشیده اید. شما احساس می کنید که به حد بالایی ابراز وجود می کنید. حتی ممکن است بی ادب به نظر برسید. ممکن است مردم شما را به رئیس بودن و کنترل بیش از حد متهم کنند. در زیر ظاهر بیرونی خود ، در واقع احساس ترس و وحشت توسط افراد دیگر می کنید.

خشم با شورشیان به سطح زمین نزدیک است. در واقع ، ممکن است بیشتر اوقات قابل تقلید باشید و احتمالاً مستعد طغیان های عصبانی هستید. در دوران کودکی یا نوجوانی ، با نافرمانی و بی بند و باری به تلاش والدین خود برای تحت فرمانبرداری شما پاسخ می دادید. ممکن است در مدرسه خلق و خوی داشته باشید یا مشکل رفتاری داشته باشید. احتمالاً شما با شخصیت های معتبر مشکل دارید. شما تمایل دارید که خیلی زود تحرک خود را از دست داده و خشم خود را به صورت نامناسب ابراز کنید. شما به طور ناخواسته با اقتدار می جنگید: شما در تحمل هر چیزی که به عنوان کنترل خارجی درک می کنید - هرگونه پیشنهاد ، دستور ، فشار یا دستوری ، دارای دشواری زیادی هستید.

شورشیان معمولاً با پدر و مادر خود نبردهای مادام العمر دارند. به نظر می رسد که آن ها هرگز این تعارضات را پشت سر نمی گذارند و در یک نقش بزرگسال حل می شوند. از برخی جهات ، آن ها نوجوانان عصیانگر باقی می مانند و به دنبال منافع شغلی یا روابطی برخلاف آنچه والدینشان برای آن ها می خواستند ، می روند.

شورشیان در واقع بیش از سایر افراد مقهور آزاد نیستند. آن ها آزادانه علایق یا روابط خود را انتخاب نمی کنند. افرادی که علیه آن ها قیام می کنند برای آن ها انتخاب می شوند. با اصرار بر نادیده گرفتن قوانین ، آن ها به همان اندازه که از آن ها اطاعت می کند به آن ها پایبند هستند. آن ها متناسب با این خط شوخی بودند ، "چرا نوجوانان از جاده عبور کردند؟" - "زیرا کسی به آن ها گفت که این کار را نکنند."

رز: نوزده سال گذشته ، چنین کنترل سختی روی خوردنش انجام می دهد که این ماده بی اشتها است.

برخی از افراد با داشتن کنترل بیش از حد بر خود احساس انقیاد را جبران می کنند. آن ها احساس کنترل بیشتر مناطق زندگی خود را ندارند ، برخی از جنبه های خود را کنترل می کنند. این همان اتفاقی است که برای رز رخ داد ، که دارای اختلال خوردن است و به عنوان بی اشتهایی شناخته می شود. رز تا زمانی که بیش از حد لاغر شود خود را گرسنه می کند ، در حالی که اصرار دارد که هنوز خیلی چاق است.

وقتی به خانواده او نگاه می کنیم می بینیم که مادرش همیشه بر او مسلط بوده و مانند یک کودک با او رفتار کرده است. رز آموخته است که نیازهای خود را نادیده بگیرد و به خواسته های مادرش تن دهد.

رز: من همیشه "دختر خوبی" بوده ام و همیشه مطیع بوده ام. هیچ کس در خانواده من نمی تواند باور کند که من مشکلی ایجاد می کنم.

فادر: واقعاً درست است. اگر چیزی وجود داشته باشد ، او همیشه بسیار عالی بوده است.

رز آنقدر نیازهای خود را سرکوب کرده است که دیگر از وجود آن ها آگاه نیست. او در شناسایی احساسات خود بسیار دشوار است و بسیاری از حالات درونی خود را گیج کننده می داند.

منطقه ای که رز احساس مسئولیت می کند - منطقه ای که در آن کنترل می کند - وزن اوست. او با انتقام وزن خود را کنترل می کند. او و مادرش در مورد مقدار غذا خوردن او به طور ناخواسته در جنگ محبوس هستند. گل رز با حفظ کنترل دقیق بر میزان مصرف غذا ، علیه مادران خود در کنترل زندگی خود ضد حمله است. غذا به میدان نبرد برای کنترل بین رز و مادرش تبدیل می شود. از طریق علائم بی اشتهایی ، او علیه مادرش قیام می کند ، و به طرز غیرقابل تحرکی به حیوانات زندگی انقیاد خود واکنش نشان می دهد.

منشا حیات موضوع

۱. والدین شما سعی کردند تقریباً بر همه جنبه های زندگی شما مسلط یا کنترل شوند.

۲- والدین شما وقتی کارهایتان را به روش خود انجام نمی دهید از شما مجازات ، تهدید یا عصبانی می شوند.

۳- اگر پدر و مادر (والدین) شما از نظر احساسی با آن ها مخالف باشید ، از نظر عاطفی کنار کشیده یا با شما قطع ارتباط می کنند.

۴- والدین شما به شما اجازه نمی دهند از کودکی خودتان انتخاب کنید.

۵- از آنجا که مادر یا پدر شما به اندازه کافی در اطراف نبودند ، یا توانایی کافی نداشتند ، در نهایت از بقیه اعضای خانواده مراقبت می کردید.

۶. والدین شما همیشه در مورد مشکلات شخصی خود با شما صحبت می کنند ، به طوری که شما همیشه در نقش شنونده هستید.

۷. والدین شما احساس گناه یا خودخواهی را در شما ایجاد می کردند اگر آنچه را که آنها می خواستند انجام ندهید.

۸. والدین شما مانند شهیدان یا مقدسین بودند – آن ها با فداکاری از دیگران مراقبت می کردند و نیازهای خود را انکار می کردند.

۹. شما احساس نمی کردید که از کودکی به حقوق ، نیازها و نظرات خود احترام می گذارید.

۱۰. شما باید در مورد کاری که انجام می دهید یا می گویید از کودکی بسیار مراقب باشید ، زیرا نگران تمایل مادر یا پدر خود برای نگرانی یا افسردگی هستید.

۱۱. شما غالباً از پدر یا مادر (والدین) خود عصبانی هستید که آزادی را که فرزندان دیگر برای شما قائل نیستند.

هنگامی که کودک بودید ، افراد نزدیک شما را مقهور شما می کردند. آن ها ممکن است پدر و مادر ، خواهر و برادر ، همسن و سال یا دیگران باشند. با این حال ، اگر انقیاد یکی از رده های اصلی زندگی شما باشد ، احتمالاً مادر یا پدر شما بوده است ، زیرا والدین مهمترین چهره زندگی کودک خردسال هستند.

در کودکی ممکن است شما فقط آگاهی مبهمی از انقیاد خود داشته باشید. شاید احساس کرده باشید که نسبت به یکی از والدین یا هر دو کینه دارید یا احساس مظلومیت می کنید. حتی در بزرگسالی ممکن است به طور کامل متوجه میزان انقیاد کودکی خود نشوید. گاهی اوقات ، از طریق درمان ، بیماران مبتلا به این بند زندگی

شروع به درک روند انقیاد می کنند ، و درک می کنند که در کودکی چقدر مقهور شده اند. آن ها اغلب بسیار عصبانی می شوند. اگر این اتفاق برای شما بیفتد ، مهم است که درک کنید تفاوت زیادی در انگیزه های والدینی وجود دارد که فرزندان خود را تحت سلطه خود درآورند.

در انتهای منفی شدید ، پدر و مادری متجاوز وجود دارد که از روی خودخواهی کودک را مطیع خود می کند ، مانند پدر ماری الن. چنین والدینی برای حفظ کنترل کامل فرزندان خود از طریق مجازات یا کنار گذاشتن عشق ، سرخ می کنند. کودک باید زنده بماند.

ماری الن: شب دیگر ، من [پدرم] را با دخترم تماشا می کردم. داشتم تماشا می کردم و می دانستم که او همان کار دقیق را با من کرده است. او داشت وادار می کرد که بارها و بارها از میز معذرت بخواهد. او روشی را که خواسته بود معذور شود دوست نداشت. و او فقط چهار ساله بود! دخترم داشت سی تی می زد و هرچه بیشتر گریه می کرد بیشتر او را فریاد می زد.

اگر توسط والدینی که سو استفاده ، مواد مخدر یا الکل مصرف کرده ، از نظر روانی بیمار بوده یا مشکلات جدی دیگری داشته اید بزرگ شده اید ، ممکن است به این شکل شدید مطیع شده باشید. چنین والدینی نیازهای خود را در درجه اول ، بالاتر از نیازهای فرزندان خود قرار می دهند و از همدلی برخوردار نیستند. آن ها صدمات زیادی به فرزندان خود وارد می کنند. اگر فرزند چنین پدر و مادری بودید ، تقریباً مسلم است که شما یک زندگی موثر در انقیاد دارید. شما ممکن است روش درمانی را برای غلبه بر آن در نظر بگیرید.

در نزدیکی اواسط پیوستگی انقیاد ، ممکن است یکی از والدین شما هر زمان که فردی را بیان کردید از شما انتقاد کرده یا توبیخ کند. این همان اتفاقی است که برای کارلتون افتاد. هر وقت کارلتون خواستگاری می کرد ، پدرش او را ضعیف و خودخواه می خواند.

کارلتون: من واقعاً نمی دانم اگر کار پدرم را رها کنم و خودم بروم بیرون ، دوست دارم چه کار کنم.

تراپیست: آیا چیزی از کودکی دوست داشتید ، چیزی که برای شما خاص باشد؟

کارلتون: چیزی وجود داشت. از بچگی دوست داشتم پیانو بنوازم. اما پدرم آن را دوست نداشت. فکر کرد به اندازه کافی ماچو نیست. او مرا مسخره کرد. او نمی گذاشت من درس بخوانم. آنچه او می خواست این بود که من ورزش کنم. او از من استفاده کرد و از تیم استفاده کرد. من هرگز ساخته نشده است. او قبلاً به خاطر اینکه چنین ورزشکار بدبختی بود از من عصبانی می شد.

پدر کارلتون می خواست پسری شکل بگیرد که در تصویر او باشد. وقتی کارلتون مقاومت کرد ، او را مورد انتقاد قرار داد. بعد از مدتی ، کارلتون فهمید که از نیازهای خودش بد است. او این احساس را با خود داشت به طوری که بعداً ، به عنوان یک بزرگسال ، هر زمان که می خواست خود را ادعا کند ، به شدت خود انتقاد می کرد.

کارلتون با زنی مشابه پدرش ازدواج کرد. اریکا همچنین ایده های خود را در مورد آنچه او باید باشد دارد. هر وقت انحراف کرد او را سرزنش می کند. او با نگاهی آشنا ، شکایت می کند اگر او بنشیند و پیانو بنوازد و او را وادار به پرخاشگری در کار کند. اگرچه کارلتون از او عصبانی است ، اما آن را نمایش نمی دهد. درعوض ، او تمام وقت عذرخواهی می کند و مطبوعانه تسلیم می شود. او با افراد دیگر نیز همین کار را می کند. کارلتون به افراد دیگر اجازه می دهد تا او را مقهور خود کنند ، و بنابراین روندی را که پدرش مدت ها پیش آغاز کرده بود ادامه می دهد.

ایثار کارلتون از رابطه او با مادرش نیز ناشی می شود. در بیشتر دوران کودکی کارلتون ، مادر او بیمار بود و در رختخواب بود. او افسرده و نیازمند بود.

کارلتون: من سعی کردم او را همراهی کنم ، او را راضی نگه دارم. او همیشه پایین بود. من به جای اینکه برای بازی بیرون بروم کنار او می مانم. یادم می آید وقتی در اتاق او نشسته بودم می توانستم صدای بقیه بچه های بیرون را بازی کنم.

تراپیست: برای او چه می کنی؟

کارلتون: آه ، برای او بخوان ، یا صحبت کن. هرفود بیاورید و بخواهید او را بخورد.

تراپیست: مطمئناً کنار کشیدن از بازی با دوستانتان برای شما سخت بوده است.

کارلتون: اوه ، یادم نمی آید که اینقدر به ذهنم خطور کرده باشد.

کارلتون خشم عظیمی از مادرش ایجاد نکرد زیرا مادر او را مجبور نکرد که برای او فداکاری کند. او این کار را انجام داد زیرا او به او نیاز داشت. اما در زیر او احساس محرومیت شدیدی داشت.

تاریخچه کارلتون و مری الن تنها بیانگر مواردی است که انقیاد در کودکی می تواند داشته باشد. از آنجا که این یک نوار نجات معمول است ، ما در مورد چند مورد دیگر به شما خواهیم گفت.

شانون: بیست و چهار سالگی. او "دختر خوبی" است که مادرش و همسرش به او می گویند چه می کند.

به نظر می رسید منظور والدین شانون خوب باشد ، اما از محافظت بیش از حد برخوردار بودند. مادرش می خواست او را از عواقب تصمیم گیری اشتباه اشتباه کند.

شانون: مادرم تمام تصمیمات من را برای من گرفت. و مانند یک دختر خوب ،

من همراه شدم او تصمیم گرفت که دوستان من چه کسانی هستند ، با چه کسانی قرار گذاشته ام ، کجا قرار بگیرم

به مدرسه رفتم ، آنچه پوشیدم ، چه بازیهایی را بازی کردم ، همه چیزهایی که فکرش را می کردی.

مادرش او را کنترل کرد ، اما به روشی ظریف. وقتی شانون عصیان کرد و ادعا کرد ، مادرش اعتماد او را تضعیف کرد و اظهار داشت که او قادر به انتخاب خود نیست.

علاوه بر انقیاد ، او همچنین یک دوره زندگی وابستگی ایجاد کرد (به فصل ۱۰ مراجعه کنید). ناتوانی او در تصمیم گیری ، هم وابستگی و هم انقیاد را منعکس می کند. شانون در بزرگسالی همچنان به دیگران اجازه می دهد تا همه تصمیمات خود را بگیرند. آنتونی ، همسرش ، شکایت می کند:

آنتونی: او هیچ ابتکاری ندارد. من همیشه کسی هستم که تصمیم می گیرم کجا برای شام بروم ، چه نمایشی تماشا کنم ، کجا برای تعطیلات بروم ، و پروژه هایی که در خانه باید انجام دهم. وقتی با چند نفر از دوستان دور هم سرخ می شویم تا تصمیم بگیریم چه کاری برای عصر انجام دهیم ، هیچ وقت شانون نیست که سرانجام می گوید: "بیایید به سینما برویم." و وقتی از او می پرسم که می خواهد چه کار کند ، او همیشه می گوید: "برای من مهم نیست ، هرچه تو بخواهی خوب است." شانون: خوب ، من واقعاً اهمیتی نمی دهم. من واقعاً هیچ ترجیحی ندارم.

همانطور که در رابطه با مادرش ، وقتی شانون پیشنهادی می دهد ، شوهرش او را مسخره می کند. وقتی این اتفاق می افتد ، او دوباره به انقیاد خود سقوط می کند.

ویلیام: سی و هفت ساله. او به عنوان یک کودک به عنوان یک پدر و مادر به مادر خود الکلیکولیک خدمت می کرد.

در یک سناریوی کاملاً رایج در مورد کودکان الکلی ، ویلیارن بیشتر زندگی خود را صرف مراقبت از مادر الکلی خود کرد. او از همان کودکی بسیار جوان ، از خودگذشتگی به عنوان ابزاری برای حفظ وابستگی پیدا کرد. مادر

خود را سالم نگه دارد - با سالم نگه داشتن مادر ، او می تواند مطمئن شود که مادر در دسترس او خواهد بود. او از مادرش مراقبت کرد. او کودک بی عیب بود.

ویلیام: من خرید کردم. وعده های غذایی را می پختم. من وقتی رئیسش را بیش از حد آویزان کرده بودند و نمی خواست به کارش بپردازد ، رئیس او را صدا کردم و دروغهایی را برای پوشاندن او ساختم. بارها پیش آمده بود که من به آن ها می گفتم در مدرسه بیمار هستم ، زمانی که فقط برای پرستاری از مادرم در خانه می ماندم. من خیلی تلاش کردم که او را وادار به نوشیدن کند. من اسکاچ او را پنهان کردم. من میزان نوشیدن او را اندازه گیری کردم. قبل از خواب بطری ها را علامت گذاری می کردم. التماس کردم که کمک بگیرد.

تراپیست: آیا کسی سعی نکرد به شما کمک کند؟

نه. هر چند وقت یک بار عمه ها و عموهایم می پرسیدند چه خبر است ، اما من دروغ می گفتم و به آن ها می گفتم همه چیز خوب است. من می دانستم که آن ها واقعاً نمی خواستند بدانند.

ویلیام در بزرگسالی هنوز سعی در نجات افراد دیگر دارد. او یک دکتر است. او آموخته است که استعداد خود را در از خودگذشتگی به طور مثمر ثمر در کار خود هدایت کند.

ویلیام در زندگی شخصی خود مشکلات بیشتری دارد. او به هم وابسته است. رهنمود او جستجوی افراد نیازمند ، به ویژه زنان الکلی و ایجاد روابط ایثارگرانه با آن ها است. او با عضویت در یک گروه پشتیبانی از کودکان الکلی به خود کمک کرده است تا بر این پاتم خود تخریب کننده غلبه کند. رابطه او با دوست دختر فعلی اش رابطه سالم تری است. او قادر است نیازهای خود را تأیید کند ، و وقتی این کار را انجام داد ، دوست دخترش پاسخگو است. ویلیام در حال یادگیری است که برای او سالم تر است که در آن نیازهای او امکان برآورده شدن را داشته باشد.

شاید شما خود را در یکی از این داستان ها دیده باشید. شاید داستان شما تا حدودی متفاوت باشد. مسیرهای زیادی در دوران کودکی وجود دارد که منجر به ایجاد یک زندگی نجومی می شود. عامل مهم این است که ، به دلایلی که در آن زمان از عهده شما خارج نبوده ، مقهور شما شده اید. و اکنون در بزرگسالی ، اگرچه شرایط شما تغییر کرده است ، شما همچنان خود را مقهور افراد زندگی خود می کنید ، یا از طریق تسلیم یا ایثار.

علائم خطر در شرکای احتمالی

۱. شریک زندگی شما سلطه گر است و انتظار دارد همه چیز به روش او باشد.

۲. شریک زندگی شما احساس بسیار قوی از خود دارد و دقیقاً می داند در بیشتر شرایط چه می خواهد.

۳. شریک زندگی شما در مواقع مخالفت یا رسیدگی به نیازهای خود عصبانی می شود.

۴- شریک زندگی شما به عقاید ، نیازها و حقوق شما احترام نمی گذارد.

۵- شریک زندگی شما وقتی کارهایتان را به روش دلخواه خود انجام می دهید ، خود را شکنجه می کند یا از شما دور می شود.

۶. همسرتان به راحتی آسیب دیده یا ناراحت می شود ، بنابراین احساس می کنید باید از او مراقبت کنید.

۷. شما باید مراقب آنچه انجام می دهید یا می گویید ، زیرا همسرتان زیاد می نوشد یا بدخلقی می کند.

۸- شریک زندگی شما خیلی با صلاحیت یا با هم نیست ، بنابراین در نهایت مجبورید کارهای زیادی را انجام دهید.

۹. شریک زندگی شما غیرمسئول یا قابل اعتماد نیست ، بنابراین باید بیش از حد مسئولیت پذیر و قابل اعتماد باشید.

۱۰. شما به همسرتان اجازه می دهید بیشتر انتخاب ها را انجام دهد زیرا در بیشتر مواقع به شدت از یک جهت احساس نمی کنید.

۱۱. شریک زندگی شما باعث می شود احساس گناه کنید یا شما را به خودخواهی متهم کند وقتی می خواهید کاری را به روش خود انجام دهید.

۱۲. شریک زندگی شما به راحتی غمگین ، نگران یا افسرده می شود ، بنابراین در نهایت بیشترین گوش دادن را انجام می دهید.

۱۳. شریک زندگی شما بسیار نیازمند و وابسته به شما است.

شما قوی ترین احساس تعامل و دلبستگی به شرکایی را دارید که دام زندگی شما را تحریک می کنند. این روابط برای شما شدید می شود زیرا احساسات تسلیم کودکی شما را باز می کند. بارها و بارها ، شما روابط را به عکس العمل های انقیاد کودکی خود تبدیل می کنید. حتی اگر شما از نوع شورشی باشید و یک شریک منفعل را برای تسلط و کنترل انتخاب کرده باشید ، باز هم این روند تحت انقیاد است.

یکی از الگوی رایج در میان افراد مقهور که مطیع هستند ، جستجوی روابط با چهره های پرخاشگر و غالب - با رهبران است. در انفعال خود به یک چهره قوی نیاز دارید. شما به شخصی احتیاج دارید که به شما بگوید در مورد کارها چه باید بکنید و چگونه احساس کنید. شما ممکن است برای تصمیم گیری به جای خود به دیگران وابسته شوید. این همان اتفاقی است که برای شانون افتاد که مادرش تمام تصمیماتش را به جای او گرفت. او همیشه "دختر خوب" بود ، دقیقاً دختری که پدر و مادرش می خواستند: او مودب و مطیع بود ، در مدرسه عملکرد خوبی داشت و یک دختر کامل بود. شمون دقیقاً با مردی که والدینش می خواستند ازدواج کرد. حالا او همسر کاملی است.

شانون: حدس می زنم که من واقعاً از همه چیز خوشحال نیستم ، اما اگر چیزی بگویم آنتونی عصبانی می شود. او واقعاً اذیت می شود.

تراپیست: چه چیز بدی دارد که آنتونی از شما عصبانی شود؟

شانون: آه ، فکر عصبانی شدن او واقعاً مرا می ترساند. اگر تصمیم گرفت دیگر نمی خواهد با من باشد چطور؟

شانون کاملاً به شوهرش وابسته است. اگر حتی برای چند ساعت از هم دور باشند احساس اضطراب می کند. او همه کارها را درست انجام می دهد تا از عصبانیت او جلوگیری کند. آنچه او بیش از همه می ترسد این است که در عصبانیت او ممکن است او را رها کند. او احساس اطمینان می کند که هرگز نمی تواند به تنهایی زنده بماند. او کاملا خودش را مقهور می کند. وابستگی او انقیاد خود را حفظ می کند و انقیاد او وابستگی او را حفظ می کند.

اگر از خود گذشته باشید ، ممکن است به شرکای نیازمند و وابسته کشیده شوید. برای تأمین نیازهای آن ها عجله می کنید. شما ممکن است آن ها را نجات دهید. بعضی اوقات افراد مقهور شرکای خودشیفته ای را انتخاب می کنند ، که طلبکارند اما در ازای آن چیز کمی می دهند و واقعاً احساسات دیگران برایشان مهم نیست. شما

در نقش کسی که همیشه وقت می دهد راحت هستید. اگر شما یک شورشی هستید ، ممکن است شخصی را انتخاب کنید که حتی مقهورتر از شما باشد ، بنابراین می توانید شخص کنترل کننده باشید.

تله های حیات موضوع

۱. شما اجازه می دهید افراد دیگر بیشتر اوقات روش خاص خود را داشته باشند.

۲. شما بیش از حد مشتاق رضایت دادن هستید - تقریباً همه کارها را انجام می دهید تا مورد پسند شما واقع شود.

۳. دوست ندارید با عقاید دیگران به صراحت مخالف باشید.

۴- وقتی افراد دیگر در موقعیت کنترل باشند راحت ترید.

۵- برای جلوگیری از رویارویی یا عصبانیت تقریباً هر کاری خواهید کرد. شما همیشه سازگار هستید.

۶. شما در بسیاری از شرایط آنچه را می خواهید یا ترجیح می دهید عمل نمی کنید.

۷. درباره تصمیمات شغلی خود واضح نیستید.

۸- شما همیشه در آخر از دیگران مراقبت می کنید - تقریبا هیچ کس به شما گوش نمی دهد یا از شما مراقبت نمی کند.

۹. سرکش هستید - وقتی دیگران به شما می گویند چه کاری انجام دهید به طور خودکار "نه" می گویید.

۱۰. شما نمی توانید تحمل کنید و بگویید یا کاری انجام دهید که به احساسات دیگران آسیب برساند.

۱۱. شما اغلب در موقعیت هایی می مانند که احساس می کنید گرفتار شده اید یا نیازهای شما برآورده نمی شود.

۱۲. شما نمی خواهید که دیگران شما را خودخواه ببینند بنابراین به افراط دیگر می روید.

۱۳. غالباً خود را به خاطر افراد دیگر فدا می کنید.

۱۴- شما معمولاً بیش از سهم مسئولیت های خود در خانه و یا محل کار را بر عهده می گیرید.

۱۵- وقتی افراد دیگر دچار مشکل یا درد می شوند ، شما بسیار سخت سرخ می کنید تا حتی با هزینه خود احساس خوبی داشته باشید.

۱۶. شما اغلب از اینکه دیگران به شما می گویند چه کاری انجام دهید عصبانی هستید.

۱۷. شما غالباً احساس می کنید فریب خورده اید - این که بیش از آنکه به عقب برگردید ، پول می دهید.

۱۸- وقتی تقاضای خواسته خود را می کنید احساس گناه می کنید.

۱۹. شما برای حقوق خود قیام نمی کنید.

۲۰- شما در برابر انجام کاری که دیگران می خواهند به روش غیر مستقیم انجام دهید مقاومت می کنید. شما تعلل می کنید ، اشتباه می کنید و بهانه می گیرید.

۲۱. شما نمی توانید با شخصیت های اقتدار کنار بیایید.

۲۲- در محل کار نمی توانید تقاضای ترفیع یا افزایش حقوق کنید.

۲۳- احساس می کنید فاقد یکپارچگی هستید - خیلی زیاد جا می گیرید.

۲۴. مردم به شما می گویند که به اندازه کافی پرخاشگر یا بلند پرواز نیستید.

۲۵. دستاوردهای خود را نادیده می گیرید.

۲۶. در مذاکرات قدرتمندی مشکل دارید.

این ها دام هایی است که باید در عشق و کار از آن ها اجتناب کنید. حتی اگر شریکی را پیدا کنید که رابطه ای بر اساس برابری می خواهد ، باز هم ممکن است راه هایی برای تقویت زندگی خود پیدا کنید. و حتی اگر شغلی دارید که به شما فرصت می دهد تا یک شرکت کننده اصلی شوید ، می توانید آن را بچرخانید تا زمانی که با نقش مطیع شما مطابقت داشته باشد.

هر رابطه ای که برقرار می کنید ، مطمئناً عصبانیت در زیر سطح جوش می زند. ایجاد خشم چیزی است که ثبات روابط تحت سلطه را تهدید می کند. در اوایل روابط ، خشم را سرکوب می کنید و از درگیری جلوگیری می کنید. این کمک می کند تا رابطه سالم باقی بماند ، اما ادامه آن دشوار است. بعد از گذشت چند سال ،

ممکن است عصبانیت شما تا حدی افزایش یابد که عصیان کنید ، تعادل روابط را کاملاً بر هم بزنید ، یا اینکه کناره گیری کنید یا تلافی کنید. اغلب مشکلات جنسی وجود دارد. بعلاوه ، با گذشت سال ها ، ممکن است رشد کرده و احساس قوی تری از هویت پیدا کنید. اگر شما بیشتر قاطع می شوید و دیگر تمایلی به ماندن در یک رابطه مقهور ندارید ، رابطه شما یا باید تغییر کند تا با بلوغ بیشتر شما سازگار شود یا باید پایان یابد.

کار کردن

از آنجایی که طول عمر انقیاد می تواند تأثیر مهمی بر زندگی شما در محل کار بگذارد ، ما مدتی را صرف بحث در مورد این جنبه خواهیم کرد.

افراد مقهور معمولاً در یکی از مشاغل کمک کننده کار می کنند ، اگر از خودگذشتگی می کنند بسیار شریک می شوند. شما ممکن است یک پزشک ، پرستار ، خانه دار ، معلم ، وزیر ، درمانگر یا سایر درمانگران باشید. طبیعی است که شما به سمت حرفه ای خدمت به دیگران گرایش پیدا می کنید. تسلیم حیات بسیاری از شما را می گیرد ، اما یکی از مواهب آن حساسیت شدید به نیازها و درد دیگران است. به احتمال زیاد ، شما در شغلی هستید که از توانایی شما برای حضور در آنجا برای دیگران سو استفاده می کند.

اگرچه احتمالاً از توجهات اجتناب می کنید اما این احتمال وجود دارد که باشید

دست راست فرد قدرتمندتری که به او ارادت دارید و شما را بسیار مفید می داند. از بسیاری جهات ، شما فقط نوعی هستید که رئیس می خواهد استخدام کند. شما مطیع ، وفادار هستید و تقاضای کمی دارید. احتمالاً اتفاقی نادر برای شما می رود که بخواهید مبلغی را افزایش دهید. شما سخت تلاش می کنید تا همه ، به ویژه مافوق خود را راضی کنید و در تعیین محدودیت در میزان فداکاری خود مشکلی دارید. در اینجا مثالی از یکی از جلسات زناشویی کارلتون و اریکا آورده شده است.

اریکا: چیز دیگری که من از آن عصبانی هستم این است که کارلتون با من تعطیلات نمی گیرد. او از پدرش وقت نمی خواهد. ما شش سال است که با هم به تعطیلات نرفته ایم!

کارلتون: شما فقط نمی فهمید. آن ها در دفتر کار بیش از حد به من احتیاج دارند. من می دانم که پدر ناامید خواهد شد. فقط نمی توانم او را از این طریق ناامید کنم.

اگرچه کارلتون تعطیلات می خواهد و احساس پاره شدن می کند که نمی تواند وقت بیشتری را با خانواده اش بگذراند ، اما کار او همیشه در اولویت بالاتر از خواسته های خودش است.

شما ممکن است بیش از حد یک فرد بله باشید. شاید شما با رئیس یا همکاران خود فقط برای جلب رضایت آن ها به توافق برسید ، نه اینکه فکر کنید آن ها درست هستند. هلن اینگونه است.

هلن: سی و چهار سال گذشته. زیرمجموعه او از تحقق توانایی های خود در کار جلوگیری می کند.

