



# حل و فصل شرم و مکانیسم‌های دفاعی

---

تسلط بر لحظه

## فهرست مطالب

۱۷	پیش‌گفتار
۲۱	تشکر و قدردانی
۲۳	مقدمه
۳۷	فصل یک: درمانگر مبارز
۶۲	فصل دو: دوست ندارم احساس کنم
۹۳	فصل سه: اشتیاق موتور محرک درمان است
۱۲۲	فصل چهار: متحد شدن برای تغییر زندگی
۱۵۲	فصل پنج: سه‌گانه شفابخش
۲۰۴	فصل شش: شرم دروازه‌بان است
۲۵۹	فصل هفت: اضطراب
۲۹۸	فصل هشت: تلاش برای حل و فصل کردن احساس گناه
۳۴۴	فصل نه: خنثی کردن ماهرانه دفاع‌ها
۳۹۲	فصل ده: وقتی که سد می‌شکند
۴۲۵	فصل یازده: افرادی که انسان‌ها را نرم می‌کنند
۴۴۷	بخش پایانی: درمان هیجان‌مدار پویشی (DEFT)
۴۵۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۴۵۵	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

# فصل یک

## درمانگر مبارز

درمانگر مبارزی که من تصور می‌کنم به هیچ وجه بر مراجع سلطه پیدا نمی‌کند، قلدری نمی‌کند، فشار نمی‌آورد یا از خودش پرخاشگری نشان نمی‌دهد. درمانگران مبارز به خاطر عشق، خطر ترس و فقدان را می‌پذیرند. آن‌ها باید به منابع قدرت و شجاعت در درون خودشان دسترسی پیدا کنند تا به مراجعان‌شان کمک کنند با نیروهایی که زندگی‌شان را ویران می‌کنند مبارزه کنند. من متوجه شدم که برای مقابله با موانع درونی خودم در این فرایند به شجاعت نیاز دارم. «من معتقدم قدرت بزرگی در موضع مبارز وجود دارد؛ زیرا این قدرت از نظر بالینی به پذیرش همه‌جانبهٔ ابهام تعبیر می‌شود. در طول روان‌درمانی، این حالت به معنای عدم نیاز به دانستن چیزی است که هنوز نمی‌توان آن را شناخت. داشتن چنین نگرش ذهنی‌ای باعث می‌شود از نظر هیجانی پذیرا، از نظر شناختی متعادل و از نظر روانی به اندازهٔ کافی قوی بمانیم تا شدت هیجان شدید، سردرگمی و حتی هذیان را در بیمارانمان تاب بیاوریم و البته به خودمان هم اشاره نکنیم» (تارلو، تی.ام. ۲۰۱۲). وقتی شروع به کار با درمانی کردم که به شدت هیجان‌مدار بود، از احساساتی که ممکن بود در جلسهٔ درمان با آنها مواجه شوم و نتوانم آنها را کنترل کنم می‌ترسیدم. اگر بخواهم مراجع را از خودم دور کنم چه می‌شود؟ گرچه مردم خواهان تغییر هستند، الگوهای محافظت از خودی که در آنها به شکل عادت درآمد دوست دارند محکم سر جای خود باقی بمانند. لازمهٔ کار با مقاومت خطرپذیری و تحمل ابهام است. راکر می‌نویسد: «آدم روان‌رنجور زندانی مقاومت‌های خود است و اگر بخواهد خود را از زنجیر خود رها کند، به کمک مداوم

و شدید [درمانگر] نیاز دارد» (راکر، ۱۹۶۸، ص. ۱۷۸). درمانگر مبارز باید خطر بکند تا از ارادهٔ مراجع برای رهایی از موانع شرم‌نده‌ساز، تنبیه‌گرانه و محدودکننده حمایت کند. مقاومت‌های بیمار همانطور که می‌تواند منجر به حملاتی به خودش شوند، می‌تواند منجر به حمله به درمانگر هم بشوند. در فرایند یادگیری روان‌درمانی، من باید با ترس‌هایم مواجه می‌شدم تا مراجع‌انم هم بتوانند با ترس‌های خودشان مواجه شوند. سیستم محافظت از خود که در گذشتهٔ مراجع برای جلوگیری از طرد شدن و آسیب دیدنش طراحی شده است تلاش‌های من برای کمک به مراجع در لحظهٔ حال را پس می‌زند.

با اجازهٔ مراجع حتی وقتی واقعی‌ترین دردناک باشد، آن را به او نشان می‌دهم. علاوه بر این، به برداشت‌هایم اعتماد می‌کنم و آنها را به شکلی واقعی‌تر، با حساسیت بیشتر و با حالتی که انتقادپذیرانه‌تر باشد با مراجع در میان می‌گذارم. من خودم را غرق در تجارب مراجع می‌کنم که شامل ذهن، بدن، روان، تصورات، تکانه‌ها و تخیل او می‌شود. با تمایل هر دوی ما به خطر کردن، در عرض چند ساعت بعد از آشنایی‌مان با یکدیگر، بازگشایی‌های عمیق احساسات امکان‌پذیر می‌شوند. این تجربهٔ خارق‌العاده که اغلب تکرار می‌شود پایه و اساس روابط دلبستگی ایمن را برای مراجعان بسیاری ایجاد کرد.

*آنچه در ادامه آمده مکالمات جلسهٔ اول درمان یک مراجع است. او این جلسه را با گفتن اینکه در درمان قبلی‌اش نتوانسته با هیچ هیجانی ارتباط برقرار کند آغاز کرد. او گفت که از این بابت احساس می‌کند که یک بازنده است. این مراجع مبتلا به اضطراب اجتماعی شدیدی بود. من تصدیق کردم که در حال حاضر که او در کنار من نشسته آسیب‌پذیر است و جلسهٔ‌مان را اینگونه آغاز کردم:*

درمانگر: اینکه به من اجازه می‌دهی که بدانم چه رنج‌هایی کشیده‌ای شجاعت می‌خواهد. تحسینت می‌کنم. من دردت را حس می‌کنم و به آن اهمیت می‌دهم (چهره‌ام نشان می‌دهد که به دردش اهمیت می‌دهم. او صورتش را در هم می‌کشد و با تردید سرش را تکان می‌دهد).

مراجع: فکر می‌کنم اهمیت این حرفتان را درک نمی‌کنم (با دست‌اناش ور می‌رود). من به کارول (درمانگر سابقش) در همان روزهای اول درمانم گفتم که در پذیرفتن چنین

جملاتی مشکل دارم. این حرف ها برای من چه اهمیتی دارد؟ اینکه بدانم شما در کنارم هستید اصلاً باعث نمی شود احساس بهتری داشته باشم. این حرف اصلاً مرا آرام نمی کند. من با شنیدن این حرف اصلاً رضایت یا شادی یا هیچ چیز دیگری را احساس نمی کنم. بنابراین، فکر می کنم این حرف باید برای من معنایی داشته باشد و من باید بتوانم این ارتباط را برقرار کنم اما نمی توانم.

درمانگر: خوشحالم که حقیقت را به من گفتی. وقتی فرد دیگری به تو اهمیت می دهد اصلاً احساس خوشحالی نمی کنی؟

مراجع: (سرش را تکان می دهد) نه. وقتی به این فکر می کنم که با کسی قرار عاشقانه بگذارم، به این فکر می کنم که «چرا کسی باید بخواد که با من باشد؟»

*او تلاش های من برای نزدیکتر شدن به خودش را رد کرد و مرا به این ترغیب کرد که مانند همسر سابقش احساس دلسردی کنم. من هم شاید وسوسه می شدم که کنار بکشم؛ اما در عوض تصمیم گرفتم «یک بار برای همیشه موضعم را مشخص کنم». من با بخش طردکننده او روبه رو شدم. این کار این خطر را داشت که باعث شود او مرا بیشتر پس بزند؛ اما به همان اندازه ممکن بود این کار باعث شود که ببیند مکانیسم فاصله گیری اش چطور به او و رابطه ما آسیب می زند.*

درمانگر: کوین متأسفانه تو منتظری که دیگران تو را طرد کنند و من فکر می کنم نسبت به خودت بدخواهی و این بدخواهی از درون روی تو اثر می گذارد (او به دقت به حرف هایم گوش می دهد و به نشانه موافقت سرش را تکان می دهد). وقتی می خواهی با کسی ارتباط برقرار کنی، بخشی از وجودت به تو می گوید که: «چرا کسی باید بخواد که با من باشد؟». علاوه بر این، همین بخش از وجودت به تو می گوید که اگر فرد دیگری به تو اهمیت داد، تو بی اعتنا باش. مثل الان که من به تو اهمیت دادم (او موافقت می کند). بعد به شدت احساس تنهایی می کنی. چیزی در درون تو وجود دارد که نمی خواهد تو ارزش خودت را بدانی یا از اینکه برای دیگران ارزشمندی لذت ببری (او همچنان با دستانش ور می رود).

مراجع: تقریباً انگار بخش دیگری در من وجود دارد؛ یک بخش شیطانی.

درمانگر: یک بخش بی رحم در درونت وجود دارد؛ یک بخش بسیار بی رحم که نمی خواهد تو رابطه ای را که در آن به تو اهمیت داده می شود درک کنی (او به نشانه موافقت سرش را تکان می دهد).

مراجع: یک بخش بی رحم. چرا این طور می شود؟ (به سختی جلوی ریزش اشک هایش را می گیرد).

درمانگر: بله (زمزمه کنان گفتم). این اتفاق خیلی غم انگیز است.

مراجع: (با دست چپش اشک هر دو چشمش را پاک کرد و چشمانش را پوشاند. در حالی

که چشمانش را می‌مالید آه می‌کشید) بله غم‌انگیز است. درمانگر: اینکه یاد گرفته‌ای به خودت اهمیت ندهی غم‌انگیز است (سرش را به نشانهٔ موافقت تکان می‌دهد و لب پایینی‌اش را می‌گزد. از شرم چشمانش را به زمین دوخته). این کار باعث شده است که این همه سال خودت را به شکل بسیار بی‌رحمانه‌ای ناکام کنی. مراجع: بله (به گریه می‌افتد).

او در این جلسه سه ساعته نسبت به پدر و مادرش احساس غیظ، سوگ، گناه و عشق را به طور کامل تجربه کرد. آن‌ها به او یاد داده بودند که از خودش متنفر باشد. کوین از اینکه به من نزدیک شود احساس شرمندگی می‌کرد و می‌ترسید. همین احساس شرم و ترس باعث می‌شد که او از من بخواهد پا پس بکشم. اگر پا پس کشیده بودم، کوین این تجربه جدید و بسیار تأثیرگذار را از دست می‌داد.

مراجعی دیگر در جلسه اول درمانش گفت: «قبلاً هم تحت درمان بوده‌ام و درمان اصلاً کمکی به من نکرده. فکر نمی‌کنم این بار هم کمکی بکند». بعد از آن، حرف‌های دیگری زد؛ حرف‌هایی که تحقیرکننده بودند. او در مورد توانایی‌های هر دوی ما شک داشت. قبل از آنکه در کار با دفاع‌های فاصله‌گیری<sup>۱</sup> که چالش‌برانگیز هستند با تجربه‌تر شوم، گاهی اوقات احساس می‌کردم که تحت تأثیر حرف‌های آنها قرار می‌گیرم؛ انگار این کار تمام سلول‌های بدنم را آتش می‌زد. پیچیدگی‌های روان من و روان مراجع می‌توانست من را از پا بیاندازد. تلاقی‌هایی که بین زندگی ما اتفاق می‌افتاد امواج طنین‌اندازی از احساسات، خاطرات و تداعی‌های تلخ و دردناک ایجاد می‌کرد. به نظر می‌رسید بین روایت من و مراجع تا ابد انسجامی شکل نگیرد. سپس وقتی یک رابطه جدید بین ما شکل گرفت، بُعد سومی پدیدار شد؛ چیزی که نه مراجع بود نه من بودم. چیزی شکل گرفت که اسمش ما بود. عجیب نیست که درمانگران ممکن است احساس کنند که در یک هزارتو گم شده‌اند. برخی از آنها ادعا می‌کنند که به دانش خود اطمینان دارند. این درمانگران با این کار از تجربهٔ دردناک گم شدن در هزارتو دوری می‌کنند؛ اما اگر می‌خواهیم به چیز جدیدی پی ببریم، باید متواضع باشیم. کاوش ضمیر ناهشیار شبیه روشن کردن سطوحی از آب در عمق دریا است که نور

به آنجا نفوذ نمی‌کند. «این مناطق عمیق دریا جایی است که ما عجیب‌ترین و جذاب‌ترین موجودات را در آنجا پیدا می‌کنیم. وقتی در این مکان‌هایی که عمدتاً برایمان ناشناخته هستند غوطه‌ور می‌شویم، دما کاهش می‌یابد و فشار با سرعت شگفت‌آوری افزایش می‌یابد» (نایت، ۱۹۹۸). گاهی اوقات آشفتگی ناهشیار می‌تواند مانند یک موج بزرگ به من برخورد کند و در عین حال، موجودات دریایی وحشی به ناتوانی من برای مهار کردنشان یا سر در آوردن از آنها می‌خندند. جسارت هر دوی ما در روان‌درمانی ما را به لایه‌های دور از دسترس جذاب و دلهره‌آور سیستم حافظه هیجانی می‌برد. هم مراجع و هم درمانگر انسان هستند و به همین خاطر، هر دو به میزان مختلفی دچار ضربه روانی شده‌اند. وقتی به دردی که درمان نشده است خیلی نزدیک می‌شویم، احساسات بسیار شدید و درنده به نشانه خشم جلیز و ولز می‌کنند و ما را تهدید می‌کنند. علاوه بر این، برای اینکه تحقیرمان کنند، ما را کم اهمیت می‌شمارند و نادیده می‌گیرند.

*آنچه در ادامه آمده بخشی از مکالمه جلسه دوم درمان مراجعم برایان است. برایان متوجه شد که چگونه نفرت مادرش در کودکی در او ریشه دوانده است. من در این جلسه به او کمک می‌کنم تا متوجه شود که من او را متفاوت از مادرش می‌بینم. این جلسه مقدم بر جلسه‌ای است که در آن عمیق‌تر کار می‌کنیم که هم برایان را می‌ترساند و هم زمانی من را می‌ترساند.*

مراجع: این بخش دیگر وجود دارد که هرگز آن را نشان نمی‌دهم (قرار نیست نشان دهم). منظورم این است که می‌خواهم نشان دهم. این کار شبیه این است که بمیرم. انگار دارم می‌میرم.

درمانگر: هوم، هوم. بنابراین، یک چیز خیلی مهم را در درونت پنهان می‌کنی؛ حتی آن را از بین می‌بری و فقط بخش‌هایی را به من نشان می‌دهی که احساس می‌کنی نشان دادنشان به من امنیت را به خطر نمی‌اندازد.

مراجع: خب، احساس می‌کنم واقعاً ضعیف هستم. واقعاً احساس می‌کنم ضعیفم. احساس می‌کنم به نوعی بی‌گناهم و خیلی شکننده هستم. واقعاً خیلی شکننده هستم.

درمانگر: اوهوم. چه چیزی به تو می‌گوید که ضعیف و شکننده هستی؟  
مراجع: فکر می‌کنم هر لحظه ممکن است فرو بپاشم. وقتی این موضوع برایم یادآوری می‌شود، حس می‌کنم شبیه موجی است که همه چیز را با خودش خواهد برد. من

اصلاً احساس امنیت نمی‌کنم (اشک‌هایش را پاک می‌کند). من در این موج غرق می‌شوم. بقیه (منظورش به من است) هم نمی‌توانند این اتفاق را تحمل کنند. من برای آن فرد دیگر غیر قابل تحمل هستم. غیر قابل تحمل است. آنقدر برایش غیرقابل تحمل است که انگار می‌خواهد بگوید: «لطفاً برو» (من با حالتی مشفقانه احساس شرم او را می‌بینم و از این طریق به احساس شرم او واکنش نشان می‌دهم. او از اینکه دیده شود احساس راحتی می‌کند).

درمانگر: بنابراین، احساس شرمندگی می‌کنی. وقتی هر یک از این احساسات طاقت‌فرسا در درونت پدیدار می‌شوند، احساس شرمندگی می‌کنی. انگار که احساسات بد هستند. اگر من آن احساسات را ببینم، خودم را عقب می‌کشم، احساس انزجار می‌کنم و در هم می‌شکنم.

مراجع: آم، اوهم. بله؛ دقیقاً همین طور است. درمانگر: خب، چطور است اگر نگاهی بیاندازیم؟ آیا در من هیچ نشانه‌ای از آن واکنشی که تصور می‌کردی نشان دهم می‌بینی؟ (راهنمایی‌اش می‌کنم تا فرافکنی‌اش را در مورد اینکه او را تحقیر می‌کنم و نمی‌توانم احساساتش را کنترل کنم بررسی کند). مراجع: (پیش خودش خندید) باشه (واقعیت را می‌بیند و متوجه می‌شود که انتظار بیهوده‌ای داشته).

درمانگر: چه می‌بینی؟

مراجع: الان به نظر نمی‌رسد که آن طور که تصور می‌کردم واکنش نشان دهید؛ اما من هنوز دروازه احساساتم را باز نکرده‌ام.

درمانگر: البته. خب، چرا باید بخواهی دروازه احساسات را باز کنی وقتی یک زمانی متقاعد شده‌ای که احساس امنیت نداری؟ الان با من چه چیزی را تجربه می‌کنی؟ مراجع: به نظر می‌رسد علاقه‌مند به شنیدن حرف‌هایم باشید. به نظر نمی‌رسد که واکنش‌های من روی شما تأثیر منفی گذاشته باشد.

درمانگر: در واقع وقتی فهمیدم از زمانی که یک کودک خردسال بوده‌ای چقدر از احساساتت می‌ترسیدی، عمیقاً غمگین شدم. تو فکر می‌کنی داشتن این احساسات باعث می‌شود که آدم بدی باشی. علاوه بر این، تصور می‌کنی اگر خودت را برای دیگران آشکار کنی، آن‌ها را از پا می‌اندازی و آنها دیگر تو را نمی‌خواهند. شنیدن چنین چیزی برای من خیلی غم‌انگیز بود.

مراجع: آره، پس...

درمانگر: خب، وقتی به تجربه آن پسر بچه کوچک نگاه می‌کنی چطور به نظرت می‌رسد؟ (خیلی مهم است که او نسبت به خودش احساس دلسوزی پیدا کند).

مراجع: خب، از طرفی این موضوع برای من هم واقعاً غم‌انگیز است که این پسر بچه هنوز



شناخته نشده است و کسی به او اهمیت نداده است. علاوه بر این، احساس شرمندگی می‌کنم. از طرفی دیگر، می‌خواهم که او از اینجا برود و فقط من را تنها بگذارد.

درمانگر: بنابراین، آن بخش از وجودت که این پسر بچه را طرد می‌کند می‌بینی. به نظرت می‌رسد که این دیگران هستند که دارند او را طرد می‌کنند؛ دیگرانی مثل من. اما برایان این چیزی در درون تو هست که تو را نمی‌بخشد یا نمی‌پذیرد (این جمله‌ها با محبت بیان شد).

مراجع: بله، درست است. بله، من فقط به نوعی از آن یارو متفرفم. می‌فهمید چه می‌گویم؟

داستان غم‌انگیز برایان احساسات من را جریحه دار کرد. او از کودکی که خودش بود متفرف بود. مواجهه با این واقعیت که از خودش بیزار است او را تحت تأثیر گذاشت. او پذیرفت که برای اینکه کارمان پیش برود نباید از خودش بیزار باشد و به گریه افتاد. برای اینکه موفق شوم به طیف گسترده‌ای از افراد (افرادی که مثل برایان به خاطر احساس شرم‌شان احساساتشان را بروز نمی‌دهند، افرادی که با بگومگو کردن، بی‌اعتنایی کردن و تحقیر کردن از نزدیک شدن پا پس می‌کشند و افرادی که به شدت مضطرب هستند) نزدیک شوم، باید شجاعت این را داشته باشم که بی‌پرده و رک در مورد عواملی که مانع از نزدیکی هیجانی می‌شوند صحبت کنم. در یک گفتگوی کوتاه با برایان، به احساس شرم او و فرافکنی‌هایی که بر من داشت رسیدگی کردم. قبلاً انقدر قاطع و واضح صحبت نمی‌کردم.

سال‌ها با بیمارانم طوری کار می‌کردم که به چالش کشیده نشوم و از منطقه امنم خارج نشوم. سیستم دفاعی مراجعانم را می‌دیدم اما نمی‌توانستم مستقیم روی آن کار کنم. در نتیجه در جلسات درمانم، پویایی‌های روانی ناکارآمد مراجعانم دست نخورده باقی می‌ماند و روی آنها کار نمی‌کردم. تازگی یکی از مراجعانم که یک مرد بود با حالتی پرخاشگرانه می‌گفت برای جلسات زوج درمانی‌اش هزینه کرده اما داد و فریاد می‌کرد که بعد از شش ماه درمان، همسرش تغییری نکرده. او نسبت به شغل ما که روان‌درمانی است خشمگین بود. این بدان معنی بود که این مرد از رابطه بین من و خودش هم خشمگین است. این روزها آمادگی‌اش را دارم که احساساتی را که او نسبت به من دارد بررسی کنم. مشخص شده است بررسی احساساتی که مراجع نسبت به درمانگرش دارد می‌تواند بسیار مفید باشد و به روند درمان کمک کند.

اینکه در وضعیتی آرام و باثبات قرار بگیریم به من احساس راحتی و امنیت می‌داد. من با احساسات هشیارانهٔ مراجع همدلی می‌کردم؛ اما مسیری را که به احساسات ناهشیارانه ختم می‌شد و مهم‌تر بود کشف نکرده بودم. من به حس‌های بدنی توجه کافی نداشتم و درک جامعی از معنای آنها نداشتم. یک نمونه از اینکه درمانگر چطور ممکن است از زیر بار احساسات دردناک مراجع شانه خالی کند برای من اتفاق افتاد. این اتفاق قبل از فوت مادرم رخ داد؛ زمانی که داشت به تدریج سلامتی‌اش را از دست می‌داد. آن زمان به دنبال دریافت کمک برای خودم بودم. احساس می‌کردم از پا افتاده‌ام. در جلسهٔ اول درمانم متوجه شدم که در سینه‌ام آشوبی به پاست. وقتی درمانگرم به حس‌هایی که در بدنم داشتم توجه نکرد، آرامش پیدا کردم. ناراحتی جسمانی‌ام باعث می‌شد احساس شرمندگی کنم. با این حال، چارهٔ کار مهمی که می‌توانست هم به من و هم به مادرم قبل از فوتش کمک کند در همین نشانه‌های جسمانی درونم بود. مادرم از خودش دست کشیده بود و امیدی به سلامتی‌اش نداشت. به همین خاطر من از دست او خشمگین بودم و احساس دلسردی می‌کردم. اگر در مورد آشوبی که در قفسهٔ سینه‌ام حس می‌کردم حرف می‌زد، احساس خشم و دلسردی‌ام نسبت به مادرم آشکار می‌شد. علاوه بر این، احساسات پیچیده و دردناکی هم در من بیدار می‌شد.

جامعه و خانواده ما را تحت فشار قرار می‌دهند تا تظاهر کنیم که «در کنار هم هستیم». به همین خاطر، برایم سخت بود که اعتراف کنم: «احساسات وحشیانه‌ای در سینه‌ام وجود دارند». من نیاز به این داشتم که درمانگرم به من کمک کند تا به آنچه در پشت مشکل ظاهری‌ام وجود داشت پی ببرم. ممکن است احساسات من او را هم ترسانده باشد؟ اگر از احساساتی که پشت دفاع‌ها پنهان شده‌اند دعوت نکنیم تا خودشان را نشان دهند، رنج مراجع ادامه پیدا خواهد کرد. اگر زمانی که احساس شرم، اضطراب، گناه و راهبردهایی که مراجع برای محافظت از خود در برابر آنها به کار می‌برد فعال می‌شوند ما منفعل شویم، ناخواسته مراجع را رها می‌کنیم. با این حال، همهٔ درمانگران گاهی تسلیم دفاع‌های مراجع می‌شوند؛ اما می‌توانیم با متعهد بودن به موارد زیر، عملکرد بهتری داشته باشیم: