



محاصره، فرار و حمله‌ی متقابل

تله‌های زندگی به گونه‌ای فعال تجارب ما را سازمان می‌بخشند. آن‌ها به طرق آشکار و پنهان بر شیوه‌ی تفکر، عمل و احساس ما تأثیر می‌گذارند.

آدم‌های مختلف به شیوه‌های مختلف با تله‌های زندگی خود مقابله می‌کنند. این موضوع برای ما توضیح می‌دهد که چرا کودکانی که در محیط یکسانی پرورش یافته‌اند تا به این اندازه با هم فرق دارند. مثلاً دو کودکی که والدین آزارگر دارند، ممکن است به آزار والدین به شیوه‌های متفاوتی عکس‌العمل نشان بدهند. یک از آنها تبدیل به یک قربانی منفعل و ترسیده شده و باقی عمرش را به همین وضع بماند. کودک دیگر آشکارا سرکش و متمرّد شده و حتی ممکن است زودتر از موعد متعارف خانه را ترک کند تا به عنوان یک نوجوان خیابان‌گرد به بقای خود ادامه دهد. بخشی از این تفاوت به این دلیل است که ما هنگام تولد مزاج‌های مختلفی داریم و بر آن اساس ترسو‌تر، فعال‌تر، اجتماعی‌تر یا خجالتی‌تر هستیم. مزاج ما مارا به سمت و سوی خاصی سوق می‌دهد. بخش دیگر این تفاوت به این برمی‌گردد که ما با کدام والدمان همانند سازی کرده و از او تقلید می‌کنیم. با توجه به این که یک آزارگر غالباً با یک قربانی ازدواج می‌کند، فرزندان هر دو الگو را به عنوان مدل پیش روی خود دارند. کودک می‌تواند والد آزارگر یا والد قربانی را الگو قرار دهد.

سه سبک مقابله با تله‌های زندگی: تسلیم، فرار و حمله‌ی متقابل

اجازه بدهید نظری به سه فرد مختلف بیان‌دازیم: آلکس، براندون و ماکس. هر سه این افراد در تله‌ی زندگی نقص داشتن اسیر هستند. هر سه آنها عمیقاً احساس کاستی، محبوب نبودن و سرافکنندگی می‌کنند. با این حال این سه نفر با سه شیوه‌ی کاملاً متفاوت با تله‌ی زندگی نقص داشتن مقابله می‌کنند. ما این سه شیوه را سبک‌های تسلیم، فرار، و حمله‌ی متقابل می‌نامیم.

آلکس: وی به احساس نقص داشتن خویش تسلیم شده است.

آلکس یک دانشجوی ۱۹ ساله است. وقتی با او ملاقات می‌کنید، به چشمان شما نگاه نمی‌کند. شرش را پایین می‌اندازد. وقتی حرف می‌زند، به زحمت صدایش را می‌شنوید، سرخ می‌شود، لکنت زبان می‌گیرد، در مقابل دیگران خود را پایین می‌آورد و دائماً عذرخواهی می‌کند. دائماً برای هر اشتباهی را به گردن می‌گیرد حتی اگر واقعاً مقصر نباشد. آلکس همواره احساس می‌کند پایین‌تر از دیگران است و دائماً به گونه‌ای غیر منصفانه خود را با دیگران مقایسه می‌کند. وی احساس می‌کند که سایر آدم‌ها به نحوی بهتر هستند. به همین دلیل هر نوع ارتباط اجتماعی بلااستثنا برای وی دردناک است. در اولین سال تحصیلش در دانشگاه او در مهمانی‌های دانشجویی شرکت می‌کرد ولی مضطرب‌تر از آن بود که با کسی حرف بزند. وی موضوع را این گونه توضیح می‌دهد: «حرفی برای گفتن ندارم». هم‌اکنون که سال دوم دانشگاه است، حتی در یک مهمانی دانشجویی شرکت نکرده است.

۱

این مطلب بخش‌هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند ترجمه شده است.



آلکس با یک دختر دانشجو آشنا شد. این دختر خانم دائماً از آلکس انتقاد می کرد. دوستانش هم خیلی از او انتقاد می کنند. این انتظار که آدم‌ها بالاخره انتقاد می کنند غالباً تحقق می یافت.

درمانگر: چرا ایقدر از خودت انتقاد می کنی؟

آلکس: فکر کنم می خواهم قبل از این که دیگران چیزی بگویند از خودم انتقاد کنم.

آلکس خیلی احساس خجالت می کرد. وی سرخ می شد و در حالی که سرش را پایین انداخته بود قدم می زد چون احساس می کرد از خودش خجالت می کشد. وی حوادث و رویدادهای زندگی اش را به گونه ای معنی می کرد که تأیید مداوم بر کاستی‌ها، محبوب نبودن، و بی ارزشی وی باشند.

آلکس: من احساس می کنم از نظر اجتماعی طرد شده هستم. الآن وسط ترم است و من هنوز هیچ بک از همکلاسی‌هایم را در هیچ بک از کلاس‌هایم نمی شناسم. باقی دانشجویان دور هم می نشینند و صحبت می کنند ولی من فقط آنجا عین یک مجسمه نشسته‌ام و هیچ کس با من حرف نمی زند.

درمانگر: هیچ وقت با کسی حرف می زنی؟

آلکس: نه، کی دلش می خواهد با من حرف بزند.

آلکس به گونه ای فکر می کند، احساس می کند و رفتار می کند که گویی نقصی دارد. این تله‌ی زندگی، در همه‌ی تجارب زندگی وی ریشه دوانیده است. این حکایت سبک مقابله‌ای «تسلیم» است. در سبک مقابله‌ای تسلیم تله‌ی زندگی مان همواره با ما است. آلکس به خوبی از احساس نقص داشتن خویش آگاه است. وقتی تسلیم می شویم، دید خود را نسبت به موقعیت‌ها «تحریف» می کنیم تا جایی که تله زندگی ما تأیید شود. هر کجا که تله‌ی زندگی ما فعال شود، ما با احساسات شدید واکنش نشان می دهیم. شریکی را برای زندگی خویش برمی گزینیم و به موقعیت‌هایی وارد می شویم که تله‌ی زندگی مان را تقویت می کنند. ما کاری می کنیم که تله‌ی زندگی ما تداوم یابد.

آلکس همواره موقعیت‌ها را طوری تحریف می کرد و یا بد برداشت می کرد که تله‌ی زندگی اش را تقویت کنند. دید او به موقعیت‌ها غیر دقیق است. او احساس می کند آدم‌ها به او حمله کرده یا او را مسخره می کنند. وی این احساس را حتی زمانی که کسی او را مسخره نمی کند دارد. وی سوگیری شدید دارد که حوادث را به گونه ای تفسیر کند که نقص او را تأیید کنند. جنبه‌های منفی را بزرگ جلوه داده و جنبه‌های مثبت را کوچک می نمایند. وی بی منطق است. وقتی ما تسلیم می شویم، دائماً آدم‌ها و رویدادها را به نحوی سؤ تعبیر کرده و یا به اشتباه بازسازی می کنیم که تله‌ی زندگی ما را حفظ کنند.

ما به گونه ای رشد می کنیم که با نقش‌های خاصی منطبق باشیم و به شیوه‌های خاصی ادراک می شویم. اگر ما در خانواده‌ای پرورش یابیم که در آن مورد آزار قرار بگیریم، در این صورت چنین محیطی جایی است که ما در آن بیشترین احساس راحتی را خواهیم داشت. هر چقدر که این رویه ناسالم باشد، اکثر آدم‌ها در پی یافتن یا خلق محیطی هستند که شبیه محیط پرورش دوران کودکی شان باشد و در چنین محیطی احساس آشنایی می کنند. اصل و اساس سبک تسلیم این است که می خواهیم محیط زندگی خود را به گونه ای تنظیم و مدیریت کنیم که تداوم و تکرار الگوی دوران کودکی ما باشد.

آلکس در خانواده‌ای پرورش یافته بود که انتقادگر و طلبکار او بودند. این حالت ریشه‌ی متعارف تله‌ی زندگی نقص داشتن است. آلکس به عنوان یک بزرگسال به گونه ای رفتار می کند که یقین حاصل کند بالاخره مورد انتقاد واقع شده و

این مطلب بخش‌هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند ترجمه شده است.



تحقیر می‌شود. او شریک زندگی و دوستانی پیدا می‌کند که نسبت به وی بسیار انتقادگر باشند. وی به شیوه‌ای شرمسارانه و پوزش خواهانه رفتار می‌کند. وی در مقابل دیگران از خود انتقاد می‌کند. وقتی مردم نسبت به وی خوب رفتار می‌کنند، از آن‌ها فاصله می‌گیرد و یا به گونه‌ای رابطه را از زیر بنا خراب می‌کند. آلكس سعی می‌کند وضع خود را به همان صورتی که هست نگه دارد. وقتی محیط بسیار حمایت کننده می‌شود، وی موقعیت را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که بتواند به حالت راحت و آسوده برای خودش یعنی حالت شرمساری و سرافکنندگی بازگردد. اگر برای لحظه‌ای احساس برتری یا حتی برابری کند، به گونه‌ای رفتار می‌کند که به موقعیت و سطح پایین تر بازگردد.

تسلیم دربرگیرنده تمامی الگوهای خودویرانگری می‌شود که ما دوباره و دوباره آن‌ها را تکرار می‌کنیم. این تمامی و تنها راه تکرار زندگی کودکی است. ما هنوز همان کودک هستیم که از مسیر همان درد و رنج کهنه عبور می‌کنیم. تسلیم موقعیت کودک ما را به زندگی بزرگسالی ما می‌کشاند. به همین دلیل اغلب با ما به سوی احساس ناامیدی در مورد تغییر می‌کشاند. تمامی آنچه که می‌دانیم و می‌شناسیم یک تله‌ی زندگی است که هرگز از آن فرار نمی‌کنیم. این یک دایره‌ی بسته‌ی خود ابقاکننده است.

براندون: وی از احساس نقص داشتن خود فرار می‌کند.

براندون ۴۰ ساله است و هرگز رابطه‌ی نزدیکی و صمیمانه‌ای با کسی نداشته‌است. او بیشتر اوقات خود را به وراجی با آشنایانش در کافه‌ی محل می‌گذراند. براندون در روابط دوستانه‌ی معمولی که هیچ موضوع شخصی مورد بحث قرار نمی‌گیرد، راحت است. براندون با زنی بی‌احساس ازدواج کرده است. زن براندون خیلی به فکر حفظ ظاهر است. وی بیشتر قصد شوهر کردن داشته تا این که اختصاصاً قصد ازدواج با براندون را داشته باشد. وی دوستان زن صمیمی و نزدیکی دارد ولی انتظار صمیمیت و نزدیکی از براندون ندارد. وی تنها به این دلیل با یک مرد است که نقش متعارف یک زن و همسر را ایفا نماید. روابط آن‌ها صرفاً براساس نقش‌های سنتی است و نه براساس صمیمیت واقعی. آن‌ها به ندرت به هم اعتماد کرده و با هم راز دل می‌گویند.