هلن در یک شرکت بزرگ دارای موقعیت مدیریت میانی است. او در مدرسه بازرگانی بسیار خوب عمل کرد ، اما در دنیای تجارت به سرعت همتایان خود پیشرفت نکرده است.

هلن تمایل دارد آنچه را که افراد در محل کار می خواهند بشنوند ، به جای آنچه که او به عنوان بی اعتنایی به نظر می رسد ، بگوید ، به ویژه هنگامی که با شخصیت های قدرتمند سروکار دارد. او حتی از زمانی که چیز مهمی برای ارائه دارد از پیشنهاد یا مخالفت خودداری می کند. بسیاری از نظرات و عقاید ارزشمند او پنهان مانده است زیرا او وقتی باید صحبت کند ساکت است.

وقتی مافوق از او در مورد وضعیت پروژه هایش سال می کنند ، او دید بیش از حد خوش بینانه ای از مسائل ارائه می دهد زیرا می خواهد آن ها را راضی کند. او همچنین کار بیش از حد را قبول می کند. جای تعجب نیست که او همچنان در موقعیت ناتوانی در تحقق آنچه که وعده داده است ، پیچ می خورد.

برخلاف هلن ، که عقاید محکمی دارد اما آن ها را با صدای بلند بیان نمی کند ، بسیاری از افراد تحت سلطه احساس می کنند که در مورد مسائل مربوط به کار فاقد عقاید قوی هستند. وقتی از آن ها خواسته می شود درباره موضوعات نظر دهند ، آن ها نسبت به جایگاهی که دارند گیج می شوند. شانون ، که هم از رده های زندگی وابستگی و هم انقیاد برخوردار است ، اینگونه است. او به جای اینکه به فکر خودش باشد ، به سادگی با آنچه که گروه به نظر می رسد مطابقت دارد. اگرچه او زحمت کش است اما کارش مهر شخصیت بودن او را ندارد.

شانون: روز گذشته در کار سر و صدا داشتم. من باید تصمیم می گرفتم که آیا این ارقام خاص را در گزارش خود به کمیته ایمنی وارد کنم یا نه ، و رئیس من برای این روز بیرون بود. تقریباً دچار حمله وحشت شدم.

تراپیست: چطور تصمیم گرفتید؟

شانون: من به سراغ هرکسی که پیدا کردم رفتم و مشاوره گرفتم. واقعا دیوانه ام کرد. من با یک نفر صحبت می کردم و آن ها منطقی به نظر می رسیدند ، اما نفر بعدی حرف کاملاً متفاوتی می گفت و آن ها نیز معنی می دادند.

تراپیست: به نظر می رسد که کل روند شما را گیج تر کرده است.

شانون فاقد حس مشخص هویت خود به عنوان یک حرفه ای در شرکت خود است. این از کیفیت کار او می کاهد. وی از اینکه دیگر افراد شرکت وی که کمتر کار می کنند سریع تر در نردبان تبلیغاتی رشد کرده اند ، ابراز ناراحتی می کند.

احتمالاً در کار بیش از حد منفعل هستید و این به شانس پیشرفت شما آسیب می رساند. شما ابتکار عمل و جاه طلبی لازم برای پیشرفت را ندارید. شما از نقش های رهبری که شما را ملزم به اقدام مستقل می کند ، اجتناب می کنید. شما برای ارشاد و راهنمایی بیشتر با یک شخصیت معتبر راحت هستید.

کاترین: سی سالگی. او در مدرسه خوب بود ، اما نمی تواند به طور مستقل در محل کار فعالیت کند.

کاترین وکیلی است که با پول کوچک کار می کند. وی در دوران دانشجویی در دانشکده حقوق سابقه بسیار خوبی داشت ، جایی که از نزدیک با استادی که به عنوان مربی او خدمت می کرد ، گره خورده بود. هنگامی که او مدرسه را ترک کرد ، با مشکلاتی روبرو شد. شغل او بیش از آنچه توانایی تأمین داشت ، استقلال و جهت دهی به خود را می طلبید.

کاترین: من می دانم که قرار است پرونده های خود را بر عهده بگیرم ، اما خودم را در حال اجتناب از آن می دانم. واقعاً بهتر است آن را جمع کنم. من برای تولید خیلی تحت فشار هستم.

کاترین که به انفعال انقیاد عادت کرده است ، از استقلال تازه پیدا شده خود ناراحت کننده است.

الیزابت: بیست و هشت سال سن ، خود فروخته در محل کار.

الیزابت یکی دیگر از ویژگی های انقیاد را نشان می دهد که می تواند به شانس خود برای پیش برد آسیب برساند. او در یک آژانس تبلیغاتی به عنوان بخشی از یک تیم شش نفره کار می کند که پیشنهادهایی را برای کمپین های تبلیغاتی ایجاد می کند. او بسیار درخشان و تخیل است. با این حال ، او تمایل مشخصی دارد که اهمیت خود را کم کند.

الیزابت: من سخت کار می کنم. من کمک زیادی به تیم می کنم. اما اعتماد به نفس کافی ندارم. من مانند مرکز توجه نیستم. مثل روز دیگر ، وقتی گرگ اعتبار ایده ترکیبی کیک من را گرفت ، من در صحبت کردن مشکل داشتم و رکورد را تنظیم کردم.

تراپیست: فکر کردم شما قصد دارید ایده کیک خود را ارائه دهید.

الیزابت: در آخرین لحظه ، من اجازه دادم گرگ این کار را انجام دهد. و در نهایت اعتبار را گرفت.

علاوه بر این ، الیزابت مذاکره کننده قدرتمندی نیست. او خیلی راحت عقب می رود. او حتی با زیردستان دارای مشکلات ابراز وجود است زیرا بیش از حد تلاش می کند تا آن ها را راضی کند و در انجام اختیارات مناسب دچار مشکل است. او کار آن ها را تحسین می کند در صورتی که مقصر نباشد و به آن ها آزادی های زیادی را می دهد. او خودش کار خسته کننده ای انجام می دهد که باید به او واگذار کند. وقتی زیردستان او درخواست های نامعقول می کنند ، گفتن "نه" برای او سخت است. طبیعتاً مردم از موقعیت استفاده می کنند.

اجتناب ناپذیر است که از انقیاد خود در محل کار عصبانی شوید. اما شما بندرت خشم خود را مستقیماً ابراز می کنید. شما عصبانیت خود را درون خود نگه دارید. با سرکوب آن ، بیش از آنکه عصبانیت خود را کاهش دهید ، افزایش می دهید و احتمال اینکه عصبانیت خود را با روش های غیرقابل شکست بیان کنید ، بیشتر می شود.

ممکن است دریابید که عصبانیت خود را برای مدت طولانی مهار می کنید ، سپس ناگهان در حالت خشم عصبانیت نامناسب فوران می کنید. شاید شما در تعیین محدودیت در میزان کاری که از رئیس خود می پذیرید مشکل داشته باشید. ممکن است مدتی با عصبانیت در زیر سطح بجوشید و سپس در جلسه ای عصبانی شوید ، یا در معاملات خود با مشتری یا زیردستان بیش از حد پرخاشگر باشید. چنین رفتاری غیرحرفه ای است و به تصویر شما آسیب می زند.

با این حال ، محتمل ترین سناریو این است که شما خشم خود را منفعلانه و پرخاشگرانه بیان کنید. این همان کاری است که کارلتون انجام می دهد.

کارلتون: پدر من بیش از حد خواسته های من را مطرح می کند. او از بدحجابی من سو استفاده می کند و یک مایل دیگر را طی می کند.

تراپیست: آیا شما هیچ وقت به پدرتان می گویید که کار خیلی زیاد است

کارلتون: نه. او باید بداند. از نظر او می گویم که خوب است ، اما او باید از روشی که من می گویم بداند که منظور من نیست.

کارلتون از راه های پنهان دردسر ایجاد می کند. او خشم خود را به جای ابراز مستقیم آن عمل می کند. او با حالت عبوس صورت خود را از طریق دفتر می گذراند. او از دیگر کارمندان پشت سر پدرش شکایت می کند و دیگران را به شکایت تشویق می کند. او به تعویق می اندازد ، و سپس عذرخواهی می کند یا بهانه ای می کند که کارش انجام نشده است.

سرکشی در کار

شورشیان الگوی مخالف را نشان می دهند: آن ها سلطه گر و کنترل کننده هستند.

تیموتی: چهل و سه سال قدیمی است. او به عنوان رئیس خود کار می کند ، اما مانند یک عمل کاملاً شکننده زیرمجموعه های خود عمل می کند.

ممکن است خود را در محل کار خود مقهور برخی از افراد کنید ، و سپس آن را به گردن دیگران بیندازید. تیموتی این کار را می کند. او لباس های مردانه را در یک فروشگاه بزرگ اداره می کند. او خود را مطیع مدیر کل می کند و بی وقفه سعی در تأیید این مدیر دارد اما نتیجه ای نمی گیرد.

تیموتی: به نظر می رسد مدیر کل به دلایلی از من بدش می آید. او گاهی اوقات من را شرمنده می کند. روز دیگر او در حضور برخی از مشتریان و کارمندان مرا سرزنش کرد. او به من دستور داد همانند یک دفتردار کوچک در آنجا بایستم و لباس ها را ببرم.

تراپیست: چه کار کردی؟

تیموتی : من این کار را کردم. آنجا فهمیده شده و لباس ها را جمع کرده است.

طبیعتاً این وضعیت خشم را برافروخته است. تیموتی خشم خود را از فروشندگان و سایر کارمندان زیر او بیرون می کشد.

تیموتی: من مثل یک ستمگر در بخش هستم. من دستورات را فوری می گیرم ، و مردم بهتر گام برمی دارند. و اگر آن ها به هم ریخته باشند ، آن ها می خواهند آن را از من ، با صدای بلند و واضح در کل بخش ، بشنوند.

تراپیست: این انتقام است. با آن ها حتی بدتر از اینکه رئیس شما رفتار کند ، رفتار می کنید.

تیموتی دارای بایو افراط است. از یک سو ، او بسیار ناپسند و مشتاق به جلوه دادن است. از طرف دیگر ، او خواستار و سرسخت است. در یک حالت افراطی ، او بدون ادعا ظاهر می شود. از طرف دیگر عصبانیت او کاملاً از کنترل خارج شده است. هائه گام هایی برای تغییر وضعیت حیات تسلیم شما هستند:

تغییر موضوع زندگی شما

۱. انقیاد کودکی خود را زیر پا بگذارید. کودک مقهور را در درون خود احساس کنید.

۲. موقعیت های روزمره در خانه و محل کار را که در آن نیازهای خود را مطیع دیگران می کنید یا آن ها را قربانی می کنید ، فهرست کنید.

۳. شروع به تنظیم ترجیحات و نظرات خود در بسیاری از جنبه های زندگی خود: فیلم ها ، غذاها ، اوقات فراغت ، سیاست ، موضوعات بحث برانگیز ، استفاده از زمان و غیره در مورد خود و نیازهای خود بیاموزید.

۴- لیستی از آنچه انجام می دهید یا به دیگران می دهید و آنچه آن ها انجام می دهند یا به شما می دهند. چه مدت از وقت شما به دیگران گوش می دهید؟ چه مدت از آن ها به شما گوش می دهند؟

۵- رفتار انفعالی-پرخاشگرانه را متوقف کنید. خود را به طور سیستماتیک تحت فشار قرار دهید تا خود را مطرح کنید - آنچه را که نیاز دارید یا می خواهید بیان کنید. ابتدا با درخواست آسان شروع کنید.

۶. تمرین کنید که از افراد دیگر بخواهید از شما مراقبت کنند. کمک بخواهید درباره مشکلات خود بحث کنید سعی کنید بین آنچه می دهید و می گیرید به تعادل برسید.

۷. از روابط با افرادی که بیش از حد خودخواه هستند یا خودخواه هستند و نیازهای شما را در نظر نمی گیرند ، عقب نشینی کنید. از روابط یک طرفه پرهیز کنید. روابطی را که احساس می کنید گرفتار شده اید تغییر دهید یا از آن ها خارج شوید.

۸- به جای سازگاری زیاد ، با مقابله با مردم تمرین کنید. عصبانیت خود را به محض احساس ، به طور مناسب ابراز کنید. بیاموزید وقتی کسی از شما ناراحت ، آسیب دیده یا عصبانی است ، احساس راحتی بیشتری کنید.

۹. گرایش خود را برای جلب رضایت دیگران خیلی منطقی نکنید. دیگر به خود نگویید که واقعاً مهم نیست.

۱۰. روابط گذشته را مرور کرده و الگوی خود را در انتخاب شرکای کنترل کننده یا نیازمند روشن کنید. سیگنال های خطر را برای جلوگیری از خود ذکر کنید. در صورت امکان از شرکای خودخواه ، غیرمسئول یا وابسته که شیمی درمانی بسیار بالایی برای شما تولید می کنند ، خودداری کنید.

۱۱. وقتی شریکی را پیدا کردید که به نیازهای شما اهمیت می دهد ، نظرات شما را می پرسد و برای آن ها ارزش قائل است و از توانایی کافی برای انجام ۵۰ درصد کار برخوردار است ، به این رابطه فرصت دهید.

۱۲. در کار پرخاشگرتر باشید. برای کاری که انجام می دهید اعتبار کسب کنید. من اجازه نمی دهم که افراد دیگر از شما سو استفاده کنند. از هر نوع تبلیغات و ارتقا صحیحی که مجاز به دریافت آن هستید ، درخواست کنید. مسئولیت ها را به افراد دیگر محول کنید.

۱۳. (به شورشگر) سعی کنید در مقابل عکس آنچه دیگران به شما می گویند ، مقاومت کنید. سعی کنید بفهمید که چه می خواهید و حتی اگر با آنچه مقامات اقتدار به شما می گویند سازگار باشد ، این کار را انجام دهید.

۱۴. مرتبا درست کنید. از آن ها برای حفظ مسیر درست خود استفاده کنید.

۱. انقیاد کودکی خود را درک کنید. کودک مقهور را در درون خود احساس کنید. تسلیم حیات شما از قدرت احساسی بالایی برخوردار است. تا حدی دلیل این امر این است که احساسات دوران کودکی شدید است. کودکان کمتر از بزرگسالان قادر به تعدیل احساسات خود با هوش خود هستند ، بنابراین احساسات دوران کودکی دارای یک نیروی بدوی است. هنگامی که دامنه زندگی انقیاد شما فعال می شود ، این احساسات از بین می روند و احساسات منفی - خشم ، گاحساس گناه ، ترس پر می شوید.

به طور معمول ، شما برای فرار از این نوع فعال سازی شدید حیوان خود ، سرخ می کنید. شما برای جلوگیری از تجربه این احساسات دردناک سرخ می کنید. احساسات خود را انکار و سرکوب می کنید. سپس ، بدون اینکه بدانید چه کاری انجام می دهید ، کورکورانه انقیاد خود را انجام می دهید. شما بارها و بارها نقش فرومایه ای در روابط خود بازی می کنید. برای تغییر ، شما باید مایل باشید برخی احساسات دردناک را بپذیرید و تحمل کنید.

بهترین راه برای احساس کودک مقهور در درون خود تصویربرداری است. با نمونه ای از انقیاد در زندگی فعلی خود شروع کنید. لحظه ای وقت خود را ببندید تا چشمان خود را ببندید ، و اجازه دهید تصویری از آنچه قبلاً همان احساس را داشتید به ذهن شما خطور کند. سعی کنید دوران کودکی را به یاد بیاورید. من به تصویر آمدن

توجه نمی کنم به راحتی اجازه دهید تا در بالای ذهن شما شناور شود. با کی بودی؟ مادر بود یا پدرت؟ آیا برادر ، خواهر یا دوست شما بود؟

ماری الن: شب دیگر داشتم به دنیس سکوت می کردم و او حتی متوجه این موضوع نشد.

تراپیست: از او عصبانی بودی؟

ماری الن: دیوانه؟ من مرتب می چرخیدم تا به او چیزی بگویم ، و او گوش نمی داد. او مدام حرف من را قطع می کرد و درباره خودش صحبت می کرد. بنابراین تصمیم گرفتم که به هیچ وجه با او صحبت نکنم. و حتی متوجه نشد.

تراپیست: بیایید یک تمرین تصویر سازی در این مورد انجام دهیم. چشمانت را ببند و آنچه را که شب دیگر ، وقتی دنیس گوش نمی داد ، پس داد. میتونی انجامش بدی؟

ماری الن: بله من به آنجا برگشتم و سعی کردم دنیس را وادار کنم تا به حرف های من گوش دهد.

تراپیست: خوب. حالا بگذارید وقتی کودکی از قبل چنین احساسی داشتید ، تصویری ایجاد شود.

ماری الن: خوب (مکث). تصویری از پدرم به دست می آورم. من به زحمت می گویم که به او بگویم همه دختران اواخر شب مهمانی بیرون هستند و او به من گوش نمی دهد. او فقط مرتب بر من فریاد می زند و به من می گوید هیچ دختری از او قرار نیست تا تمام ساعت ها در خانه بماند. من خیلی ناامید شده ام که می توانم فریاد بزنم.

تمرینات تصویری از جمله این ویژگی ها می توانند احساسات زیادی را تحریک کنند. آنچه اتفاق می افتد ممکن است شما را متعجب کند. سعی کنید احساسات خود را بپذیرید و آنچه را که باید به شما بیاموزند بیاموزید. ممکن است دریابید که از کسانی که شما را مقهور شما کرده اند خشم شدیدی را تجربه می کنید. سعی کنید این تجربه عصبانیت را تحمل کنید. عصبانیت شما بخشی از جنبه سالم شماست. این یک هدف مفید است و به شما می گوید شما باید رابطه خود را با افراد دیگر تغییر دهید. عصبانیت شما می تواند به شما کمک کند تا با بخشی از خود که چیز دیگری می خواهد - که می خواهد تغییر کند و رشد کند - در ارتباط باشید. یک راه قدرتمند برای برقراری ارتباط با این حس از خود ، عصبانیت است. عصبانیت شما ممکن است تنها سرنخ شما برای وجود چیز دیگری باشد که شما می خواهید.

از طریق تصاویر ، می توانید تاریخچه حیوانات انقیاد خود را ردیابی کنید. مسیر رشد آن را از طریق کودکی خود دنبال کنید. توجه داشته باشید که چگونه تجربیات شما دامنه زندگی شما را تقویت کرده و به نوعی اجتناب ناپذیر است که شما یک سبک مقهور ارتباط را اتخاذ کنید. ادامه دهید تا به دیدگاه واقع بینانه تری از زندگی خانوادگی اولیه خود بروید. در پایان ، امیدواریم که از آنچه در کودکی برای شما اتفاق افتاده است غم و اندوه یا عصبانیت را تجربه کنید ، اما دیگر این تجربیات اولیه را به عنوان اثبات نیاز خود به انقیاد خود متوقف کنید.

۲. وضعیت های روزمره در خانه و محل کار خود را که نیازهای خود را به تبعیت خود درآورید ، فهرست کنید. شروع به تماشای خود کنید. ناظر خود باشید ، در خارج از خود بایستید و منظره جداگانه ای را حفظ کنید. هر نمونه از انقیاد خود را مشاهده کنید. لیستی از شرایطی را که برای شما دشوار است ، تهیه کنید. آن ها باید موقعیت هایی باشند که شما می خواهید بر آن ها مسلط شوید.

در این جا مثالی از لیست ساخته شده توسط مری الن آورده شده است.

مراحل "لغو تبیین سازمان ملل"

۱. . به پسر کاغذی بگویید که هنگام باران کاغذ را به درب منزل برساند.

۲. به یک فروشنده بگویید من کمک نمی خواهم.

۳- به فرزندانم بیشتر از کمک هزینه هایشان پول ندهید.

۴- از دنیس بخواهید صبح ها کلاس من بچه ها را به مدرسه برساند.

۵- به بابا بگویید دیگر نمی تواند در حضور من از بچه ها انتقاد کند.

۶. یک روز کامل برای خودم بگذارم. چیزهایی که از آن ها لذت می برم ، مانند خرید ، خواندن در پارک ، دیدن دوستانم و غیره

۷. به دوروتی (دوست) بگویید من عصبانی هستم که او سهم خود را از واگن برقی بچه ها نمی کشد.

۸- به دنیس بگویید که وقتی در مقابل دیگران از من انتقاد می کند چه احساسی دارم.

۹. به دنیس بگویید پذیرفتنی نیست که او از من انتقاد کند در صورتی که من کار اشتباهی نکرده ام و یا در مقابل افراد دیگر نیستم.

۱۰. وقتی من و دنیس برای خرید کاناپه می رویم ، به جای اینکه فقط تسلیم او شویم ، ترجیحات خود را بیان کنید.

۳- در بسیاری از جنبه های زندگی خود شروع به بازبینی تنظیمات و عقاید شخصی خود کنید: جنبش ها ، غذاها ، اوقات فراغت ، سیاست ، موضوعات بحث برانگیز فعلی ، استفاده از زمان و غیره.

این شامل تغییر در توجه شما می شود. به جای اینکه انرژی ذهنی خود را برای فهمیدن اینکه شخص مقابل چه می خواهد و چه احساسی دارد ، ریخته ، توجه خود را به آنچه می خواهید و احساس می کنید شروع کنید. به آنچه ترجیح می دهید فکر کنید.

تراپیست: شما دو نفر شب گذشته چه فیلمی را دیدید؟

کارلتون: فرض برائت.

تراپیست: آیا من را دوست داری؟

کارلتون: اوه ، من نمی دانم. مشکلی نبود اریکا آن را دوست داشت. واقعاً به آن فکر نکرده بودم.

تراپیست: خوب ، سعی کنید اکنون به آن فکر کنید.

کارلتون: خوب ، کمی دور از ذهن بود.

تراپیست: آنقدر که شما آن را دوست نداشتید؟

کارلتون: نه. من آن را دوست داشتم. این باعث علاقه مندی من شد. این باعث می شد حدس بزنم قاتل کیست.

خود را منبع نظرات خود قرار دهید ، نه افراد اطراف خود را.

۴- لیستی از آنچه انجام می دهید یا به دیگران می دهید ، تهیه کرده و آن ها را انجام می دهند یا به شما می دهند. چه مدت از وقت دیگران را گوش می دهید؟ چه مدت از آن ها به شما گوش می دهند؟ به نسبت سود در روابط خود نگاه کنید. مهمترین ها را انتخاب کنید: معشوق ، همسر ، فرزندان ، بهترین دوست ، والدین یا رئیس.

برای هر یک لیستی تهیه کنید که دارای دو ستون باشد: "آنچه من به شخص می دهم" و "آنچه شخص به من می دهد". تهیه این لیست ها می تواند به شما کمک کند فوراً ببینید چگونه روابط از تعادل خارج است.

ماری الن: من لیستی در مورد من و دنیس تهیه کردم. (او لیست را به من می دهد.)

تراپیست: (لیست را می خواند): جالب است. لیستی از آنچه شما می دهید

دنیس سی و دو مورد دارد. به زودی. و لیستی از آنچه دنیس به شما می دهد یک لیست دارد - "امنیت مالی".

ماری الن: درسته میدانم. جای تعجب نیست که من عصبانی شده ام.

هدف نهایی ما این است که شما در روابط خود به تعادل برسید. ما نمی خواهیم که شما دادن را متوقف کنید ، اما شما باید خیلی بیشتر از آنچه می خواهید آرزو کنید اگر تسلط بیشتری داشتید ، دادن را متوقف کنید. و ما می خواهیم شما چیزهایی را که می دهید - مراقبت از شما ، گوش دادن به شما ، حمایت و احترام شما شروع کنید.

۵- رفتار منفعلانه و پرخاشگرانه را متوقف کنید. خود را به طور سیستماتیک تحت فشار قرار دهید تا خود را مطرح کنید - آنچه را که نیاز دارید یا می خواهید بیان کنید. ابتدا با درخواست های آسان شروع کنید. برای تغییر ، باید مایل باشید شیوه های جدیدی از رفتار را بیان کنید که بیشتر بیانگر نیازهای شما هستند. شما باید مایل باشید در نحوه ارتباط خود با مردم تغییراتی ایجاد کنید.

تغییر رفتار شما با کسی احساس شما را نسبت به او تغییر می دهد. بعنوان مثال ، ترس از ترس شما سخت است پس از برخورد قاطعانه با شخصی. مهمتر از همه ، تغییر رفتار شما باعث تغییر تفکر و احساس در مورد خود می شود. تغییر رفتار مثبت باعث ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس می شود. باعث ایجاد حس تسلط می شود.

مرحله بعدی این است که شما رفتارهای قاطعانه تری را شروع کنید. ما می دانیم که این کار برای شما آسان نخواهد بود. به همین دلیل باید به تدریج کار کنید. با رفتار قاطعانه در موقعیت هایی که برای شما نسبتاً آسان است شروع کنید و به آرامی در موقعیت های دشوارتر کار کنید.

لیستی را که تصدیق کرده اید ، در موقعیت هایی قرار دهید که در آن خود را مقهور خود می کنید. با استفاده از مقیاس زیر ارزیابی کنید که هر مورد برای شما چگونه متنوع است:

مقیاس دشواری

۱ بسیار آسان

۲ به آرامی دشوار است

۴ نسبتاً دشوار

۶ بسیار دشوار است

۸ احساس تقریباً غیرممکن است

در اینجا نحوه ارزیابی ماری الن از موارد موجود در لیست خود آورده شده است:

	دشواری
مراحل ۱ می تواند برای "ملحق شدن به سازمان ملل" انجام شود	
۱. به پسر کاغذی بگویید که هنگام باران کاغذ را به درب منزل برساند.	۲
۲. به یک فروشنده بگویید من کمک نمی خواهم.	۳
۳- به کودکان بیش از کمک هزینه هایشان پول ندهید.	۵
۴- از دنیس بخواهید صبح ها کلاس من بچه ها را به مدرسه برساند.	۴
۵- به پدر بگویید دیگر نمی تواند در حضور من بچه ها را مورد انتقاد قرار دهد.	۷
۶. یک روز کامل برای خودم بگذارم. کارهایی را انجام دهید که از آنها لذت می برم ،	۴
مانند خرید پشم ، مطالعه در پارک ، دیدن دوستانم و غیره.	
۷. به درسی بگویید من عصبانی هستم که او سهم خود را از واگن برقی بچه ها نمی کشد.	۵
۸. به دنیس بگویید وقتی من در مقابل مردم دیگر از من انتقاد می کند چه احساسی دارم.	۷
۹. به دنیس بگویید قابل قبول نیست که وقتی من کار اشتباهی نکرده ام یا جلوی دیگران ،	
از من انتقاد کند.	۸

۱۰. وقتی من و دنیس به خرید کاناپه می رویم ، به جای اینکه فقط تسلیم او شویم ،

ترجیحات خود را بیان کنید. ۴

روی هر مورد از لیست خود کار کنید ، از موارد آسان تر شروع کنید و به موارد دشوارتر بروید. در اینجا چند دستورالعمل برای دنبال کردن آورده شده است.

به خاطر داشته باشید که هدف شما تکمیل مورد است. اجازه ندهید که کشیدن حیوانات انقیاد شما را به بیراهه ببرد. به عنوان مثال ، وقتی مری الن مورد شماره ۷ را در لیست خود تکمیل کرد ، به دوستش دوروتی گفت که از وضعیت کارپول عصبانی است ، مجبور بود مدام به خودش یادآوری کند که هدفش ابراز عصبانیت است ، نه اینکه دوروتی را مانند او کند. از آنچه همیشه دستور کار پنهان یک فرد مقهور است ، منحرف نشوید: خشنود کردن طرف مقابل.

شخص مقابل هر کاری انجام می دهد ، با آرامش به موضع خود ادامه دهید. اگر فرد به شما حمله کرد ، حالت دفاعی پیدا نکنید. در دفاع از خود گم نشوید. به حرف خود پایبند باشید. به عنوان مثال ، در اینجا بخشی از یک نقش آفرینی است که ما با مری الن انجام دادیم تا او بتواند در مواجهه با دوروتی در مورد اتومبیل عبور کند. ما قسمت دوروتی را بازی کردیم.

ماری الن: دوروتی ، چیزی وجود دارد که من قصد داشته ام در مورد آن صحبت کنم. من نسبت به کل وضعیت کارپول احساس انزجار کرده ام. برای پنج شنبه گذشته ، از من خواسته اید که برای شما رانندگی کنم. واقعاً برای من سخت است که هفته ای دستمال مرطوب بنویسم.

تراپیست (با بازی دوروتی): من نمی توانم باور کنم که شما آنقدر کوچک هستید که بخواهید بلند شوید!

ماری الن: اگر دوست داری خرده ریز به من زنگ بزن ، اما واقعاً برای من خیلی سخت است که هفته ای مراقب باشم.

مستقیم باش سخنرانی نکن اگر آنچه می گویید کوتاه و دقیق باشد ، شانس سخت گیری شما بسیار بیشتر است. از کلمه "من" استفاده کنید و بر اساس احساسات خود صحبت کنید. (جالب اینجاست که بسیاری از افراد تحت سلطه هر وقت در مورد احساسات خود صحبت می کنند از کلمه "من" پرهیز می کنند. به جای اینکه بگویند "وقتی مرا قطع کردی عصبانی شدم") آن ها جملاتی را بیان می کنند مانند: "مردم از این طریق قطع

می شوند صحبت کردن با توجه به احساسات خود یکی از مولفه های ادعایی است. این تا حدی یک مسئله عملی است. هیچ کس نمی تواند با احساسات شما بحث کند. اگر بگویید ، "من درست گفتم ، تو اشتباه بودی" ، یک شخص می تواند بحث کند اما اگر بگویید ، "وقتی این کار را کردی احساس عصبانیت کردم" ، هیچ کس بحث نمی کند. هیچ کس نمی تواند بگوید: "نه ، شما احساس عصبانیت نکردید." با بیان آنچه احساس می کنید ، جمله ای بیان می کنید که احساس شما مهم است.

