

## عاشقم باش، رهایم نکن

غلبه بر ترس از رهاشدگی و  
ایجاد روابط عاشقانه و پایدار  
با رویکرد طرحواره درمانی مبتنی بر ACT

## فهرست

- پیشگفتار ..... ۹
- مقدمه ..... ۱۳
- فصل اول: رهایم نکن! ..... ۱۷  
ترس از رهاشدگی
- فصل دوم: باورهای من کدام‌اند؟ ..... ۳۵  
ارزیابی باورهای مرکزی
- فصل سوم: در مسیرم به چه موانعی می‌رسم؟ ..... ۵۳  
تله‌های ذهن و رابطه
- فصل چهارم: چگونه در مسیر بهبودی قرار بگیرم؟ ..... ۷۷  
با توجه آگاهی در حال بمانید
- فصل پنجم: چه چیزی برایم ارزشمند است؟ ..... ۹۵  
انگیزه‌های تغییر
- فصل ششم: به چه می‌اندیشیدم؟ ..... ۱۰۷  
فهم افکار
- فصل هفتم: چرا چنین احساسی دارم؟ ..... ۱۲۳  
مدیریت هیجانات
- فصل هشتم: من در حال انجام چه کاری هستم؟ ..... ۱۳۹  
تغییر رفتار

فصل نهم: چه می‌گوییم؟ ..... ۱۵۵

مهارت‌های ارتباطی جدید

فصل دهم: من دوست پیدا کرده‌ام، حالا چه؟ ..... ۱۷۹

استراتژی‌ها و راهنمایی‌های سریع برای خلق روابط جدید

منابع ..... ۱۸۹

## پیشگفتار

در طول سال‌ها به این نتیجه رسیده‌ام که لحظات بسیار تأثیربرانگیز در اتاق درمان، مربوط به مراجعانی است که به طور عمیق گرفتار ترس از رهاشدن و طردشدن از جانب شریک عشقی خود هستند. این‌گونه پریشانی عاطفی دردناک در برخی افراد، احساساتی غیرقابل تحمل همچون رهاشدگی، خیانت، سوءاستفاده و محرومیت هیجانی ایجاد می‌کند. این احساسات می‌توانند به مرور زمان، به رفتارهای مشکل‌ساز و متناقض مانند خودسرزنی، رفتارهای اجتنابی، حساسیت بیش‌ازحد به شریک زندگی، سوءظن خستگی‌ناپذیر، افکار و سواسی برای بهبود یا مقابله‌به‌مثل و در بدترین حالات به افسردگی، اضطراب و یا امکان خودآزاری تبدیل شوند.

این امر به ویژه برای کسانی که از دوران کودکی به مدت طولانی مورد غفلت، بی‌توجهی و یا سوء استفاده قرار گرفته‌اند، چالش برانگیزتر است. سبک مقابله‌ای - که اغلب در اوایل دوران رشد، وقتی نیازهای عاطفی حیاتی ارضاء نمی‌شوند شکل می‌گیرد - همگام با تغییرات زیستی در مغز ما ساخته شده و در مواجهه با تهدیدهای ادراکی به‌صورتی خودکار عمل می‌کند. افرادی که در شرایط خاصی تجربه تنهایی، شرم، عدم کفایت، رهاشدگی و بی‌اعتمادی و... داشته‌اند از نظر عاطفی راحت‌تر تحریک می‌شوند. این امر می‌تواند به فعال‌سازی سریع سبک مقابله‌ای منجر شود که اگرچه در مراحل اولیه زندگی سازگارانه بوده، اکنون ناکارآمد محسوب شده و حتی موجبات احساس ناامیدی دردناکی را فراهم می‌کند (چنانکه این موضوع در کتاب حاضر به زیبایی ترسیم شده است).

طبق تجربه کاری‌ای که با افراد خودشیفته داشته‌ام، ملاقات با شریک زندگی افراد خودشیفته - یعنی افرادی رنجور- موضوع نامتداولی نیست؛ شریکی که ضمن حسِ حقارت و دوست‌داشتنی نبودن، مدام در معرض تهدید از دست‌دادن شریک فاتح و کم‌ارزش‌انگار قرار دارد (هرچند گاهی این حس جذاب به نظر برسد).

اگر همین فرد با تجربیات اولیه از بدرفتاری یا ترک توسط والدین نیز مواجه شده باشد، پیش‌بینی از دست دادن و تجربه این موقعیت‌ها در دوران بعدی زندگی ممکن است به احساسات و باورهای غیرمنطقی از جمله ترس و غم و اندوه منجر شود: «این شرایط برایم ویرانگر است... فقط باعث تقویت این نکته می‌شود که گویی مادرم درست می‌گفت که هرکاری در زندگی انجام داده‌ام درست نبوده است». «شاید من سزاوار تحمل آن همه اذیت و آزار از سوی خواهر و برادر (یا همسالانم) بوده باشم... شاید چون از بروز احساساتم جلوگیری می‌کردم... یا چون من باهوش بودم و یا ... چون من عینکی بودم... شاید قرار بوده داستان زندگی من این باشد». او این جملات را با چهره اشک‌آلود و قلب شکسته می‌گوید.