براندون در طی دوران بزرگسالی‌اش همواره الکل مصرف می‌کرده است. دوستان و خانواده‌اش به وی پیشنهاد داده‌اند که برای درمان این مشکل اقدام کند ولی او به این پیشنهاد اعتنا نمی‌کند. براندون اصرار دارد که الکل نیست. وی می‌گوید تنها به خاطر رفع خستگی و سرحال آمدن الکل می‌خورد و کنترل و اختیار الکل نوشیدنیش را در دست دارد. علاوه بر نوشیدن الکل در کافه‌ی محله، براندون در مهمانی‌ها و محافل نیز در صورتی که احساس کند کسانی که در اطرافش هستند از او بهترند، الکل می‌نوشد. براندون افسرده شده و به همین دلیل برای درمان مراجعه کرد. وی برخلاف آلكس ارتباطی با تله‌ی زندگی‌اش برقرار نکرده‌بود. او بیشتر زندگی‌اش را صرف قهرهیز و فاصله گرفتن از تله‌ی زندگی‌اش می‌کرد. وقتی که در ابتدا درمان را شروع کرد، درک مبهمی از احساس نقص خویش داشت. وقتی ما از وی پرسیدیم که چه احساسی در باره‌ی خودش دارد، وی احساس عزت نفس پایین یا شرمندگی را انکار کرد (و البته بعداً در طی درمان این احساسات با شدت و قوت فراوان سربرآوردند). ما باید در هر لحظه از درمان با تمایل وی به فرار از درمان مبارزه می‌کردیم. وقتی از او خواستیم افکار منفی‌اش را به عنوان تکلیف درمانی بنویسد، او این کار را انجام نداد. وی

این مطلب بخش‌هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند ترجمه شده است.



مدعی شد که: «اصلاً چرا باید درباره فکر کردن فکر کنیم؟ این افکار فقط حال مرا بدتر می کنند». وقتی از او درخواست کردیم که چشمش را ببندد و خود را به عنوان یک کودک تصور کند، وی گفت: «نمی توانم هیچ چیز ببینم. ذهن من خالی است». یا این که تصویر کودکی خود را به صورت یک عکس دوران بچگی می دید بدون این که هیجان و احساسی در میان باشد. وقتی از او پرسیدیم درباره ی پدر آزارگرش چه احساسی داشت، وی اصرار داشت که خشمی احساس نمی کرده. او می گفت: «پدرم مرد خوبی بود».

براندون سعی می کند از احساس نقص خودش فرار کند. وقتی از روش فرار استفاده می کنیم، از فکر کردن درباره ی تله ی زندگی خود پرهیز می کنیم. تله ی زندگی مان را از ذهن خود بیرون می رانیم. ما هم چنین از احساس کردن تله ی زندگی مان فرار می کنیم. وقتی احساسات تولید می شوند، ما آن ها را سرکوب می کنیم. دارو و مواد مصرف می کنیم، زیاد می خوریم، یا به طور وسواس گونه تمیز می کنیم یا سخت کار می کنیم و از ورود به موقعیت هایی که ممکن است تله ی زندگی ما را فعال سازد پرهیز می کنیم. در واقع افکار، احساسات، و رفتارها به گونه ای عمل می کنند که گویی این تله ی زندگی هرگز وجود نداشته است.

بسیاری از آدم ها از تمامی حوزه های زندگی که در آن احساس ضعف و آسیب پذیری می کنند فرار می نمایند. اگر شما در تله ی زندگی نقص داشتن اسیرید، احتمالاً همانند براندون از روابط صمیمی به طور کلی پرهیز می کنید و هرگز به کسی اجازه نمی دهید که به شما نزدیک شود. اگر در تله ی شکست به دام افتاده اید احتمالاً از کار، تکالیف مدرسه، ارتقاء، یا شروع یک پروژه جدید پرهیز می کنید. اگر گرفتار تله ی حذف اجتماعی هستید، ممکن است از گردهمایی ها، مهمانی ها، اجتماعات پرهیز کنید. اگر دچار تله ی وابستگی هستید احتمالاً از تمامی موقعیت های مستلزم مستقل بودن و اجتناب می کنید. ممکن است از تنها وارد مکان های عمومی شدن می ترسید.