برای تکمیل یک مورد سلسله مراتبی حداقل یک هفته وقت بگذارید. هر مورد را بارها و بارها تکرار کنید ، تا زمانی که بر این سطح دشواری غلبه کنید. اگر ایتان فقط یکبار قابل انجام است ، موارد دیگر را در همان سطح دشواری از جای دیگر زندگی خود جایگزین کنید.

برای کمک به تعمیم تمرینات در تمام زمینه های زندگی خود ، با بروز موقعیت های مربوطه ، رفتار قاطعانه و خود به خودی را شروع کنید. سعی کنید هر موقعیتی را که خواستار رفتار قاطعانه است به عنوان نشانه ای برای تمرین مهارتهای ابراز قاطعیت در نظر بگیرید.

۶. تمرین کنید از دیگران بخواهید از شما مراقبت کنند. کمک بخواهید درباره مشکلات خود بحث کنید سعی کنید بین آنچه می دهید و می گیرید تعادل برقرار کنید. از مردم بخواهید که به شما بیشتر بدهند. در مورد خودتان بگویید. بسیاری از بیماران مقهور به ما می گویند وقتی "خیلی طولانی" در مورد خود صحبت می کنند دچار اضطراب می شوند و دوباره به طرف مقابل می روند. وقتی از این طریق احساس اضطراب می کنید ، درک کنید که اشکالی ندارد در مورد خودتان صحبت کنید. اشکالی ندارد که در مورد مشکلات خود صحبت کنید و کمک بخواهید. خواهید فهمید که این کار شما را به مردم نزدیکتر می کند. و اگر افرادی هستند که به سادگی نمی خواهند گوش دهند ، وقت آن است که اهمیت آن ها را در زندگی خود دوباره ارزیابی کنید.

۷. از روابط با افرادی که بیش از حد یا خودخواه هستند و نیازهای شما را به حساب می آورند ، عقب نشینی کنید. از روابط یک طرفه پرهیز کنید. روابط خود را در جایی که احساس می کنید گرفتار شده اید تغییر دهید یا از آن خارج شوید. هنگامی که ما برای اولین بار به عنوان درمانگر شروع به کار کردیم ، تمایل ما به حفظ هر رابطه ای در زندگی صبور بود. اگر بیمار متاهل بود ، انگیزه ما سرخ کردن برای حفظ ازدواج بود. اگر بیمار رابطه عاشقانه داشت ، انگیزه ما سرخ کردن برای حفظ رابطه بود. اما دیگر احساس نمی کنیم که روابط باید به هر قیمتی حفظ شود. برخی از روابط بسیار آسیب زننده هستند و چشم انداز کمی برای تغییر دارند.

ازدواج کارلتون زنده ماند. با قاطعیت بیشتر ، اریکا در ابتدا با آن دندان و ناخن مبارزه کرد. اما در برخی از او نیز از آن استقبال کرد. در قلب او خوشحال بود که او را قوی تر می کند. و داشتن محدودیت هایی در خواستگاری او برای او تسکین دهنده بود. او احساس امنیت ، محدودیت بیشتری داشت.

با این حال ، ازدواج مری الن دوام نیاورد. دنیس نمی توانست رشد او را بپذیرد. او بیش از این سرمایه گذاری کرده بود که یکی از افراد کنترل کننده باشد. سرانجام مری الن او را ترک کرد. او در حال کار است و خودش را از طریق مدرسه عبور می دهد. او شروع به ملاقات با مردان دیگر می کند.

۶. به جای اینکه زیاد با هم سازگار شوید ، با افراد مقابله کنید. عصبانیت خود را احساس کنید. وقتی کسی از شما ناراحت ، آسیب دیده یا عصبانی است ، احساس راحتی بیشتری کنید. شما باید یاد بگیرید که عصبانیت خود را به طور مناسب بیان کنید و به صورت قاطعانه مشورت کنید. به جای اینکه اجازه دهید عصبانیت شما را کنترل کند ، باید یاد بگیرید که از عصبانیت خود برای بهبود روابط زندگی خود استفاده کنید.

دستورالعمل هایی برای دنبال کردن شما وجود دارد. اصل اساسی این است: شخص مقابل هر کاری که می کند ، با آرامش موقعیت خود را تکرار کنید. نگذارید طرف مقابل شما را فریب دهد و به حالت دفاعی درآید. به حرف خود پایبند باشید.

آرام باش داد و فریاد نکنید. شما در هنگام آرامش بسیار قدرتمندتر از زمانی هستید که جیغ می کشید. جیغ زدن نشانه شکست روانی است. سعی کنید به شخص حمله نکنید. نگران نباشید آنچه آن ها انجام داده اند باعث ناراحتی شما شده است.

اگر اساساً رابطه خوبی دارید اما می خواهید حرف منفی یا انتقادی به شخصی بزنید ، با گفتن حرف مثبت شروع کنید. سعی کنید نگرش را به شخص باز نسبت به آنچه می خواهید بگویید القا کنید. افراد فقط در حالت پذیرایی می توانند گوش دهند. اگر مردم را عصبانی کنید ، آن ها حالت دفاعی پیدا می کنند و شما را تعطیل می کنند. شروع با یادداشت مثبت باعث افزایش استقبال شنونده می شود.

به عنوان مثال ، کارلتون یکی از موارد دشوارتر خود ("به اریکا بگویید مرا در مقابل افراد دیگر توبیخ نکند") را با این جمله آغاز کرد ، "اریکا ، من می دانم که تو مرا دوست داری". مطلبی را بیان کنید که مثبت و درست باشد؛ فقط چیزی را درست نکنید در مرحله بعد ، انتقاد خود را نه به شخص ، بلکه به رفتار او معطوف کنید. کارلتون به اریکا نگفت: "تو یک فرد حساس نیستی". بلکه او به او گفت کاری است که او انجام می دهد و آرزو

می کند که آرزو کند که جلوی آن را بگیرد: "شما بعضی اوقات در حضور دیگران از من انتقاد می کنید." درخواست تغییر رفتار خاص مهم است. هنگامی که شما توصیف واضحی از تغییر رفتار خاصی که می خواهید مشاهده کنید ، این فرد بیشتر رعایت می کند. سرانجام ، با یک یادداشت مثبت پایان دهید. کارلتون در پایان درخواست خود گفت: "من واقعاً سپاسگزارم که توانستید در اینجا بایستید و به حرف های من گوش دهید."

از زمان بندی مناسب استفاده کنید. زمانی را انتخاب نکنید که هرکدام از شما در یک حالت کاملاً احساسی قرار داشته باشید. صبر کنید تا در یک فضای آرام موضوع مورد بحث قرار گیرد. علاوه بر این ، نه تنها در کلمات ، بلکه در زبان بدن و لحن صدا قاطع باشید. مستقیماً به چشمان فرد نگاه کنید. اگر به شما کمک می کند ، قبل از اینکه آن ها را در دنیا بیرون بیاورید ، تمرینات ابراز قاطعیت را جلوی آینه تمرین کنید.

۹. گرایش خود را برای جلب رضایت دیگران بسیار زیاد منطقی نکنید. از گفتن خودتان دست بکشید که واقعاً مهم نیست. وقت آن است که شما ترجیحات خود را در روابط با افراد دیگر بیان کنید. سعی کنید این کار را در هر فرصتی انجام دهید. با موضوعات به ظاهر پیش پا افتاده شروع کنید و به موارد مهمتر بروید.

کارلتون: این ممکن است عجیب به نظر برسد ، اما من واقعاً معتقدم لحظه ای که شروع به تغییر در درمان کردم یک شب بود که اریکا از من پرسید برای شام ، استیک یا همبرگر چه می خواهم؟ شروع کردم به او گفتم که من واقعاً اهمیتی نمی دهم و متوقف شدم. و من استیک برداشتم.

نکات مثبت و منفی را بسنجید و تصمیم بگیرید کدام یک را ترجیح می دهید. یک انتخاب کنید و آن انتخاب.

۱۰. روابط گذشته را مرور کرده و الگوهای انتخاب شرکای کنترل کننده یا نیازمند را روشن کنید. سیگنال های خطر را لیست کنید تا از آن ها اجتناب کنید. در صورت امکان از شرکای خودخواه یا غیرمسئول که شیمی بسیار بالایی برای شما تولید می کنند خودداری کنید. لیستی از مهمترین روابط زندگی خود تهیه کنید. الگوهای رایج کدامند؟ علائم خطر برای جلوگیری از شما چیست؟ آیا شما به سمت شرکای سلطه گر جذب می شوید؟ آیا در زندگی شرکای خود ذوب می شوید تا احساس جداگانه ای از خود نداشته باشید؟ آیا افرادی که شما را تهدید می کنند و یا گناهکار شما هستند ، شما را جذب می کنند؟ یا به افراد درمانده و وابسته ای کشیده می شوید که برای مراقبت از آن ها به شما نیاز دارند؟

الگوهایی که شناسایی می کنید ، الگویی است که باید از آن ها جلوگیری کنید. ما می دانیم که این کار برای شما سخت خواهد بود زیرا شما تمایل دارید بیشترین برخورد را دقیقاً با این نوع شرکا داشته باشید. شیمی بالا

است ، اما شما نمی توانید این روابط را حفظ کنید. هزینه برای شما بسیار زیاد است. در طولانی مدت عصبانی و ناراضی می شوید. بهتر است روابطی را انتخاب کنید که در آن برابری داشته باشید ، حتی اگر شیمی دان کمی کمتر باشد.

۱۱. وقتی شریکی را پیدا کردید که به نیازهای شما اهمیت دهد ، از نظرات و ارزشهای شما بپرسد و برای انجام ۵۰ درصد کار از نظر قدرت کافی باشد ، به رابطه یک فرصت بدهید. اگر با شریکی که به برابری اعتقاد دارد در رابطه خوبی هستید ، به این فرصت دهید تا کار کند. این کار را انجام دهید حتی اگر برای شما عجیب باشد. افراد مقهور معمولاً خیلی زود از روابط خوب منصرف می شوند ، و ادعا می کنند که آن ها فقط علاقه ندارند ، رابطه درست نیست ، چیزی از دست رفته است یا شیمی کافی وجود ندارد. به شرطی که مقداری شیمی - حتی مقدار متوسطی - احساس کنید ، به این رابطه فرصت می دهید. هرچه بیشتر به نقش جدید خود عادت کنید ، شیمی ممکن است افزایش یابد.

۱۲. در کار خود پرخاشگرتر باشید. برای کاری که انجام می دهید اعتبار کسب کنید. اجازه ندهید دیگران از شما سو استفاده کنند. هرگونه تبلیغ یا ارتقا را بخواهید ممکن است به شما دعوت شود. مسئولیت ها را به افراد دیگر واگذار کنید. تمام تکنیک های ابراز وجود خود را در محل کار خود اعمال کنید. شرایطی را اصلاح کنید که خود را مقهور خود کنید. آیا شما با رئیس خود غیرمستقیم هستید و بعداً منفعلانه عمل می کنید؟ آیا منافع خود را فدای منافع زیردستان خود می کنید؟ آیا اجازه می دهید همکاران و دشمنان در سراسر شما راه بروند؟ این شرایط را اصلاح کنید. در ابتدا ممکن است ترسناک باشد ، اما متوجه می شوید که ابراز وجود احساس خوبی دارد و این انگیزه شما را برای ادامه کار فراهم می کند. بیش از حد پرخاشگر نشوید ، اما سهم عادلانه خود را بدست آورید.

۱۳. (به ربل) : سعی کنید در مقابل عمل آنچه دیگران به شما می گویند ، مقاومت کنید. سعی کنید آنچه را که می خواهید تشخیص دهید و حتی اگر با آنچه ارقام مقامات به شما می گویند سازگار است ، این کار را انجام دهید. برای آن دسته از شما که یاغی هستید ، خود را از نفوذ خارج - از کسانی که علیه آن ها شورش می کنید ، آزاد کنید. به دنبال نظرات و جهت خود باشید. شما خودتان را بهتر از افراد مقهور نمی دانید و آزادتر هم نیستید. تا زمانی که تصمیمات شما توسط افراد دیگر حکم شود ، شما به همان اندازه تحت ستم قرار می گیرید - و به همان اندازه عصبانی هستید. به خود این آزادی را بدهید که با شخصیت های معتبر موافقت کند.

تمام مراحل دیگر تغییر را دنبال کنید. شما نیز باید یاد بگیرید که بیشتر از اینکه پرخاش کنید ، قاطعانه عمل کنید. سعی کنید نسبت دریافت در زندگی خود را یکنواخت کنید ، بنابراین به همان اندازه که می گیرید می دهید.

۱۴. فلش کارت درست کنید. برای نگه داشتن شما در مسیر ، از آن ها استفاده کنید. وقتی متوجه شدید که مشکلی دارید ، از مرتبا استفاده کنید. فلش کارت می تواند حق داشتن قاطعیت را به شما یادآوری کند. در اینجا مثالی از فلش کارت نوشته شده توسط کارلتون آمده است. موضوع درخواست های بی دلیل را رد می کرد.

یک خودکار فلاش کارت

من حق دارم "نه" بگویم وقتی مردم از من بخواهند کارهای غیرمعقول انجام دهم. اگر بگویم "بله" ، فقط از طرف مقابل و از خودم عصبانی خواهم شد. من می توانم با گناه گفتن "نه" زندگی کنم. حتی اگر برای شخص مقابل کمی درد ایجاد کنم ، فقط موقتی خواهد بود. اگر به آن ها "نه" بگویم مردم به من احترام خواهند گذاشت. و به خودم احترام خواهم گذاشت.

و در اینجا یکی از نوشته های مری الن ، در مورد رابطه او با دنیس وجود دارد.

یک فلش کارت ارسال

آنچه من می خواهم مهم است. من لیاقت این را دارم که با احترام با من رفتار شود. لازم نیست اجازه دهم که دنیس با من بد رفتار کند. من سزاوار بهتر از آن هستم. من می توانم برای خودم بایستم. من با آرامش می توانم تقاضا کنم که او با احترام با من رفتار کند یا بحث به پایان رسیده باشد. اگر او نتواند آنقدر رشد کند که بتواند حقوق برابر من در این رابطه را به من بدهد ، پس می توانم رابطه را ترک کنم و رابطه ای پیدا کنم که با نیازهای من مطابقت داشته باشد.

فلش کارت را به همراه داشته باشید. وقتی دام زندگی شما شروع شد و وقت آن فرا رسید که وقت خود را ابراز کنید ، کارت را بیرون آورده و بخوانید. کارت های مرتبا در انتقال آرام از درک فکری به پذیرش عاطفی ارزشمند هستند.

کلمات نهایی

همانطور که برای تغییر کار می کنید ، مهم است که برای هر بیت پیشرفت مقداری شناخت داشته باشید. به خودتان در جایی که سررسید است اعتبار دهید. وقتی فراموش کنید که برای مراحل خود به خود پاداش دهید ، تغییر بسیار دشوارتر است. سعی کنید به جای اینکه منتظر باشید تا چه حد باید پیش بروید ، به گذشته خود نگاه کنید. وقتی هر تغییری ایجاد می کنید ، هر چقدر هم جزئی باشد ، لحظه ای وقت بگذارید تا نسبت به آن احساس خوبی داشته باشید. همانطور که قدم خود را از انقیاد خارج می کنید ، به خود لطف شایسته ای را بدهید.

به یاد داشته باشید که طول عمر شما قدرت یک عمر خاطره و تعداد زیادی تکرار و تأیید درست بودن آن را دارد. انقیاد احساس حق با شما می شود. دامنه زندگی شما در کل تصویر از خود و نگاه شما به جهان نقش اساسی دارد. طبیعتاً ، این جنگ برای بقا بسیار سخت خواهد جنگید. شما بدون در نظر گرفتن عواقب منفی آن برای زندگی خود ، راحتی و اطمینان را در نگه داشتن بند زندگی خود پیدا می کنید. نباید دلسرد شوید زیرا تغییرات کند صورت می گیرد.

وسوسه انگیز است که خود را برای انقیاد خود تحقیر کنید. مری الن می گوید ، "من چنین حقه بازی می کنم. این باعث می شود از خودم متنفر باشم." اما این نگرش فقط می تواند مانع تلاش شما برای تغییر شود. سعی کنید به دلایلی که در وهله اول حیات شما ایجاد شده احترام بگذارید. در دوران کودکی ، این برای بقای عاطفی شما ضروری بود. اما آنچه روزی به شما کمک می کرد اکنون به شما آسیب می زند و وقت آن است که آن را کنار بگذارید. وقت آن رسیده است که شما از انکار نفس و شکست در خود ، سفر آهسته را آغاز کنید و زندگی خود را برای خود پس بگیرید.

فصل پانزدهم "آن هرگز خوب نیست" سبک استانداردهای بی ثبات

پاملا: چهل سالگی. او در هر دو زندگی خصوصی و حرفه ای تحت فشار قرار گرفته است.

پاملا فوق العاده زن عادی است. او همه کارها را می کند. او یک دکتر است و مدیر بیهوشی فوق تخصص دانشگاه Ivy League است. وی نه تنها در عمل بیهوشی ، یکی از سخت ترین حوزه های پزشکی ، بسیار عالی عمل می کند ، بلکه در راس یک برنامه تحقیقاتی در مقیاس بزرگ است. او برنده کمک هزینه های سازمان های فدرال و خصوصی ، نشریات در مجلات برتر و مجالس مختلف در سراسر جهان برای ارائه در جلسات تخصصی شده است. او سالانه بیش از دویست هزار دلار پول بدست می آورد.

در همان زمان او یک همسر و مادر کامل است. همسرش ، کریگ ، یک مدیر اجرایی در یک شرکت بزرگ است ، و تقریباً هر هفته یا در یک کار اجتماعی مربوط به تجارت شرکت می کند یا آن را انجام می دهد. از طریق همه این ها ، او می گوید که در کنار فرزندان خود باشد و مطمئن می شود که هر روز برای گذراندن وقت با آن ها برنامه ریزی می کند. او همچنین هر روز برای ورزش وقت می گذارد و یک تنیس باز عالی است. خانه او بی عیب است و محوطه اطراف آن کاملاً باغبانی شده است. پاملا به من می گوید که از اینکه همه کارهای باغبانی را خودش انجام داده پشیمان است.

تراپیست: بنابراین شما در زندگی شخصی هستید که همه کارها را انجام می دهید.

پاملا: درست است ، و من حدس می زنم که همه کارها را انجام می دهم. تنها مشکل این است که من کارهای مختلف زیادی انجام می دهم که به هم ریخته است. تمام وقت است برو ، برو ، برو.

تراپیست: به نظر می رسد که این کار برای شما بسیار زیاد است.

پاملا: می گویم خیلی زیاد است. من از زندگی لذت نمی برم شما فکر می کنید ، با تمام آنچه که من دارم ، کمی لذت می برم. اما من نمی کنم در واقع ، من واقعاً افسرده شده ام. خسته و افسرده. به همین دلیل من به درمان آمده ام. این طوری شده که من نمی خواهم از رختخواب بلند شوم. تراپیست: آیا در واقع دیگر کارهایی را متوقف کرده اید؟

پاملا: البته نه. من همه کارها را انجام می دهم از تخت بلند می شوم. چیزی تغییر نکرده است. اما شاید این به این خاطر باشد که من فقط بهم خوردم. من از زندگی چیز دیگری می خواهم. مدتی برای خودم می خواهم.

کیت: چهل و دو ساله. درخواست بی امان وی برای موفقیت در حال نابودی او از نظر فیزیکی است.

کیت در کارهایی که انجام می دهد نیز موفق است. او گوینده خبر تلویزیون برای یک ایستگاه بزرگ نیویورک است. او خوش قیافه است و هوای ضعیف برتری را از خود نشان می دهد. او مراقب است که در مورد همه دستاوردهای خود به صورت غیر عادی به من بگوید. او مشهور است ، افراد مشهور را می شناسد ، در ایستگاه قدرتمند است ، ثروتمند است و با مدل ها و بازیگران زیبایی دیدار می کند. اما از طریق همه این ها ، کیت هنوز ناراضی است. او بیشتر می خواهد. او رانده می شود.

تراپیست: چرا به درمان مراجعه کرده اید؟

کیت: من با شما صادق خواهم بود. من نمی خواهم اینجا باشم. تنها دلیل آمدن من این است که پزشکان به من می گویند روده و سردردهای من از طریق استرس ایجاد می شود. من باید آرام بگیرم تا آرام شوم.

تراپیست: بنابراین شما می خواهید از روده تحریک پذیر و سردرد خلاص شوید ، اما همه موارد دیگر را مانند گذشته بگذارید؟

کیت: بله من قصد ندارم فشار را برای جلو رفتن متوقف کنم.

پرسشنامه استانداردهای غیر قابل استفاده

برای سنجش قدرت طول عمر استاندارد های بی امان خود این پرسشنامه را پر کنید. از مقیاس موجود در صفحه زیر استفاده کنید.

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر غیر واقعی از من

۳ کمی بیشتر از وحشت من است

۴ نسبتاً ترس از من

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

توصیف	نمره
۱. من نمی توانم بهترین دوم را قبول کنم. من باید در بیشتر کارهایی که انجام می دهم بهترین باشم.	
۲. هیچ کاری من به اندازه کافی خوب نیستم.	
۳. من سعی می کنم همه چیز را به ترتیب عالی نگه دارم.	
۴- من باید در هر زمان به دنبال بهترین حالت باشم.	
۵. من کارهای زیادی را انجام داده ام که دیگر فرصتی برای استراحت ندارم.	
۶. روابط شخصی من رنج می برد زیرا من خودم را خیلی تحت فشار قرار می دهم.	
۷. سلامتی من آسیب می بیند زیرا خودم را خیلی تحت فشار قرار می دهم.	
۸- وقتی اشتباه می کنم سزاوار انتقاد شدید هستم.	
۹. من بسیار رقابتی هستم.	
۱۰. ثروت و مقام برای من بسیار مهم است.	
امتیازات استاندارد کلی غیرمستقیم شما (برای سوالات ۱۰-۱ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر امتیازهای استاندارد خود را که بی فایده است ، تفسیر کنید

۱۹-۱۰ بسیار کم است. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹—۲۰نسبتاً کم. این دفترچه زندگی فقط ممکن است در موارد خاص اعمال شود.

۳۹—۳۰معتدل. این طول زندگی مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹—۴۰بالا. این قطعاً یک بند حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-- ۵۰بسیار بالا. این قطعاً یکی از بندهای اصلی زندگی شماست.

تجربه استانداردهای غیرمستقیم

احساس اولیه فشار است. شما هرگز نمی توانید آرام باشید و از زندگی لذت ببرید. شما همیشه فشار می آورید ، فشار می دهید ، فشار می دهید ، تا جلو بیایید. شما می جنگید تا در هر کاری انجام دهید ، چه در مدرسه ، کار ، ورزش ، سرگرمی ، آشنایی یا رابطه جنسی بهترین باشید. شما باید بهترین خانه ، بهترین ماشین ، بهترین کار را داشته باشید ، بیشترین درآمد را داشته باشید و خوش تیپ ترین یا زیبا ترین به نظر برسید. شما باید کاملاً خلاق و کاملاً منظم باشید.

نام بند نجات از دید ناظر خارجی است. این ما بودیم ، نه پاملا و کیت که احساس کردیم استانداردهای آن ها بی وقفه است. از نظر پاملا و کیت ، این فقط یک سطح غیر عادی برای دستیابی به آن بود. افرادی که دارای طول عمر استاندارد های بی امان هستند ، معمولاً در هر کاری موفق عمل می کنند ، اما این موفقیت از دیدگاه افراد دیگر است. افراد دیگر فکر می کنند که شما به موفقیت های زیادی دست یافته اید ، اما شما دستاوردهای خود را امری مسلم می دانید. آن ها فقط همان چیزی هستند که شما از خود انتظار داشته اید.

علائم استرس جسمی ، مانند روده و سردردهایی که کیت تجربه می کند ، معمول است. ممکن است دچار فشار خون بالا ، زخم ، کولیت ، بی خوابی ، خستگی ، حملات وحشت ، آریتمی قلب ، چاقی ، کمر درد ، مشکلات پوستی ، آرتروز ، آسم یا تعداد دیگری از مشکلات جسمی باشید.

کیت: مثل اینکه بدن من به من می گوید من نمی توانم این کار را انجام دهم ، من نمی توانم این را سخت فشار دهم.

تراپیست: چیزی باید بدهد.

برای شما ، زندگی فقط انجام دادن است. زندگی مجبور است همیشه کار کند یا به موفقیت برسد. شما همیشه در لبه محدودیت های خود فشار می آورید. هیچ وقت فرصتی برای استراحت ، توقف و لذت بردن از چیزها

وجود ندارد. همه چیز ، از جمله فعالیت هایی که می توانند لذت بخش باشند ، مانند بازی یا شنا ، به یک آزمایش سخت تبدیل می شوند. پاملا و کریگ در یکی از جلسات زناشویی ما در این مورد بحث کردند.

پاملا: وقتی تنیس بازی می کنم واقعاً نمی توانم آرام باشم. مثل اینکه من بازی خودم را تماشا می کنم و پیروز می شوم تا هر شوت را کامل کنم. و من واقعاً عصبانی می شوم وقتی که نمی توانم آن را درست کنم.

تراپیست: بنابراین حتی بازی شما نیز کارساز است.

کریق: درست است. من واقعاً دوست ندارم به همین دلیل با او بازی کنم. او بازی را خیلی محرمانه انجام می دهد ، و خیلی متشنج می شود. هر بازی یک مسئله مرگ و زندگی است. و وقتی می بازد ناراحت می شود. او واقعاً ورزش خوبی نیست.

استانداردهای بی امان می توانند دامنه کاملی از احساسات منفی را ایجاد کنند. شما به دلیل عدم رعایت استانداردهای خود دائما ناامید و از خود احساس می کنید. شما ممکن است به طور مزمن عصبانی باشید ، و مطمئناً سطح بالایی از اضطراب را احساس می کنید. درباره کار بعدی که باید درست انجام دهید وسواس دارید. تمرکز اصلی اضطراب شما زمان است: شما کارهای زیادی باید انجام دهید و زمان کمتری دارید. شما همیشه از زمان آگاه هستید و احساس فشار مداوم نسبت به من دارید. و شما می توانید از تلخی زندگی خود و از پوچی آنچه به دست آورده اید افسرده شوید.

ممکن است بپرسید که چرا همچنان به این روش فشار می آورید؟ همانطور که خسته هستید ، به جای اینکه سرعت خود را کاهش دهید ، شتاب می گیرید و مسئولیت بیشتر و بیشتری را به عهده می گیرید. گویی شما معتقدید که بالاخره یکی از کارهایی که انجام می دهید رضایت شما را به همراه دارد. شما متوجه نیستید که نحوه برخورد شما با همه چیز لذت واقعی را غیرممکن می کند. به ناچار ، هر آنچه را که سعی می کنید به انجام برسانید همان بازیگران ، همان احساس فشار سنگین را به خود می گیرد.

کیت: من مدام فکر می کنم اگر بتوانم به جایی که می خواهم برسم ، می توانم راضی باشم.

تراپیست: اما مهم نیست که چه چیزی به دست می آورید ، خواه شغل جدید باشد ، دوست دختر جدید ، ماشین جدید یا سفر جدید ، شما همیشه همان استانداردهای بی امان را اعمال می کنید. در واقع این استانداردها هستند که باید تغییر کنند.

شما به احتمال موفقیت اعتقاد دارید - که اگر تلاش خود را ادامه دهید در واقع می توانید به آن حالت کمال شگفت انگیز برسید. اگرچه احتمالاً خود را ناخوشایند نمی دانید که موفق باشید ، اما احساس می کنید در حال پیشرفت هستید و به هدف خود نزدیکتر می شوید. این حس پیشرفت شما را ادامه می دهد. شما پایان جاده را تصور می کنید ، زمانی که در نهایت می توانید استراحت کنید و از زندگی لذت ببرید. شما در مورد زمان آینده آزاد شدن خیال پردازی می کنید.

تراپیست: چه چیزی باعث می شود شما با این سرعت دیوانه وار ادامه دهید؟ من فقط متوقف نشدی؟

پاملا: من خودم خیلی به آن فکر می کنم. فکر می کنم این است که من همیشه می توانم در انتهای تونل ، وقتی می توانم آرام شوم و آنچه را که می خواهم ، روشن کنم. احساس می کنم دارم به آنجا می رسم.

اما آن حالت صلح که امیدوارید در پایان تلاش خود پیدا کنید هرگز به دست نخواهد آمد. حتی اگر چنین بود ، شما فقط چیز دیگری پیدا می کنید ، برخی از استانداردهای بی امان دیگر برای دیدار با آن ها. این است که چگونه زندگی شما خود را تقویت می کند. در هسته اصلی خود ، شما راحت نیستید مگر اینکه در تلاش باشید. ممکن است باعث خوشحالی شما نشود اما آشنا است. این شیطانی است که شما می شناسید.

حداقل سه نوع متداول از طول عمر استاندارد های بی امان وجود دارد. شما ممکن است بیش از یک نوع باشید - در واقع ممکن است هر سه باشید.

سه نوع استاندارد غیر قابل استفاده

۱. اجبار

۲. گرایش به دستاورد

۳. وضعیت گرایی

• مشاوره پذیری •

اجباری شخصی است که همه چیز را به نظم کامل حفظ می کند. شما نوعی هستید که هر جزئی را رعایت کنید ، هرچند ناچیز ، از هر خطایی هرچند جزئی نترسید. وقتی همه چیز درست نیست احساس ناامیدی و ناراحتی می کنید.

کیت: قرار من با شارون فاجعه بود. وقتی به تئاتر رسیدیم ، حداقل با شش صندلی از مرکز خارج شدیم. من خیلی آغاز شده بودم ، به سختی می توانستم به بازی توجه کنم.

تراپیست: این شرم آور است. می دانم زمان دیدن این نمایش برای شما معنای زیادی داشت. حیف که نتوانستید از آن لذت ببرید.

وقتی کیت به جایی می رود ، هیچ جزئیاتی از او فرار نمی کند. صندلی باید عالی باشد ، غذا بی عیب و نقص باشد و دمای اتاق دقیقاً مناسب باشد. البته هر بار مشکلی پیش می آید و او فقط نمی تواند مستقر شود و لذت ببرد.