دوستان و همکاران عزیز، من بسیار خوشحال هستم که دکتر میشل اسکین، این درمانگر مشتاق، کتاب حاضر را نوشته است. اسکین، همواره درمانگر و استاد علاقه‌مند و مشتاق به درمان طرحواره‌ای بوده است و اکنون با سبکی ظریف و روشن، این موضوع مهم درمانی را برای بسیاری از کسانی که تجربه ناخوشایند رهاشدگی و تحمل بار جدایی داشته‌اند آشکار می‌کند.

دکتر اسکین سال‌های زیادی را به مسئله روابط بین‌فردی اختصاص داده است. با رویکرد طرحواره‌درمانی (یک مدل درمانی مبتنی بر شواهد) در راستای بهبود روابط مراجعان، از کلامی صریح بهره می‌گیرد و استراتژی‌های موثری معرفی می‌کند که می‌توانند الگوهای زندگی مخرب را تغییر دهند.

نویسنده با بیانی استادانه توضیح می‌دهد که چگونه مهارت رسیدن به ذهن‌آگاهی به همراه روش‌های تجربی می‌تواند شخص را در مقابله با چالش‌های درونی و بخش‌های آسیب‌پذیر خود کمک نماید. وی در استراتژی‌های شناختی و رفتاری، برای آشکار ساختن احساسات درونی و سوگیری عمل‌کنکاش می‌کند. شما به طور مسلم با مطالعه نمونه‌های موردی ارائه شده در متن، بیشتر با موضوعات مختلف از جمله موارد

منحصربه‌فرد و مشترکی چون شرم، بی‌اعتمادی، بی‌کفایتی و به‌ویژه رهاشدگی آشنا خواهید شد. این الگو نه تنها برای افرادی که با اضطراب رهاشدن مواجه هستند بلکه برای کسانی که در دوران پس از رهاشدن مسیر اشتباهی را طی می‌کنند نیز توصیه می‌شود. باید بگوییم بهترین دوستان شما کسانی هستند که «گوینده حقیقت» و ندای سلامتی برای شما هستند.

- نویسنده: وندی تی. بهاری

رئیس انجمن بین‌المللی LCSW

طرحواره درمانی (ISST)



## مقدمه

آیا شما گرفتار ترس از رهاشدگی هستید؟ ممکن است به طور عمیق از این موضوع آگاه باشید و یا ممکن است تنها احساسی آزاردهنده داشته باشید که روابط و زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار داده است. اجازه دهید به ابعاد مختلف ترس از رهاشدگی که می‌تواند مانع ایجاد روابط عاشقانه و پایدار باشد نگاهی بیندازیم.

آیا احساس می‌کنید باید فرد کاملی باشید و در غیراین صورت طرد خواهید شد؟ آیا انتقاد یا سوءاستفاده احساسی را برای اجتناب از تنها ماندن تحمل می‌کنید؟ آیا خود واقعی‌تان را پنهان می‌کنید به این دلیل که احساس می‌کنید به اندازه کافی آدم خوبی نیستید؟ آیا زمانی که پاسخ فوری به نامه، ایمیل یا پست صوتی‌تان دریافت نمی‌کنید به شدت نگران می‌شوید؟ آیا زمانی که کسی قصد دوری از شما را دارد، اصرار به ادامه رابطه می‌کنید؟ و یا این که شما او را ترک می‌کنید قبل از این که او این کار را بکند؟ آیا برای جلوگیری از اضطراب عمیق خود از ترک شدن، به پرکاری، پرخوری، مصرف الکل یا مواد مخدر پناه می‌برید؟ آیا به خاطر ترس از رهاشدن از ایجاد رابطه اجتناب می‌کنید؟

این افکار و نگرانی‌ها می‌توانند شروع احساسات شدیدی از شرم، غم و اندوه، تنهایی، خشم طولانی‌مدت و اضطراب باشند. این احساسات می‌تواند غیرقابل تحمل بوده و میل به خلاص شدن از آنها یا به حداقل رساندن آنها باعث شود شما به نحوی رفتار کنید که در گذشته رفتار می‌کردید. اکنون روابط خود را ارزیابی می‌کنید و ممکن است احساس کنید که رفتارهایتان کارکرد مناسبی ندارند و می‌دانید رابطه فعلی‌تان مطلوب نیست. در ضمن، شما احساس می‌کنید که داشتن یک رابطه سالم، پایدار و



عاشقانه دست نیافتنی است؛ یا ممکن است احساس کنید که این رابطه نیاز به صرف وقت و انرژی زیادی دارد. من این موضوع را کاملاً درک می‌کنم. ممکن است تصور کنید به اندازه کافی تجربه دارید و در نتیجه خود را در معرض ریسک شکست عاطفی قرار دهید. همه ما دردناکی احساس غم، تنهایی، اشتباه، دوست نداشته شدن و ناامنی را خوب می‌فهمیم (اما این لزوماً به این معنی نیست که خود را سزاوار بیشتر از آن بدانیم). همچنین بسیاری از ما نمی‌دانیم که یک رابطه سالم چگونه باعث می‌شود ما احساس دوست داشته شدن، شایستگی، درک، ارزش و محترم شمرده شدن داشته باشیم.

