

مهارت‌های مقابله‌ای ناکارآمد در طرحواره درمانی

چگونه می‌توانید از عادت‌هایی که زمانی
به شما کمک می‌کردند اما اکنون
مانع پیشرفت شما می‌شوند رهایی پیدا کنید

تألیف

ریچارد برویلت

با پیشگفتاری از

وندی تی. بهاری

ترجمه

دکتر حسن رضایی جمالویی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد

یگانه ابراهیمی

کاندیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی



فهرست

۱۱.....	پیشگفتار.....
۱۵.....	مقدمه: چگونه با خودمان در مورد تغییر صحبت کنیم.....
۲۹.....	فصل ۱: مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز و راه‌حل عزت‌نفس.....
۴۵.....	فصل ۲: داستان اصلی شما: نیازهای هیجانی اصلی برآورده نشده.....
۶۳.....	فصل ۳: طرح‌واره‌های شما چیستند و از کجا می‌آیند؟.....
۹۰.....	فصل ۴: ذهنیت‌ها: شخصیت‌های داستان اصلی شما.....
۱۲۴.....	فصل ۵: همراه کردن همه‌چیز با ذهنیت بزرگسال سالم مراقبت‌کننده.....
۱۴۴.....	فصل ۶: گفتوگوهای ذهنیت‌ها راه جدیدی را به شما نشان می‌دهند.....
۱۷۴.....	فصل ۷: تبدیل شدن به خود جدیدتان: ذهن آگاهی و اکوسیستم رشد.....
۱۹۹.....	قدردانی.....
۲۰۱.....	پیوست.....
۲۰۴.....	منابع.....
۲۰۵.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۰۶.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مقدمه

چگونه با خودمان در مورد تغییر صحبت کنیم

«چه بلایی سرم آمده؟!» مطمئنم که شما تا به حال چنین جملات منفی عجیبی را به خودتان گفته‌اید. ممکن است برخی از این جملات برایتان آشنا باشند:

- «چرا همیشه تنبل هستم؟ من بدترینم!»
- «من نباید آنچه را که فکر می‌کنم بگویم. خوش‌شانس خواهم بود اگر کسی بخواهد رابطه‌ای با من داشته باشد.»
- «هرگز توجه کافی از دوست‌پسرم دریافت نمی‌کنم، اما گفتنش هیچ فایده‌ای ندارد.»

وقتی چنین جملاتی را به خودتان می‌گویید، احتمالاً در آن لحظه چنین چیزی را احساس می‌کنید و به آن فکر می‌کنید؛ اما اگر بتوانید کمی مکث کنید و به عقب برگردید، ممکن است متوجه شوید که آن قدر هم که به نظر می‌رسد بد نیستید. افکار پست این چنینی می‌توانند صداهایی از حالات ذهنی باشند که شما حتی کاملاً با آن‌ها موافق نیستید. ممکن است دوست نداشته باشید خودتان را تنبل خطاب کنید یا نیازهایتان را سرکوب کنید یا در شغلی که دوست ندارید بمانید، یا به‌طور کلی برای مقابله با چیزهایی که با آن‌ها روبه‌رو هستید به خودتان حمله کنید. «اوه، در آن لحظه حالم بد بود.»

اگر مردم آنچه را که به خودمان می‌گوییم با صدای بلند از ما می‌شنیدند، شوکه می‌شدند، درست است؟

اغلب، ما ذهنیت‌هایی داریم که به جای اینکه به ما کمک کنند، در واقع اوضاع را

بدتر می‌کنند؛ بنابراین اگر با خودتخریب‌گری و تجربه دست‌کم گرفتن خودتان مواجه بوده‌اید، این موضوع ناشی از مهارت‌های مقابله‌ای است که به‌آسانی به سراغتان می‌آیند و باعث می‌شوند نتایج دلخواهتان را در زندگی‌تان به دست نیاورید. این را در نظر بگیرید: ما طرز فکرهای^۱ منحصربه‌فردی داریم که با صدایی قوی با ما صحبت می‌کنند و برای رسیدن به اهدافمان با ما مبارزه می‌کنند. گاهی اوقات ممکن است متوجه احساس بدی شوید و گاهی نیز متوجه افکار منفی همراه با آن می‌شوید، اما در هر صورت، زندگی را برای شما سخت‌تر می‌کند.

همه ما این کار را انجام می‌دهیم. خنده‌دار است که ما در جایگاه انسان، هم فرض می‌کنیم که مسئول زندگی‌مان هستیم - دارای اختیار هستیم - هم می‌بینیم که چقدر دقیقاً از رهنمودها یا خواسته‌های خودمان پیروی نمی‌کنیم. ممکن است احساس کنیم که با خودمان در تضاد هستیم یا حتی در حال جنگ هستیم و یک بخش از وجودمان به یک سو می‌رود در حالی که بخش دیگری از وجودمان در حال مقاومت و حرکت به سوی دیگر است. به‌طور مثال به ورزش کردن یا مطالعه یا انجام کاری سخت فکر کنید. تا زمانی که با عصبانیت جملاتی مانند فهرست بالا را به خودمان می‌گوییم نمی‌توانیم با خودمان ارتباط برقرار کنیم. این ناتوانی در برقراری ارتباط با خودمان به این بستگی دارد که به خودمان چه می‌گوییم، این گفت‌وگوها چگونه ما را به سمت اشتباه سوق می‌دهند و اینکه چگونه ممکن است حتی تا زمانی که آسیبی به ما وارد نشده است متوجه آن نشویم. گاهی اوقات ما راوی بدی برای داستان خودمان هستیم.

این موضوع در زندگی روزمره شما چگونه به نظر می‌رسد؟ به‌طور مثال ممکن است با پرتوقعی به خودتان فشار بیاورید و باعث عصبانیت و رنجش خودتان شوید؛ ممکن است از تعارض اجتناب کنید و به‌جای اینکه از خودتان دفاع کنید، بیش‌ازحد کار کنید؛ ممکن است شب‌ها و آخر هفته‌های خود را کاملاً سردرگم سپری کنید و سپس صبح دوشنبه احساس بدی داشته باشید؛ ممکن است باور کرده باشید که بی‌کفایت هستید و از مخفی کردن آن فرار کنید؛ ممکن است احساس کنید که صاحب‌منصبان همیشه با شما ناعادلانه رفتار می‌کنند و سپس به آن‌ها حمله کنید و به

دردسر بیافتید؛ ممکن است احساس کنید که تلاش کردن فایده‌ای ندارد و بدون انگیزه فقط روزمرگی را ادامه دهید؛ ممکن است در مورد آنچه واقعاً می‌خواهید کاملاً گیج شده باشید و به همین خاطر در زندگی‌تان احساس تهی بودن کنید؛ ممکن است احساس کنید که مردم واقعاً شما را دوست ندارند و از آن‌ها اجتناب کنید؛ ممکن است فکر کنید که باید بیشتر از دیگران کار کنید وگرنه طرد خواهید شد.

به شما نشان خواهیم داد که چنین تجربیاتی به دلیل گفت‌وگوی درونی سخت و دردناکی است که با خودتان دارید و باعث می‌شود سد راه خودتان بشوید. در نظر داشته باشید که اگر دیدگاهتان را در مورد گفت‌وگوهای درونی‌تان تغییر دهید، می‌توانید راحت‌تر تغییرات مثبتی ایجاد کنید. می‌توانید شروع به صحبت کنید.

بخشی از وجودتان می‌خواهد بر موانع زندگی غلبه کند، اما در واقع فقط سد راه می‌شود؛ به عبارت دیگر، شما از مجموعه‌ای از راهبردهای مقابله‌ای در مقابل موضوعات چالش‌برانگیز استفاده می‌کنید که احساس می‌کنید کارساز خواهند بود، اما اصلاً این‌طور نیست. درواقع، آن‌ها اوضاع را بسیار بدتر می‌کنند؛ و احتمالاً برای مدت طولانی - از دوران کودکی - از این راهبردها استفاده کرده‌اید.