کیت به دلیل ناامیدی از محیط اطرافش عصبانی می شود. اما همه افراد اجباری از محیط اطراف خود عصبانی نیستند. برخی از خود عصبانی می شوند. ممکن است اینگونه باشد که بیش از محیط پیرامون خود را سرزنش کنید. پاملا اینگونه است. او مانند کیت از نوع اجباری است اما بیشتر عصبانیت او متوجه خودش است.

تراپیست: مهمانی شام شما چگونه برگزار شد؟

پاملا: خوب شد ، به جز اینکه برنج چیز خیلی پخته ای بود. من واقعاً از خودم در مورد آن برنج عصبانی شده بودم.

وقتی پاملا به مهمانی شام خود می اندیشد ، ذهن او بر روی همان جزئیاتی که کاملاً درست پیش نمی رود ، محکم می شود. او خودش را سرزنش می کند که این جزئیات را درست درست نکرده است.

خویشتن داری وسواسی معمول است. در حقیقت ، کل مسئله کنترل برای این نوع مهم است. وقتی مثلاً در سایر جنبه های آسیب پذیری یا انقیاد خود احساس کنترل نمی کنید ، اجبار می تواند راهی برای کنار آمدن باشد بنابراین احساس کنترل می کنید.

• جهت گیری دستیابی •

این اصطلاحاً اعتیاد به مواد مخدر است. شما شخصی هستید که هفت روز در هفته شانزده ساعت کار می کنید. شما ارزش بالایی را در سطح بالایی از موفقیت در ازای نیازهای دیگر خود تعیین می کنید. شما باید شرط بندی کنید.

پاملا: وقتی من در دانشگاه بودم ، یادم می آید که یک بار نمی توانستم تمام شب بخوابم ، زیرا نگران بودم که بخواهم "B" را در دوره حساب خود بدست آورم. من فکر می کردم که نمی خواهم با آن "ب" فاقد اعتبار باشم.

مهم است که استانداردهای بی امان را تشخیص دهید. شکست این حس است که شما نسبت به همسالان خود شکست خورده اید ، یعنی پایین تر از حد متوسط. استانداردهای بی امان این حس است که شما حداقل متوسط هستید ، اما به طور مداوم در تلاش برای دستیابی به استانداردهای بسیار عالی و کمال گرایانه هستید. فردی که دارای طول عمر شکست است وظیفه ای را امتحان می کند و سپس فکر می کند: "من نمی توانم کاری درست انجام دهم ، آن را بهم ریختم." فردی که دارای استانداردهای بی امان است ، این وظیفه را امتحان می کند و فکر می کند ، "من خوب شدم ، اما می توانم بهتر عمل کنم."

پاملا: اینگونه نیست که فکر کنم شکست بخورم. من می دانم که کار خوبی انجام خواهم داد ترس من خنثی کننده نیست ، بلکه فقط در حد متوسط است ، از اینکه در میان جمعیت برجسته نشود.

استانداردهای بی وقفه طول عمر ممکن است منجر به احساس شکست شود. اگر استانداردهای شما آنقدر بالا باشد که نتوانید به آن ها نزدیک شوید ، در این صورت ممکن است احساس بی کفایتی کنید ، یعنی یک شکست.

ممکن است اینقدر از اهداف خود کوتاه باشید که احساس کنید اصلا به چیزی نرسیده اید.

بسیاری از اعتیاد به مواد مخدر در حالت خصم پذیری مزمن یا خصومت وجود دارد. این شخصیت تیپ A است. نوع A از کسی که از آن ها دورتر باشد یا مانع جاه طلبی های او شود عصبانی می شود. یا اگر بلوک ها داخلی باشد ، آن ها از خود عصبانی می شوند. آن ها به اندازه کافی فشار نمی آورند و یا به اندازه کافی در انجام کاری خوب عمل نمی کنند. آن ها احساس تحریک درونی مداوم دارند.

ممکن است شما از شدت موفقیت کمتری در جهت گیری دستیابی برخوردار باشید. شاید تعادل بین کار و بازی در زندگی شما کمی از بین رفته باشد. شما واقعاً نمی توانید آرام باشید ، اما حداقل زندگی شما کاملاً با کار صرف نمی شود. و شما ممکن است در مورد چیزهای دیگری غیر از شغل خود معتاد به کار باشید. این ممکن است تزئین خانه شما ، خرید لباس یا فروش یا سرگرمی و ورزش باشد. این می تواند هر چیزی باشد - هر نوع فعالیتی که به کار تبدیل می کنید و شما را به بردگی می کشد.

• وضعیت •

موقعیت گرایی تأکید بیش از حد بر کسب شناخت ، مقام ، ثروت ، زیبایی است - خود کاذب. این اغلب نوعی ضد حمله برای جبران احساسات اصلی نقص یا محرومیت اجتماعی است.

اگر وضعیت گرایشی بیش از حد داشته باشید ، مهم نیست که چه کاری انجام می دهید. هنگامی که نتوانید انتظارات زیاد خود را برآورده کنید ، تمایل به تنبیه کردن یا احساس شرمندگی دارید. شما درگیر یک مبارزه بی پایان برای جمع آوری هرچه بیشتر قدرت ، پول یا اعتبار هستید ، اما هرگز کافی نیست که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید.

تراپیست: خنده دار است ، اما حتی اگر موفق شدید به چنین مهمانی انحصاری دعوت شوید و همانطور که گفتید "زیباترین زن آنجا" را به ارمغان آورید ، هنوز هم به نظر می رسد که تمام مدت ناراضی هستید.

کیت: از اینکه کجا ما را در شام نشسته اند ناراحت شدم. این باعث شد که ما واقعاً عضوی از حلقه داخلی نباشیم.

کیت هرگز راضی نیست. هرگز به دلخواه او اثبات نمی شود که او ارزشمند است. او احساس می کند که به موفقیت های بالاتر می رود. اما مهم نیست که چه چیزی به دست می آورد ، در اعماق درون خود هنوز احساس شرمندگی از کسی که هست ، می کند.

موقعیت گرایی نیز می تواند راهی برای جبران احساس محرومیت عاطفی باشد. ممکن است سرخ کنید تا خلا عاطفی خود را با قدرت ، شهرت ، موفقیت ، پول پر کنید - جایگزینی برای ارتباط عاطفی واقعی. با این حال وضعیت هرگز کافی نیست. یک بیمار مانند این ، نانسی ، با مرد ثروتمند و بی مهری ازدواج کرد و بیشتر وقت خود را صرف خرید چیزهایی کرد. او از همه چیز بهتر بود. او تنها در خانه بزرگ خود می نشست ، در حالی که با تمام وسایلش احاطه شده بود و تعجب می کرد که چه چیزی از دست رفته است. چهار خاستگاه مشترک وجود دارد:

منشأ استانداردهای بی ارجاع

۱. عشق والدین شما به شما منوط به رعایت استانداردهای بالا بود.

۲- یکی یا هر دو والدین مدل هایی از استانداردهای بالا و نامتعادل بودند.

۳- استانداردهای بی امان شما به عنوان راهی برای جبران احساس نقص ، محرومیت اجتماعی ، محرومیت یا شکست

۴- هنگامی که نتوانستید انتظارات زیادی را برآورده کنید ، یکی یا هر دو والدین از شرم و انتقاد استفاده کردند.

بزرگ شدن در جو عشق مشروط اولین خاستگاه مشترک است. والدین شما ممکن است فقط در مواقع موفقیت یا کامل بودن به شما محبت ، تأیید یا توجه داشته باشند. این همان اتفاقی است که برای پاملا افتاد.

پاملا: گویی من برای آن ها وجود نداشتم مگر در مواردی که برنده جایزه ای شدم یا بالاترین درجه را کسب کردم. یادم می آید وقتی آن ها به من گفتند که من سلطنت طلب هستم ، اولین فکر من این بود که خانه را برسانم تا به والدینم بگویم که آن ها از من راضی خواهند بود. به نظر می رسد بیشتر اوقات اهمیتی نمی دهند.

با عشق مشروط ، دوران کودکی شما با دویدن یک مسابقه برای جلب عشق پدر و مادرتان سپری می شود. این مسابقه بی پایان است و در این راه چند نقطه تقویت وجود دارد. یک بار از پاملا خواستیم که تصویری از کودکی خود را به ما ارائه دهد:

پاملا: من در حال دویدن و فرار به سمت خانه ام هستم ، اما خانه مدام عقب می رود و هرچه سریعتر بدوم ، خانه دورتر می شود.

متناوباً ، ممکن است پدر و مادری دوست داشتنی داشته باشید که وقتی انتظارات زیاد آن ها را برآورده می کنید ، به شما عشق و تأیید لاتین می دهند. نکته مهم این است که رعایت برخی از معیارهای موفقیت در مدرسه ، زیبایی ، منزلت ، محبوبیت یا ورزش ، موثرترین راه برای جلب محبت ، احترام یا حتی تجلیل از پدر و مادرتان شد. والدین شما ممکن است به دلیل موفقیت شما را روی یک پایه قرار دهند.

والدین شما ممکن است الگوهای استانداردهای بی امان باشند. آن ها خودشان کمال گرا ، منظم ، منزلت گرا و یا دارای موفقیت بالایی بودند.

شما نگرش و رفتار آن ها را یاد گرفتید. اغلب این منشا چشمگیر است زیرا هیچ کس در خانواده نمی داند که استانداردها بسیار بالا است. آن ها برای همه احساس طبیعی دارند.

پاملا: تا زمانی که درمان را شروع نکردم ، هرگز واقعاً استانداردهای خود را غیر واقعی نمی دانستم. من هرگز فکر نمی کردم والدینم را کمال گرا ببینم. من همیشه آن ها را فقط به عنوان یک فرد عادی متوسط با استانداردهای متوسط نرمال تصور می کردم.

تا زمانی که من شروع به بررسی دقیق تر آن نکردم متوجه شدم که مادرم باید خانه عالی داشته باشد. هیچ وقت اثری از آشفتگی نبود. اگر وارد می شدم و یک کاغذ روی میز می گذاشتم ، در عرض پنج دقیقه مادرم از من می خواست که آن را در جایی که متعلق است بگذارم.

و پدرم در مورد کارش کاملاً کمال گرا بود. او صاحب مشاغل شخصی خود بود و هرچه بود ، حتی تابلویی را که آویزان می کرد ، مجبور بود خودش این کار را انجام دهد و کاملاً انجام دهد. او همیشه کار می کرد.

هیچ کس هیچ وقت به پاملا نگفت ، "تو باید خیلی خوب کار کنی." او این کار را صرفاً از طریق مدل سازی ، با مشاهده والدینش انجام داد. اگر والدینی دارید که خودشان از استانداردهای بالایی برخوردار هستند ، آن ها به طور زیرکانه یا مستقیم این استانداردهای عالی را به شما ابلاغ کرده اند.

انتظارات زیاد والدین به ویژه در حومه های متمول که بسیاری از متخصصان در آن زندگی می کنند ، معمول است. هرچه والدین حرفه ای تر باشند ، احتمال اینکه کودک تحت این فشارها قرار گیرد بیشتر است. کل فرهنگ انتظارات زیاد از موفقیت را پشتیبانی می کند. با این حال ، ما همچنین بسیاری از بیماران با استانداردهای بی امان از خانواده های طبقه کارگر داشته ایم. شما می توانید والدینی با استانداردهای بی امان داشته باشید که مکانیک ، صندوق دار ، نقاش یا موسیقی دان هستند – آن ها از همه پله های نردبان اجتماعی هستند.

ما برخی از بیماران را داریم که استانداردهای بی امان آن ها در نتیجه افزایش سرخ کردن در محیط کودکی آن ها است. شما ممکن است نسبت به همسن و سالان خود احساس حقارت داشته باشید ، یا احساس کرده باشید که والدین شما فرومایه هستند و برای جبران از طریق موفقیت یا مقام بالا ، سرخ می شوند. این مسئله کیت بود. کیت در محله ای از طبقه کارگر بزرگ شد و از آن شرمسار شد. او به مدرسه ای رفت که بیشتر طبقه کارگر داشت ، اما کیت به دانش آموزان ثروتمند منطقه ثروتمند شهر حسادت می کرد.

کیت: اگر مثل جایی که من آمده ام به اندازه کافی خوب نباشد. می خواستم به جایی برسم که بچه پولدارها بودند. من چیزهایی را که آن ها داشتم می خواستم. من در اوایل تصمیم گرفتم چیزهایی را که بچه های ثروتمند داشته اند بدست آورم.

کیت تمام زندگی خود را حول ارتقا. طبقه اجتماعی خود برنامه ریزی کرد. استانداردهای بی امان او واکنشی به شرم در مورد محرومیت اجتماعی خانواده اش بود.

استانداردهای بی امان همچنین می توانند با سایر زندگی های وابسته زندگی کنند. به عنوان مثال ، ممکن است شما از طول عمر محرومیت هیجانی برخوردار باشید. در دوران کودکی دریافتید که ستایش از دستاوردهای شما می تواند تا حدی عشق کم را جبران کند. موفقیت یک استراتژی برای ایجاد ارتباط با دیگران باشد. متأسفانه ، این معمولاً جایگزینی کم رنگ برای پرورش واقعی و کمبود سرمایه است.

ممکن است یکی از والدین شما را تحریک کرده باشد. مادر کیت احساس کرد که او متعلق به یک طبقه بالاتر است و در زیر او ازدواج کرده است. او خواست خود را برای دستیابی به مقام به نیابت از طریق کیت برآورده کرد. در نتیجه کیت هرگز نمی توانست آرام باشد. او همیشه در پس زمینه بود. او یک بار این تصویر از مادرش را به ما داد:

کیت: من در رختخواب هستم که می خواهم بخوابم ، و صدای او را می شنوم که ادامه دارد. او می گوید: "بهتر است بروید ، چیزهایی وجود دارد که باید انجام دهید. آیا تکالیف خود را تمام کرده اید ، آیا نیازی نیست که تنیس خود را تمرین کنید ، آیا دوستانی برای تماس ندارید؟"

اگرچه افراد با استانداردهای بی امان معمولاً به عنوان بزرگسالی به طور چشمگیری موفق هستند ، خاطرات کودکی آن ها به ندرت بر احساس موفقیت متمرکز می شوند. در حقیقت ، آن ها به احتمال زیاد احساس نقص ، طرد یا تنهایی می کنند. صرف نظر از تلاش آن ها ، به ندرت احترام ، تحسین ، توجه یا عشقی را که می خواستند به دست آوردند.

پاملا: من خاطرات زیادی از بازگشت به خانه از مدرسه با درجه عالی و حتی عدم توجه به آن داشته ام. برای جلب توجه باید چیز خارق العاده ای باشد.

در خانواده پاملا ، عملکرد بسیار خوب کاملاً متوسط بود. ستایش نادر بود. وقتی از این بیماران می پرسیم که آیا کمال گرا هستند ، می گویند "نه". وقتی می پرسیم پدر و مادرشان کمال گرا هستند ، آن ها نیز "نه" می گویند. آن ها به هیچ وجه دور از درمان نیستند.

والدین یا وقتی کودک خوب عمل می کند ، نمی تواند ستایش کند یا وقتی کودک از انتظارات خود کوتاه می آید در واقع عشق را کنار می کشد.

کیت: در سال دانشگاه من ، از من خواسته نشده که برترین برادری را مطرح کنم. مادرم یک هفته با من صحبت نمی کرد.

یک بیمار دیگر به ما گفت که مادرش هر وقت در مدرسه کمتر از "A" شود ، بطور ناگهانی از آغوش گرفتن و بوسیدن او منصرف می شود.

ممکن است خاطرات زنده ای از شکست ها داشته باشید. ما یک بیمار داشتیم که وقتی او با برادرانش ورزش می کرد و باخت ، پدرش او را مسخره می کرد. تمام تأکید در خانواده بر رقابت ، داشتن بهترین بودن بود. او و برادرانش می جنگیدند تا سخت ترین فرد را ببینند. اگرچه او یک ورزشکار عالی شد ، اما تنها چیزی که به خاطر می آورد ناامیدی و فشار است. می توان خاطرات زیادی را تجربه کرد که به سختی تجربه می شوند ، اما در رسیدن به آن استاندارد غیرممکن بالا ناتوان هستند.

اگر والدین شما وقتی از انتظارات آن ها کوتاهی می کنید از شرم و انتقاد استفاده می کردند ، مطمئناً شما نیز دارای یک نقص در زندگی هستید.

استانداردهای عدم استفاده از تله های حیات

۱. سلامتی شما به دلیل استرس های روزمره مانند کار زیاد - نه فقط به دلیل حوادث غیر قابل اجتناب در زندگی - در رنج است.

۲. تعادل بین کار و لذت بهم ریخته احساس می شود. زندگی مانند فشار مداوم و کار بدون سرگرمی احساس می شود.

۳. به نظر می رسد تمام زندگی شما پیرامون موفقیت ، مقام و چیزهای مادی است. به نظر می رسد ارتباط شما با خود اصلی خود را از دست داده اید و دیگر نمی دانید چه چیزی واقعاً شما را خوشحال می کند.

۴- مقدار زیادی از انرژی شما برای نظم بخشیدن به زندگی شما صرف می شود. شما وقت زیادی را صرف نگه داشتن لیست ها ، سازماندهی زندگی خود ، برنامه ریزی ، تمیز کردن و تعمیرات می کنید و کافی نیست که من خلاق باشم یا رها شوم.

۵. روابط شما با افراد دیگر رنج می برد زیرا زمان زیادی برای رسیدن به استانداردهای خود - کار ، موفقیت و غیره صرف می شود.

۶. باعث می شوید که دیگران نسبت به اطراف خود احساس ناکافی یا عصبی بودن داشته باشند زیرا نگرانند نتوانند انتظارات شما را از آن ها برآورده کنند.

۷. بندرت متوقف می شوید و از موفقیت لذت می برید. شما به ندرت احساس موفقیت را می پسندید. در عوض ، شما به سادگی به کار بعدی که در انتظار شماست ادامه می دهید.

۸- احساس خستگی می کنید زیرا در تلاش هستید که کارهای زیادی را انجام دهید. به نظر می رسد هرگز زمان کافی برای اتمام آنچه شروع کرده اید وجود ندارد.

۹. استانداردهای شما آنقدر بالا است که به جای لذت بردن از روند کار ، بسیاری از فعالیت ها را به عنوان یک تعهد یا سختی عبور از آن می دانید.

۱۰. خیلی تعلل می کنید. از آنجا که استانداردهای شما باعث می شود بسیاری از کارها طاقت فرسا باشند ، از آن ها اجتناب می کنید.

۱۱. احساس ناراحتی یا ناامیدی زیادی می کنید زیرا چیزها و اطرافیان از استانداردهای بالای شما بر نمی آیند.

مشکل اساسی استانداردهای بی امان این است که ارتباط شما با خود طبیعی خود را از دست می دهید. آنقدر روی نظم ، موفقیت یا موقعیت متمرکز شده اید که نیازهای اساسی جسمی ، عاطفی و اجتماعی خود را برآورده نمی کنید.

پاملا: بعضی اوقات ایفل مانند یک ماشین دوست دارد ، مثل اینکه من واقعاً زنده نیستم. مثل اینکه من به صورت خودکار در حال اجرا هستم.

مواردی مانند عشق ، خانواده ، دوستی ، خلاقیت و سرگرمی - مواردی که باعث ارزش زندگی می شوند - در تلاش وسواسی شما برای رسیدن به کمال قرار می گیرند.

کریق: ما به خانه تابستانی خود رفتیم و من و بچه ها لباس شنای خود را تغییر دادیم و در دریاچه شنا کردیم. داشتیم می خندیدیم و پاشیدیم و اوقات خوبی داشتیم. در همین زمان پاملا در خانه مشغول نظافت بود ، همه چمدان های ما را باز می کرد و مشغول انجام کارهایی بود که نمی دانم چه بود. مدام به او فریاد می زدیم که بیرون بیاید و شنا کند. او مدام می گفت: "فقط یک دقیقه ، فقط یک دقیقه" و هرگز بیرون نیامد.

استانداردهای بی امان شما هزینه های زیادی برای شما دارد. شما از فرصت های زیادی برای خوشبختی و تحقق زندگی خود برخوردار هستید.

پاداش شما معیار موفقیت است. در هر عرصه ای که برای تکمیل خود انتخاب کرده باشید ، احتمالاً یکی از بهترین ها هستید. اگر به رده بالای هر سازمانی برویم ، احتمال یافتن شخصی با استانداردهای بی وقفه بسیار زیاد است. چه کسی وقت و انرژی لازم را برای رسیدن به اوج خود می گذارد؟ چه کسی حاضر است بسیاری از بخشهای دیگر زندگی خود را فدا کند؟ اگر مصاحبه با افراد مشهور را بخوانید ، مدام در مورد کمال گرایی ، فداکاری ، توجه به جزئیات ، نحوه رانندگی خود و سایر افراد می شنوید.

با این حال ، شما برای لذت بردن از موفقیت خود متوقف نخواهید شد. وقتی یک چیز به اتمام رسید ، شما به سادگی تمرکز خود را به چیز بعدی تغییر می دهید ، و کاری را که به دست آوردید بی معنی می کنید. و گاهی موفقیت شما بی معنی است. این زمانی است که شما نسبت به چیزهای بی اهمیت کمال گرا هستید. آیا واقعاً در طرح بزرگتر این مهم است که کشوهای آشپزخانه شما کاملاً مرتب باشد یا اتاق های کودکان کاملاً مرتب باشد؟ آیا مهم است که قرار ملاقات شما خوش چهره ترین فرد در اتاق است ، یا اینکه خوش لباس ترین شماست؟ آیا مهم است که شما به جای ۱۰۰ ، ۹۹ گرفتید؟

روابط صمیمی شما تقریباً قطعاً آسیب می بیند. شما ممکن است یک شریک زندگی کامل بخواهید و نتوانید با هزینه کمتری کنار بیایید. زنی که کیت برای او کامل می داند چنان زیبا ، با استعداد و موفق است که ده ها مرد دیگر نیز او را تعقیب می کنند. او علاقه ای به کیت ندارد.

هنگامی که در یک رابطه قرار گرفتید ، می توانید بسیار انتقادی و خواستار باشید. شما انتظار دارید که افراد دیگر (به ویژه افراد نزدیک به شما ، مانند همسر یا فرزندان خود) مطابق با استانداردهای شما باشند. و بدون اینکه متوجه شوید ، احتمالاً به دلیل عدم رعایت استانداردهای تعیین شده ، آن ها را بی ارزش می کنید. البته چون این استانداردها برای شما زیاد به نظر نمی رسند ، احساس می کنید انتظارات شما بهنجار و موجه است.

ممکن است شرکای کمال گرا که استانداردهای بی امان خود را دارند جذب شوید ، یا شریک هایی مخالف ، آرام و راحت باشید. شما ممکن است شخصی را انتخاب کنید که زندگی تحت فشار شما را خنثی کند - که همه چیزهایی را که از دست داده اید به زندگی شما می آورد. این نوع رابطه می تواند یکی از خیابان های آسودگی و لذت شما باشد.

احتمالاً زمان کمی برای گذراندن با افرادی که دوستشان دارید باقی مانده است. اگر مجرد هستید ، از دوستان و دوستداران خود غافل می شوید. اگر متاهل باشید ، از خانواده خود غافل می شوید. شما فقط وقت ندارید شما بیش از حد مشغول کار ، یا نظم بخشیدن به خانه یا ارتقا وضعیت خود هستید. شما مدام فکر می کنید که زمانی فرا می رسد که می توانید آرام باشید و شریک زندگی خود را پیدا کنید یا زمانی را با همسر و فرزندان خود سپری کنید. در همین حال زندگی می لغزد ، و زندگی عاطفی شما خالی است.

وقتی وقت خود را با افرادی که دوستشان دارید سپری می کنید ، لیاقت این کار را دارید که به همان روش تحت فشار و بی امان انجام دهید. پاملا هر روز زمانی را برای گذراندن با فرزندانش برنامه ریزی می کند ، اما از آن لذت نمی برد و فرزندانش نیز از این کار لذت نمی برند.

کریق: پاملا همیشه در مورد چیزی پشت بچه ها است. من فکر می کنم او بیش از حد به آن ها فشار می آورد. به دخترم ، کیت نگاه کن او سردرد و معده درد دارد. او فقط در کلاس سوم است و قبلاً نگران نحوه کار در مدرسه است.

استانداردهای بی امان از این طریق بین نسل ها منتقل می شود. والدین شما آن ها را به شما می دهند ، و شما آن ها را به فرزندان خود می دهید. حتی وقت شما با فرزندانتان نیز صرف فشار می شود. شما قدردان آن ها نیستید. این باعث می شود شما از لذت لذت ببرید و به ناراحتی آن ها کمک کند.

غیر معمول نیست که کسی با این بند زندگی پروژه بزرگی را در پیش بگیرد ، سپس فلج شود و نتواند شروع کند. معطل کننده اغلب فردی با استانداردهای بی امان است. سطحی که انتظار دارید در آن اجرا کنید بسیار بالا است به طوری که طاقت فرسا است. هرچه بیشتر در یک پروژه سرمایه گذاری کنید ، احتمال به تعویق انداختن آن بیشتر است. در برخی از مواقع ، حتی ممکن است سقوط کرده و عملکرد خود را متوقف کنید. فقط نمی توانید تصور کنید که باید دوباره این انتظارات را برآورده کنید.

به دلیل استانداردهای بی امان خود ، به ندرت احساس محتوا می کنید. پیگیری استانداردهای شما ، شانس شما را برای احساسات مثبت مانند عشق ، آرامش ، خوشبختی ، غرور یا آرامش از بین می برد. در عوض احساس تحریک ، ناامیدی ، ناامیدی و البته فشار می کنید. وقت آن است که بیدار شوید و بدانید که استانداردهای شما چه هزینه هایی برای شما دارد. آیا واقعا ارزشش را دارد؟

در اینجا مراحل تغییر زندگی شما وجود دارد:

تغییر استانداردهای غیرمستقیم

۱. مناطقی را که ممکن است استانداردهای شما در آن ها نامتعادل یا غیرقابل تحمل باشد ، لیست کنید.

۲. مزایای تلاش برای دستیابی به این استانداردها را به صورت روزانه ذکر کنید.

۳. معایب فشار شدید در این مناطق را ذکر کنید.

۴- سعی کنید تصویری از زندگی خود را بدون این فشارها بیان کنید.

۵. ریشه های زندگی خود را بشناسید.

۶. در نظر بگیرید که اگر حدود ۲۵ درصد استانداردهای خود را پایین بیاورید چه تأثیراتی می تواند داشته باشد.

۷. سعی کنید زمانی را که برای حفظ استانداردهای خود اختصاص می دهید ، کمی کنید.

۸- سعی کنید با گرفتن اجماع یا نظر عینی از افرادی که تعادل بیشتری دارند ، معیارهای معقول و منطقی را تشخیص دهید.

۹. به تدریج سعی کنید برنامه خود را تغییر دهید یا رفتار خود را تغییر دهید تا نیازهای عمیق شما برآورده شود.

۱. مناطقی را که استانداردهای شما ممکن است نامتعادل یا غیرقابل تحمل باشد ، لیست کنید. بسته به اینکه شما اجباری ، اکتشاف مدار یا وضعیت گرا باشید ، لیست شما ممکن است شامل نظم منظم ، نظافت ، کار ، پول ، راحتی موجودات ، زیبایی ، عملکرد ورزشی ، محبوبیت ، وضعیت یا شهرت باشد. این می تواند هر منطقه از زندگی شما باشد که در آن احساس فشار مداوم داشته باشید.

۲. فهرست مزایای تلاش برای رعایت این استانداردها به صورت روزانه.

این مزایا تقریباً به میزان موفقیت شما مربوط خواهد شد. آن ها مزایایی هستند که از داشتن نظم ، موفقیت ، منزلت حاصل می شوند. این مزایا می تواند چشمگیر باشد. فرهنگ ما تقویت زیادی برای افراد با استانداردهای بی وقفه فراهم می کند. این لیست کیت است:

مزایای استانداردهای بی ربط من

۱. من می توانم آنچه را که می خواهم خریداری کنم.

۲. احساس خاص بودن می کنم.

۳. مردم به من حسادت می کنند و آنچه را که من دارم می خواهند.

۴- تقریباً هر زنی را که می خواهم می توانم داشته باشم.

۵- من در محافل اجتماعی مطلوب حرکت می کنم.

در ظاهر ، کیت چیزهای زیادی به نظر می رسد. با این وجود آنچه که دارد او را خوشحال نمی کند. او از هیچ یک لذت نمی برد. او دائماً ناراضی است. کیت همیشه به دنبال خرید بعدی است ، زن بعدی ، مرحله بعدی پله نردبان اجتماعی. هیچ چیز او را راضی نمی کند. در اینجا لیست مزایای پاملا وجود دارد.

مزایای استانداردهای بی ربط من

۱. من درآمد زیادی کسب می کنم.

۲. من تقریبا در بالای رشته ام هستم.

۳. من جوایز و جوایزی را کسب کرده ام.

۴- خانه من بیشتر اوقات تقریباً عالی به نظر می رسد.

۵. خانه من به روشی منظم اداره می شود.

۶. سطح عملکرد من به عنوان متخصص بیهوشی بالا است.

یک بار دیگر ، مزایا قدرتمند هستند. پاملا به موفقیت های بزرگی دست یافته و شایسته افتخار است. اما هنوز هم این واقعیت باقی مانده است که او خوشحال نیست. در عوض ، او فشار مداومی برای ادامه کار احساس می کند.

این احتمالاً از نظر شما نیز ترسناک است. ممکن است به نظر برسد که از معیارهای بالای خود بسیار بهره مند شده اید ، اما از حقیقت ناراضی هستید. چه فایده ای دارد که یک خانه بی عیب و نقص داشته باشید ، در حالی که خود را فرسوده نگه دارید تا آن را حفظ کنید و از همه کسانی که مانع راه شما می شوند کینه شما را بخورد؟ چه فایده ای دارد که یک کار سطح بالا در زندگی شما فرصتی برای لذت و عشق باقی نگذارد؟ چه راحتیهایی برای موجود موجود شما حاصل می شود که بیش از حد خسته شده اید و نمی توانید از آن ها لذت ببرید؟

۱. معایب فشار زیاد در این مناطق را ذکر کنید. معایب آن همه پیامدهای منفی است ، همه چیزهایی که شما در طول راه قربانی می کنید. ممکن است شامل سلامتی ، خوشبختی ، تمایل به آرامش و خلق و خوی شما باشد. هنگامی که لیست خود را تهیه می کنید ، کیفیت زندگی عاطفی خود را در نظر بگیرید - اینکه چگونه استانداردهای بی امان شما بر روابط شما با خانواده ، عزیزان و دوستان تأثیر می گذارد.

این لیست معایب پاملا است:

معایب استانداردهای بی ربط من

۱. از نظر جسمی خسته شده ام.

۲. هیچ تفریحی ندارم.

۳. ازدواج من رنج است.

۴- من خیلی به بچه هایم فشار می آورم. من از بودن در کنار فرزندانم لذت نمی برم. به نظر می رسد آن ها از من می ترسند.

۵. من خیلی از دوستی های نزدیک را رها کردم.

۶. من هیچ وقت برای خودم ندارم.

لیست معایب کیت دو مورد داشت.

معایب استانداردهای بی ربط من

۱. سلامتی من رنج است.

۲. خوشحال نیستم

اکنون باید مزایا و معایب را بسنجید و تصمیم بگیرید که چه چیزی منطقی ترین است. آیا مزایا ارزش این همه را دارد؟ یا آیا معایب آن به وضوح از مزایای آن بیشتر است؟

۴- سعی کنید تصویری از آنچه زندگی شما بدون این فشارها خواهد بود به ذهن متبادر کنید. زمانی که تحت فشار هستید ، وقتی آن انگیزه آشنا را احساس می کنید ، متوقف شوید و تصور کنید که اجازه می دهد مقداری از فشار آن برای زندگی شما معنی داشته باشد. پشت بنشینید و چشمان خود را ببندید ، و اجازه دهید یک تصویر بیاید. چه کار دیگری ممکن است انجام دهید که واقعاً از اهمیت بیشتری در زندگی برخوردار است؟ وقتی کیت این تمرین را انجام داد ، متوجه شد که دیده شدن با یک زن کامل (شیلا) به اندازه سرگرم کننده ای که می توانست با بث داشته باشد خوشحال کننده نیست:

کیت: من شب دیگر در یک مهمانی شام با شیلا بودم و مدام به بث فکر می کردم. من می دانستم که حضور در کنار شیلا منطقی تر است ، او از بث بهتر به نظر می رسد ، ثروتمندتر است. بهتر است با شیلا دیده شوید. اما من آرزو کردم که به هر حال من با بث آنجا هستم. سرگرم کننده تر بود

این تمرین می تواند به شما کمک کند درک کنید که معایب زندگی شما مستقیماً با استانداردهای بی وقفه شما ارتباط دارد. اگر استانداردهای خود را پایین بیاورید ، می توانید بسیاری از این معایب را برطرف کنید.

۵. منشا زندگی شما را درک کنید. استانداردهای بی امان شما چگونه شکل گرفت؟ آیا پدر و مادری داشتید که به شما عشق مشروط بدهد؟ آیا والدین شما از استانداردهای بی امان استفاده می کردند؟ همانطور که اشاره کردیم ، این حیات ممکن است در دوران کودکی شما با دیگران گره خورده باشد. بی امان بودن شما ممکن است بخشی از زندگی دیگری باشد که به هسته نزدیکتر است ، مانند نقص ، محرومیت اجتماعی ، یا محرومیت عاطفی.

۶. در نظر بگیرید که اگر حدود ۲۵ درصد از استانداردهای خود را پایین بیاورید ، چه تاثیری خواهد داشت. اول ، ما باید به تفکر همه یا هیچ چیز که با استانداردهای بی امان همراه است ، حمله کنیم. شما معتقد هستید که چیزی یا کامل است یا شکست. شما نمی توانید تصور کنید که فقط کاری را به خوبی انجام دهید. در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ ، اگر عملکرد شما ۱۰۰ یا شاید ۹۸ یا ۹۹ نیست ، ممکن است ۰ باشد ، احساسی که برای شما احساس می شود. شما باید بیاموزید که می توان کاری را درصد یا ۷۰ درصد انجام داد و هنوز هم کار بسیار خوبی انجام داد. هنوز هم می توانید به کار خود افتخار کنید. بین کمال و شکست یک منطقه خاکستری کامل وجود دارد.

پاملا: شب دیگر برای مهمانی شام لازانیا درست می کردم. والدین کریگ در حال آمدن بودند. خوب ، من از سس فروشگاهی استفاده کردم. واقعاً انجام چنین کاری برایم سخت بود. من تمام شب احساس گناه می کردم ، مثل هر وقت کسی از لازانیا به من تعارف می کرد ، احساس گناه می کردم ، مثل اینکه واقعاً لیاقتش را ندارم.

من واقعاً در این مورد با خودم کار کردم. مدام به خودم می گفتم مهمانی شام زیباست ، در کل تصویر مهم نیست که از سس فروشگاهی استفاده کرده باشم.

اگر می توانستید به جای اصرار بر کمال ، به این سطح پایین بسنده کنید ، بازهم پاداش های زیادی در زمینه های ارتقا شغلی ، موفقیت مالی ، ستایش یا وضعیت بدون دریافت چنین هزینه سنگینی دریافت خواهید کرد. از نظر این پاداش ها باید مقداری فداکاری کنید ، اما مزایای ورزش کمتر ، بدن سالم ، زمان بیشتری برای استراحت ، روحیه شادتر و روابط بهتر فداکاری می کند.

۷. برای تعیین کمیت زمانی که برای حفظ استانداردهای خود اختصاص می دهید. یک تکنیک که می توانید استفاده کنید مدیریت زمان است. یک نمودار زمانی تهیه کنید که در آن برای هر پروژه ای که باید در طول روز انجام دهید زمان اختصاص می دهید. شما مجاز نیستید بیشتر از زمان اختصاص داده شده برای پروژه وقت بگذارید و باید هر مرحله از موفقیت را که به پایان رسیده اید تحمل کنید.

پاملا از این روش برای نوشتن مقاله ژورنالی استفاده کرد. وی شش ساعت به نوشتن مقاله اختصاص داد.

پاملا: و در پایان شش ساعت ، همین بود. این کاغذ مجبور بود همانطور که هست بماند و دیگر هیچکدام از آن کامل نمی شود. برای من سخت بود کارهای زیادی بود که من می خواستم انجام دهم. اما چیزی که مرا متوقف کرد یادآوری فرزندانم بود. مهمتر این بود که من با آن ها وقت بگذارم.

هنگامی که تصمیم می گیرید چه مقدار زمان برای هر پروژه اختصاص دهید ، حتماً در نظر بگیرید که هدف برای خوشبختی کلی شما چقدر مهم است. سپس ، بیشترین زمان را به مناطقی از زندگی خود اختصاص دهید که مهمترین هستند. افراد مبتلا به بی امان اغلب احساس دیدگاه خود را از دست می دهند. همه به یک اندازه مهم می شوند. شما ممکن است به همان اندازه که برای نوشتن یک گزارش مهم اختصاص می دهید ، برای رزرو هواپیما وقت بگذارید. بدون توجه به اینکه این کار چه تاثیری بر کیفیت زندگی شما دارد ، ممکن است زمان خود را بر اساس مدت زمان کامل برای انجام یک کار تقسیم کنید.

پاملا تخمین زده بود که انجام کامل مقاله خود بیست ساعت طول می کشد. اما خانواده اش برای او مهمتر از کاغذ او هستند ، بنابراین او تصمیم گرفت وقت بیشتری به خانواده خود اختصاص دهد و کمتر به کاغذ اختصاص دهد.

از طریق این روند ، ما امیدواریم که شما یاد بگیرید که کمال هیچ ارزشی ندارد. شما می توانید قبل از نقطه کمال متوقف شوید ، و زندگی شما می تواند مانند گذشته ادامه یابد ، فقط بهتر. برای انجام هر کار زمان معقولی را در نظر بگیرید. سپس هر سطح از موفقیت را که در پایان آن دوره من بدست آورده اید بپذیرید. در غیر این صورت ، مدتی که برای انجام کارها می گذرانید دائماً گسترش می یابد و زندگی شما به سرعت از کنترل خارج می شود.

۸- سعی کنید با گرفتن یک نظر اجماع یا نظر عینی از افرادی که به نظر می رسد تعادل بیشتری دارند ، معیارهای منطقی چیست. این یکی از مواردی است که ما با استانداردهای بی امان برای بیماران خود مشاهده می کنیم. ما می توانیم نظر عینی تری در مورد استانداردهای معقول ارائه دهیم ، یا به بیمار کمک کنیم تا از طریق نحوه گرفتن نظرات عینی تر ، فکر کند. مهم است که شما این کار را نیز انجام دهید ، زیرا استانداردهای نامتعادل نسبت به شما احساس تعادل نمی کنند. در این موضوع نمی توانید خود را ناامید کنید. از دیگران بپرسید که چه چیزی منطقی احساس می کنند. اگر در زندگی شما افرادی وجود دارند که به نظر می رسد زندگی متعادلی دارند ، به نظر می رسد استانداردهای بالایی دارند اما هنوز هم می توانند از زندگی لذت ببرند ، از آن ها بپرسید که چقدر وقت خود را صرف کار ، آرامش ، کنار خانواده ، با دوستان ، ورزش ، تعطیلات و خواب می کنند . سعی کنید ساختار یک زندگی متعادل تر را ترسیم کنید.

۹. برای رفع نیازهای عمیق تر ، به تدریج سعی کنید برنامه خود را تغییر دهید یا رفتار خود را تغییر دهید. زندگی خود را به تدریج تغییر دهید تا زمانی که با این ساختار متعادل تر مطابقت داشته باشد. این کاری است

که پاملا و کیت هر دو سعی کردند انجام دهند. پاملا از تکنیک های مدیریت زمان بسیار عالی استفاده کرد. او مدت زمانی را که در بیمارستان کار می کرد محدود کرد و مسئولیت برخی از پروژه های تحقیقاتی خود را به استادیار گروه خود سپرد. او یاد گرفت که چگونه تفویض اختیار کند. او وقت بیشتری را با شوهر و فرزندانش سپری کرد.

او شروع به پیاده روی و گذراندن وقت بیشتر در خارج از منزل کرد - اگرچه ، همانطور که تصور می کنید ، مجبور بود در برابر کمال گرایی در این مورد مقاومت کند.

پاملا: هنگامی که شروع به ترک کمی در زندگی حرفه ای کردم ، بلافاصله دیدم که زندگی من بهتر است. ایجوست بسیار خوشحالتر شد. همه خوشحال ترند. و این همان چیزی است که مرا ادامه می دهد. این همان چیزی است که به من کمک می کند تا رها شوم.

پاملا این فلش کارت را به اطراف حمل می کند تا به او یادآوری کند: "من می توانم استانداردهایم را پایین بیاورم بدون اینکه احساس کنم شکست خورده ام. من می توانم کارها را به طور متوسط انجام دهم ، احساس خوبی نسبت به آن ها داشته باشم و برای کامل شدن آن ها مجبور نیستم به گره زدن ادامه دهم." برای کیت ، تغییر معنای دیگری داشت. این به معنای تغییر دیدگاه او نسبت به آنچه واقعاً برایش مهم بود بود. ملاقات با بث یکی از اصلی ترین کاتالیزورها بود. کیت خودش را متعجب کرد و در واقع عاشق بث شد.

کیت: گذراندن وقت با بث مانند بلند کردن وزن است. خودم را که می خواهم یک شب آرام را با بث سپری کنم ، فقط پختن شام یا رفتن به یک فیلم سینمایی پیدا کنم. تمام آن صحنه اجتماعی ، فقط به آن اهمیت نمی دهم.

پاملا و کیت هر دو تصویرگر تجارت هستند. نیاز خود را به نظم ، دستاورد یا وضعیت عالی در ازای کیفیت زندگی بالاتر و روابط عاطفی کاملتر با افرادی که دوستشان دارید ، کنار بگذارید.

فصل شانزدهم "می توانم هرآنچه راکه میخواهم داشته باشم" سبک کامل

مل: چهل و سه ساله. همسرش تهدید می کند که او را ترک کند.

قبل از اینکه حتی با ملاقات کنیم ، خود را در حال رشد با او دیدیم. در اولین تماس تلفنی ما ، وی پرسید که آیا عصر پنجشنبه افتتاحیه ای داریم؟ به او گفتیم که فقط عصرهای دوشنبه و چهارشنبه کار می کنیم. "بنابراین فرصتی وجود ندارد که من بتوانم پنجشنبه وارد شوم؟" او درخواست کرد. دوباره به او گفتیم که عصرهای پنجشنبه کار نمی کنیم. برای دوشنبه بعدی قرار گذاشتیم. دو بار دیگر قبل از دیدار آن دوشنبه ، او تماس گرفت. "آیا راهی وجود ندارد که بتوانم پنجشنبه وارد شوم؟" او می خواست بداند "واقعاً برای من خیلی بهتر خواهد بود."

مل برای اولین قرار ما بیست دقیقه تأخیر داشت. وقتی او وارد دفتر کار ما شد ، اولین کاری که کرد اظهار نظر در مورد اینکه برای حضور در دوشنبه چقدر ناخوشایند بود اظهار نظر کرد. وی گفت: "من باید از شهر عبور کنم." او روی کاناپه نشست و خاطرنشان کرد که این کار ناراحت کننده است. "آیا می توانم کمی آن را حرکت دهم؟" او درخواست کرد.

از او سوال کردیم که چرا به درمان آمده است.

مل: همسرم کتی است. او تهدید می کند که من را ترک خواهد کرد مگر اینکه من تحت درمان قرار بگیرم. من نمی خواهم او برود.

تراپیست: آیا او تهدید به رفتن می کند؟

مل: او فهمید که من دوباره رابطه دارم.

تراپیست: پس قبلاً اتفاق افتاده است؟

مل: بله این دومین بار است که او متوجه می شود.

تراپیست: آیا این رابطه دوم شماست؟

مل: نه (با خنده) این کمی کنجکاوی من است. من فقط نمی توانم از یک زن راضی باشم.

با گذشت زمان ، ما متوجه شدیم که دلایل دیگری نیز وجود دارد که کتی تهدید به ترک مل می کند. کتی در یکی از جلسات زناشویی ما در این باره صحبت کرد.

کتی: فقط نمی توانم آن را تحمل کنم. او فقط همیشه باید همه چیز را در راه خود داشته باشد ، و من از آن مریض هستم. او مانند یک کودک خراب است. همه چیز باید راه او باشد.

به نظر می رسید مل از رفتار کتی گیج شده است. "او در مورد همه چیز چنین معامله بزرگی انجام می دهد!" گله گذاری کرد.

نینا: سی سالگی. او نمی تواند شغلی را پایین نگه دارد.

نینا هم برای اولین قرار ملاقات ما دیر بود. وی گفت: "متاسفم ، تأخیر برای من مشکل است."

تراپیست: خوب ، چرا ما شروع نمی کنیم که شما به من بگویید چرا به درمان آمده اید.

نینا: خوب ، شوهرم ریموند می خواهد من کار پیدا کنم. ما با مشکلات مالی روبرو هستیم

تراپیست: آیا می خواهید شغلی پیدا کنید؟

نینا: نه. واقعاً ، من فکر می کنم خیلی ناعادلانه است که بعد از این همه سال او شروع به کار کردن من کرده است. واقعاً اذیتم می کند.

تراپیست: اما به نظر می رسد با این وجود به دنبال کار هستید.

نینا: بله من گشتم یعنی چاره ای ندارم. ما واقعاً با مشکلات مالی روبرو هستیم. مشکل این است که من در یافتن کار مشکل دارم. و راستش را بخواهید ، وقتی کار می کردم ، واقعاً در نگه داشتن یک کار مشکل داشتم.

تراپیست: مشکل چیست؟

نینا: حدس می زنم این کار اگر خسته کننده باشد. واقعاً نمی توانم اذیت شوم و هر کاری را که آن ها می خواهند انجام دهم

نینا به عنوان یک کودکانه به ما اعتصاب می کند. به نظر می رسد هدف واقعی او از آمدن این است که ما را وادار کند با او علیه شوهرش متحد شویم و او را متقاعد کنیم که مجبور نیست کار کند.

تراپیست: فکر می کنید شوهر شما ممکن است مایل باشد که با شما به درمان بیاید؟

نینا: بله عالی خواهد بود من می خواهم با او صحبت کنم و او را وادار کنم که دلیل را ببیند. من واقعاً اهل کار نیستم.

تراپیست: خوب ، اگر می خواهید او این را بداند ، خودتان باید به او بگویید.

هنگامی که مشخص شد ما به روشی که او می خواهد مداخله نخواهیم کرد ، نینا ریزبافت می شود. "چرا اینکار را با من می کنی؟" او می پرسد.

پرسشنامه استحقاق

از این پرسشنامه برای اندازه گیری قدرت طول عمر استحقاق خود استفاده کنید. بر اساس مقیاس زیر به موارد پاسخ دهید:

به ثمر رساندن کلید

۱ کاملاً غیر واقعی از من

۲ بیشتر از من صحت ندارد

کمی نسبت به من کمی واقعی تر است

۴ نسبتاً در مورد من صادق است

۵ بیشتر از من

۶ من را کاملا توصیف می کند

اگر ۵ یا ۶ در این پرسشنامه داشته باشید ، ممکن است این بازه زمانی برای شما اعمال شود ، حتی اگر امتیاز شما در محدوده پایین باشد.

نمره	توصیف
۱. من در قبول "نه" برای پاسخ مشکل دارم.	
۲. من عصبانی می شوم وقتی که نمی توانم آنچه را که می خواهم برسم.	
۳-من خاص هستم و مجبور نیستم موارد قانونی را بپذیرم.	
۴- من نیازهای خود را در اولویت قرار می دهم.	
۵- من خیلی مشکل دارم که خودم را از مصرف مشروبات الکلی ، سیگار کشیدن ، پرخوری یا سایر رفتارهای مشکلی منصرف کنم.	
۶. من نمی توانم خودم را برای انجام کارهای خسته کننده یا روتین نظم دهم.	
۷. من بر اساس انگیزه ها و احساساتی عمل می کنم که بعداً من را به دردسر بیندازد.	
۸- اگر نتوانم به هدفی برسم ، به راحتی ناامید می شوم و تسلیم می شوم.	
۹. من اصرار دارم که مردم کارها را به روش من انجام دهند.	
۱۰. برای دستیابی به یک هدف دوربرد من در کنار گذاشتن رضایت فوری مشکل دارم.	
امتیاز کلی شما (برای سوالات ۱ - ۱۰ امتیازات خود را به هم اضافه کنید)	

تفسیر امتیاز کامل شما

۱۹- ۱۰ بسیار کم است. این بند نجاری احتمالاً در مورد شما صدق نمی کند.

۲۹-۲۰ نسبتاً کم. این بند حیاتی فقط ممکن است برای موارد خاص اعمال شود.

۳۹-۳۰ متوسط این شیفت حیات مسئله ای در زندگی شماست.

۴۹- ۴۰ بالا. این قطعاً یک بند حیاتی مهم برای شماست.

۶۰-۵۰ بسیار زیاد. این قطعاً یکی از بندهای اصلی زندگی شماست.

تجارب کامل

سه نوع استحقاق وجود دارد که هر کدام تجربه مشخص خود را دارند. انواع همپوشانی دارند - شما می توانید بیش از یک نوع باشید.

سه نوع حق تعالی

۱. استحقاق از بین رفته

۲. استیضاح وابسته

۳. تکانشگری

• محتوای صریح و خراب شده •

شما خودتان را خاص می بینید. شما خواستار و کنترل کننده هستید و همه چیز را در راه خود می خواهید. وقتی افراد دیگر مانع می شوند ، عصبانی می شوید.

کیت: ما در حال جنگ بوده ایم زیرا من می خواهم در این دوره شرکت کنم ، و او من را نمی خواهد.

مل: وقتی من از کار به خانه برسم ، او آنجا نخواهد بود.

کیت: من بعد از رسیدن شما به خانه در عرض نیم ساعت در خانه هستم.

مل: اما شما قادر به تهیه شام من نخواهید بود.

کیت: مل ، فقط یک شب در هفته است. ما می توانیم شام خود را سفارش دهیم یا بیرون برویم.

مل: شما نمی فهمید. سخت کار می کنم. این موضوع راحتی من است. (داد می زند) و راحتی من برایم مهم است!

شما همدلی و نگرانی کمی نسبت به احساسات دیگران دارید. این باعث می شود بی توجه باشید و شاید حتی بد دهن باشید.

شما نسبت به انتظارات و قراردادهای غیرعادی اجتماعی بی تفاوت هستید. شما خود را بالاتر از قانون می دانید. شما بر این باورید که اگرچه افراد دیگر هنگام نقض هنجارهای اجتماعی باید مجازات شوند ، اما شما مجازات نمی شوید. انتظار ندارید که عواقب عادی اعمال خود را بپردازید.

مل: سونی دیر کردم. من منتظر بودم که این حرامزاده از منطقه عقب کشیده بیرون بکشد تا بتوانم آنجا پارک کنم.

تراپیست: شما در یک منطقه بکسل پارک کردید؟

مل: بله اما اشکالی ندارد ماشین برادر همسرم را قرض گرفتم. وی پلاک های "MD" دارد. حتی اگر بلیط تهیه می کردم ، می توانستم راه حل خود را بیان کنم.

شما بدون احساس گناه آنچه را می خواهید می گیرید زیرا احساس حق می کنید. شما انتظار دارید که به طریقی از عواقب منفی که دیگران برای عملکرد مشابه متحمل می شوند ، فرار کنید. شما از پس آن برمی آیید یا شرایط را دستکاری می کنید تا مجبور به پرداخت عواقب آن نباشید.

• پنهان وابسته •

اگر نوع وابسته ای هستید ، احساس حق بستگی به افراد دیگر را دارید. شما خود را در نقش ضعیف ، بی کفایت ، نیازمند قرار می دهید و انتظار دارید که افراد دیگر قوی باشند و از شما مراقبت کنند.

احساس حق شما به همان شکلی است که کودک نسبت به والدین احساس می کند. این حق شماست مردم مدیون شما هستند.

نینا: ریموند واقعاً از من عصبانی شده است ، زیرا متوجه شد که من از پول غذا برای خرید لباس سرقت می کردم.

تراپیست: چرا چنین می کردی؟

نینا: خوب ، او کمک هزینه لباس من را قطع کرد. واقعاً اذیتم می کند. من باید چه کاری انجام بدم؟ فقط به پوشیدن همان لباس های قدیمی تند و زننده ادامه دهید؟

تراپیست: می دانم. او کمک هزینه لباس شما را قطع کرد زیرا شما دو نفر با چنین پولی روبرو هستید.

نینا: خوب ، او قرار است بهتر از همه چیز مراقبت کند! قرار نیست به این برسد!

مانند نینا ، ممکن است انتظار داشته باشید که از لحاظ مالی مورد حمایت قرار بگیرید. به دیگران اجازه می دهید مسئولیت امور روزمره و تصمیم گیری شما را به عهده بگیرند.

به احتمال زیاد منفعل هستید تا پرخاشگرانه فعال. وقتی کسی نتواند از شما مراقبت کند ، شما احساس می کنید یک قربانی هستید. عصبانی هستید اما احتمالاً خود را مهار می کنید. شما کینه خود را به روش های دیگر

بیان می کنید - از طریق جنجال کشیدن ، رفتارهای منفعلانه - پرخاشگرانه ، شکایت های هیپوکندریا ، غر زدن و گاهی اوقات احساس خلق و خوی کودکانه.

لزوماً احساس نمی کنید که خاص هستید. در حقیقت ، شما ممکن است بسیار سخت سرخ کنید تا مورد رضایت شما قرار گرفته و سازگار باشد. با این وجود احساس حق وابستگی می کنید. استحقاق شما از این واقعیت ناشی می شود که احساس ضعف و ضعف می کنید. شما به کمک نیاز دارید و مردم باید آن را به شما بدهند.

• قدرت•

این یک الگوی مادام العمر برای کنترل مهارت و رفتار شما است. شما در کنترل تکانه مشکل دارید. بدون توجه به عواقب آن ، مطابق خواسته ها و احساسات خود عمل می کنید.

در تحمل ناخوشایندی کافی برای انجام کارهای طولانی مدت ، به ویژه کارهای خسته کننده یا روتین ، مشکل دارید. شما به طور کلی کمبود سازمان و ساختار دارید. شما بی نظم هستید

نینا: خوب ، من کار آژانس مسافرتی را پیدا نکردم.

تراپیست: اوه. بنابراین شما بالاخره به آنجا رفتید چی شد؟

نینا: در واقع من نمی توانم از طریق برنامه کار کنم. آن ها می خواستند که من تمام این فرم های طولانی را که نمی فهمم پر کنم و همه این مدارک را انجام دهم. من نمی توانم کسی را پیدا کنم که واقعاً به من کمک کند مرحله به مرحله از آن عبور کنم. من فکر کردم که اگر روند درخواست چنین باشد ، قطعاً کار را دوست ندارم. این فقط محلی نیست که بخواهم در آن کار کنم.

مانند نینا ، ممکن است تمایل به تعلل داشته باشید. هنگامی که سرانجام وظیفه را انجام می دهید ، آن را نیمه جان یا منفعلانه و پرخاشگرانه انجام می دهید. شما فقط نمی توانید خود را به تمرکز و استقامت برسانید. حتی وقتی می خواهید به چیزی پایبند باشید برای شما سخت است. شما با رضایت کوتاه مدت در مقابل بلند مدت مشکلی دارید.

دشواری شما در به تعویق انداختن رضایت کوتاه مدت ممکن است به شکل اعتیاد مانند پرخوری ، سیگار کشیدن ، نوشیدن مشروبات الکلی یا رابطه جنسی اجباری باشد. با این حال ، مشکلات مربوط به اعتیاد لزوما

نشان دهنده این نیست که شما این حیوانات را دارید. اعتیاد تنها یکی از چندین شاخص است. برای اینکه بتوانید از حق حیات برخوردار شوید ، اعتیاد باید بخشی از یک الگوی کلی تری از مشکلات مربوط به خود کنترلی و انضباط شخصی باشد.

شما ممکن است در کنترل احساسات خود ، به ویژه عصبانیت ، مشکل داشته باشید. اگرچه ممکن است مقداری افسردگی داشته باشید ، اما خشم احساس غالب شما است. شما قادر نیستید عصبانیت خود را به روشی بالغ ابراز کنید. بلکه شما مانند یک کودک عصبانی هستید. بی حوصله ، تحریک پذیر ، عصبانی می شوید.

کیت: روشی که او فریاد می زند بسیار شرم آور است. او برای ما مهم نیست که کجا هستیم یا چه کسی گوش می دهد. ناگهان او شروع به جیغ زدن می کند. ما می توانیم در مکان های عمومی ، در خانه یک دوست ، در هر مکان باشیم.

مل: درست است. وقتی من عصبانی هستم ، دوست دارم مردم آن را بدانند.

کیت: و من به شما خواهم گفت ، کار می کند. هرچه می خواهد او را تحریک کنید تا فقط دهانش را ببندد. هرکس این کار را می کند.

شما در مورد ابراز خشم خود راضی هستید. احساس می کنید باید آزاد باشید تا هر احساسی را خالی کنید. شما تأثیر را بر روی افراد دیگر در نظر نمی گیرید.

مشکلات شما در زمینه عصبانیت و کنترل تکانه شما را در معرض خطر قرار می دهد. در نهایت ، مشکل شما در کنترل انگیزه های شما می تواند منجر به یک رفتار مجرمانه شود. به طور معمول ، آن ها به صورت انفجار ، خشم مزاج ، یا رفتار نامناسب رخ می دهند.

نینا: این لباس عالی و عالی را برای مهمانی جمعه گرفتم.

درمانگر: چگونه از آن شکایت کردید؟ فکر کردم ریموند دیگر به شما پول لباس نمی دهد.

نینا: خوب ، اگر قسم می خورید که به او نگویید ، در واقع من آن را دزدیدم. واقعاً آسان بود. من فقط مخفیانه وارد اتاق رختکن شدم و داخل کیفم فرو کردم.

تراپیست: چگونه می خواهید آن را برای ریموند توضیح دهید؟

نینا: اوه ، او متوجه نمی شود. به هر حال واقعاً تقصیر اوست ، زیرا او پول را به من می دهد.

ریموند در مورد این لباس اطلاع پیدا کرد. او آنقدر عصبانی بود که به نینا گفت که می خواهد از دادگاه جدا شود. این آخرین چیزی بود که نینا می خواست. او بدون توجه به عواقبش ، تکانشی عمل کرده بود. بین انگیزه و عمل ، او باید یاد می گرفت که فکر کند.

برخلاف بسیاری از بندهای زندگی دیگر - که باعث می شود شما نیازهای خود را سرکوب کنید - طول عمر مناسب شامل بیان بیش از حد نیازهای شما است. شما از درجه تجدید قوا برخوردار نیستید. در حالی که افراد دیگر خود را به طور مناسب مهار و نظم می دهند ، شما این کار را نمی کنید.

اکثر بیماران دارای استحقاق واقعی در مورد الگوی خود احساس اضطراب نمی کنند. این حق را از همه زندگی های موجود در این کتاب جدا می کند. ما هرگز بیماری را نزد ما نیامده ایم که بگوید در اثر احساس حق یا خاصیت احساس درد کرده است.

با این حال ، بسیاری از بیماران ما شرکایی دارند که دارای مشکلات جدی استحقاق هستند. اینگونه است که فرد دارای حقوقی اغلب در درمان —به عنوان شریک زندگی یکی از بیماران ما - ظاهر می شود. (ما غالباً از شرکای بیماران خود می خواهیم که به بعضی جلسات نیز مراجعه کنند.) به بیان صریح ، به جای اینکه خودتان به دنبال درمان باشید ، بیشتر اوقات شما شخصی هستید که دیگران را برای جستجوی درمان سوق می دهید.

زندگی شما دردناک می شود فقط درصورتی که دیگر قادر به جلوگیری از عواقب منفی جدی ناشی از استحقاق خود نباشید - به عنوان مثال وقتی در واقع شغل خود را از دست می دهید زیرا نمی توانید کار را به درستی انجام دهید یا همسرتان تهدید به ترک شما می کند. تنها در این صورت است که تأیید می کنید که افراد دیگر از رفتار شما راضی نیستند و استحقاق شما مشکل ساز است. سرانجام متوجه می شوید که طول زندگی هزینه دارد - که واقعاً می تواند به زندگی شما آسیب برساند.

منشا کامل

استحقاق می تواند به سه روش کاملاً متفاوت توسعه یابد. اولین مورد شامل محدودیت های ضعیف والدین است:

مبدا ۱: محدودیت های ضعیف

محدودیت های ضعیف بارزترین منشا استحقاق است. این والدین نمی توانند نظم و کنترل کافی را بر فرزندان خود اعمال کنند. چنین والدینی فرزندان خود را به طرق مختلف خراب یا خراب می کنند.

(الف) حق خراب شده:

هر زمان که بخواهند به کودکان هرچه بخواهند داده می شود. این ممکن است شامل خواسته های مادی یا داشتن راه خاص خود باشد. کودک والدین را کنترل می کند.

(ب) تکانشگری:

به کودکان تحمل سرخوردگی آموزش داده نمی شود. آن ها مجبور به قبول مسئولیت و انجام وظایف محوله نیستند. این ممکن است شامل کارهای خانه یا کارهای مدرسه باشد. والدین به کودک اجازه می دهند تا با عدم ادامه کار و عواقب ناگوار ، از مسئولیت خود دور شود.

همچنین کنترل تکانه به آن ها آموزش داده نمی شود. والدین به فرزندان اجازه می دهند بدون تحمیل عواقب منفی خفیف ، انگیزه هایی مانند عصبانیت را انجام دهند. یک یا هر دو والدین ممکن است خود در کنترل احساسات و انگیزه ها مشکل داشته باشند.

وقتی ما درباره محدودیت ها بحث می کنیم ، منظورمان قوانین و عواقب معقولی است. مل و نینا هر دو از نظر کودکی محدودیت والدین ضعیفی داشتند. به تعبیری ، آن ها توسط والدین خود پرورش یافته اند تا از این حق برخوردار شوند. هر دوی آن ها در محیط های مجاز و غیرقانونی پرورش یافتند و در آنجا خراب و خراب شدند. آن ها هرگز محدودیت های مناسب را یاد نگرفتند.

والدین به عنوان الگوهایی برای کنترل خود و تنبیه خود عمل می کنند. والدینی که کنترل آن ها خارج است کودکانی تولید می کنند که کنترل آن ها خارج است.

مل: بله ، حدس می زنم پدرم به همین ترتیب در خانه هجوم می برد. او همیشه حال خود را از دست می داد و بر سر ما داد می زد. من خیلی شبیه او هستم.

کیت: و مادرت چطور؟ مادر او کاملا پوشنده است که هرچه پدرش بیرون می کشد فقط می برد.

مل: بله حدس می زنم هیچکدام از آن ها یک نمونه خوب رفتار نبودند.

در خانه مل قابل قبول بود که پدرش مانند کودک رفتار کند. وقتی بزرگسالان نتوانند خود را کنترل کنند ، بعید است فرزندان خود را کنترل کنند. از طریق کنترل خود والدین است که یاد می گیریم خودمان را کنترل کنیم. آنچه را که برای ما انجام شده با خودمان انجام می دهیم. وقتی والدینی داریم که محدودیت های مشخص ، سازگار و مناسبی را ارائه می دهند ، پس یاد می گیریم که این محدودیت ها را برای خودمان اعمال کنیم.

بیمارانی که با محدودیت های ضعیفی تربیت می شوند معمولاً مفهوم متقابل را در کودکی نمی آموزند. والدین شما به شما یاد نداده اند که برای بدست آوردن چیزی ، باید چیزی پس دهید. بلکه پیامی که به شما دادند این بود که آن ها از شما مراقبت خواهند کرد و شما در ازای این کار نیازی به انجام کاری ندارید.

مل و نینا یک اشتراک جالب داشتند: مل تنها پسر و نینا تنها دختر خانواده هایشان بودند.

نینا: من بچه بودم و ایو تنها دختر. مادرم واقعاً دختر می خواست. او از طریق سه پسر به من رسید. از کودکی هرچه می خواستم به دست آوردم. من درست مثل یک شاهزاده خانم کوچک بودم. و همه از من ، والدین و برادرانم مراقبت می کردند.

این امکان وجود دارد که برخی از کودکان - فقط فرزندان ، کوچکترین فرزند خانواده ، تنها فرزند از آن جنس برای رشد طول عمر مناسب ترند. این به این دلیل است که ممکن است بیشتر مورد غرض قرار گیرند.

منشا: ۲: وابستگی بیش از حد

منشا حقوق وابسته والدینی هستند که فرزندان خود را به طریقی که فرزندان را به آن ها وابسته می کنند زیاده روی می کنند. والدین مسئولیت ها ، تصمیمات و کارهای دشوار روزمره را برای کودک به عهده می گیرند. محیط آنقدر ایمن و محافظت شده است و انتظارات کمی از کودک انتظار می رود که کودک خواستار این سطح از مراقبت شود.

تفاوت بین طول عمر وابستگی و "استحقاق وابسته" یک درجه است. هرچه وابستگی شما بیشتر شود - هرچه بیشتر از شما محافظت شود و همه چیز به شما داده شود - بیشتر تمایل به استحقاق وابسته خواهید داشت. اگر از این دسته هستید ، باید فصل وابستگی را نیز بخوانید.

منبع ۳: به عنوان ضد حمله برای سایر موارد زندگی

برای اکثر بیماران ما ، استحقاق مقابله با ضد حمله ، یا جبران خسارت بیش از حد ، برای سایر بندهای اصلی زندگی است - معمولاً نقص ، محرومیت عاطفی یا محرومیت اجتماعی. برای منشأ این موارد استحقاق ، به فصل مربوط به مادام العمر اصلی مراجعه کنید.

اگر شما به عنوان ابزاری برای کنار آمدن با محرومیت عاطفی زودرس استحقاق خود را ایجاد کرده اید ، پس احتمالاً در کودکی به طریقی قابل توجه فریب خورده یا محروم شده اید. شاید والدین شما سرد و غیرپرورشی بودند ، بنابراین از نظر عاطفی محروم شدید. شما با کسب حق ، ضد حمله کردید. یا شاید از نظر مادی محروم شده باشید. خانواده های اطراف شما پول داشتند ، اما شما نسبتاً فقیر بودید. شما چیزهایی می خواستید که نمی توانید آن ها را بدست آورید. اکنون ، به عنوان یک بزرگسال ، مطمئن شوید که همه چیز را به دست می آورید.

استحقاق شما ممکن است ابزاری سازگار و سالم برای کنار آمدن در جوانی بوده باشد. استحقاق ممکن است راهی برای بیرون آمدن از تنهایی ، کمبود محبت ، مراقبت و توجهی که در کودکی تجربه کرده اید ، به شما پیشنهاد داده باشد. یا راهی برای برون رفت از محرومیت مادی به شما پیشنهاد داده است. مشکل این است که شما بیش از حد پیش رفتید. شما در بزرگسالی چنان از محرومیت یا تقلب دوباره می ترسید که خواستار ، خودشیفت و کنترلگر شدید. شما شروع به از بین بردن افراد نزدیک به خود کردید. در بستن اتصال برای اطمینان از برآورده شدن نیازهای خود ، افرادی را که بیشترین توانایی پاسخگویی به آن ها را داشتند ، دور کردید.

این سوال جالبی است که چرا برخی از کودکان محروم ، از حق به عنوان یک سبک مقابله ای برخوردار می شوند. چگونه آن ها به این استراتژی رسیده اند؟ ما معتقدیم که تعدادی از عوامل در این زمینه نقش دارند. اول ، خلق و خوی کودک وجود دارد. بعضی از کودکان پرخاشگری بیشتری دارند. خلق و خوی آن ها را وادار می کند تا به جای تسلیم در مقابل احساس محرومیت ، به شیوه ای فعالانه پاسخ دهند.

عامل دیگر این است که آیا خانواده به کودک اجازه ضد حمله می دهد. والدین محروم از نظر عاطفی ممکن است اجازه دهند کودک از طرق دیگر مطالبه گری کند. عامل سوم این است که آیا کودک به نوعی استعداد

دارد - خواه کودک به خصوص درخشان ، زیبا یا با استعداد باشد. کودک می تواند با جلب توجه چنین هدیه ای جبران کند. حداقل در آن منطقه ، برخی از نیازهای کودک برآورده می شود.

عصبانیت عامل دیگری است که می تواند فرد را به سمت توسعه حق به عنوان مکانیزم مقابله با محرومیت سوق دهد. عصبانیت شدید می تواند یک نیروی محرک قوی برای غلبه بر شرایط کودکی افراد باشد. به آن ها این اراده را می دهد که چیزی درست را که از نظر آن ها ناعادلانه است تنظیم کنند.

اگرچه استحقاق غالباً واکنشی در برابر احساس محرومیت عاطفی است ، اما می تواند پاسخی به سایر مراحل زندگی باشد. مطمئناً کسی که احساس نقص یا نامطلوب بودن در جامعه دارد ، ممکن است با احساس خاص بودن جبران کند. اگر احساس اساسی شما "من فرومایه ام" است ، می توانید با گفتن "نه ، من خاص هستم ، از همه بهترم" ضد حمله می کنیم.

مشکلات مربوط به تحمل سرخوردگی و کنترل تکانه ها نیز ممکن است عامل ضد حمله برای احساس تسلیم باشد (گرچه این معمولاً منشأ تکانشگری نیست). در این موارد ، کودک نظم و کنترل بی نظیری داشت و بعداً با عصیان علیه نظم و کنترل عاطفی رفتار می کرد.

علائم خطر در شرکا

اینها نشانه هایی است که نشان می دهد انتخاب شما از کشاورز مبتنی بر زندگی است. یعنی شخصی را انتخاب کرده اید که احساس استحقاق شما را تقویت کند.

متن کامل جاسوسی شده

شما به شرکایی علاقه مند می شوید که:

۱. نیازهای خودشان را برای خودتان قربانی کنید.

۲. به شما اجازه می دهد آن ها را کنترل کنید.

۳. از بیان نیازها و احساسات خود می ترسند.

۴- مایل به تحمل سو استفاده ، انتقاد و ... هستند.

۵. به شما اجازه می دهد از آن ها بهره ببرید.

۶. احساس قوی از خود ندارید و به آن ها اجازه دهید از طریق شما زندگی کنند.

۷. به شما وابسته هستند و سلطه را به عنوان بهای وابستگی قبول کنید.

کامل وابسته

شما به سمت شرکای قدرتمندی که صلاحیت و تمایل به مراقبت از شما را دارند جذب می شوید (به فصل وابستگی مراجعه کنید).

قدرت پذیری

ممکن است شما به سمت شرکایی متشکل از نظم ، نظم ، اجبار و غیره کشیده شوید که در نتیجه تمایل شما به هرج و مرج و بی نظمی را جبران می کنند.

به طور خلاصه ، شما به سمت شرکایی کشیده می شوید که به جای به چالش کشیدن احساس حق شما حمایت می کنند. مل و نینا هر دو در روابط بسیاری با یکدیگر رابطه داشتند که این مسئله را خنثی می کرد. قبل از ازدواج ، مل با افراد گرم دیگری درگیر شده بود ، به زنانی که او را مورد آزار و اذیت قرار داده بود و بد برخورد کرده بود ، و نینا با مردان قدرتمند دیگری درگیر شده بود.

احتمالاً اگر به زندگی خود نگاهی بیندازید ، این مسئله برای شما نیز ناخوشایند خواهد بود. بیشتر روابط شما از این الگو پیروی می کند. آن ها به شما این امکان را می دهند تا دوباره از حقوق دوران کودکی خود عکس بگیرید.

البته ما همچنین می گوییم افرادی که رابطه با شما را می پذیرند از خودشان زندگی می کنند. برای رقصیدن دو نفر طول می کشد.

جداول زیر رایج ترین الگوی زندگی را شامل می شوند که افراد با هر نوع حق از بین می روند:

استحقاق حق حیات

۱. شما به نیازهای اطرافیان اهمیت نمی دهید. شما نیازهای خود را با هزینه آن ها برآورده می کنید. آن ها را آزار می دهید.

۲. ممکن است از افراد اطراف خود سو استفاده ، تحقیر یا تحقیر کنید.

۳. شما با احساسات اطرافیان خود همدردی دارید. آن ها احساس می کنند شما احساسات آن ها را درک نمی کنید یا به آن ها اهمیت نمی دهید.

۴- ممکن است بیش از آنچه می دهید از جامعه بگیرید. این نتیجه یک نابرابری است و نسبت به افراد دیگر ناعادلانه است.

۵- در محل کار ، به دلیل عدم رسیدگی به نیازها و احساسات دیگران ، یا پیروی نکردن از قوانین ممکن است از کار اخراج شوید ، تنزل مقام دهید و غیره.

۶. شریک زندگی ، خانواده ، دوستان یا فرزندان شما ممکن است شما را ترک کنند ، از شما کینه داشته باشند یا با شما قطع ارتباط کنند زیرا با آن ها رفتارهای ناسزا ، ناعادلانه یا خودخواهانه دارید.

۷. در صورت تقلب یا نقض قوانینی ، مانند فرار مالیاتی یا کلاهبرداری در تجارت ، ممکن است دچار مشکل قانونی یا کیفری شوید.

۸- شما هرگز فرصتی برای تجربه لذت بردن از خیرخواهانه دادن به دیگران - یا داشتن یک رابطه متقابل و کاملاً برابری ندارید.

۹. اگر استحقاق شما نوعی ضد حمله است ، شما هرگز به خود اجازه نمی دهید که با حیوانات اساسی خود روبرو شوید و آن ها را حل کنید. نیازهای واقعی شما هرگز برطرف نمی شود. شما ممکن است همچنان از نظر عاطفی محروم ، معیوب یا از نظر اجتماعی نامطلوب باشید.

افراد وابسته

۱. شما هرگز یاد نمی گیرید که از خود مراقبت کنید ، زیرا اصرار دارید دیگران از شما مراقبت کنند.

۲. شما به طور ناعادلانه به حقوق افراد نزدیک خود مبنی بر استفاده از وقت خودشان برای خود ضربه می زنید. خواسته های شما باعث تخلیه افراد اطراف شما می شود.

۳- افرادی که به آن ها وابسته هستید ممکن است سرانجام از وابستگی و خواسته های شما خسته یا عصبانی شوند و شما را ترک کنند ، از کار اخراج کنند و یا از ادامه کمک به شما خودداری کنند.

۴- افرادی که به آن ها وابسته هستید ممکن است بمیرند یا آن ها را ترک کنند و شما قادر به مراقبت از خود نخواهید بود.

تله های زندگی تکانشی

۱. شما هرگز وظایف لازم برای پیشرفت در حرفه خود را انجام نمی دهید. شما کم کاری مزمن هستید ، و در نتیجه در نتیجه شکست های خود احساس ناکافی می کنید.

۲. ممکن است افراد اطراف شما سرانجام از بی مسئولیتی شما خسته شده و روابط آن ها با شما را قطع کنند.

۳. زندگی شما در هرج و مرج است. برای داشتن جهت و سازمان نمی توانید به خوبی از نظر نظم و انضباط استفاده کنید. بنابراین شما گیر کرده اید.

۴- ممکن است در اعتیاد مانند مواد مخدر ، الکل یا پرخوری مشکل داشته باشید.

۵- تقریباً در هر زمینه از زندگی ، عدم نظم و انضباط شما را از دستیابی به اهداف باز می دارد.

۶. ممکن است پول کافی برای بدست آوردن آنچه در زندگی می خواهید نداشته باشید.

۷. ممکن است با مقامات مدرسه ، پلیس یا محل کار وارد یوبل شده باشید زیرا نمی توانید انگیزه های خود را کنترل کنید.

۸- ممکن است با عصبانیت و انفجار خود ، دوستان ، همسر ، فرزندان یا رئیسان خود را از خود بیگانه کرده باشید.

برای شما مهم است که این تله های زندگی را با دقت در نظر بگیرید زیرا ممکن است انگیزه شما برای تغییر کم باشد.

مسئله انگیزه برای تغییر موضوع بزرگی است که دارای حق حیات است. برخلاف سایر موارد زندگی ، حق شما دردناک نیست. بلکه به نظر می رسد احساس خوبی دارد. این افراد اطراف شما هستند که درد می کشند.

تراپیست: مل ، شما مجبور خواهید شد کتی را دنبال کنید تا یک حرفه را دنبال کند. کاری که شما انجام می دهید انصاف نیست.

مل: چرا باید چرا باید کارهایی که شما می گویید را انجام دهم؟ مثل چیزهایی که هستن من دوست دارم کیتی مرکز من باشد.

مشاهده دیدگاه مل آسان است. به راستی ، چرا او باید تغییر کند؟ از لحاظ ظاهری ، به نظر می رسد که بند حیات او فقط به نفع او است. به همین ترتیب ، وقتی نینا می تواند دیگران را وادار کند که کارهای دیگری را برای او انجام دهند ، چرا باید خود را به زحمت بیاندازد؟

هنگامی که با بیماران دارای حق کار کار می کنیم ، همیشه به دنبال اهرم فشار هستیم. چرا باید تغییر کنند؟ چگونه مادام العمر در زندگی شخصی و شغلی آن ها را آزار می دهد؟

با دقت در نظر بگیرید که طول زندگی چه هزینه ای برای شما دارد.

تغییر محتوای کامل

هنگام نوشتن این فصل ، مدام درباره احساس بیهودگی نظر می دادیم. ما تشخیص می دهیم که افراد معدودی که دارای حق حیات هستند ، این فصل را می خوانند. افرادی که دارای این بند زندگی هستند به ندرت می خواهند تغییر کنند. آن ها معمولاً کتاب های خودیاری نمی خوانند. آن ها در برابر مراجعه به درمان مقاومت می کنند. در عوض ، آن ها دیگران را به خاطر مشکلاتشان سرزنش می کنند و می جنگند تا ثابت بمانند.

اگر شما از این امر مستثنی هستید - شخصی با دارا بودن طول عمر مناسب که این فصل را می خواند - احتمالاً به این دلیل است که طول زندگی شما برای شما بسیار پرهزینه است که دیگر نمی توانید از این موضوع چشم پوشی کنید. همسرتان درخواست طلاق کرده است ، معشوق شما در آستانه ترک شما است یا در شرف از دست دادن شغل خود هستید. اتفاقی افتاده است که شما را به بحران بیندازد.

ما متوجه می شویم که بسیاری از الگوهای مرتبط با استحقاق که قبلاً در این فصل به آن ها پرداختیم ، واقعاً برای شما مهم نیستند. شما احتمالاً برایتان مهم نیست که استحقاق شما نسبت به افراد دیگر ناعادلانه است. شما اهمیتی نمی دهید که به دیگران درد می آورید. شما خودمحور هستید. شما فقط به خود اهمیت می دهید. این از نظر انگیزه ساخت یک اشکال بزرگ است.

ما این بخش تغییر را به دو قسمت تقسیم کرده ایم. قسمت اول به سمت شما که دارای طول عمر هستید و می خواهید تغییر دهید ، قرار دارد.

با این حال ، ما معتقدیم که اکثر افرادی که این فصل را می خوانند قربانی افراد دارای حق هستند. یعنی خودتان حق ندارید. شما برای سرخ کردن این موضوع را می خوانید تا از شخص حقیقی - معشوق ، همسر یا والدین خود مطلع شوید.

ما بخشی را نیز برای شما در نظر گرفته ایم.

کمک به مشکلات خود در زمینه غلبه بر تمام مشکلات

این ها مراحل تغییر در طول زندگی شما است.

کمک به خودتان برای غلبه بر مشکلات مربوط به عنوان

۱. مزایا و معایب عدم پذیرش محدودیت را ذکر کنید. این مهم برای ایجاد انگیزه در خود برای تغییر ایجاد می شود.

۲. برای جلوگیری از پذیرش محدودیت ، با بهانه هایی که استفاده می کنید مقابله کنید.

۳. روش های مختلفی که مشکل محدودیت شما در زندگی روزمره خود را نشان می دهد ، لیست کنید. نمودار محدودیت ها را پر کنید.

۴. کارت فلش درست کنید تا به شما کمک کند در هر شرایطی با مشکلات انتیپلین و استدلال خود مبارزه کنید.

۵- وقتی سعی می کنید تغییر دهید ، بازخورد بخواهید.

۶. سعی کنید با افراد اطراف خود همدلی کنید.

۷. اگر تله حیات شما نوعی ضد حمله است ، سرخ کنید تا تله های حیاتی اصلی آن را درک کنید. تکنیک های مربوط به تغییر را دنبال کنید.

۸- اگر دچار مشکلات انضباطی هستید ، یک سلسله مراتب از وظایف خود بسازید ، از نظر میزان بی حوصلگی یا سطح سرخوردگی درجه بندی کنید. به تدریج در سلسله مراتب پیشرفت کنید.

۹. اگر در کنترل احساسات خود دچار مشکل هستید ، یک تکنیک "وقفه" را ایجاد کنید.

۱۰- اگر از دارایی وابسته برخوردار هستید ، سلسله مراتبی را در انجام وظایف ایجاد کنید که از نظر درجه بندی درجه بندی می شود. به تدریج کارهایی را شروع کنید که به دیگران اجازه می دهید برای شما انجام دهند. شروع به اثبات خود کنید که صلاحیت دارید.

۱. مزایا و معایب عدم پذیرش محدودیت ها را لیست کنید. این برای ایجاد انگیزه در تغییر بسیار مهم است. از نظر معایب ، حتماً لیست کنید: ژامبونی که برای دیگران ایجاد می کنید. احتمال خروج دوستان و خانواده از شما. امکان اخراج یا ارتقا نیافتن. امکان برخورد قانونی علیه شما ؛ و غیره اگر دچار مشکلات تکانشگری هستید ، این احتمال را در نظر بگیرید که اگر نتوانید بهتر ناامیدی را تحمل کنید هرگز به اهداف زندگی خود نخواهید رسید. حتماً عواقب منفی که قبلاً تجربه کرده اید را در آن بگنجانید.

در اینجا لیستی است که مل تشکیل داده است:

مزایا و معایب حقوقی من

مزایا

۱. من چیزها را به روش خودم می گیرم و این را دوست دارم.

۲. من آنچه را می خواهم می گیرم - پول ، زنان ، راحتی من.

۳. با عصبانیت ، من معمولاً می توانم مردم را وادار کنم که آنچه را که می خواهم انجام دهند.

۴- من می توانم اکثر مردم را کنترل کنم و این را دوست دارم.

۵- احساس خاص بودن می کنم.

۶. من خاص هستم و لازم نیست که از قوانین پیروی کنم.

معایب

۱. کتی تهدید می کند که مرا ترک خواهد کرد.

۲. مردم خیلی از من عصبانی می شوند یا از من اجتناب می کنند.

۳. مردم از من در محل کار می ترسند. آن ها مرا دوست ندارند

۴- دوستان صمیمی زیادی ندارم. خیلی از افراد بعد از مدتی از من عصبانی می شوند و دیگر با من ارتباط برقرار نمی کنند.

ممکن است توجه داشته باشید که ، به طور قابل پیش بینی ، مل هیچ موردی را در مورد دردی که برای دیگران ایجاد می کند یا بی عدالتی استحقاق خود را در لیست "معایب" قرار نداد. این می تواند میوه کار آینده در درمان باشد.

تصاویری از این اتفاقات بد دریافت کنید تا عواقب واقعی تر شوند. تصور کنید عزیزتان شما را رها کند ، کار شما از دست رفته است. به عنوان مثال ، یکی از موارد نینا در لیست "معایب" وی این بود: "ممکن است ریموند مرا ترک کند و من نمی دانم چگونه از خودم مراقبت کنم."

تراپیست: چشمان خود را ببندید و تصویری از وضعیت به دست آمده بگیرید. نینا: (مکث.) من خودم را از طریق تلفن می بینم که با مادرم تماس می گیرم ، با دوستانم تماس می گیرم و در حال چرخش هستم تا آن ها را وادار کنم که برای من کارهایی انجام دهند. تحقیرآمیز است مثل اینکه التماس می کنم این باعث عصبانیت ، عصبانیت از ریموند می شود. اما هر چقدر عصبانی باشم ، نمی توانم او را پس بگیرم.

سعی کنید قبل از بروز عواقب منفی ، هزینه استحقاق خود را درک کنید. بین انگیزه و عمل ، فکر را وارد کنید.

۲. با بهانه هایی که برای جلوگیری از پذیرش محدودیت استفاده می کنید ، مقابله کنید. از بهانه های خود لیستی تهیه کنید. برای هر بهانه ای ، بنویسید که چرا این فقط یک توجیه منطقی است ، و در واقع درست نیست. شروع به مقابله با افکاری که حق شما را حفظ می کنند ، کنید.

در اینجا بهانه هایی آورده شده است که مل در طول دوره درمان ما جمع آوری کرده است:

بهانه های حق التدریس

مردم باید مرا برای آنچه که هستم بپذیرند.

من به کسی صدمه نمی زنم

همه از هیچ چیز معامله بزرگی می کنند.

من خاص هستم و سزاوار آن هستم.

هرگز گرفتار نخواهم شد

من از خودم مراقبت می کنم و افراد دیگر می توانند از خودشان استفاده کنند.

مفید است که تمام عصبانیتم را از بین ببرم.

اگر من در زمینه دستکاری مهارت کافی داشته باشم ، می توانم راه خودم را پیدا کنم.

بهانه های نینا بیشتر به عدم انضباط شخصی او متمرکز بود:

بهانه هایی برای شدت پذیری

اگر خسته کننده است ، چرا باید این کار را انجام داد؟

من همیشه بعدا می توانم عقب باشم.

من فردا روی آن کار می کنم

من می توانم با استعداد ذاتی ام کنار بیایم.

کسی می تواند این کار را برای من بهتر انجام دهد.

ریموند هرگز واقعاً مرا ترک نخواهد کرد.

زندگی سرگرم کننده تر است وقتی که من آنچه را که می خواهم انجام دهم.

من نمی توانم کمکی به آن کنم ، این همان شکلی است که هستم.

بهانه های شما به شما کمک می کند واقعیت شرایط را انکار کنید. اگر راه خود را ادامه دهید ، برای حق و تکانشگری خود جریمه ای پرداخت خواهید کرد. این واقعیت که شما این را می خوانید نشان می دهد که مشکلی پیش آمده است. اجازه ندهید که بهانه های شما پیامدهای منفی زندگی شما را کدر کند.

۳. روش های مختلفی که مشکل محدودیت های شما در زندگی روزمره خود را نشان می دهد ، لیست کنید. نمودار محدودیت ها را پر کنید. ما می خواهیم شما یک لیست خاص از دامپزشکان در زندگی خود ایجاد کنید. از دوستان و اعضای خانواده بخواهید که کمک کنند. آن ها از فرصتی که به شما نشان می دهند خوشحال خواهند شد.

زمینه های مختلف زندگی را در نظر بگیرید: در خانه - با همسرتان - با فرزندان خود - در محل کار - در ماشین - در رستوران ها یا هتل ها - با دوستان. برای هر منطقه ، یک نمودار محدودیت را پر کنید. این به شما فرصتی می دهد تا انتظارات خود را با هنجار مقایسه کنید.

اصل اساسی پشت هنجار متقابل ، یا مبادله متقابل است. این امر در قانون طلایی به بهترین وجه بیان شده است: "همانطور که دوست دارید با دیگران رفتار کنند با دیگران رفتار کنید."

در اینجا یک نمونه نمودار محدودیت ها وجود دارد که توسط مل برای وضعیت ، "انتخاب یک فیلم با کیت" پر شده است.

منطقه زندگی	حق مطلب من	انتظارات عادی	عواقب منفی روش من
انتخاب یک فیلم توسط کیت	قلاری کیت برای دیدن انتخاب من	متقابل یک فیلم سازشی پیدا کنید که هر دو دوست داریم	کیت هر چند وقت یک بار با من نمی رود او تمام شب از من عصبانی خواهد شد

انتظار داریم این مرحله طولانی شود. دلیل این امر این است که ما می خواهیم نمودار مربوط به هر منطقه از زندگی شما را که مسئله استحقاق شماست ، پر کنید. مناطق می تواند ظریف باشد. ممکن است بلافاصله مشخص نشوند. به عنوان مثال ، وقتی مل به یک رستوران می رفت ، اتاق باید دمای مناسب داشته باشد ، میز باید در مکان مناسب باشد ، و غیره استحقاق او به همه جنبه های زندگی او نفوذ کرده بود.

اگر تحت درمان هستید ، درمانگر می تواند در ارزیابی شما به شما کمک کند. همانطور که بیان کردیم ، خانواده و دوستان می توانند کمک کنند. مهم است که از دیگران سال کنید ، زیرا خودتان از بسیاری از راه هایی که به حق خود عمل می کنید بی اطلاع خواهید بود.

۴. کارت های فلش بسازید تا به شما کمک کند در هر شرایطی با مشکلات استحقاق و تکانشگری خود مبارزه کنید. اکنون ما می خواهیم که شما با بند حیات خود مبارزه کنید. هر زمان با وضعیتی روبرو شدید که در نمودار محدودیت های خود ذکر کرده اید ، مطابق با هنجار رفتار کنید نه به روشی حق ، تکانشی یا بی انضباطی.