چه می‌شود اگر ترس و باورهایتان را کنار گذاشته و از گذشته خود فاصله بگیرید تا این که یک رابطه پایدار و عاشقانه بسازید؟ چه می‌شود اگر راه‌های جدیدی برای مقابله با احساسات دردناک و افکار منفی را یاد بگیرید؟ چه می‌شود اگر رفتاری را در پیش بگیرید که شما را به داشتن یک رابطه سالم که منتظرش بوده‌اید (اما می‌ترسیدید هیچوقت به آن نرسید) نزدیک‌تر کند؟

## درباره کتاب

این کتاب برای این منظور طراحی شده است که به شما در فهم و پذیرش این موضوع که شما گناهکار و سزاوار سرزنش نیستید یاری دهد. ترس‌ها و باورهای شما درباره خودتان، دیگران و جهان پیرامون‌تان نتیجه تجارب دوران کودکی و بزرگسالی شما است و همه آنها بخشی از داستان زندگی شما هستند که شامل پیام‌ها و تجارب دردناکی است. ممکن است بر روی تجارب دردناک گذشته خود تمرکز کنید و احساس اضطراب و ترس در شما ایجاد شود؛ درحالی که گذشته شما همیشه با شما است - در سایه‌ها یا در روشنایی روز کمین کرده است - مهم است که گذشته را در یک چشم‌انداز مناسب قرار دهید. یکی از اهداف این کتاب، کمک به شما برای ایجاد رابطه‌ای جدید در عین پذیرش حوادث زندگی یعنی افکار، هیجانات و واکنش‌های رفتاری است. روابط شما آگاهانه یا ناآگاهانه با داستان زندگیتان پیوند خورده‌اند.

هدف نهایی کتاب، رسیدن به جایی است که در آن بدون این که توسط ترس‌هایتان کنترل شوید با دیگران رابطه برقرار کنید. اجازه دهید چگونگی این سفر را شرح دهم.

در فصل اول نگاه دقیقتری به ترس از رهاشدگی خواهیم داشت و ممکن است متوجه شوید که این ترس در وجود شما نیز وجود دارد. در این فصل همه جنبه‌های حاصل از رهاشدگی از اضطراب بیولوژیکی به آگاهی آورده می‌شود. همچنین چهار باور مرکزی را که با ترس حاصل از رهاشدگی مرتبط‌اند معرفی خواهیم کرد: بی‌اعتمادی و بد رفتاری، محرومیت عاطفی، شکست و نقص‌و شرم. داستان‌های این باورها در فصل اول و در سراسر کتاب آورده شده‌اند.

در فصل دوم ارزیابی‌هایی برای شناسایی و نگاه عمیق‌تر به باورهای معمول مرتبط با هر یک از این پنج باور مرکزی خواهیم داشت. در فصل سوم به شناسایی و بررسی دام‌های معمول (ذهن، رفتار و رابطه) که مسبب رنج بیشتر در شما هستند می‌پردازیم. قصد داریم در این سه فصل، شما را نسبت به داستان زندگی‌تان که شامل باورها و واکنش‌های رفتاری به موقعیت‌هایی که باورهای مرکزی شما را تحریک می‌کنند آگاه کنیم.

از فصل چهار تا هشت، مفاهیم و تمرین‌هایی ارائه می‌شوند که مهارت‌های لازم برای فاصله گرفتن از داستان‌تان را آموزش خواهند داد. این تمرین‌ها شامل توجه آگاهی؛ رها کردن چیزی که نمی‌توانید تغییر دهید؛ شناسایی و قدم گذاشتن در مسیر ارزش‌هایی که زندگی شما را رونق خواهد داد و رسیدن به فهم عمیق از افکار، هیجانات و رفتارهایی که شامل توسعه روش‌های جدید برای دیدن و تعامل با آنها است. در فصل نهم، مهارت‌های ارتباطی را که اجزای ضروری برای توسعه و حفظ روابط پایدار و سالم هستند معرفی خواهیم کرد و در فصل آخر نیز جنبه‌های چالشی آشنایی‌ها در مراحل اولیه، از جمله علائم هشداردهنده شناسایی خواهند شد.

باید بگویم جریان این سفر را طوری طراحی کرده‌ام که شما را در مسیر شفقت، عشق و چالش قرار دهم. من درد شما را درک می‌کنم، چراکه بسیاری از تجربیات من با داستان‌های این کتاب عجین شده است. من در این سفر بوده‌ام و می‌توانم به شما اطمینان دهم که ناراحتی عاطفی و تمرین‌های چالشی که شما ممکن است به صورت دوره‌ای تجربه کنید برای به دست آوردن رابطه سالم، پایدار و عاشقانه ارزش تحمل دارد. همه ما درد را تجربه می‌کنیم؛ متأسفانه باید بگویم تجربه درد، بخشی از شرایط انسانی ما است. اما من قصد دارم در حذف این رنج، شما را یاری دهم. درد

شناخته شده و درد شناخته نشده زمانی ایجاد می شود که درگیر مبارزه با دردی می شویم که نمی توانیم از آن رهایی یابیم. این فرآیند شامل آگاهی و تغییر است. امیدوارم این آغازگر رابطه عاشقانه شما با خودتان و دیگران باشد.