این که فرار یکی از سبک های مقابله با تله های زندگی باشد امری طبیعی است. وقتی که یک تله ی زندگی فعال می شود، ما غرق در احساسات منفی می شویم؛ احساسات نظیر غمگینی، شرم، اضطراب و خشم در ما سربرمی آورد. در جهت فرار از درد و رنج ناشی از تله ی زندگی مان حرکت می کنیم. نمی خواهیم با آن چه که واقعاً احساس می کنیم روبرو شویم؛ زیرا تجربه بسیار ناخوشایندی است.

عیب فرار کردن این است که ما هرگز بر تله ی زندگی مان چیره نمی شویم. از آن جایی که ما هرگز با واقعیت روبرو نمی شویم، گیر افتاده ایم. وقتی نپذیریم که مشکلی وجود دارد، نمی توانیم آن را تغییر دهیم. در عوض ما همچنان به رفتار خود ویرانگرانه و روابط بین فردی مخرب خویش ادامه می دهیم. در تلاش برای یک زندگی عاری از رنج، خود را در راه تغییر دادن چیزهایی که موجب رنج مان می شوند فرسوده می کنیم.

وقتی فرار می کنیم، یک در کوتاه مدت درد و رنجی تجربه نمی کنیم ولی در طولانی مدت از عواقب فرار و اجتناب در طی سالیان رنج خواهیم برد. براندون تا زمانی که فرار می کند، آن چه را که بیش از همه می خواهد به دست نمی آورد و این خواسته عاشق بودن و مورد عشق کسی قرار گرفتن که واقعاً او را می شناسد است. عشق آن چیزی است که در کودکی از براندون دریغ شده بود.

با فرار کردن ما از زندگی هیجانی خود صرف نظر می کنیم. چیزی احساس نمی کنیم. بی تفاوت و کرخت این سو و آن سو می رویم بی آن که رنج و لدت واقعی را تجربه کنیم. از آن جایی که از روبرو شدن با مشکلات اجتناب می کنیم،

این مطلب بخش هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته ی پرفسور جفری یانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می کنند ترجمه شده است.



اغلب اوقات این روش در نهایت به رنجیدن و آسیب دیدن اطرافیان ختم می‌شود. علاوه بر این در خطر یک عاقبت خطرناک برای خودمان نیز قرار می‌گیریم. سرانجامی مثل الکل و مواد مخدر.

ماکس: وی برای مقابله با احساس نقص داشتن خویش با این احساس می‌جنگد.

ماکس در کار بورس و اوراق است. وی ۳۲ ساله است. در ظاهر او مطمئن به خود و متکی به نفس است. در واقع وی یک فرد افاده‌ای است که خیلی احساس برتری دارد. وی از دیگران بسیار انتقاد می‌کند در حالی که به ندرت به خطاهای خود اعتراف می‌کند.

ماکس به این دلیل برای درمان مراجعه نمود که همسرش تهدید کرده بود که او را ترک می‌کند. وی پافشاری می‌کرد که مشکلات آن‌ها تقصیر زنش است.

درمانگر: بنابراین زنتان نسبت به شما بسیار خشمگین است.

ماکس: اگر از من می‌پرسید، تمام مشکلات تقصیر زنم است. وی همه چیز را از حد گذرانده و خیلی متوقع است. اوست که نیاز به درمان دارد.

واقعیت این است که ماکس زنی را انتخاب کرد که خیلی منفعل و فداکار بود و ماکس را می‌پرستید. طی سالیان وی آنقدر همسرش را با کلام آزار داد و خودخواهانه رفتار کرد که در نهایت زنش مصر شد که یا باید درمان را آغاز کنند و یا این که ماکس را ترک خواهد کرد.

ماکس شرایطی را ایجاد می‌کند که خود در رأس قرار گیرد. وی دوستان و کارمندانی را برمی‌گزیند که چالپوسی وی را بکنند و نه این که در مقابل وی بایستند و یا با او مقابله و مبارزه کنند. وی از احساس برتری لذت می‌برد. او بیشتر انرژی خود را صرف بدست آوردن مقام و وجاهت اجتماعی می‌کند.

ماکس از آدم‌ها به هر طریق ممکن استفاده کرده و آنها را ملعبه‌ی دست خود می‌سازد تا به این هدف برسد.

ماکس در درمان نیز سعی می‌کرد تسلط داشته باشد و مهار کار را در دست بگیرد. وی اعتبار، توانمندی، میزان موفقیت، سن و رویکرد درمانی درمانگرش را زیر سؤال برد. و دائماً به درمانگر یادآوری می‌کرد که تا چه اندازه موفق بوده است. زمانیکه درمانگر به او گفت که به نظر وی ماکس با زندش بد رفتاری می‌کند، ماکس خشمگین شد. وی مصر بود که درمانگر احساسات وی را درک نمی‌کند. وی هم چنین اصرار داشت که با توجه به این که فرد مهمی است باید هر زمان که مایل بود برای وی قرار ملاقات تنظیم شود. وی احساس می‌کرد رفتار ویژه‌ای را که مستحق آن بود دریافت نمی‌کرد.

ماکس در تماس و ارتباط با تله‌ی زندگی‌اش است. اما در عین حال این تله همواره همراه اوست. با احساس برتری کردن، ماکس چیزی را تجربه می‌کند که برخلاف احساسات کودکی‌اش است. وی سعی بر آن دارد که تاجای ممکن متفاوت با بچه‌ی بی‌ارزشی باشد که در دوران کودکی والدینش به او القا کرده بودند.

می‌توان گفت که وی در تمام طول زندگی‌اش سعی کرده است آن کودک را در جای امنی محافظت نموده و از وی در مقابل حمله‌های افرادی که از آنها انتظار انتقاد و سؤرفتار می‌رود مراقبت نماید.

۵

این مطلب بخش‌هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته‌ی پرفسور جفری یانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند ترجمه شده است.



زمانی که ما دست به حمله متقابل می‌زنیم، سعی می‌کنیم که تله‌ی زندگی را جبران کنیم و خویشتن و دیگران را متقاعد سازیم که درست برعکس است. ما طوری احساس، رفتار و فکر می‌کنیم که انگار فردی خاص، برتر، کامل و مصون از خطا هستیم. ما ملتسمانه به این نقابی که بر چهره زده‌ایم متوسط می‌شویم.

حمله متقابل به این دلیل شکل گرفته که یک شق بهتر به جای نارزنده شدن، مورد انتقاد قرار گرفتن و مسخره شدن است. راهی برای گریز از آن آسیب‌پذیری و حشمتناک است. حمله متقابل به ما کمک می‌کند تا مقابله کنیم. اما زمانی که این حمله‌های متقابل بیش از اندازه می‌شوند (مفرط هستند)، اغلب نوک پیکان حمله را به سوی خود ما برگردانیده و در نهایت به آسیب دیدن خود ما ختم می‌شوند.

کسانی که به حمله‌ی متقابل دست می‌زنند، می‌توانند سالم به نظر برسند. در واقع بسیاری از افرادی که ما آنها را در اجتماع بیشتر از همه تحسین می‌کنیم، حمله‌کنندگان متقابل هستند (برخی ستارگان سینما، ستارگان موسیقی و رهبران سیاسی). ولی اگر چه آنها با اجتماع خوب سازگار می‌شوند و در نظر دیگران موفق هستند، در درون خود آرامش ندارند. آنها از درون و در عمق وجودشان احساس نقص می‌نمایند.

آنها با این احساسات بی‌کفایتی و بی‌عرضگی به این ترتیب برخورد می‌کنند که خود را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهند که تمجید و تحسین یک مستمع را به دست آورند. جلب تحسین و تمجید دیگران عملاً تلاشی است در جهت جبران حس عمیق بی‌ارزش بودن. آنها با ماسک زدن بر کاستی‌ها از طریق موفقیت‌هایشان، پیش از آن که احساس نقص آشکار شده و تحقیر شوند، حمله‌ی متقابل می‌کنند.

حمله‌های متقابل ما را منزوی می‌کنند. آنچنان درگیر این موضوع می‌شویم که کامل جلوه کنیم که دیگر مجاللی باقی نمی‌ماند که به این بیاندیشیم که در این بین چه کسی آسیب می‌بیند. به حمله متقابل ادامه می‌دهیم بی‌آن که برایمان اهمیتی داشته باشد که بهای رفتار ما برای دیگران چقدر است. آثار منفی ما بر دیگران حد و مرزی دارد و بالاخره روزی ما را ترک می‌کنند و یا به طریقی رفتار ما را تلافی می‌کنند.

حملات متقابل مانع ایجاد صمیمت نیز می‌شوند. ما توانایی اعتماد را از دست داده و آسیب پذیر می‌شویم. ما بیمارانی را ملاقات کرده‌ایم که ترجیح می‌دهند همه چیز خود را از دست بدهند (از جمله زندگی زناشویی‌شان یا رابطه‌ی عاشقانه‌ای که با کسی دارند) ولی ریسک نکنند که آسیب پذیر شوند.

سرانجام، مهم نیست که ما سعی می‌کنیم تا چه اندازه کامل باشیم، بالاخره در چیزی شکست می‌خوریم. کسانی که به حمله‌های متقابل دست می‌زنند هرگز واقعاً یاد نمی‌گیرند با نقص داشتن خویش مقابله کنند. آنها مسؤلیت نقص داشتن خود را نمی‌پذیرند و به محدودیت‌های خود اعتراف نمی‌کنند. باین حال زمانی که یک عقب‌نشینی عمده در کار است، حمله متقابل از کار می‌افتد.

در باطن کسانی که به حمله‌ی متقابل دست می‌زنند، معمولاً بسیار شکننده هستند. برتری آنها به راحتی جای خود را به توخالی بودن می‌دهد. سرانجام ترکی در شکاف زرهی، و آن‌گاه تمام دنیا صدای شکستن را می‌شنوند. در چنین موقعی تله‌ی زندگی خود را با قدرتی عظیم نمایان می‌سازد و احساس اصیل نقص داشتن، محرومیت، حذف شدن یا مورد آزار قرار گرفتن باز می‌گردد.

این مطلب بخش‌هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته پرفسور جفری یانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند ترجمه شده است.



هرسه این مردان (آلکس، براندون، و ماکس) ناقص بودن را به عنوان تله‌ی اصلی زندگی خود با خود همراه دارند. هرسه آنها در درون خویش عمیقاً احساس بی‌ارزشی، دوست‌داشتنی نبودن، و نقص داشتن دارند. ولی با این حال آنها با احساس نقص داشتن خود به شیوه‌هایی کاملاً متفاوت مقابله می‌کنند.

آلکس، براندون و ماکس نمونه‌های نسبتاً خالص هستند. هریک از آنها از یک سبک مقابله‌ای اولیه استفاده می‌کند. در واقع چنین سبک‌های خالصی نادر هستند. اغلب ما ترکیبی از تسلیم، فرار و حمله‌ی متقابل را مورد استفاده قرار می‌دهیم. ما باید برای غلبه بر تله‌های زندگی مان عوض کردن این سبک‌های مقابله را بیاموزیم تا به این ترتیب دوباره سالم شویم.

فصل بعد به شما نشان می‌دهد که چگونه با تله‌های زندگی خود به شیوه‌ای مؤثر مواجه شوید بی آن‌که به تسلیم متصل شوید، فرار کنید، یا به حمله‌ی متقابل دست بزنید.

این مطلب بخش‌هایی از "کتاب زندگی خود را از نو بسازید" نوشته‌ی پرفسور جفري يانگ است که توسط کتر لادن فتی برای استفاده مراجعینی که طرحواره درمانی دریافت می‌کنند ترجمه شده است.