مرتبا می تواند کمک کند. برای هر شرایطی یک کارت حافظه جعلی ایجاد نکنید. قبل از شرایط برای آماده سازی خود و در طی شرایط (در صورت امکان) به خود یادآوری کنید.

هنگام نوشتن فلش کارت ، نکات زیر را بخاطر بسپارید:

نوشتن یک فلش کارت کامل

۱. نیازهای افراد اطراف خود را تنظیم کنید. سعی کنید احساس آن ها را درک کنید. هم دردی کنید

۲. به عنوان متقابل و به عنوان اصول برای هدایت اقدامات خود با دیگران تلاش کنید.

۳- از خود بپرسید آیا نیاز فوری شما به اندازه کافی مهم است که می تواند عواقب منفی را به خطر بیندازد (به عنوان مثال ، بیگانگی دوستان ، از دست دادن شغل خود).

۴. بیاموزید که سرخوردگی را به عنوان وسیله ای برای دستیابی به اهداف لانگ خود تحمل کنید. به قول معروف: "بدون درد ، بدون سود".

در اینجا مثالی از فلش کارت که مل نوشت ، برای وضعیت "احساس نسبت به زن دیگری" است.

یک فلش کارت کامل

من می دانم که در حال حاضر من به این زن سرگرم شده ام ، و شروع به برنامه ریزی برای نحوه خوابیدن با او دارم. اما انجام این کار کیتی را بسیار عصبانی و بسیار آسیب می بیند. من نمی خواهم کتی دور و برش بخوابد ،

بنابراین نباید هم بخوابم. رابطه جنسی با این زن به اندازه ازدواج من با کتی مهم نیست. اگر مدام در اطراف بخوابم ، مطمئناً او را از دست خواهم داد. من کتی را دوست دارم و می خواهم تا آخر عمر با او باشم.

مل به آستانه از دست دادن کتی رسیده بود. این امکان بسیار واقعی بود و استفاده از فلش کارت به واقعی بودن آن کمک کرد. عشق مل به کتی اهرمی بود که به سمت تغییر حرکت کرد.

برای هر وضعیت ، یک چک لیست تهیه کنید که نشان می دهد هر چند وقت یکبار طبق هنجار رفتار می کنید در مقابل اینکه چطور طبق بند زندگی رفتار می کنید. چک لیست می تواند به عنوان یک ثبت عینی از پیشرفت شما باشد.

۵- وقتی سعی می کنید تغییر دهید ، بازخورد بخواهید. برای شما مهم است که افرادی را که ناامید می کنید درگیر تلاش خود برای تغییر کنید. از دوستان ، همکاران و عزیزانتان وضعیت خود را بپرسید. آیا آن ها تغییری مشاهده کرده اند؟ هنوز احساس می کنند که چه مناطقی نیاز به بهبود دارند؟

استحقاق بخشی از وجود شماست به طوری که دیدن آن برای شما سخت است. افراد دیگر می توانند آن را راحت تر ببینند. دریافت بازخورد به تیز بینی شما در مورد خود کمک می کند.

همچنین به شما کمک می کند تا به تدریج انتظارات طبیعی از رفتار را درک کنید. مردم به طور معمول برای افراد دیگر چه می کنند؟ منصفانه بودن ، برابری در روابط به چه معناست؟ قراردادهایی که مردم به طور معمول از آن ها پیروی می کنند کدامند؟ به کاوش در این مسائل ادامه دهید. آنچه را که بیشتر مردم از قبل می فهمند - قوانین ضمنی جامعه - را برای خود صریح بیان کنید.

۶. سعی کنید با افراد اطراف خود همدلی کنید. عدم همدلی شما در تقویت طول عمر استحقاق شما مهم است.

کیتی: مثل اینکه مل هیچ درکی از اینکه چگونه به من آسیب می زند ندارد. او فکر می کند که می تواند امور داشته باشد و مسئله خاصی نیست. من هر چقدر همکاری کنم ، به نظر نمی رسد تغییری ایجاد کند.

تراپیست: درد شما او را متوقف نمی کند.

مل: من فقط نمی فهمم که چرا اینقدر معامله بزرگ است. آیا شما چنین معامله بزرگی در مورد آن انجام می دهید؟

مل واقعاً از احساسات دیگران آگاهی نداشت. این مسئله برای اکثر افراد مبتلا به حق خراب است. خودمحوری چنان الگویی مادام العمر است که آن ها تا حد زیادی از تأثیر خود بر دیگران بی اطلاع هستند. یک جنبه کامل از ارتباط انسانی برای آن ها از دست رفته است.

واکنش های دیگران نشانه های مهمی در موقعیت های اجتماعی است. آن ها به ما کمک می کنند تا تصمیم بگیریم چگونه عمل کنیم. مل بدون این نشانه ها تعامل داشت. او در خلا کار می کرد. او نمی توانست تشخیص دهد چه زمانی پا را فراتر از مرزهای منطقی می گذارد. او فقط فرض کرد که اگر احساس خوبی به او دست بدهد ، همه چیز درست است.

در زوج درمانی ما تمرینات آینه کاری را انجام می دهیم تا به مردم در یادگیری همدلی کمک کنیم. آینه کاری نوعی گوش دادن فعال است. این دو قسمت است. در ابتدا ، آنچه را که شخص مقابل گفته است را شنیده اید. در مرحله بعد ، شما می گویید احساس فرد چگونه است.

کتی: من شروع به عصبانی شدن از نحوه سفارش او به من در خانه می کنم. اگر ما در حال تماشای تلویزیون هستیم و او می خواهد چیزی بخورد ، به من می گوید بروید آن را بیاورید. و ، اگر من به او بگویم صبر کن تا تبلیغات تجاری ، او لوس می شود.

تراپیست (به مل): آیا می توانید آن را آینه کنید و سپس پاسخ دهید

مل: شما می گویید که من بیش از حد به شما در خانه سفارش می دهم ، وقتی شما تلویزیون می بینیم باعث می شوید چیزی برای خوردن به من بدهید. و چگونه هزینه می کنید؟ تو دیوانه ای.

توجه به افراد دیگر را شروع کنید. گوش دادن به شکایات و مشکلات آن ها را تمرین کنید. سعی کنید درک کنید که وقتی احساس نیاز آن ها را در نظر نمی گیرید ، احساس آن ها چیست. بدون اینکه حالت تدافعی پیدا کنید روی همدلی کار کنید.

اگر زندگی شما نوعی ضد حمله است ، سعی کنید هسته را درک کنید

تله های حیاتی آن. تکنیک های مربوطه را دنبال کنید. اگر حق شما راهی برای کنار آمدن با یک زندگی دیگر است - مانند محرومیت عاطفی ، نقص یا محرومیت اجتماعی - تکنیک های تغییر را که در فصول مربوط به این

کتاب توصیه می کنیم دنبال کنید. تا زمانی که با زیر و بم حیات اساسی برخورد نکنید ، تغییر برای شما بسیار سخت خواهد بود.

یکی از جنبه های اصلی تغییر در شما ارتباط با آسیب پذیری شماست. حق شما تلاشی جدی برای ضد حمله است تا دیگر مجبور نشوید درد آسیب پذیری خود را تجربه کنید. تا زمانی که چنین احساس محرومیت ، نقص یا محرومیت اجتماعی را تجربه نکنید ، نمی توانید تغییر کنید.

حق شما همه یا هیچ چیز نیست. یا هرچه می خواهید می گیرید یا محروم می شوید. یا کامل هستید یا معیوب هستید ؛ یا مورد ستایش قرار می گیرید یا طرد می شوید. شما باید یاد بگیرید که یک راه میانه وجود دارد که می توانید نیازهای خود را به روشی عادی برطرف کنید.

روش های مناسب تری را برای تأمین نیازهای اصلی خود پیدا کنید – روش هایی که به حقوق و نیازهای دیگران احترام می گذارند. لازم نیست برای بدست آوردن خواسته های خود آنقدر طلبکار ، کنترل و حق داشته باشید. از ضد حملات خود دست بکشید. شروع به تأکید بر روابط صمیمی ، سرخ کردن برای تأمین نیازهای خود از طریق نزدیکی با افراد دیگر. بیاموزید آنچه را که می خواهید بدون درخواست آن بخواهید. سعی کنید با خود صادق باشید درمورد اینکه کی هستید بازتر باشید. بیاموزید که بدون سرخ کردن برای پوشاندن ، پنهان کردن یا تحت تأثیر قرار دادن ، بگویید کی هستید.

ما می دانیم که این کار برای شما سخت خواهد بود. شما می ترسید که آسیب پذیر ، درمانده و در معرض دید شما قرار گیرد و هیچ راهی برای تأمین نیازهای خود یا پذیرفتن احساس پذیرش توسط افراد دیگر وجود ندارد. اما خواهید فهمید که لزوماً اینگونه نیست. در واقع ، زندگی شما می تواند بسیار پاداش آورتر شود. پیروی از تکنیک های تغییر ارائه شده در فصل های مربوط به رد حیات اساسی به شما کمک می کند تا روند کار را کنترل کنید.

اگر خودتان دارای مشکلات انضباطی هستید ، وظایف طبقه بندی شده در ده ها سطح خستگی یا ناامیدی را مرتب کنید. به تدریج در سلسله مراتب پیش بروید. این راهی برای یادگیری انضباط شخصی است. ما می خواهیم شما وظایفی را برای خود تعیین کنید و خود را مجبور به انجام آن ها کنید.ما می دانیم که برای شما مشکل خواهد بود. گاهی اوقات خسته کننده خواهد بود ، و گاهی دیگر ناامید کننده خواهد بود. اما خود را مانند آموزش فکر کنید. شما در حال تحمل ناامیدی خود هستید. برای ادامه کار خود ، مزایای طولانی مدت را به خود یادآوری کنید.

لیستی از کارها را که باید انجام دهید ، از خفیف متنوع تا بسیار دشوار ، تهیه کنید. از مقیاس زیر استفاده کنید تا میزان دشواری موارد را در لیست خود ارزیابی کنید. ارزیابی کنید که چقدر کالا برای شما دشوار است. به عنوان مثال ، پر کردن یک برنامه شغلی ممکن است برای اکثر افراد مشکل نداشته باشد ، اما برای نینا بسیار دشوار است.

مقیاس دشواری

۰ بسیار آسان است

۲ به آرامی دشوار است

۴ نسبتاً دشوار

۶ بسیار دشوار است

۸ احساس تقریباً غیرممکن است

به عنوان مثال ، اینجا سلسله مراتبی است که نینا ساخته است.

وظایفی که به سختی نیاز دارند	درجه بندی دشواری
شستن ظرف ها	۲
هفته ای یک بار خرید مواد غذایی را انجام دهید.	۳
هفته ای دو بار ورزش کنید.	۴
هر روز تبلیغات مورد نظر را مرور کنید.	۵
بودجه خانگی تهیه کنید.	۵
برای تنظیم اهداف شغلی تماس تلفنی برقرار کنید.	۶
به مصاحبه شغلی بروید.	۷

یک برنامه شغلی را پر کنید. ۷

تمام پول خانه را برای خانواده و نه هیچ چیز دیگری را برای من در هفته هزینه کنید. ۸

یک برنامه آموزش شغلی را پشت سر بگذارید. ۸

سعی کنید حداقل یک مورد از سلسله مراتب را در هفته تکمیل کنید. شما می توانید برخی از موارد را بخشی از برنامه معمول خود قرار دهید. بعد از اینکه همه موارد را کامل کردید ، نشستن هر هفته و تعیین اهداف را به یک روش کلی تبدیل کنید. دستاوردهای خود را حفظ کنید. به روش های قدیمی و بی انضباط خود برگردید.

۹. اگر در کنترل احساسات خود مشکل دارید ، یک تکنیک time-out را بسازید. تکنیک های تایم اوت به ویژه برای کنترل خشم بسیار مفید هستند. وقتی می خواهید با عصبانیت رفتار کنید ، آن ها به شما کمک می کنند جلوی احساسات خود را بگیرید و از موقعیت خارج شوید. پس از به دست آوردن مجدد کنترل ، می توانید درباره اینکه خشم خود را ابراز کنید تصمیم منطقی بگیرید.

کاری که ما می خواهیم شما انجام دهید این است که یاد بگیرید از عصبانیت روزافزون خود به عنوان نشانه استفاده از استراتژی کنترل استفاده کنید. برای ارزیابی خشم خود از مقیاس زیر استفاده کنید.

مقیاس خشم

۰ اصلا عصبانی نیست

۲ به آرامی عصبانی

۴ نسبتاً عصبانی

۶ خیلی عصبانی

۸ خیلی زیاد عصبانی

هر زمان عصبانیت شما در مقیاس ۰-۸ ۴ یا بالاتر بود ، از روش من استفاده کنید. ما می خواهیم خود را بهانه کنید و شرایط را ترک کنید. (می توانید به شخص مقابل چیزی شبیه این را بگویید: "متاسفم ، اما من باید تنها

باشم تا لحظه ای فکر کنم. بیایید این بحث را چند دقیقه دیگر تمام کنیم.)" اگر ترک شرایط غیرممکن است ، شروع به حساب کردن برای خود کنید بجای. برای خود حساب کنید تا عصبانیت شما به زیر ۴ در مقیاس برسد.

هنگامی که عصبانیت شما قابل کنترل است ، مدتی را به تفکر در مورد نحوه پاسخگویی در شرایط اختصاص دهید. ممکن است دریابید که تصمیم دارید خشم خود را به شخص ابراز کنید. اما قاطعانه این کار را انجام دهید. در ارائه خود آرام باشید و کنترل کنید. به شخص حمله نکنید. آنچه را که شخص انجام داده است ناراحت کنید.

از طرف دیگر ، شما ممکن است در اثر تأمل ، تصمیم بگیرید که خشم را ابراز نکنید. بالاخره - چند بار از عصبانیت منفجر شده اید و بعداً پشیمان شده اید؟

۹. اگر دارای استحقاق وابسته هستید ، وظایفی را که از نظر درجه بندی درجه بندی شده اند ، مرتب کنید. کم کم شروع به انجام کارهایی کنید که به دیگران اجازه می دهید برای شما انجام دهند. شروع به اثبات خود کنید که صلاحیت دارید. ما می خواهیم شما صلاحیت خود را بسازید. یعنی ، ما می خواهیم شما به زیرمجموعه حیات وابستگی بپردازید.

لیستی از مزایا و معایب دستکاری افراد اطراف برای مراقبت از خود تهیه کنید. چگونه بر احساس خود تأثیر می گذارد چگونه بر زندگی افراد اطراف شما تأثیر می گذارد؟

برای نینا آسان بود که مزایا را ذکر کند. او کارهایی را برای خود انجام داد ، افراد دیگر آن ها را بهتر انجام دادند ، و او آنچه را که می خواست به دست آورد. برای او دشوارتر بود که با معایب روبرو شود.

نینا: احساس می کنم پشت همه هستم. من هنوز نمی توانم کارهایی را انجام دهم که افراد نیمی از سن من می توانند انجام دهند. منظور من این است که نوجوانان موفق می شوند شغل پیدا کنند و چیزهای چرخی بزنند.

عزت نفس به عنوان یک نتیجه از این زندگی ، از بین رفته است. شما فقط نمی توانید مطابق با همسالان خود پیشرفت کنید. وابستگی شما باعث تخلیه دیگران می شود و به خود آسیب می رساند.

از افراد نزدیک خود کمک بگیرید تا کم کم از انجام همه کارها برای خود دست بردارید. مهم است که افرادی که دام زندگی شما را تقویت می کنند درگیر شوید و مسئولیت تدریجی زندگی خود را به عهده بگیرید.

سلسله مراتب وظایف را انجام دهید و به آرامی سلسله مراتب را بالا ببرید. ابتدا کارهای ساده تری را انجام دهید و به سخت ترین کارها ادامه دهید. احساس تسلط و شایستگی ایجاد کنید.

شما دو بند زندگی دارید ، وابستگی و استحقاق. شما باید به هر دو آدرس دهید. همچنین از تکنیک های تغییر شرح داده شده در فصل وابستگی پیروی کنید.

در اینجا برخی از دستورالعمل ها برای کمک به افراد دیگر برای غلبه بر حقوق وجود دارد.

کمک به کسی که می دانید از پس حد مجاز مشکلات برمی آیید

۱. منابع اهرم خود را شناسایی کنید. چه چیزهایی دارید که برای او ارزش قائل باشد؟ احترام شما؟ پول؟ یک شغل؟ عشق؟

۲. تا کجا حاضرید برای گرفتن تغییر پیش بروید؟ آیا تمایل دارید شریک زندگی خود را ترک کنید؟ اخراج یک کارمند؟

۳. به شخص ذیصلاح نزدیک شده و شکایات خود را به شکلی غیرتهاجمی بیان کنید. بپرسید آیا او از احساس شما آگاهی دارد؟ آیا او حاضر است روی تغییر کار کند؟

۴- در صورت تمایل ، مراحل دیگر این فصل را با هم طی کنید.

۵- در صورت عدم پذیرش ، به او بگویید که اگر سرخ نشود و تغییر نکند ، عواقب آن را دارد. سعی کنید سلسله مراتبی از پیامدهای منفی ایجاد کنید. اجرای آن ها را یک به یک شروع کنید ، تا زمانی که فرد واجد شرایط حاضر شود با شما کار کند. سعی کنید با سختی تغییر او همدلی کنید ، اما ثابت قدم بمانید.

۶. به یاد داشته باشید که اغلب غیرممکن است کسی را با این ماسک حیاتی تغییر دهد. اگر اهرم کافی نداشته باشید ، احتمالاً ناموفق خواهید بود. آماده پذیرش قیمت تمام شده تصمیم خود برای اعمال فشار باشید. با به خطر انداختن درگیری و احتمالاً پایان دادن به رابطه خود ، لیستی از مزایا و معایب فشار برای تغییر ایجاد کنید. یک انتخاب آگاهانه انجام دهید.

مل و نینا از جمله افراد غیرمعمولی هستند که قادر به تغییر هستند. چه چیزی آن ها را متفاوت کرده است؟ شرکای آن ها مطمئناً یک عامل بودند. هر دو شرکایی داشتند که مایل به ترک آن ها بودند و هر دو شرکایی داشتند که آن ها را دوست داشتند. عشق اهرم فشار است.

دیگر منتظر تغییر شریک زندگی خود باشید. شما باید تغییر کنید. شما باید یاد بگیرید که شریک زندگی خود را مدیریت کنید. خواستن برای مدیریت یک شریک دارای مهارتی است که احتمالاً می توانید بر آن تسلط داشته باشید. اصولاً مهارت تعیین محدودیت است. افراد دارای عنوان خودشیفته هستند. آن ها همدلی ندارند ، سرزنش می کنند ، بیش از آنچه که می دهند احساس حق می کنند. آن ها هرگز محدودیت های خود را تعیین نمی کنند. شما باید محدودیت هایی برای آن ها تعیین کنید.

هنگامی که کتی برای اولین بار درمان را آغاز کرد ، او معتقد بود که اگر فقط مل می تواند ببیند که امور او چقدر به او آسیب می رساند ، او متوقف می شود. او مرتباً درد خود را به او نشان می داد.

کتی: نمی توانم آن را درک کنم. من هرگز اینگونه به او صدمه نخواهم زد. من نمی توانم تحمل کنم ، دیدم که او چنین صدمه دیده است. منظورم این است که بعضی اوقات تقریباً خودکشی می کردم. من نمی توانم درک کنم که چگونه او می تواند به من صدمه بزند و امور را ادامه دهد.

کتی مجبور شد که فکر کند آسیب او هرگز جلوی مل را نخواهد گرفت. شما نیز باید این را یاد بگیرید. تظاهرات صدمات در مورد فرد دارای حق تقدم تقریباً بی فایده است.

در عوض آنچه شما باید انجام دهید تعیین محدودیت است. از هر اهرمی که دارید استفاده کنید. وقتی کتی به مل گفت که ازدواج را ترک خواهد کرد مگر اینکه وی وارد درمان شود ، او از اهرم فشار برای تعیین محدودیت استفاده می کرد. البته کار کتی انجام نشده بود. تازه شروع شده بود. در طول درمان ، مل سعی داشت از تغییر هر راهی که ممکن است جلوگیری کند. او مرتب سرخ می کرد تا کتی را سرزنش کند ، تا او کسی شود که تسلیم شود.

کتی مجبور بود دائماً خودش را ادعا کند. او باید یاد می گرفت که بگوید: "رفتار شما غیر قابل قبول است" و این را معنی کرد. او مجبور بود در هر جنبه از زندگی خود محدودیت هایی را تعیین کند - از اینکه به او بگوید ، "اگر رابطه دیگری داشتی من تو را ترک خواهم کرد" ، تا "اگر لباس های کثیف خود را به جای قرار دادن در مانع روی زمین بگذاری ، من برنده شدم" آن ها را بشویید. " کتی مجبور شد اجازه ندهد که مل با احساس گناه او را دستکاری کند. او مجبور شد برای ادامه زندگی خود از او اجازه نگیرد. وقتی می خواست با دوستانش بیرون برود یا یک کلاس شبانه بگذراند ، مجبور شد جلوتر برود و این کار را انجام دهد ، صرف نظر از آنچه مل گفت.

این بدان معنا نیست که کتی نسبت به مل بدخواه شد. بلکه او یاد گرفت که به او به روشی آرام و کنترل شده خطاب کند. در واقع ، کتی بسیار زیبا تر است. دلیل این امر این بود که آنچه او می داد و بدست آورد شروع به تساوی در روابط می کند ، بنابراین احساس عصبانیت کمتری می کند.

در اعماق درون ، مل محدودیت هایی را از کتی می خواست. آن ها به او احساس امنیت بیشتری دادند. و او شروع به احترام گذاشتن به کتی کرد ، که او نیز می خواست.

کلمات نهایی

مطالعات نشان داده است که هرچه بیماران بیشتر از زمانی که برای معالجه مراجعه می کنند ، بیشتر نشان دهند احتمال تغییر آن ها بیشتر است. به خاطر شما ، امیدواریم که در پریشانی به سر ببرید. امیدواریم دلیلی برای غلبه بر حق خود پیدا کنید. تا زمانی که این کار را انجام ندهید ، هرگز توانایی بالقوه خود برای عشق و کار را برآورده نخواهید کرد.

فصل هفدهم فلسفه تغییر هفت وظیفه اساسی

روند تغییر فرآیندی دشوار است. ما هر روز بیمارانی را می بینیم که برای غلبه بر الگوهای کاملاً ریشه دار تلاش می کنند. ما نیز خودمان همین روند رشد را طی می کنیم و مشاهده می کنیم که چقدر می تواند برای دوستان و اعضای خانواده خود ناامید کننده باشد.

ما می دانیم که کتاب های خودیاری ، از جمله این کتاب ، تغییرات را از آنچه در حال حاضر است آسان تر نشان می دهند. کاش راهی برای آماده سازی کامل شما برای فراز و نشیب های رشد وجود داشت. ما می خواهیم شما انتظار داشته باشید که تغییر یک روند نامنظم باشد. بیماران همیشه به ما می گویند که این "یک قدم به جلو و دو قدم به عقب" است. موانع زیادی وجود دارد که انتظار دارید در تلاش برای تغییر با آن ها روبرو شوید. در فصل ۵ بسیاری از آن ها شرح داده شده و راه حل هایی ارائه شده است.

ما یک فلسفه داریم که پایه و اساس رویکرد ما برای تغییر است و شامل چندین فرض اساسی است. ما راهی برای اثبات این باورها نداریم ، مگر اینکه بگوییم وقتی این باورها را درست فرض کنیم ، تغییر را راحت تر یافته ایم. اول ، ما معتقدیم که همه ما بخشی از خودمان را داریم که می خواهد خوشحال و برآورده شود. گاهی اوقات به این فرآیند خود واقعی سازی گفته می شود. ما فرض می کنیم که این خود سالم به گونه ای تحت سال ها غفلت ، انقیاد ، سواستفاده ، انتقاد و سایر نیروهای مخرب دفن شده است. روند تغییر شامل بیدار کردن این جنبه سالم و امید بخشیدن به آن است.

دوم ، ما فرض می کنیم که چندین "نیاز" یا خواسته اساسی وجود دارد که باعث می شود بیشتر ما در صورت ارضا شدن شادتر باشیم: نیاز به ارتباط و احساس ارتباط با دیگران. نیاز به استقلال ، خودمختاری ؛ نیاز به احساس مطلوب ، شایسته ، موفق ، جذاب ، ارزشمند بودن - به عنوان "افراد خوب" در میان همسالان خود. نیاز به بیان آنچه می خواهیم و برای دیگران احساس می کنیم ، برای ادعای خود؛ نیاز به لذت ، تفریح ، خلاقیت - برای پیگیری علایق ، سرگرمی ها و فعالیت هایی که ما را راضی می کند. و نیاز به کمک به دیگران ، نشان دادن نگرانی و عشق. در ادامه در این فصل با جزئیات بیشتری در مورد این نیازها بحث خواهیم کرد.

سومین فرضیه اصلی در رویکرد تله های زندگی این است که افراد می توانند از طریق شیوه های اساسی اعمال تغییر کنند. برخی از افراد در مورد این روند تردید دارند. آن ها معتقدند که شخصیت اساسی ما با پایان کودکی یا حتی زودتر با توجه به ترکیب ژنتیکی ما تعیین می شود و تغییر عمده شخصیت در بزرگسالی غیرممکن یا بعید است. ما قاطعانه این ایده را رد می کنیم. ما می بینیم که مردم هر روز از راه های بسیار اساسی تغییر می کنند. با این حال ، ما تصدیق می کنیم که تغییر الگوهای اصلی بسیار دشوار است. خلق و خوی ارثی ما ، همراه با اوایل خانواده و تجارب همسالان ، نیروهای بسیار نیرومندی را ایجاد می کنند که علیه تغییر عمل می کنند. با این حال ، در حالی که تاریخچه کودکی ما موانع محکمی برای تغییر ایجاد می کند ، اما تغییر را غیرممکن نمی کند. هرچه این نیروهای اولیه تخریب بیشتری داشته باشند ، برای تغییر بندهای زندگی تلاش بیشتری خواهیم کرد و به حمایت بیشتری از دیگران نیاز خواهیم داشت.

فرض چهارم این است که همه ما تمایل زیادی به مقاومت در برابر تغییر هسته داریم. این باور پیامدهای مهمی دارد. این بدان معناست که بسیار بعید است که ما بدون تصمیم آگاهانه برای انجام این کار ، رده های اساسی زندگی را تغییر دهیم. اکثر ما با استفاده از خلبان اتوماتیک ، تکرار عادات تفکر ، احساس ، ارتباط و انجام آنچه در طول زندگی خود تمرین کرده ایم ، عمل می کنیم. این الگوها راحت و آشنا هستند و ما بعید به نظر می رسد که آن ها را تغییر دهیم ، مگر اینکه برای این کار تلاشی هماهنگ ، عمدی و مداوم انجام دهیم. اگر صبر کنیم تا تغییرات اساسی به خودی خود اتفاق بیفتد ، مطمئناً چنین نخواهد شد. ما محکوم به تکرار اشتباهات گذشته و میراث والدین و پدربزرگ و مادربزرگ خود هستیم ، مگر اینکه تلاش عمدی و طولانی مدت برای تغییر آن ها داشته باشیم.

فرض پنجم این است که بیشتر ما تمایل زیادی به جلوگیری از درد داریم. این خوب و بد است. خبر خوب این است که اکثر ما به سمت تجربیاتی می رویم که لذت و رضایت ما را به همراه دارد. خبر بد این است که ما از مواجهه با موقعیت ها و احساساتی که باعث درد ما می شوند ، اجتناب می کنیم ، حتی در صورت مواجهه با آن ها ممکن است منجر به رشد شود. این تمایل به جلوگیری از درد یکی از دشوارترین موانع تغییر مسیر است. برای اصلاح بندهای اصلی زندگی ، ما باید مایل باشیم با خاطرات دردناکی روبرو شویم که احساساتی مانند غم ، عصبانیت ، اضطراب ، احساس گناه ، شرم و خجالت را تحریک می کنند.

ما باید مایل باشیم با موقعیت هایی روبرو شویم که در بسیاری از زندگی خود اجتناب کرده ایم زیرا می ترسیم منجر به شکست ، طرد یا تحقیر شود. تا زمانی که با این خاطرات دردناک و شرایط تهدیدآمیز روبرو نشویم ، محکوم به تکرار الگوهایی هستیم که به ما آسیب می رسانند. بیشتر ما از احساسات دردناک دوری می کنیم.

بسیاری از بیماران به جای مواجهه با این احساسات ، درمان را ترک می کنند. افراد برای جلوگیری از این احساسات به الکل و مواد مخدر اعتیاد پیدا می کنند. ما باید خود را متعهد کنیم که با درد روبرو شویم تا تغییر کنیم.

ششم ، ما معتقد نیستیم که هیچ یک از روش ها یا رویکردهای تغییر برای همه افراد موفق باشد. ما معتقدیم که موثرترین رویکردهای تغییر ، رویکردهایی هستند که انواع مختلف استراتژی را با هم ادغام کرده و گرد هم می آورند. در رویکرد طول عمر ، ما از تکنیک های شناختی ، رفتاری ، تجربی ، درونی کودک ، روانکاوی و بین فردی استفاده می کنیم تا به شما در تغییر کمک کند. از آنجا که ما چندین عامل تغییر قدرتمند را با هم ترکیب می کنیم ، معتقدیم که در این روش درمانی بیشتر از سایر روش های درمانی که فقط از یک یا دو مورد از این مداخلات استفاده می کنند ، به افراد کمک خواهد کرد. ما شدیداً از شما می خواهیم به جای فقط یک یا دو مدل ، به دنبال روش ها و درمانگرهایی باشید که چندین مدل را ترکیب می کنند. اگرچه ما انتظار نداریم که به همه در روش زندگی درمانی کمک کنیم ، اما امیدواریم که موفقیت بیشتری نسبت به روش های تک تک روش داشته باشیم.

ایجاد یک چشم انداز شخصی

فرض نهایی ما درباره تغییر شامل نیاز به ایجاد یک چشم انداز شخصی است. تغییر فقط عدم وجود تله های حیات نیست. هرکدام باید کشف کنیم که می خواهیم چه کسانی باشیم و از زندگی چه می خواهیم. ما احساس می کنیم که داشتن این جهت قبل از اینکه خیلی فرایند تغییر را طی کنیم بسیار حیاتی است. ما می خواهیم شما فراتر از حذف تله های زندگی فردی خود ، به تصویری از آنچه شما را سرانجام به احساس رضایت ، شادی و خود واقعی سازی می رساند ، نگاه کنید.

بسیاری از ما زندگی را تنها با درک مبهمی از کجا می گذرانیم. این توضیح می دهد که چرا بسیاری از ما در دوران میانسالی یا بازنشستگی احساس ناامیدی و سرخوردگی می کنیم. ما هرگز مجموعه گسترده ای از اهداف مهم را برای راهنمایی ما نداشته ایم. این می تواند مانند این باشد که فوتبال را بدون دانستن موقعیت های تیر دروازه ، یا سوار شدن به هواپیما بدون دانستن مقصد آن باشید. داشتن چنین نقشه ای برای هر یک از ما بسیار مهم است. یازده بند زندگی مانعی برای رسیدن به اهداف ما هستند. آن ها به ما نمی گویند که هر یک از ما برای خوشبختی به چه چیزهایی نیاز داریم. هنگامی که مجموعه ای از اهداف زندگی را توسعه می دهید ، می

توانید شروع به برنامه ریزی مراحل خاصی برای رسیدن به آنجا کنید. ما از شما می خواهیم که به صورت استراتژیک ، نه تصادفی ، به تغییر نزدیک شوید.

برای ایجاد یک چشم انداز شخصی ، باید گرایش های طبیعی خود را کشف کنید ، که شامل آن علایق ، روابط و فعالیت هایی است که ذاتاً ما را برآورده می کند. ما معتقدیم که هر شخص مجموعه ای ذاتی از تنظیمات شخصی دارد. شاید حیاتی ترین کاری که می توانیم در زندگی خود انجام دهیم ، کشف این است که این خواسته های ذاتی چیست. بهترین سرنخ های ما برای تشخیص تمایلات طبیعی ، احساسات بدنی ما هستند. وقتی مشغول فعالیت یا روابطی هستیم که تمایلات طبیعی ما را برآورده می کند ، احساس خوبی داریم. بدن ما راضی است و لذت یا لذت را تجربه می کنیم.

متأسفانه ، بسیاری از ما در دوران کودکی آموزش دیده ایم تا تمایلات طبیعی خود را نادیده بگیریم و آنچه را که از ما انتظار می رود انجام دهیم. هنگامی که ترجیح طبیعی ما برای فعالیت در فضای باز است ، مجبور می شویم به دنبال پزشکی برویم. وقتی ذاتاً غیرمتعارف هستیم ، مجبور می شویم که متعارف باشیم. وقتی ذاتاً تحریک را ترجیح می دهیم ، مجبور می شویم که به روال عادی رفتار کنیم.

ما می توانیم بارها و بارها با مثال هایی ادامه دهیم که چگونه والدین و معلمان ، با بهترین نیت ، ما را ترغیب می کنند که از طبیعت اساسی خود چشم پوشی کنیم. به طور طبیعی ، ما نمی توانیم خودخواهانه فقط آنچه را که می خواهیم شاد باشیم دنبال کنیم. ما باید تعادل بین نیازهای جامعه و تحقق شخصی خود را پیدا کنیم. ما از فلسفه خودشیفتگی زندگی حمایت نمی کنیم. با این حال ، بسیاری از ما بیش از حد تحت آموزش قرار گرفته ایم ، بیش از حد اجتماعی شده ایم. ما بیش از حد به این سمت رانده شده ایم که آنچه را دیگران انتظار دارند انجام دهیم.

بسیاری از ما برای تغییر باید این روند را معکوس کنیم. ما باید کشف کنیم که هستیم ما باید بدانیم که چه چیزی ما را خوشحال می کند ، بدون اینکه فقط به آنچه باعث خوشحالی مردم اطرافمان می شود اعتماد کنیم. گرچه ما نمی توانیم این چشم انداز را برای شما توسعه دهیم ، اما می توانیم شما را از طریق سالاتی که باید از خود بپرسید راهنمایی کنیم. ما قبلاً درباره نیازهای اصلی که می توانند ما را به سمت خوشبختی سوق دهند ، بحث کردیم. (این فرضیه دوم در فلسفه ما بود.) اکنون ما با جزئیات بیشتری آن ها را با شما مرور خواهیم کرد.

اولین حوزه تغییر شامل روابط است. دیدگاه شما درباره روابطی که در زندگی خود می خواهید چیست؟ روش هایی را که می خواهید با دیگران ارتباط برقرار کنید روشن کنید. روابط صمیمی را در نظر بگیرید. چه نوع

رابطه صمیمی می خواهید؟ برای شما ، یک همراه ، یک خانواده ، مهمترین اشتیاق و عشق چیست؟ اهداف شما در یافتن شریک زندگی چیست؟ نزدیکی احساسی در مقایسه با هیجان جنسی چقدر برای شما مهم است؟

روابط تقریباً همیشه یک معامله است. انجام معاملات هوشمندانه برای بسیاری از ما یک مشکل است ، زیرا با تمایلات طبیعی خود ارتباط برقرار نمی کنیم. تعداد بسیار کمی از ما هرگز شریکی را پیدا می کنیم که همه چیز مورد نیاز ما را تأمین کند ، بنابراین مجبور به انتخاب هستیم. در انتخاب شریک زندگی چه چیزی برای شما مهمتر است؟ چه ویژگی های کم اهمیتی که خوب باشد وجود دارد ، اما اگر مجبور باشید بدون آن ها انجام خواهید داد؟ به عنوان مثال ، ممکن است خود را با شخصی که دوستش دارید و نزدیک به او احساس می کنید پیدا کنید ، اما احساس اشتیاق کمتری نسبت به او دارید. ما به مفهومی از رابطه ایده آل که باید برای همه مناسب باشد اعتقاد نداریم. شما باید تصمیم بگیرید که چه احساسی به شما دست می دهد.

چه نوع روابط اجتماعی را می خواهید؟ چه نوع دوستانی؟ چقدر می خواهید درگیر یک "صحنه" اجتماعی شوید؟ چقدر می خواهید به گروه های جامعه متعهد باشید؟ آیا می خواهید در یک کلیسا یا کنیسه شرکت کنید؟ آیا می خواهید در اداره مدارس مشارکت داشته باشید یا در دولت محلی شرکت کنید؟ آیا می خواهید در گروه های پشتیبانی شرکت کنید؟ چقدر می خواهید در محل کار با افراد معاشرت کنید؟ این ها تصمیماتی است که باید با استفاده از تمایلات طبیعی خود به عنوان راهنما انجام دهید.

محرومیت های عاطفی ، بی اعتمادی و سو استفاده ، رها شدن از زندگی و محرومیت اجتماعی بزرگترین بلوک برای توسعه نوع روابط شما در زندگی شما است. تسخیر این تله های زندگی به شما امکان می دهد در سطح عمیق تر و رضایت بخش تری با مردم ارتباط برقرار کنید. دیدگاه رابطه شما شما را در مبارزه با این تله های حیات راهنمایی می کند.

دومین حوزه اصلی تغییر ، استقلال است. سطح مطلوب استقلال شما چیست؟ به طور طبیعی ، شما می خواهید با احساس استقلال و شایستگی ، با احساس قوی از خود در جهان فعالیت کنید. اما کدام توازن نسبی استقلال و ارتباط بیشتر شما را خوشحال می کند؟ برای برخی از افراد ، صرف بیشتر وقت خود در کارهای انفرادی بسیار رضایت بخش است. افراد دیگر بیشتر از تنها بودن بیشتر وقت خود را صرف معاشرت و ارتباط می کنند.

خودمختاری به شما آزادی می دهد تا به دنبال روابط سالم باشید ، و از روابط ناسالم پرهیز کنید یا آن ها را ترک کنید. شما آزاد هستید که در یک رابطه بمانید زیرا می خواهید بمانید ، نه به این دلیل که به آن نیاز داشته باشید. بسیاری از افراد دارای تله های زندگی وابستگی یا آسیب پذیری احساس می کنند که در روابط

مخرب گرفتار شده اند. آن ها از ترک و روبرو شدن با جهان به تنهایی می ترسند. این دو تله حیاتی بزرگترین بلوک برای ایجاد سطح سالم استقلال هستند.

خودمختاری یک مولفه حیاتی در پیگیری تمایلات طبیعی شماست. این شامل ایجاد احساس هویت است. شما آزاد هستید که منحصر به فرد خود باشید. آیا شما ترجیح می دهید یک نوازنده ، یک هنرمند ، یک نویسنده ، یک ورزشکار ، یک مکانیک ، یک مجری ، یک خانه دار ، یک مسافر ، یک دوستدار طبیعت ، یک سرایدار یا یک رهبر باشید ، در انجام آن احساس راحتی خواهید کرد. شما خیلی ترس ندارید که وارد دنیا شوید. شما خود را در روابط از دست نخواهید داد ، زندگی شریک زندگی خود را به جای زندگی شخصی خود ادامه خواهید داد.

سومین مولفه تغییر ، عزت نفس است. مانند خودمختاری ، عزت نفس زمینه خیرخواهی را فراهم می کند. به جای مسدود شدن ، شما آزاد هستید. نوارهای حیاتی نقص و شکست بلوک هایی برای دستیابی به عزت نفس هستند. احساس حقارت و شرم ، شما را سنگین می کند و باعث می شود از فرصت ها اجتناب کرده و یا سو استفاده کنید. شرم شما مانند ابر سیاه سنگینی است که شما را احاطه کرده و شما را قادر به حرکت نمی کند - قادر به برقراری ارتباط ، ابراز وجود ، برآورده سازی نیازهای خود و برتری نیستید.

شما می خواهید زندگی را انتخاب کنید که باعث افزایش عزت نفس شما شود. چگونه می توانید سعی کنید احساس خوبی در مورد خود داشته باشید ، خود را بپذیرید بدون اینکه بیش از حد خود تنبیه یا ناامن باشید. نقاط قوت شما چیست و چگونه می توانید آن ها را توسعه دهید؟ نقاط ضعفی که می توانید اصلاح کنید چیست؟

چهارمین حوزه تغییر ، ادعای نفس و ابراز وجود است. این شامل درخواست پاسخگویی به نیازهای خود و ابراز احساسات می شود. ادعای خود شما را قادر می سازد تا تمایلات طبیعی خود را دنبال کنید و از زندگی لذت ببرید. از چه طریق می توانید بیان کنید که کیستید؟

انقیاد و استانداردهای بی امان ، بلوک هایی برای ادعای خود هستند. با انقیاد ، برای کمک به دیگران یا جلوگیری از تلافی ، از نیازها و لذت های ذاتی خود دست می کشید. با استانداردهای بی امان ، شما برای جلب تأیید و شناخت و جلوگیری از شرمساری ، از نیازها و لذت های خود صرف نظر می کنید. دستاورد و کمال ، به قیمت خوشبختی و رضایتمندی ، به اهداف شما در زندگی تبدیل می شوند.

اشتیاق ، خلاقیت ، بازیگوشی و می تواند به ارزش داشتن زندگی کمک کند. مهم این است که بتوانید گاهی اوقات رها شوید ، هیجان و لذت را در زندگی خود بگنجانید. اگر از ادعای خود و ابراز وجود غفلت کنید ، زندگی احساس سنگینی می کند و می توانید احساس ناامیدی کنید. نیازهای شما و اطرافیان شما از تعادل خارج است. تغییر شامل این است که به خود اجازه دهید نیازهای اساسی و تمایلات خود را برآورده کنید ، بدون این که صدمه ای بی مورد به اطرافیان وارد کنید.

پنجمین ناحیه رشد ، از اهمیت کمتری نسبت به چهار حوزه دیگر برخوردار نیست ، برای سایرین به نظر می رسد. یکی از جنبه های خوشایند زندگی یادگیری دادن به دیگران و همدلی با آن ها است. استحقاق ممکن است شما را از نشان دادن ادعا برای افراد اطراف خود باز دارد. احساس خوب است که کمک کنم. مشارکت اجتماعی ، امور خیریه ، بچه دار شدن و فرزندان دادن ، کمک به دوستانتان – این ها شامل ارتباط با چیزی بزرگتر از خود و زندگی فردی شما است. چگونه می توانید به جهانیان کمک کنید؟

معنویت و اعتقاد دینی می تواند مولفه های مهم احساس بخشی از جهان به طور کلی باشد. اکثر رویکردهای دینی و معنوی تأکید دارند که فراتر از نگرانی های محدود خود و خانواده ، به کل جهان هستی تأکید دارند. بسیاری از اشکال تجربه دینی این بعد اضافه شده و تحقق را فراهم می کند.

با توسعه چشم انداز زندگی ، مناطقی را که ترسیم کرده ایم در نظر بگیرید. اهداف زندگی احتمالاً جهانی هستند: عشق ، ابراز وجود ، اعتماد به نفس ، آزادی ، معنویت دادن به دیگران - این همان چیزی است که بیشتر ما می خواهیم. با این حال ، این اهداف اغلب با هم برخورد می کنند. به عنوان مثال ، اشتیاق ممکن است با ثبات ، خودمختاری با صمیمیت ، ابراز وجود با نگرانی برای دیگران در تعارض باشد. شما باید اولویت ها را تعیین کنید و تعادل مناسب خود را انتخاب کنید. ما از شما می خواهیم عناصر این اهداف گسترده تر را با توجه به نیازها و اولویت های منحصر به فرد خود ، به روش منحصر به فرد خود در نظر بگیرید.

خود-مقابله ای همدلی

ما تمی را ایجاد کرده ایم تا آنچه را که نگرش سالم نسبت به تغییر می دانیم توصیف کنیم: خود روبرو شدن همدلانه. نسبت به خود دلسوزی نشان دهید ، در حالی که دائماً خود را به سمت تغییر فشار می دهید. بسیاری از افراد یا احساس نمی کنند که به اندازه کافی تغییر کرده اند ، بسیار شدید به انتقاد از خود می پردازند ، یا بسیار ملایم هستند و بهانه می گیرند تا خود را از قلاب خارج کنند.

همانطور که بارها و بارها بیان کردیم ، روند تغییر بسیار دشوار است. بیش از هر چیز با خود دلسوز باشید. شما در تلاش هستید تا بهترین تلاش خود را انجام دهید. از محدودیت ها و نقایص خود آگاه باشید. به یاد داشته باشید که تغییر بندهای حیات سخت است. بسیار مهم است که شما به یاد داشته باشید که چگونه به حال خود تبدیل شده اید. ریشه تله های زندگی خود را بخاطر بسپارید و سعی کنید از کودکی با خود همدلی کنید.

با این حال ، مسئولیت تغییر نیز مهم است. بسیاری از گروه های خودیاری مورد انتقاد قرار گرفته اند زیرا اعضا را تشویق می کنند که احساس کنند خود را قربانی والدین خود می دانند بدون اینکه به آن ها مسئولیت تغییر را بپذیرند. ما فکر می کنیم این یک خطر جدی است. بسیار مهم است که شما مدام با خود روبرو شوید. پشتکار داشته باشید تغییر را منتظر نگذارید و منتظر زمان مناسب تری باشید. بهترین زمان برای شروع تغییر اکنون است. مهم نیست که از کودکی چقدر آسیب دیده اید ، این شما را از پذیرفتن مسئولیت تغییر معذور نمی کند. درد دوران کودکی توضیح می دهد که چرا تغییر بسیار دشوار است و طولانی می شود. این توضیح نمی دهد که چرا کسی اجازه می دهد پاتمس مخرب بدون تلاش سخت برای تغییر آن ها ادامه دهد.

با خودتان صادق باشید. برای مواجهه با واقعیت ارزش بالایی قائل شوید. بنابراین بسیاری از مردم خود را گمراه می کنند ، و توهماتی را که می خواهند خودشان باشند یا آنچه دیگران را دوست دارند حفظ می کنند. آن ها حاضر نیستند با واقعیتی که شبیه آن ها هستند - از سردی ، غم ، عصبانیت ، اضطرابشان - روبرو شوند. به واقعیت وضعیت خود نگاه کنید. خود فریبی فقط شما را وادار می کند که به شیوه های خود شکنانه ادامه دهید و شما را از داشتن روابط اصیل باز دارد.

برای تغییر در سرعت و سطحی که می توانید تحمل کنید با خود روبرو شوید. ما به یک باره با همه چیز روبرو می شویم ، بنابراین معمولاً باید با مراحل تدریجی مقابله کنیم. ایمان داشته باشید که می توانید به مکانی که می خواهید بروید برسید. ایمان به شما کمک می کند شکست و ناامیدی را در بین موفقیت های خود از بین ببرید. صبور باش. اگر پافشاری کنید ، در نهایت به بینایی خود خواهید رسید.

متأسفانه ، برخی از تغییرات را نمی توان در مراحل کوچک انجام داد. آن ها نیاز به جهش ایمان ، سطح بالایی از خطر دارند. بعضی اوقات برای رشد باید تغییرات عمده ای ایجاد کنیم. این ها شامل ترک رابطه ، تغییر شغل یا مهاجرت به شهر دیگری است. با آگاهی بیشتر از تمایلات طبیعی خود و غلبه بر طول عمر ، ممکن است مجبور به گسست های اساسی نسبت به گذشته شویم. ممکن است مجبور شوید امنیت الگوی کودکی را تسلیم کنید تا در بزرگسالی که می خواهید رشد کنید.

کمک به موارد دیگر را بنویسید

تغییر به تنهایی سخت است. وقتی پشتیبانی می کنید تغییر راحت تر است. برای کمک به افرادی که شما را دوست دارند کمک کنید. اجازه دهید دوستان و اعضای حمایت کننده خانواده درگیر شوند. به آن ها بگویید چه کاری را برای انجام دادن گره زده اید و از آن ها استفاده کنید

بعضی اوقات دوستان یا اعضای خانواده حمایت کننده می توانند به عنوان مربی یا الگو برای رسیدن به اهداف شخصی شما عمل کنند. آن ها می توانند مشاوره ، راهنمایی و الهام بخش باشند. شناختن شخصی که قبلاً برخی از اهداف شما را برآورده کرده است می تواند روند را برای شما واقعی تر کند و به شما ایمان دهد که امکان تغییر وجود دارد.

دوستان و اعضای حمایت کننده خانواده اغلب از شما عینی ترند. آن ها می توانند به شما کمک کنند تا شواهد را تجزیه و تحلیل کنید و شما را وادار به مقابله با وظایفی کنید که از آن ها جلوگیری می کنید. برای شما دشوار خواهد بود که بدون کمک شخصی که می تواند شما را واضح و واقع بینانه ببیند ، تغییر کنید زیرا شما در دیدن تحریفات خود مشکل خواهید داشت.

متأسفانه ممکن است مراجعه به خانواده و دوستان برای شما گزینه ای نباشد. ممکن است خانواده و دوستان نزدیک نداشته باشید ، یا ممکن است آن ها بیش از حد خود را آشفته کنند تا بتوانند به شما کمک کنند. غالباً اعضای خانواده به جای اینکه به شما کمک کنند تغییراتی در زندگی ایجاد کنید. اگر این مورد است ، به دنبال کمک حرفه ای باشید.

زمان های دیگری نیز وجود دارد که باید به دیدن یک متخصص مراجعه کنید وقتی علائم شما آنقدر شدید است که در عملکرد شما اختلال ایجاد می کند. هنگامی که مدت طولانی گیر کرده اید و نمی دانید چگونه تغییر کنید. وقتی تغییر احساس ناامیدی می کند - این زمان هایی است که باید به کمک حرفه ای بروید. این مسئله را هنگامی که درگیر یک بحران زندگی هستید ، مانند قطع رابطه طولانی مدت یا از دست دادن شغل ، در نظر بگیرید. در این مواقع ، شما به پشتیبانی نیاز دارید و ممکن است پذیرای تغییر بیشتری باشید. اگر کودکی آسیب زا داشته اید که شامل سو استفاده عاطفی ، جسمی یا جنسی بوده است ، به او کمک کنید. سرانجام ، اگر به دلیل مشکلات خود به دیگران آسیب می رسانید ، کمک حرفه ای به وضوح نشان داده می شود.

اگر علائم شما بسیار جدی است ، داروهای روانپزشکی ممکن است به شما کمک کنند. به عنوان مثال ، ممکن است به طور جدی افسرده باشید: احساس بی ارزشی می کنید ، غذا خوردن و خوابیدن شما آشفته است ، احساس کندی می کنید ، نمی توانید تمرکز کنید ، علاقه خود را نسبت به چیزهایی که برای شما لذت می برد از دست داده یا در واقع کار کمتری انجام می دهید. حتی ممکن است به فکر خودکشی باشید. اگر علائم افسردگی دارید ، به خصوص اگر احساس خودکشی می کنید ، بلافاصله از متخصصان کمک بگیرید.

شما ممکن است علائم جدی اضطراب داشته باشید ، مانند حملات هراس ، هراس های متعدد ، علائم وسواس فکری عملی ، یا اضطراب عمومی شدید. شما ممکن است چنان از موقعیت های اجتماعی بترسید که از آن ها اجتناب کنید و زندگی اجتماعی و کاری خود را ویران کنید. اگر این علائم اضطراب شما را مشخص می کند ، کمک گرفتن از متخصص توصیه می شود.

ممکن است به الکل یا مواد مخدر اعتیاد داشته باشید. ممکن است "اختلال استرس پس از سانحه" داشته باشید که در آن چیزی از گذشته شما را آزار می دهد. ممکن است فلاش بک یا کابوس داشته باشید یا احساس بی حسی و جدا شدن داشته باشید. یا ممکن است دچار یک اختلال جدی در غذا خوردن مانند پرخوری یا بی اشتهایی شوید. اشتیاق شما برای کاهش وزن به قدری زیاد است که بیش از حد غذاها را پر کرده و سپس به نوعی آن ها را پاکسازی می کنید ، یا کم کم غذا می خورید و به طور خطرناکی لاغر می شوید. به هر حال اگر از این اختلالات جدی رنج می برید به دنبال یک متخصص باشید.

انتخاب یک تراپیست

هنگامی که تصمیم گرفتید از متخصص کمک بگیرید ، باید با این سوال روبرو شوید که چه نوع تراپیستی را باید ببینید. هیچ پاسخی وجود ندارد که برای همه مناسب باشد. بلکه انتخاب تراپیست نمونه دیگری از پیروی از تمایلات طبیعی شماست.

انتخاب یک تراپیست با اعتبار کافی مهم است. به طور کلی ، ما اعتقاد داریم دیدن یک تراپیست حرفه ای بهتر از یک غیرحرفه ای است. از این گذشته ، شما بهزیستی خود را به شخص دیگری می سپارید. شما می خواهید کسی به خوبی آموزش دیده و متعهد به کدهای استاندارد اخلاقی باشد. اگرچه ما خود روانشناس هستیم ، اگر آن ها تجربه ای در مورد مشکل شما داشته اند ، مددکاران اجتماعی ، روانپزشکان و پرستاران روانپزشکی را نیز به شما توصیه می کنیم. همه این مشاغل حداقل به مدرک دانشگاهی و مجوز دولتی نیاز دارند.

با انتخاب یکی از این مشاغل ، به احتمال زیاد یک تراپیست با دانش کافی ، آموزش بالینی ، ارتباط با انجمن های حرفه ای با استانداردها و کدهای اخلاقی بالا و پاسخگویی در برابر عموم پیدا خواهید کرد. هرچه علائم شما جدی تر باشد ، انتخاب یکی از این متخصصان از اهمیت بیشتری برخوردار است.

همچنین مدارس مختلف درمانی وجود دارد. همانطور که قبلاً در این فصل بیان کردیم ، ما معتقدیم که معمولاً انتخاب یک تراپیست متعهد به فقط یک روش یا مدل اشتباه است. ما احساس می کنیم که بهترین تراپیست ها ، بسته به نیاز بیمار ، می توانند انواع روش ها و استراتژی ها را با یکدیگر ترکیب کنند. به همین دلیل ما اولویت را برای تراپیست های تلفیقی داریم.

بسیار مهم است که شما یک تراپیست پیدا کنید که از نظر احساسی با او "مشبک" شوید. شما می خواهید فردی گرم و مورد قبول شما باشد که باعث شود شما احساس امنیت کنید. شما فردی را می خواهید که همدل باشد و شما را درک کند. شما فردی واقعی به نظر می رسد که بتوانید به او اعتماد کنید. و شما کسی را می خواهید که بتواند از عهده شما برآید - که هنگام پیاده شدن از مرز محدودیت های مشخصی را تعیین می کند و با شما مقابله می کند. نسبت به تراپیستی که همیشه با شما موافق است و باعث می شود احساس خوبی داشته باشید ، سرد یا دور به نظر برسد ، بیش از حد به شما انتقاد کند یا به نظر می رسد انگیزه های باطنی برای کار با شما دارد ، شک کنید.

از "شیمی" نامناسب در درمانی که ممکن است توسط تله های زندگی شما ایجاد شود خودداری کنید. به عنوان مثال ، اگر شما یک کمربند حیاتی با نقص داشته باشید ، ممکن است احساس جذابیت زیادی نسبت به یک تراپیست مهم ، "برتر" داشته باشید ، حتی اگر این برای شما مخرب باشد. بهتر است با یک تراپیست که به نظر می رسد شما را دوست دارد و به شما احترام می گذارد ، بهتر عمل کنید. اگر مشکل شما قطع اتصال است ، یک تراپیست سرد و از راه دور برای شما مناسب نیست. شما به شخصی احتیاج دارید که شما را وادار به برقراری ارتباط کند. شما یک تراپیست که ماده شیمیایی تولید می کند نمی خواهید ، بلکه کسی است که یک محیط درمانی برای مشکل خاص شما فراهم کند.

از برخی جنبه ها شما یک تراپیست می خواهید که بتواند پدر و مادری باشد که هرگز نداشته اید. ما این را در درمان "رپارنتین محدود" می نامیم. یک جنبه از درمان شامل تهیه پادزهر جزئی برای مشکلات دوران کودکی شما است. اگر به اندازه کافی پرورش پیدا نکردید ، تراپیست شما را پرورش می دهد. اگر بیش از حد مورد انتقاد

قرار گرفتید ، درمانگر شما حمایت و تأیید می کند اگر پدر و مادری بیش از حد ذهنی داشته باشید ، تراپیست شما به مرزهای شما احترام می گذارد ، اگر سو استفاده شدید ، درمانگر شما را محافظت می کند.

طبیعتاً ، شما نمی توانید انتظار داشته باشید که یک درمانگر جایگزین کاملاً تربیتی که شما ندارید ، شود. این غیر واقعی است. فقط در صورت انجام یک یا دو ساعت درمانی در هفته امکان احتیاط مجدد وجود دارد. در حقیقت ، ما از شما می خواهیم که نسبت به تراپیست های که شما را تشویق می کنند بیش از حد به آن ها وابسته شوید ، یا قول می دهند سطحی از حمایت شما غیرحرفه ای است و فراتر از حد روان درمانی است ، احتیاط کنید.

تراپیست شما همچنین می تواند الگویی در حوزه ای باشد که در آن مشکل دارید. به عنوان مثال ، تراپیست شما می تواند در جایی که ترسو هستید ابراز قاطعیت داشته باشد ، یا در جایی که بسته اید ، نشانگر باشد. تراپیست شما می تواند روش های موثر برای حل مشکلات را مدل کند.

ما همچنین شما را به عضویت در گروه های معتبر خودیاری تشویق می کنیم. برنامه های دوازده مرحله ای مانند AA (الکلیک های ناشناس) ، ACOA (کودکان بزرگسال الکلی) ، AL-ANON (بستگان الکلی ها) ، CODA (Codependents ناشناس) ، NA (ناشناس مواد مخدر) و OA (افراد بیش از حد ناشناس) ، خوب هستند تأسیس شده و ملی شناخته شده است. این گروه ها برنامه هایی دارند که برای کمک به شما در تغییر روش های خاص طراحی شده اند.

مراقب گروه های "فرقه" باشید. این ها گروه هایی هستند که رهبران کاریزماتیک دارند ، شما را ملزم به جذب اعضای جدید (تبلیغ مجدد) می کنند و به طور کلی هزینه های زیادی برای عضویت یا تکمیل آن ها هزینه می شود. گروه های فرقه وابستگی و انقیاد را پرورش می دهند. اعضا احساس خاص بودن می کنند ، زیرا آن ها یک راز دارند که هیچ کس دیگری آن را انجام نمی دهد. در حقیقت ، اعضای فرقه تشویق می شوند به جای اینکه با خواسته های بزرگسالی کنار بیایند ، بچه بمانند. آن ها تشویق می شوند که به جای کشف تمایلات طبیعی خود ، از قوانین رهبر پیروی کنند. اگر می خواهید به یک گروه بپیوندید و از معتبر بودن آن مطمئن نیستید ، می توانید با یکی از متخصصان بهداشت روان که در بالا ذکر شد مشورت کنید یا با انجمن های حرفه ای مربوطه تماس بگیرید.

اگر می خواهید به یک تراپیست در منطقه خود مراجعه کنید که در مورد روش درمان طول عمر آموزش دیده است ، با ما تماس بگیرید. علاوه بر این ، اگر می خواهید تجربه خود را با استفاده از روش ما (مثبت یا منفی) به

اشتراک بگذارید ، از نظرات شما استقبال می کنیم. داستان شخصی خود را برای ما بگویید. اگرچه ما نمی توانیم از طریق پست مستقیم به روانشناسی کمک کنیم ، اما واقعاً دوست داریم وقتی مراحل تغییر را طی می کنید از شما بشنویم. می توانید با ما بنویسید یا با ما تماس بگیرید:

ما می خواهیم با یک نقل قول از T. S Eliot's Little Gidding نتیجه بگیریم:

ما نباید از اکتشاف دست بکشیم

و پایان همه کاوش های ما

می خواهم به جایی که ما شروع کرده ایم برسیم

و مکان را برای اولین بار بدانید.