این سفر نیاز به تمرین دارد. در مواقعی احساس می کنید دچار چالش شده اید، به ویژه زمانی که از ارزیابی افکار، هیجانات و رفتارهایتان سوالاتی در ذهن تان شکل می گیرد. تمرین های موجود در کتاب برای نزدیک تر شدن هر چه بیشتر شما به روابط سالم طراحی شده اند. بنابراین به یک دفترچه یادداشت برای کامل کردن تمرین ها در مسیر پیشرفت نیاز دارید. سه گزینه پیش روی شما وجود دارند:

(۱) خرید یک دفترچه یادداشت (۲) دسترسی آنلاین به دفترچه یادداشت در وبسایت [www.michelleskeen.com](http://www.michelleskeen.com) یا یک دفترچه یادداشت از سایت دیگر (۳) دانلود فایل پی دی اف موجود در سایت [www.lovedonntleaveme.com](http://www.lovedonntleaveme.com) تهیه شده برای هر تمرین. قطعاً نوشتن به افزایش تمرکز شما بر روی موضوع مورد نظر کمک خواهد کرد و فرصتی به شما خواهد داد تا بر روی الگوهای رفتاری خود تمرکز کنید؛ نوشتن ارزش ها و تجربه های تان را منعکس می کند و مسیر پیشرفت شما را نشان می دهد.

ممکن است در طول این سفر گرفتار لحظاتی شوید که شما را در گذشته دردناک فرو برد؛ در چنین زمان هایی نیاز دارید که مسیر سفر را برای خود یادآوری کنید؛ بنابراین به عقب برمی گردید و به چیزهایی که نوشتید نگاه می کنید و پیشرفتتان را جشن می گیرید.

# فصل اول

## رهايم نکن!

### ترس از رهاشدگی

تجارب دوران کودکی داستان زندگی ما را خلق می‌کنند، داستانی که در سراسر زندگی مان طنین‌انداز خواهد شد. احتمالاً مطالعه این کتاب را به این دلیل انتخاب کرده‌اید که تجربه رهاشدگی بخشی از داستان زندگی تان بوده است. به این معنی که افراد مهم زندگی شما همچون پدر، مادر، دایه، برادر، خواهر یا دوست نزدیک شما، اغلب برای دوره‌های طولانی از شما دور بوده‌اند؛ حضور آنها ناپایدار و غیرقابل پیش‌بینی بوده یا حتی عشق آنها نسبت به شما بر اساس شرایط بوده است؛ رابطه آنها با شما قطع شده و شما را تنها گذاشته‌اند؛ یا این‌که به جای دور عزیمت کرده و یا دار فانی را وداع گفته باشند و به این ترتیب دوران رشد شما در یک پرورشگاه یا مراکز نگهداری اطفال سپری شده باشد. حتی ممکن است والد یا والدین تان اعتماد به الکل یا مواد مخدر داشته‌اند و یا این‌که دایه یا پرستار شما، درگیر اختلالات روانی بوده و بی‌ثبات و غیرقابل پیش‌بینی و فاقد صلاحیت لازم برای مراقبت از شما بوده است؛ یا در دوران کودکی والدیتان از هم جدا شده‌اند یا بیش از اندازه از شما مراقبت کرده‌اند. به هر حال، تجارب و محیط کودکی شما با هر یک از این سناریوها، می‌تواند در شما احساس طردشدگی، تنهایی و در نهایت رهاشدگی را ایجاد کند.

بقای ما در بدو تولد و کودکی، بستگی به پیوند ما با دیگران دارد. به طور یقین در این دوران به مراقب نیاز داشتیم تا امنیت و حمایت را برای مان به ارمغان بیاورد و ترس از دست دادن این ارتباط، یک ترس منطقی در جهت پاسخ به بقا است؛ به طوری که بقای نوزادان و کودکان به این ارتباط بستگی دارد.

اگر ترس از رهاشدگی بخشی از داستان شما است، در این صورت احساس شما همانند احساس به دام افتادن در تله‌ای است که افکار و هیجانات شما را هدایت می‌کند. همچنین ممکن است احساس کنید در درون چرخه بازخوردهای رفتاری خود گرفتار شده‌اید. رفتارهای خودکاری که در نتیجه افکار و هیجانات منفی از خود نشان می‌دهید، ترس از رهاشدگی را در شما آشکار می‌کند.

ممکن است در دوران بزرگسالی مجذوب روابطی شوید که مشابه روابط و شرایطی است که در دوران کودکی تجربه کرده‌اید. آیا شما جذب کسانی می‌شوید که شما را طرد یا نکوهش می‌کنند، با شما ناسازگارند، از شما سوءاستفاده می‌کنند، غیرقابل پیش‌بینی‌اند، از شما دورند، به شما بی‌علاقه‌اند، دمدمی مزاج هستند به طوری که احساس ناخوشایندی در شما نسبت به خودتان ایجاد می‌کنند؟ وقتی که در چنین موقعیت‌های پراسترسی قرار می‌گیرید چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ احساس نیاز، مهربانی، خشم، احساس گناه، انتقاد یا کنترل؟ احساس طرد، انزوا، بی‌حسی (برای مثال با دارو، مصرف الکل، پرخوری)، پرت کردن حواس (برای مثال با خرید کردن، روابط جنسی، قمار) یا پریشانی؟ باورهای مرکزی با هیجانات، افکار و رفتارهای آسیب‌رسان، شما را به دام می‌اندازند و شما را از داشتن یک رابطه سالم و عاشقانه که مشتاق و سزاوار آن هستید دور می‌کنند.

در ادامه، قدم در سفری خواهید گذاشت که با آن، یک مرحله به بیرون از این داستان دردناک هدایت خواهید شد؛ بی‌شک، توانایی دور شدن از داستان‌های دردناک، فهم ترس از رهاشدگی (و دیگر باورهای مرکزی)، انتقال همین آگاهی به موقعیت‌ها و روابط محرک باورهای مرکزی، مشاهده افکار منفی بدون قضاوت و کنترل و تجربه هیجانات منفی بدون عمل کردن بر اساس آنها را نیز کسب خواهید کرد. همچنین با شناخت ارزش‌های خود به‌عنوان انگیزه‌ای برای رفتارهای کارآمد، می‌توانید مهارت‌ها و

ابزارهای ارتباطی جدیدی را نیز کسب کنید و نگاهتان را نسبت به خود و دیگران تغییر دهید تا بتوانید روابط سالم، پایدار و عاشقانه داشته باشید.

من به‌عنوان راهنما، شما را به این سفر خودآگاهی، خودشناسی، خودیاری و خوددوستی دعوت می‌کنم و قول می‌دهم تا در این سفر، هر جایی که لازم باشد با درک و همدلی، شما را برای رسیدن به آنچه شایسته‌آیند به جلو سوق دهم.

## مراحل شکل‌گیری ترس از رهاشدگی

این مرحله، از طریق عواملی خارج از کنترل شما تنظیم و طراحی شده است. داستان رهاشدگی (و دیگر باورهای مرکزی) نتیجه عوامل محیطی یا عواملی است که با آنها متولد شده‌اید (مثل خلق و خو). این‌ها عواملی هستند که شما به‌عنوان یک کودک نمی‌توانید آنها را کنترل کنید. حال ممکن است تصور کنید همین باورهای شکل‌یافته به‌عنوان نتیجه این عوامل (خلق و خو و محیط)، در کنترل شما هستند. به احتمال زیاد، زمانی که تهدیدی از جانب کسی برای ترک شما وجود دارد یا تنها می‌مانید هیجانانگیز منفی را نیز تجربه می‌کنید. این هیجانانگیز ممکن است احساس خشم نسبت به فرد دسترس‌ناپذیر، احساس سوگ نسبت به کسی که از شما حمایت می‌کرده و اکنون به‌جای دوری عزیزت کرده، احساس شرم زمانی که نیازمند کسی هستید، احساس اضطراب و نگرانی زمانی که با ابهامات روبرو می‌شوید و ترس از وارد شدن در رابطه‌ای که یقین دارید در آن طرد می‌شوید باشند. ممکن است از چنین احساسات و هیجانانگیزی مضطرب شوید. احساسات شما می‌توانند به‌طور وسیعی به سرشت و پرورش شما نسبت داده شوند. (وقتی به فرایند شکل‌گیری و رشد ترس از رهاشدگی نگاه می‌کنیم، بهتر می‌توانیم تمایز سرشت و پرورش را در زمینه سبک دل‌بستگی دریابیم.

## سبک‌های دل‌بستگی

سبک‌های دل‌بستگی در دوران کودکی بهترین پیشگوی سبک‌های ارتباطی شما در روابط بزرگ‌سالی‌تان هستند. در اصل، شناسایی رابطه شما با مراقب اصلی‌تان در طول سال‌های رشد، منجر به درک بهتر چالش‌های رابطه فعلی‌تان خواهد شد. اجازه دهید بر سه سبک دل‌بستگی (کارن، ۱۹۹۸) نگاهی داشته باشیم:

### دل‌بستگی ایمن

سبک دل‌بستگی ایمن برای یک کودک شبیه همان چیزی است که تصور می‌کنید:

- کودک می‌داند مراقب او برایش راحتی و آسایش به همراه دارد و احساس او را بهتر می‌کند؛ در نتیجه زمانی که در یک موقعیت مضطرب قرار می‌گیرد او را جستجو می‌کند.
- کودک مطمئن است که مراقبش همیشه برای او در دسترس است.
- زمانی که مراقب او را ترک می‌کند پریشان می‌شود.
- زمانی که مراقب بعد از مدتی بازمی‌گردد، کودک هیجان‌زده می‌شود.
- کودک با در آغوش گرفتن مراقب اصلی‌اش، احساس پذیرش و آسایش می‌کند.

ناراحتی کودک در نتیجه ترک او توسط مراقب، کاملاً طبیعی است، اما مراقب او همیشه هست و ثبات- فیزیکی و هیجانی- دارد؛ بنابراین کودک احساساتی همچون امنیت، ارتباط و ایمنی را تجربه خواهد کرد. یک کودک دل‌بسته تحت مراقبت کسی بوده که با احساساتش هم‌نوا و قابل‌اعتماد و همیشگی است.

## دل بستگی اجتنابی

برعکس، کودک دل بسته از نوع اجتنابی، مراقبی را تجربه کرده که او را طرد و حتی در مواقعی خشن و نامهربان بوده است؛ در نتیجه:

- کودک به مراقبش به عنوان پایگاهی امن، کمترین اعتماد را دارد.
- کودک در زمان هایی نسبت به مراقبش پرخاشجو است.
- کودک دل بسته اجتنابی نسبت به کودک دل بسته ایمن، به محیط خانه وابستگی بیشتری دارد.
- زمانی که مراقب، بعد از مدت ها دوری بازمی گردد کودک هیچ گونه اشتیاقی از خود نشان نمی دهد؛ اما به هنگام ترک مضطرب می شود.

در این شرایط، کودک نمی تواند همواره برای ارتباط و امنیت و ایمنی به مراقب خود تکیه کند. در نتیجه، احساساتی که نسبت به او تجربه خواهد کرد این است که یا نسبت به او پرخاشگر خواهد شد یا بیش از حد به او وابسته و یا نسبت به او احساس تنفر خواهد داشت.

## دل بستگی دوسوگرا

کودک دل بسته دوسوگرا توسط مراقبی پرورش می یابد که دمدمی مزاج بوده و محیط پر تنش را برای وی ایجاد کرده است. در نتیجه:

- این کودک بیش از حد مضطرب خواهد بود.
- بیش از حد به محیط خانه وابسته خواهد بود.
- زمانی که مراقب او را ترک کرده و از او جدا می شود، به حدی غمگین می شود که حتی اگر بعد از مدتی مراقب باز گردد به هیچ وجه تسلی نخواهد یافت.



این کودک اضطراب زیادی را تجربه می‌کند و اغلب زمانی که از مراقبش جدا می‌شود تسلیم احساسات مضطربانه می‌شود.

کودکانی که مراقبت مثبت و پایدار دریافت می‌کنند اعتمادبه‌نفس بالایی خواهند داشت؛ همچنین قادرند به دیگران نیز راحت‌تر اعتماد کنند. پایداری و ثبات در کیفیت رابطه کودک و مراقب، مشخص‌کننده این است که آیا کودک در آینده از سازگاری باثبات برخوردار خواهد بود یا نه؛ این سازگاری شامل رابطه کودک با دیگران، راه‌های مواجهه با شرایط پراسترس، انتظارات او از دیگران، درک کلی و نگرش او نسبت به جهان پیرامون است.

احساسات ایجاد شده در یک کودک دل‌بسته ایمن، به‌گونه‌ای است که می‌تواند روابط خود را با دیگران تنظیم و چگونگی کنار آمدن با شرایط پراسترس را بداند. درباره این موضوع در فصل آینده بیشتر بحث خواهیم کرد؛ اما بهتر است بدانیم کودکان با دل‌بستگی ایمن، در تفکر بسیار منعطف‌اند و در نتیجه توانایی مدیریت انگیزه و اشتیاق آنها بیشتر از کودکان دل‌بسته اجتنابی و دوسوگرا خواهد بود. کودکانی که دل‌بستگی ایمن را تجربه نمی‌کنند احساس امنیت نیز نخواهند کرد و به‌وسیله ترس و احساسات منفی مغلوب خواهند شد؛ چراکه توانایی آنها برای مدیریت انگیزه و اشتیاق، تحت‌الشعاع احساس عدم‌امنیت می‌باشد و این‌که آنها مدام در نبرد برای بقاء، درگیر چنین احساساتی هستند.

ارتباط محکمی بین ترس از رهاشدگی و دل‌بستگی اولیه وجود دارد؛ اما امکان این نیز وجود دارد که باور مرکزی ترس از رهاشدگی یا هر باور مرکزی دیگر (بی‌اعتمادی و بدرفتاری، محرومیت هیجانی، شکست، نقص و شرم)، حتی در کودکان دل‌بسته ایمن نیز ایجاد و رشد یابد؛ موضوعی که در این کتاب درباره آن بحث خواهد شد. این موضوع بر اساس خلق‌وخوی کودک نیز قابل توضیح خواهد بود. به‌طور مثال، ضربه روحی که در اواخر دوران کودکی یا دوره نوجوانی اتفاق افتاده است (که می‌تواند شامل گسبختگی در رابطه کودک با مراقبش باشد یا حوادثی چون مرگ، طلاق یا معرفی یک مراقب دیگر، یعنی کسی که کمترین امنیت فیزیکی و احساسی را برای او فراهم می‌کند) می‌تواند خلق‌وخو را تحت‌الشعاع قرار دهد.

اما زمانی که نگاهی به ویژگی‌های مراقب (خشونت و طرد) کودک دل‌بسته اجتنابی و کودک دل‌بسته دوسوگرا می‌کنیم، شناسایی ارتباط آن با باورهای مرکزی رهاشدگی، بی‌اعتمادی و بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص و شرم کار چندان دشواری نخواهد بود. ویژگی‌های مراقب کودک دل‌بسته دوسوگرا - یعنی ناسازگاری و تنش - ارتباط بین باورهای عمیق درباره خود و انتظارات از دیگران را با پنج باور مرکزی این کتاب ساده‌تر می‌کند.

حس ایمنی اولیه، مولفه‌های کلیدی برای ارتقاء دل‌بستگی ایمن برای هر کس در هر سنی است؛ به همین دلیل، ترس از رهاشدگی ترس فوق‌العاده نیرومندی است و به‌عنوان یک نیاز اساسی وابسته به مرگ و زندگی انسان شروع می‌شود. به‌عنوان یک نوزاد اگر ترک یا رها شوید، قادر به بقا نخواهید بود. زندگی و بقای شما وابسته به شخص دیگری است؛ بنابراین احساس اضطراب و در پی آن ناامنی در رابطه اولیه‌تان شکل خواهد گرفت. این ترس تمام زندگی شما را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد و اگر بر روی بقا خود متمرکز شده‌اید، دیگر ظرفیتی برای تمرکز بر روی امور دیگر را نداشته و به‌طور وضوح توانایی پاسخ به شرایط پراسترس و توانایی مدیریت انگیزه و اشتیاق خود را نیز نخواهید داشت. هر شرایط پراسترس، یک بحران تهدیدکننده زندگی خواهد بود. به‌طوری‌که زمانی برای سبک‌سنگین کردن گزینه‌های پاسخ معقول وجود نداشته، بنابراین به‌سرعت و خودکار واکنش نشان خواهید داد. ما به‌طور زیستی در مقابل تهدیدات، با جنگ‌وگریز و میخکوب شدن، برای اجتناب از مرگ پاسخ می‌دهیم. درباره این موضوع در فصل سه بیشتر بحث خواهیم کرد؛ اما اکنون اجازه دهید بر خلق‌وخو به‌عنوان یک عامل بسیار مؤثر نگاهی داشته باشیم.

## خلق‌وخو

خلق‌وخو فاکتور مهم در نوع تجربه شما از دیگران و جهان اطرافتان است. به‌طوری‌که ساختار ژنتیکی، خطر انتقال اختلال اضطراب اساسی، افسردگی، حملات هراس یا اضطراب اجتماعی را افزایش می‌دهد. همچنین از طریق ژنتیک، احتمال بروز اختلال شخصیت مرزی افزایش می‌یابد که اغلب طوفان تمام‌عیار عوامل بیولوژیکی و

محیطی است. اشخاصی که درگیر اختلال شخصیت مرزی هستند اغلب تمایل دارند خود را با محرک‌های حسی موجود در محیط تطبیق دهند. بدون شک حساسیت آنها به محیط با یک محیط نایمن همراه است (برای مثال رهاشدگی در دوران کودکی یا نوجوانی، زندگی آشفته خانوادگی، ارتباط ضعیف در خانواده و سوءاستفاده‌های جنسی) - شامل یک دل‌بستگی نایمن است - که می‌تواند به اختلال شخصیت مرزی منجر شود. یک نفر از هر ۲۰ تا ۲۵ نفر براساس نظر داک من و فریدمن در سال ۲۰۱۲ در این طبقه‌بندی قرار می‌گیرند یا ممکن است در محدوده تعریف دکتر الین آرون در زمره اشخاص بسیار حساس نسبت به رهاشدگی قرار گیرند. وی چنین بیان می‌کند که حدود ۱۵ الی ۲۰ درصد جمعیت دارای این ویژگی هستند (آرون، ۱۹۹۹-۲۰۰۳). زمانی که این مسئله به‌عنوان یک ویژگی در فردی ظاهر می‌شود (نه به‌عنوان یک اختلال روان‌پزشکی) این فرد به واقع از تغییرات ریزودرشت در اطراف خود آگاه خواهد بود که این امر می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. جنبه معکوس این امر آن است که فرد حساس بسیار راحت درهم می‌شکند که این امر ممکن است باعث واکنش عاطفی سریع‌تر و شدیدتر وی در مقایسه با افراد غیرحساس باشد. ممکن است افراد به‌طور ذاتی دارای گرایش یا خوی ویژه‌ای باشند که آنان را از لحاظ عاطفی آسیب‌پذیر کند؛ اما این احتمال وجود دارد که علیرغم دست به‌گriبانی با ترس از رهاشدگی، تشخیص اضافی دیگری در خصوص ابتلا به اختلال دیگری در افراد انجام نگیرد، حتی اگر به‌هنگام رویارویی با ترس از رهاشدگی، به‌احتمال‌زیاد اضطراب، افسردگی و سراسیمگی را تجربه نمایند.

حالا اجازه دهید به‌خاستگاه و تعاریف باورهای مرکزی‌نگاهی داشته باشیم.