می‌خواهم به شما کمک کنم وقتی این بخش اشتباه از وجودتان در حال صحبت است صدای آن را بشنوید و آن را متقاعد کنید که تغییر کند؛ به عبارت دیگر: مهارت‌های مقابله‌ای شما کارساز نیست و باید این بخش‌های «مقابله‌ای» خود را متقاعد کنید که به روش‌هایی عمل کنند که واقعاً برای شما مفید هستند - به وسیلهٔ صحبت کردن با آن‌ها.

اگر آنچه در ذهنتان می‌شنوید این است که چرا من همیشه تنبل هستم؟ من بدترینم! این یک صدای مقابله‌ای مشکل‌ساز یا «طرحواره» است که به شما می‌گوید، من باید به خودم خیلی سخت بگیرم تا تغییری ایجاد کنم. یا اگر چیزی شبیه به این فکر می‌کنید که من نباید آنچه را که فکر می‌کنم بگویم - نمی‌خواهم این رابطه را از دست بدهم، طرحواره‌ای که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید این است که نیازهای من برای مردم خیلی زیادی است و اگر در مورد نیازهایم صحبت کنم، افرادی را که دوستشان دارم از خودم دور خواهد کرد. این فکر که می‌دانم همیشه آخرین فردی

هستم که اداره را ترک می‌کنم، اما اگر سخت‌تر از دیگران کار نکنم، اخراج می‌شوم، نشان‌دهنده یک طرحواره است - این باور که یا باید بیشتر از بقیه کار کنم یا چیزهای بدی برای من اتفاق خواهند افتاد؛ و این فکر که من هرگز از طرف دوست‌پسرم توجه لازم را دریافت نمی‌کنم، اما گفتنش هیچ فایده‌ای ندارد - که شما را از برقراری ارتباط به روش‌هایی که می‌تواند واقعاً نیازهای شما را برآورده کند بازمی‌دارد - این طرحواره را منعکس می‌کند: این باور که مردم همیشه من را ناامید می‌کنند؛ بنابراین باید از خودم محافظت کنم تا ناامید نشوم؛ و غیره. این مثال‌ها نشان می‌دهند که چگونه افکار منفی این حس را به ما می‌دهند که کمک‌کننده هستند و به همین خاطر ما به استفاده از آن‌ها ادامه می‌دهیم.

در سنین کودکی و نوجوانی، روش‌هایی برای محافظت از خودمان یاد گرفته‌ایم و این روش‌ها در بزرگسالی به موانعی تبدیل می‌شوند که توسط آن‌ها به دام می‌افتیم و گرفتار می‌شویم. چیزی که اتفاق می‌افتد این است: سخت‌گیری بیش‌ازحد با خودتان، شما را بدبخت و کم‌انگیزه می‌کند. به اشتراک نگذاشتن نیازهای خود با مردم در واقع ارتباط آن‌ها را با شما سخت می‌کند. این باور که باید سخت‌تر از دیگران کار کنید، دیدگاه شما را محدود می‌کند و منجر به فرسودگی شغلی و ناکارآمدی می‌شود. اجتناب از آسیب‌پذیری در مقابل مردم منجر به ناامیدی همیشگی می‌شود.

اساس این کتاب: طرحواره‌درمانی

این کتاب به این صداها، مقابله‌ای مشکل‌ساز تحت عنوان «طرحواره‌ها» اشاره می‌کند و به موضوعاتی مانند روش‌هایی که ما با گروه‌هایی از طرحواره‌ها به نام «ذهنیت‌ها» مقابله می‌کنیم، اینکه چگونه مشکلات را تداوم می‌بخشند و اینکه چگونه می‌توانیم راه بهتری پیدا کنیم، می‌پردازد.

این موضوع را خواهید آموخت که چگونه طرحواره‌ها و روش‌های مقابله‌ای شما اغلب بر اساس تجربیاتی که در دوران کودکی و نوجوانی داشته‌اید شکل گرفته‌اند. به طور مثال ممکن است فکر کنید آن صدای انتقادگر درونی‌تان برای شما مفید و کمک‌کننده است، چرا که در دوران کودکی همواره باید به معیارهای بالایی دست پیدا

می‌کردید. یا ممکن است صدایی بیش‌ازحد آشتی‌جو درون ذهنتان باشد که به شما می‌گوید بهتر است اجازه دهید دیگران هرکاری دلشان می‌خواهد انجام دهند زیرا وقتی کودک بودید، این کار به شما کمک می‌کرد تا والدین سلطه‌گرتان را مدیریت کنید. اگر صدایی درون‌تان دارید که به شما می‌گوید با آنچه دارید خوشحال باشید و برای پیشرفت تلاش نکنید، شاید به این دلیل است که هیجانانگیز شما نادیده گرفته شده است و یاد گرفته‌اید که راحت‌تر است از امیدی دوباره دست بکشید.

علیرغم هر تجربه‌ای که شما را به اینجا رسانده، من یک راه منحصر‌به‌فرد برای رسیدگی به تضاد درونی‌تان به شما نشان می‌دهم: صداها را مقابله‌ای مشکل‌ساز را جدی بگیرید - هدف آن‌ها را شناسایی کنید و بدانید که ممکن است زمانی هدفشان کمک بوده باشد ولی اکنون مانع پیشرفت شما می‌شوند - یاد بگیرید که اکنون که بزرگسال هستید و توانایی این را دارید که با مسائل با قدرت و اختیار مقابله کنید، با آن صداها صحبت کنید.

این کتاب به موضوع درمان گفت‌وگوی درونی از دیدگاه مکتب روان‌درمانی «طرحواره‌درمانی» که توسط روان‌شناس جفری یانگ پایه‌گذاری شده است، می‌پردازد. این دیدگاه، خصوصیات روانی انسان را متشکل از طرحواره‌هایی می‌داند که ادغامی از احساسات تحریک‌شده و باورهای اصلی خاص هستند و همچنین متشکل از ذهنیت‌هایی می‌داند که الگوهای رفتاری هستند که توسط طرحواره‌های ما شکل می‌گیرند.

همه ما نقشه‌ای از طرحواره‌ها و ذهنیت‌ها داریم که ما را به آن چیزی که اکنون هستیم تبدیل کرده است - نقشه‌ای که بر خلق و خوی ما، تجربیات نیازهای هیجانی ما در دوران کودکی و ترکیبی از مراقبت و بی‌توجهی که در دوران رشد دریافت کرده‌ایم، استوار است. طرحواره‌ها و ذهنیت‌ها چارچوبی فراهم می‌کنند برای درک اینکه کدام بخش‌های وجودمان صحبت می‌کنند و کدام بخش‌ها به‌طور دردناکی سکوت می‌کنند و همچنین درک اینکه این بخش‌ها از کجا آمده‌اند، چگونه با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند و چگونه می‌توانیم با آنچه آن‌ها می‌گویند و می‌خواهند، مواجه شویم تا تغییری رخ دهد. متوجه شدید که چگونه بخش‌های بیشتری را به این ترکیب اضافه کردم؟ شروع

رویکرد طرحواره‌درمانی برای شما تجربه‌ای چالش‌برانگیز، هیجان‌انگیز، به طرز تکان‌دهنده‌ای روشنگر و عمیقاً پاداش‌دهنده خواهد بود و اگر صادقانه بگویم، گاهی اوقات حتی می‌تواند سرگرم‌کننده نیز باشد. هنگامی که درمان‌جویان نحوه کار با صدای بخش‌های مختلف را یاد می‌گیرند، نوع جدیدی از کارآمدی و آزادی را احساس می‌کنند.

در اوایل دهه نود، بنیان‌گذار روش طرحواره‌درمانی، جفری یانگ، همراه با ژانت کلووسکو، کتاب *زندگی خود را دوباره بیافرینید* (یانگ و کلووسکو ۱۹۹۳) را تألیف کردند - یعنی کتاب اصلی خودیاری طرحواره‌درمانی. یانگ و کلووسکو با یک داستان اصلی ساده به ما کمک کردند پیشینه خودمان را درک کنیم: برآورده نشدن نیازهای ما در دوران کودکی، چیزهای زیادی در مورد چگونگی روش مقابله ما در بزرگسالی به ما می‌آموزد. کتاب *مهارت‌های مقابله‌ای شما کارساز نیست* تلاش می‌کند تا داستانی را که یانگ و کلووسکو نوشتند، با افزودن سایر ابزارهای طرحواره‌درمانی، مانند ذهنیت‌ها و سایر تمرین‌های تجربی، بسط دهد و آن را گرامی بدارد. این کتاب نیز دارای اعتقادی راسخ در این مورد است که شما با تسلط بر مهارت‌های مفید می‌توانید راه بسیار طولانی برای غلبه بر موانعتان را طی کنید.

ما در جایگاه انسان، مهارت‌های مقابله‌ای را در دوران کودکی به‌منزله راهی برای مقابله با نیازهای هیجانی برآورده نشده و وابستگی طبیعی‌مان توسعه می‌دهیم. کودکان برای تشخیص درست و نادرست، وجدان، گناه و شرم و همچنین برای عزت‌نفس، شفقت نسبت به خود و دیگران، تأیید احساسات و تجربیات خود و باور مستحکم به وجود عشق در دنیایشان به مراقبان خود متکی هستند.

بزرگسالان در زندگی کودکان به‌مثابه نوعی هارددیسک خارجی برای کمک به مدیریت و ساختن شخصیت آن‌ها عمل می‌کنند. اگر کودکان این کمک بیرونی مراقبان را از دست بدهند، یا از آن محروم شوند، الگوهای مقابله‌ای را ایجاد می‌کنند که اغلب ناهنجار هستند؛ این الگوهای مقابله‌ای به‌صورت الگوهای اتکای بیش‌ازحد به خود یا اتکای بیش‌ازحد به دیگران ظاهر می‌شوند. آن‌ها تا بزرگسالی ماندگار می‌شوند. برای

مثال، ممکن است جبران افراطی^۱ کنید، خود را بسیار مستقل از دیگران معرفی کنید و بگویید به کسی نیاز ندارید و سخت‌تر از دیگران کار کنید؛ شاید فکر کنید که تکیه کردن به دیگران احمقانه یا نشانه ضعف است؛ یا شاید از درخواست از دیگران اجتناب کنید - با چسبیدن به فهرست کارهای خود، احتمالاً از هیجانات خود دوری کنید و حتی زمانی که تنها هستید بی‌اعتنایی کنید و به تماشای افراطی تلویزیون بشینید یا برای حس نکردن چیزی، به مصرف غذا یا مواد روی بیاورید. ممکن است در نهایت تسلیم^۲ شوید - بدون هیچ سؤالی آنچه را که مردم در مورد شما می‌گویند بپذیرید یا احساس کنید که موظف هستید که مردم را خوشحال کنید تا از پس آن‌ها برآید - یا از ابراز احساسات یا نیازهایتان خودداری کنید و سعی کنید فقط با دیدگاه دیگران نسبت به جهان مطابقت داشته باشید (یانگ و کلوکو ۱۹۹۳، ۳۵-۴۲).

اغلب، زمانی که بزرگسال هستیم، مشخص می‌شود که برخی از این روش‌های قدیمی مقابله دیگر مورد نیاز نیستند، زیرا دیگر کاملاً به والدین خود وابسته نیستیم و می‌توانیم از خودمان مراقبت کنیم. می‌بینیم که این مهارت‌ها دیگر مفید نیستند، زیرا در جایگاه بزرگسال، از ما انتظار می‌رود که بتوانیم مستقل باشیم و از خودمان مراقبت کنیم؛ اما ما همچنان به مهارت‌های مقابله‌ای مشکل‌ساز ادامه می‌دهیم. چرا؟

پاسخ در درک این نهفته است که هیجانات اصلی ما، مانند ترس، شادی، بازیگوشی، رهاشدگی، غم، گناه و عشق، همگی مستقیماً به تجربه کودکی ما مرتبط هستند. می‌توانیم بگوییم این هیجانات اصلی یک خط مستقیم عصبی به بخش‌هایی از مغز ما هستند که به دوران کودکی مرتبط هستند. مهارت‌های مقابله‌ای که ما پروراندیم و حفظ کرده‌ایم نیز در دوره کودکی شکل گرفته‌اند؛ بنابراین وقتی می‌گوییم باید مهارت‌های مقابله‌ای اصلی را کنار بگذاریم، داریم در مورد تغییر رابطه خودمان با هیجانات اصلی مان صحبت می‌کنیم؛ این موضوع ترسناک است و باعث عقب‌نشینی ما می‌شود. برای درک واقعی این ترس، باید خودمان را در ذهنیت مثلاً یک کودک پنج‌ساله قرار دهیم که احساس آسیب‌پذیری و بی‌دفاعی می‌کند. واقعیت این

1- overcompensate

2- surrendering

است که همه ما هنوز کودک پنج‌ساله خود را در درون خودمان داریم.

دستیابی به آسیب‌پذیری

بیاید یک لحظه وقت بگذاریم و یک تمرین تصویرسازی را شروع کنیم (بهاری ۲۰۱۹).

تمرین تصویرسازی ابزاری است که بعداً در کتاب به‌طور عمیق از آن استفاده خواهیم کرد. در اینجا، فقط تمرینی ساده برای استفاده از تخیل به منظور ایجاد یک تصویر و دیدن هیجاناتی است که درون شما برانگیخته می‌شود. فقط یک یا دو دقیقه طول می‌کشد. سناریوی زیر را بخوانید و سپس آن را تصور کنید. همین‌طور که سناریوی تخیلی زیر را می‌خوانید، اگر فکر می‌کنید این تمرین ممکن است برای شما تحریک‌کننده باشد، راحت از آن بگذرید.

چشمان خود را ببندید، روی وضعیت خود تمرکز کنید، ستون فقرات خود را صاف کنید و پاهای خود را صاف روی زمین قرار دهید. یک یا دو نفس عمیق بکشید. حالا ذهنتان را خالی کنید و آرامش پیدا کنید. وقتی احساس آرامش کردید، تصور کنید که در محله خود در حال قدم زدن هستید و یک کودک پنج‌ساله تنها را در آن‌طرف خیابان می‌بینید. توضیحات و جزئیات را با تخیل خود پر کنید. می‌فهمید که این کودک تنها و گم‌شده است. او نمی‌داند به کدام سمت برود و کسی به او کمک نمی‌کند. او شما را می‌بیند و چشمان شما روی او قفل می‌شود. خوب، حالا این کادر را در ذهن خود ثابت نگه دارید و فقط به هیجاناتی که تجربه می‌کنید توجه کنید. احتمالاً نسبت به کودک احساس شفقت می‌کنید و مثلاً شاید می‌خواهید به او کمک کنید. (واکنش‌های دیگر هم مشکلی ندارد!) در حال حاضر، روی احساس کودک تمرکز کنید. چه چیزی احتمالاً در ذهن او می‌گذرد؟

وقتی آماده شدید، اجازه دهید آن تصویر از ذهنتان محو شود و ذهنتان به مکان ساکت و آرام و بدون تصویر برگردد. یک یا دو نفس عمیق بکشید و وقتی آماده شدید چشمان خود را باز کنید.

کودک چه احساسی داشت؟ همدردی با کودک چگونه بود؟ تصور می‌کنید کودک