## درک باورهای مرکزی

تجارب دوران نوزادی، کودکی و نوجوانی شما طرحواره‌هایی را ایجاد می‌کنند. یک طرحواره یا باور مرکزی (در این کتاب از این اصطلاح استفاده می‌کنم)، چارچوبی است که به سازمان‌دهی اطلاعات و درک ما از دنیای اطراف کمک می‌کند. همه ما

صاحب باورهای مرکزی هستیم. باورهای مرکزی ما، راهنمای باورهای ما نسبت به خودمان، دیگران و جهان هستند که تا بزرگسالی آنها را با خود داریم. آنها در اصل محافظانِ زمان‌اند که ما را در ارزیابی یک موقعیت یاری می‌دهند. متأسفانه، شبیه هر آنچه در ابتدای حیات در ما شکل گرفته و سیم‌کشی شده است، همواره امکان ایجاد مدارهای کوتاه هم وجود دارد.

شرایط ممکن است اینگونه نادرست رقم بخورند: باورهای مرکزی وسیله‌ای برای حمایت ما جهت پیش‌بینی تجارب حال و آینده بر اساس تجارب گذشته هستند؛ اما اگر تجارب دوران کودکی ما ناگوار هستند، در آن صورت بازتاب این تجارب ناگوار در حال و آینده ما منعکس خواهد شد. به این ترتیب، باورهای مرکزی ما در اصل حاوی عقاید منفی خواهند بود که ما درباره خود و دیگران داریم که آنها را بر اساس شیوه رشد و پرورش و پیام‌هایی که دریافت کرده‌ایم به دست آورده‌ایم. این عقاید منفی و دردناک، بخش بزرگی از هیجاناتی است که با هر بار تحریک شدن رنج‌آور خواهند بود.

باورهای مرکزی بر اساس طبیعت خود دویخشی‌اند: سیاه و سفید یا مثبت و منفی. این نگاه، طبقه‌بندی تجارب را آسان می‌کند. این تجربه خوب بود و آن بد. در زمان کمی که نیاز به پردازش قبل از افکار، هیجانات و رفتارهای خودکار دارید اغلب تجارب قبلی شما وارد عمل خواهد شد (که در فصل ۳ بیشتر راجع به آن بحث خواهد شد). باورهای مرکزی به‌عنوان یک پیشگو حتی در غیاب تمام اطلاعات نیز به فعالیت خود ادامه می‌دهند. این شاید به این معنی باشد که شما در حال پریدن به نتیجه‌گیری درباره یک شخص یا موقعیت هستید به این خاطر که شما از قبل انتظاراتی درباره چیزی که آن شخص انجام می‌دهد یا چگونگی پایان یافتن یک موقعیت در ذهن خود دارید.

جفری یانگ (۲۰۰۳) ساختار طرحواره را هم‌زمان با مفهوم طرحواره ناسازگار اولیه تشریح کرده است. طرحواره ناسازگار اولیه زیرمجموعه‌ای است از ۱۸ طرحواره‌ای که به‌عنوان برآیند نیازهای برآورده نشده دوران کودکی و نوجوانی یا تجارب ناگوار کودکی شکل یافته است. در طرحواره درمانی: راهنمای عملی یانگ، طرحواره

ناسازگار اولیه به‌عنوان یک موضوع «فراگیر گسترده و یا الگویی متشکل از خاطرات، هیجانان، احساسات جسمی در مورد خود و در رابطه با دیگران شناسایی و در طول دوران کودکی یا نوجوانی توسعه یافته است و در سراسر طول عمر فرد با درجه قابل توجهی از ناکارآمدی تشریح شده است».

روش دیگر برای فکر کردن درباره چگونگی تأثیرگذاری باورهای مرکزی بر روی رفتار شما، فکر کردن به تجارب زندگی به‌عنوان یک داستان است. داستان شما مونولوگی است که در ذهن شما اجرا می‌شود؛ یعنی تفسیر تجربیات، قضاوت درباره دیگران و پیش‌بینی نتایج. این به معنای آن است که در مقابل خطر از خود حمایت می‌کنید. مشکل از جایی ناشی می‌شود که شما باور منفی نسبت به خود و مونولوگ ذهنی خود دارید و در رفتار خود آن را منعکس خواهید کرد؛ این موضوع چگونگی وارد شدن و ماندن در یک چرخه بی‌فایده واکنش به باورهای مرکزی را نشان می‌دهد (موضوعی که در فصل ۳ بیشتر توضیح داده خواهد شد).

باور مرکزی اصلی که در این کتاب به آن می‌پردازیم رهاشدگی است. علاوه بر رهاشدگی، چهار باور مرکزی دیگر نیز شناسایی می‌شوند (همه این‌ها پنج باور مرکزی جفری یانگ هستند) که به اعتقاد من با باور مرکزی رهاشدگی اشتراکاتی دارند. این به چه معناست؟ ۴ باور مرکزی دیگر، به‌صورت پنهانی در راستای باور رهاشدگی عمل می‌کنند تا باورها و ترس‌ها را تقویت کنند. زمانی که باورهای مرکزی در ناخودآگاه و خارج از آگاهی ما باقی بمانند بسیار خطرناک می‌شوند. چهار باور مرکزی‌ای که منجر به ترس از رهاشدگی می‌شوند شامل: بی‌اعتمادی و بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص و شرم و شکست هستند. مرحله اول به سمت پایان ترس از رهاشدگی، شناسایی باورهای مرکزی و انتقال آن به سطح خودآگاه است. در ادامه تعاریفی از باورهای مرکزی ارائه شده است: