

روزی، در حالی که داشتم یک فرهنگ لغت ژاپنی را ورق می‌زد، با واژه‌ای برخورد کردم که برایم حیرت‌انگیز بود چراکه این واژه معانی متعدد و متفاوتی داشت که همگی به نوعی با «طردشده‌گی» مرتبط بود. این واژه «آکرو» است. آکرو به معنی «سوراخ کردن، باز کردن، پایان دادن، سوراخ ایجاد کردن، شروع کردن، منقضی شدن، باز کردن یک بسته، و تغییر و تحول» است. وقتی کسی شما را ترک می‌کند، آکرو به فضای خالی‌ای که ایجاد می‌شود اشاره دارد، فضایی که آغازی نو می‌تواند در آن رخ دهد. از قدرت این تک واژه به حیرت آمدم، واژه‌ای که می‌توانست به ذهن القاء کند که «شروع کردن» و «پایان دادن» یکی هستند، بخشی از یک چرخه بازسازی و التیام پایان‌ناپذیر. از این‌که این مفهوم را کشف کرده بودم، حیرت کردم و بلافاصله شروع کردم به استفاده از آن در کارم در زمینه‌ی «التیام طردشده‌گی»؛ خیلی هیجان‌زده بودم از این‌که مراجعینم آن قدر خوب به بینش‌های برگرفته از این واژه پاسخ می‌دادند. قصد ندارم درباره فلسفه شرق تبلیغاتی کنم یا «هنر رزمی»^۱ جدیدی را پایه‌گذاری کنم. با این حال، از این‌که توانسته بودم معنای این واژه که دارای چندین جنبه بوده و به طرز حیرت‌انگیزی منعطف است را از بافت اولیه آن، از یک فرهنگ متعالی اقتباس کنم، به وجد آمده بودم.

■ دیباچه



۹	مقدمه: پردشدگی چیست؟
۱۹	فصل یک: پنج مرحله‌ی پردشدگی
۳۷	فصل دو: مرحله‌ی اول: درهم‌شکستن
۱۱۵	فصل سه: مرحله‌ی دوم: ترک عادت
۱۸۵	فصل چهار: مرحله‌ی سوم: درونی کردن پردشدگی
۲۵۱	فصل پنج: مرحله‌ی چهارم: خشم
۳۲۷	فصل شش: مرحله‌ی پنجم: بلند شدن
۴۰۵	فصل هفت: برقراری ارتباط جدید...
۴۲۵	کودا: نمایش عجیب و غریب
۴۳۱	منابع و مآخذ



■ طردشده کی چیست؟

خیلی‌ها می‌پرسند: طردشده‌گی^۱ چیست؟ آیا طردشده‌گی به معنی این است که کسی به دنبال مادرش بگردد؟ یا این که کسی را در نوزادی سر راه گذاشته باشند؟

پاسخ این است: هر روز افراد زیادی وجود دارند که احساس می‌کنند زندگی، آن‌ها را سر راه گذاشته یا دور انداخته است. «طردشده‌گی» یعنی از دست دادن عشق، احساس قطع ارتباط عاطفی با دیگران. این مفهوم اغلب با مفاهیمی همچون جدایی، خیانت، و احساس تنهایی همراه است. افراد ممکن است همه این حالات را یک جا تجربه کنند، یا ممکن است آن‌ها را به طور جداگانه و در طول ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از جدایی، به عنوان پس‌لرزه تجربه کنند.

طردشده‌گی برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد. این احساس، تجربه‌ای کاملاً شخصی و منحصر به فرد است. گاهی اوقات، طردشده‌گی، غم و اندوه به‌جامانده از شکست‌های عاطفی در گذشته

.....
1: abandonment

است. گاهی اوقات، این احساس، ناشی از ترس است. و گاهی اوقات می‌تواند مانعی نامرئی باشد که ما را از ایجاد رابطه با دیگران و از دستیابی به استعدادهای بالقوه‌ی واقعی مان باز دارد. گاهی اوقات هم شکل خودتخریبی^۱ به خود می‌گیرد. در این صورت، ممکن است مدام گرفتار الگوهای رفتاری پردشدگی شویم.

این کتاب راهنمایی مفید برای کسانی است که به دنبال راه‌هایی برای کم کردن درد تنها ماندن یا تسریع فرآیند التیام عاطفی بوده‌اند، اما موفق نشده‌اند چاره‌ای پیدا کنند. این کتاب، در طول مسیر ۵ مرحله‌ای پردشدگی، راهنمای دائمی شما خواهد بود (۵ مرحله‌ای که من طی سال‌ها کار در این زمینه متوجه جنبه‌ی فراگیر آن شده‌ام). در حالیکه در این سفر، از «جدایی» تا «تعالی» پیش می‌روید، احتمالاً در کمال تعجب کشف خواهید کرد که درد و رنجی که به واسطه‌ی از دست دادن عشق احساس می‌کنید، پایان کار نیست، بلکه شروع یک دوره کامل «رشد شخصی»^۲ است. پردشدگی، یک فرآیند روانی-زیستی^۳ است. در جای جای این کتاب، یافته‌های تحقیقات اخیر در عرصه علوم مغزی را با شما در میان خواهیم گذاشت که فرآیندهای بیولوژیکی و شیمیایی تازه کشف شده‌ای را تبیین می‌کند که نشانگر زیربنای واکنش‌های عاطفی ما به غم و اندوه از دست دادن است.

افرادی که غم سنگین شکست عاطفی را تجربه می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند زندگی‌شان برای همیشه تغییر کرده است، که هرگز مانند قبل نخواهند بود، و این که دیگر هرگز عاشق نخواهند شد. به شما اطمینان می‌دهم که هرچند احتمالاً در حال حاضر احساس تباه‌شدگی دارید، اما یأس و ناامیدی شما در واقع احساسی موقتی و گذرا است، احساسی که بخش عادی و طبیعی فرآیند سوگواری کردن و غصه‌داری به خاطر یک رابطه‌ی از دست

رفته است. در واقع، تنها با دست و پنجه نرم کردن با این احساس که زندگی تان به تعبیری پایان یافته است، می‌توانید زندگی تان را احیاء کرده و از نو بسازید.

کسانی از شما که جا مانده‌اید و قرار است شرایط را دوباره بسازید، ممکن است مدام به عزیز از دست رفته تان فکر کنید، در حالیکه او، شما را ترک کرده و احتمالاً زندگی جدید و شاید هم رابطه جدیدی را آغاز کرده است. شما جا مانده‌اید تا «نگریستن به درون»^۱ را آغاز کنید. اما نگران نباشید؛ شما جزء گروه برگزیده‌ای هستید که با راهنمایی‌های این کتاب می‌توانید سفر بازسازی را آغاز کنید. همچنان‌که در این کتاب پیش می‌روید، کشف خواهید کرد که درد و رنجی که هم‌اکنون احساس می‌کنید، نه تنها کاملاً واقعی، بلکه بخشی از زندگی و حتی ضروری است.

هر کسی که این درد و رنج را احساس می‌کند، درگیر یک بحران شدید عاطفی کاملاً مشروع و قابل درک است. خیلی‌ها ممکن است احساس کنند که آن قدر ضربات چاقو به قلب‌شان وارد شده است که نمی‌دانند ابتدا باید جلوی کدام سوراخ را بگیرند تا مانع از خونریزی بیشتر شوند. اما این احساسات عظیم و سنگین به هیچ وجه بدین معنا نیستند که شما ضعیف و وابسته هستید یا این که فرد شایسته‌ای نیستید. با وجود شدت احساسات فعلی تان، شما هنوز همان فرد توانمند و مسئولیت‌پذیری هستید که همیشه فکر می‌کردید، هستید. این جدایی، با وجود شدت بار عاطفی آن، از ارزش شما نکاسته است. در واقع، این که می‌توانید چنین احساس عمیقی داشته باشید، شاهدهی بر قوی بودن و مصمم بودن شماست. اما برای این که بتوانید از این عواطف منفی مربوط به طردشدگی رها شوید، باید ابتدا آن‌ها را به طور کامل احساس کنید.

این لحظه، زمان محاسبه شخصی است، اما این فرآیند «نگریستن

.....
1: soul – searching

به درون» ممکن است به تردید درباره خودتان، انتقاد شدید از خودتان، و مقصر دانستن خودتان منجر شود. وقتی کسی که دوستش داریم ما را پس می‌زند، اغلب خشمی که نسبت به آن فرد احساس می‌کنیم را به سمت خودمان هدایت می‌کنیم و خودمان را به خاطر از دست دادن او سرزنش می‌کنیم. بدین ترتیب، احساس طردشدگی، شبیه یک باتلاق عمل کرده و ما را در عواطفی منفی، همچون حس بی‌ارزش بودن و یأس و ناامیدی فرو می‌برد. بی‌توجه به این که شرایط چه قدر دردناک بوده و این که در حال حاضر روحیه شما چقدر ممکن است خراب شده باشد، نباید خودتان را به چشم یک «قربانی»^۱ بنگرید و نباید فکر کنید که شایسته عشق نیستید. این واقعیت که کسی انتخاب کرده تا با شما نباشد، چیزهای زیادی هم درباره شما و هم درباره طرف مقابلتان و نحوه عملکردتان در آن رابطه می‌گوید. ممکن است در این لحظه احساس کنید در رابطه‌تان شکست خورده‌اید، اما هرگز نباید خود را یک «شکست‌خورده» بدانید.

روبه‌رو شدن با این مقوله‌ها و تلاش برای درس گرفتن از این تجربه و در نهایت شکل‌گیری چشم‌انداز جدید، مانع از این می‌شود که خشم و ناراحتی‌تان را به سمت خودتان معطوف کنید. وقتی یاد می‌گیرید تا اجازه ندهید چیزی عزت‌نفس‌تان را تضعیف کند، قوی‌تر شده و از لحاظ عاطفی مقاوم‌تر می‌شوید. به واسطه‌ی این تجربه و با راهنمایی‌های این کتاب، به جای احساس فردی شکست‌خورده، آگاه‌تر می‌شوید و اتکالی به نفس‌تان بیشتر خواهد شد، و در عشق ورزیدن توان‌تر خواهید شد.

بدون راهنمایی، بسیاری از افراد هرگز به طور کامل از تجربه دردناک و غم از دست دادن عشق بهبود نمی‌یابند. ترس‌ها و تردیدهای آن‌ها همچنان لاینحل باقی می‌ماند. بهبود واقعی به معنی رویارویی با

.....
1: victim

احساسات ناخوشایند، درک ماهیت این احساسات، و از همه مهم‌تر، یاد گرفتن نحوه کنار آمدن با این احساسات است.

احساساتی وجود دارند که هیچ‌کس دوست ندارد درباره آن‌ها صحبت کند، چراکه با ترس، یأس و ناامیدی و تردید درباره خویشتن در ارتباط بوده و آن‌قدر شدید می‌باشند که طبیعتاً احساس می‌کنید مایه تحقیر و شرمساری شما هستند. ممکن است این شرمساری فقط به خجالتی که به خاطر طردشدگی عاطفی احساس می‌کنید برنگردد و با احساساتی مرتبط باشد که آن‌قدر نیرومند هستند که احتمالاً شما را گیج و سرگردان می‌کنند، باعث ترس و نگرانی شما شده و باعث می‌شود به این باور برسید که ضعیف، وابسته، دوست‌نداشتنی و حتی نفرت‌انگیز هستید.

چنانچه به این احساسات شدید نپردازید، احتمالاً در سکوت از آن‌ها رنج خواهید برد یا تلاش خواهید کرد آن‌ها را انکار کنید. در نهایت، این احساسات فراموش شده‌ای که در عمق وجودتان پنهان می‌کنید، به یک احساس غم و اندوه مبهم و دست‌نیافتنی تبدیل خواهد شد. بسیاری از افراد برای برطرف کردن این احساسات به روان‌درمانی روی می‌آورند، اما با این حال، ظاهراً نمی‌توانند بر این احساس پوچی غلبه کنند، احساسی که اغلب تمییز داده نشده و معمولاً به اشتباه به عنوان «افسردگی» تشخیص داده می‌شود و مورد «درمان» قرار می‌گیرد. (در مورد برخی افراد، این غم ماندگار ممکن است با بهم‌ریختگی توازن بیوشیمیایی مرتبط باشد، که البته در پاره‌ای موارد به درمان دارویی جواب می‌دهد).

«طردشدگی» مقوله پیچیده‌ای است، و زخم عاطفی ناشی از آن ممکن است عمیقاً ریشه‌دار شود. آنچه مهم می‌باشد، دانستن این نکته است که بفهمید احساسات شما (هر قدر شدید یا سنگین باشند)، نشان‌دهنده بی‌اراده‌گی یا ضعف شخصیت شما نیستند.

این احساسات عادی بوده و بخشی از فرآیندی است که به بازسازی و تحول منجر می‌شود.

فرآیند التیامی که در این کتاب توضیح خواهیم داد به «شکست عاطفی» فعلی شما محدود نمی‌شود. این فرآیند به ریشه زخم‌های عاطفی شما می‌پردازد که طی سالیان درازی روی هم انباشته شده است. این زخم‌های عاطفی، شامل تمام ناکامی‌ها و دل‌شکستگی‌هایی است که احتمالاً از زمان کودکی تاکنون در سطح زیرین زندگی‌تان، گاه و بی‌گاه آن را تجربه کرده‌اید.

طردشدگی‌های حل و فصل نشده ممکن است مقوله‌ی اصلی و زیربنایی و همچنین مسئول اکثر ناراحتی‌هایی باشد که گرفتارشان بوده‌اید ناراحتی‌هایی شامل: عدم اعتماد به نفسی که تمام روابط‌تان را فلج کرده است، افسردگی و اضطراب، رفتارهای وسواسی و تکانه‌ای، سطوح پایین انرژی، و از دست دادن عزت‌نفس، این‌ها مواردی هستند که همگی شما را عقب نگه داشته‌اند. با این‌حال، افرادی که در یک رابطه طرد شده‌اند، نمی‌توانند چیزی که تجربه می‌کنند را به روشنی توصیف کنند. آن‌ها ممکن است با پدر یا مادری بزرگ شده باشند که معتاد به الکل بوده است، یا ممکن است در لحظاتی حیاتی و حساس (زمانی که هویت آن‌ها در حال شکل گرفتن بوده است) از گروه همسالان طرد شده باشند. ممکن است بین این افراد و ریشه‌های ناراحتی‌شان فاصله زیادی افتاده باشد، اما با این‌حال، آن‌ها مدام با ترس و عدم اعتماد به نفس می‌جنگند و بدین ترتیب انرژی زندگی‌شان را هدر می‌دهند. بسیاری از افراد که ارتباطشان با منشاء زخم‌های عاطفی‌شان قطع شده، ممکن است به درمان‌های موقت روی بیاورند و خودشان را با چیزهایی، از غذا و الکل گرفته تا خرید کردن یا بودن با دیگران راضی کنند. یا ممکن است معتاد کتاب‌ها و سخنرانی‌ها و برنامه‌های

صوتی خودیاری^۱ شوند. اما روش‌های خودسرانه مصرف دارو و همه حرف‌های آرام‌کننده در کل دنیا، علت اصلی ناراحتی آن‌ها را از بین نخواهد برد. برای انجام این کار، باید سفری را آغاز کنید که به علت ریشه‌ای ناراحتی‌تان یعنی به زخم طردشدگی می‌پردازد.

به واسطه تجربه شخصی‌ام و همچنین سال‌ها کار با دیگران، متوجه شده‌ام که وقتی با فرآیند غصه خوردن یا سوگواری که بر زندگی ما چنبره زده است آشنا شوید، می‌توانید از انزوایی که در آن گیر کرده‌اید بیرون آیید و دوباره با دیگران ارتباط برقرار کنید. تفاوتی نمی‌کند در کدام یک از مراحل پنج‌گانه طردشدگی که در این کتاب توضیح داده شده است باشید، باید بدانید که «تنها» نیستید. وقتی کشف کنید که این درد طردشدگی گریبان‌گیر قوی‌ترین، باهوش‌ترین و خودکفاترین افراد میان ماست، و این که این احساس محدود به سن، فرهنگ یا سطح و جایگاه اجتماعی خاصی نیست و برای هر کسی ممکن است پیش بیاید، و وقتی درک کنید که این حالت یک تجربه انسانی جهان-شمول است، حتماً آسوده‌خاطرتر خواهید بود.

این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است تا به عنوان همراه و راهنمای شما در خدمت شما باشد و در این راستا به دشوارترین احساسات‌تان می‌پردازد، با بهره‌گیری از پژوهش‌ها در زمینه‌های علمی مرتبط، به تجربه شما اعتبار می‌بخشد، و ابزاری را در اختیار شما قرار می‌دهد که در سفرتان، در راه رسیدن به یک دیدگاه جدید و یک عشق جدید نیاز خواهید داشت.

طردشدگی چیست؟

- یک احساس لحظه‌ای
- احساس کنار گذاشته شدن در یک رابطه
- حس شدید تباهی، زمانی که یک رابطه پایان می‌یابد
- تنها ماندن نه به انتخاب خود
- تجربه‌ای از دوران کودکی
- نوزادی که سر راه گذاشته شده است
- تجربه‌ی طلاق
- زنی که شوهرش پس از ۲۰ سال او را ترک می‌کند تا با شخص دیگری باشد
- مردی که نامزدش او را به قصد یک مرد «موفق‌تر» ترک کرده است
- مادری که فرزندانش را ترک می‌کند
- پدری که فرزندانش را ترک می‌کند
- فردی که احساس می‌کند دوست صمیمی‌اش با او غریبه شده است
- کودکی که حیوان خانگی‌اش می‌میرد
- دختر بچه‌ای که سوگوار مرگ مادرش است
- پسر بچه‌ای که در شیرخوارگاه هر روز منتظر است تا مادرش دنبالش بیاید
- کودکی که احساس می‌کند برادر یا خواهر تازه به دنیا آمده‌اش جایگزین او شده است
- کودکی که به خاطر غیبت عاطفی پدر یا مادر احساس

بی‌قراری می‌کند

- پسر نوجوانی که متوجه گرایش‌های جنسی نامتعارفش می‌شود و منتظر واکنش والدین و دوستانش است
 - دختر نوجوانی که شکست عاطفی را تجربه می‌کند
 - پسر نوجوانی که عاشق دختری است اما از نزدیک شدن به او و ابراز این علاقه می‌ترسد
 - خانم میان‌سالی که فرزندان بزرگ شده و زندگی مستقلی تشکیل داده‌اند ولی احساس پوچی و انزوا می‌کند
 - کودکی که به خاطر یک بیماری جدی بستری شده است اما دوستانش را می‌بیند که بازی می‌کنند، در حالی که خودش مجبور است روی صندلی چرخ‌دار یا در تخت‌خواب بماند
 - خانمی که شغلش را از دست داده و با این از دست دادن شغل احساس می‌کند هویت حرفه‌ای، امنیت مالی و جایگاه اجتماعی‌اش را نیز از دست داده است
 - مردی که شرکت‌شان او را از کار برکنار کرده است و احساس می‌کند تاریخ مصرفش گذشته است
 - خانم در حال مرگی که بیشتر از این که از مُردن بترسد، از فکر تنها گذاشته شدن توسط عزیزانش می‌ترسد.
- طردشدگی، همه این موارد و حتی بیش از این‌هاست. زخم طردشدگی در قلب بسیاری از تجربه‌های انسان قرار دارد.



فصل اول

پنج مرحله‌ی پردشدگی

وقتی رابطه‌ای پایان می‌یابد، برای هر دو طرف دردناک است، اما این درد بخصوص برای کسی که پشت سر گذاشته شده است مخرب‌تر است.

ماریا می‌گفت: «در مورد من، همه چیز کاملاً غیرمترقبه رخ داد. یک شب «لونی» از سر کار به خانه نیامد. وقتی یک ساعت گذشت و هیچ خبری از او نشد، ناخودآگاه بدترین حدس و گمان‌ها به سراغم آمد: شاید با اتومبیل تصادف کرده و شاید هم قلبش گرفته است. وقتی شش ساعت گذشت و هنوز به خانه نیامده بود، این تصورات بدتر هم شد. آخرین چیزی که به ذهنم رسید این بود که شاید با کسی است. ولی چرا باید این‌گونه باشد؟ ما یک عمر یار و همدم و عاشق یکدیگر و بهترین دوست بودیم و بیست سال بود که شاد و خوشبخت با هم زندگی می‌کردیم.

وقتی بالأخره صدای پای او را شنیدم که در مسیر شنی از پارکینگ به سمت ساختمان می‌آمد، به سمت در دویدم. در حالی که قلبم

داخل دهانم آمده بود، پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده است؟»
ابتدا سکوت کرد.

و سپس خیلی سرد و بی‌احساس گفت: «من با تو خوشبخت
نیستم.»

پرسیدم: «خوشبخت؟»

خیلی مبهم و مرموز از اختلافاتی حرف زد که بین ما وجود داشت.

پرسیدم: «اختلاف؟»

گفت: «وسط حرفم نپر. این همیشه یکی از مشکلات ما بوده

است؛ تو همیشه وسط حرفم می‌پری.»

صورت‌م ناگهان گر گرفت، و درد نبض گونه‌ای را در سرم احساس
کردم. این «لونی» من نبود.

سپس حرف‌هایی زد که باعث شد معده‌ام بهم بریزد و دهانم کاملاً
خشک شود.

گفت: «من از پیشت می‌روم.»

نفسم بند آمده بود. حتی یک جمله هم نمی‌توانستم بر زبان
بیاورم. تنها استدلال منطقی‌ای که در آن لحظه به ذهنم رسید
این بود که احتمالاً یک موقعی در طول روز سرش به جایی خورده
است. چرا این حرف‌ها را می‌زد؟ یک لحظه جداً به ذهنم رسید
که آمبولانس خبر کنم.

وقتی بالأخره خودم را جمع و جور کردم و توانستم حرفی بزنم، با
صدایی که کاملاً سرد و بی‌احساس بود و انگار از ته چاه می‌آمد
صحبت کردم، صدایی که احساس می‌کردم صدای خودم نیست.
«جدی نمی‌گویی!» این تنها چیزی بود که صدای جدید لرزان و
غریبه‌ام توانست بگوید.

در جواب فقط گفت: «آخر هفته از این جا می‌روم.»

به میز آشپزخانه تکیه دادم تا زمین نخورم. سعی کردم کوتاه نفس
بکشم تا زخمی که به قلبم وارد شده بود کمتر درد بگیرد. آهسته

پرسیدم: «پای شخص دیگری در میان است؟»

بلافاصله و با عصبانیت حرفم را انکار کرد، اما یک ماه بعد که عملاً از پیشم رفت، متوجه شدم که واقعاً پای شخص دیگری در میان بود: یک معلم دیگر در مؤسسه آموزشی‌ای که لونی در آن کار می‌کرد. با این که کشف این راز تا حدودی سردرگمی‌ام را کم کرد اما از درد سینه‌ام نکاست.

چند هفته‌ی اول را تنها سپری کردم، در حالی که سعی می‌کردم با این درد عظیم کنار بیایم. لونی همان مردی بود که با تمام وجود و از صمیم قلب دوستش داشتم. او همیشه با محبت و سراسر خوبی بود. برای من عشق ورزیدن به او همچون عبادتی مقدس بود. من واقعاً احترام خاصی برای طریق زندگی او قائل بودم. او پدری مهربان و با محبت بود؛ هم دانا و هم با احساس.

شبها به رختخواب می‌رفتم و خیلی تلاش می‌کردم به خواب بروم تا شاید دردم التیام یابد، اما اصلاً خواب به چشمانم نمی‌آمد. جای خالی لونی در کنارم روی تختخواب بدجوری عذابم می‌داد. واقعاً آرزو داشتم که یک بار دیگر لونی را در آغوش بگیرم، لونی زیبا و با احساس من. در عوض، بالش‌م را بغل می‌کردم، گریه می‌کردم، در حالی که بالش را به صورتم می‌چسباندم و فریاد می‌زدم؛ این شکنجه‌ی روحی واقعاً برای من غیرقابل تحمل بود. می‌دانستم کاملاً حق دارم به خاطر کاری که کرده بودم از او متنفر باشم، با این حال تا مدتی تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که دلتنگ او شوم و خودم را به خاطر این که او را از دست داده بودم لعنت کنم.»

احساس ویرانی ناشی از طردشدگی می‌تواند از موقعیت‌های بسیار متفاوت و انواع مختلف روابط نشأت بگیرد. عوامل گوناگونی وجود دارند که روی نحوه واکنش ما به غم از دست دادن، تأثیر می‌گذارند عواملی چون: ماهیت و مدت رابطه، شدت احساسات طرفین، شرایط

جدایی، و تجربیات قلبی مربوط به از دست دادن. وقتی کسی که دوستش داریم ما را ترک می‌کند، این تجربه می‌تواند باعث شود زخم‌های قدیمی سر باز کنند و اعتمادبه‌نفس پایین و تردیدهایی که از دوران کودکی، بخشی از کوله‌بار عاطفی^۱ ما بوده است، دوباره ظاهر شوند.

تقریباً همه ما احساساتی شبیه ماریا را تجربه کرده‌ایم. کسی به هر دلیل تصمیم گرفته است که دیگر با ما نباشد؛ تصمیم گرفته است که ما را نگه ندارد. در این مواقع، احساس می‌کنیم ناگهان منزوی شده‌ایم، شدیداً احساس تنهایی می‌کنیم؛ احساس می‌کنیم ما را به تبعیدگاه عاطفی فرستاده‌اند. تنها بودن وقتی چیزی باشد که خودمان آن را انتخاب کرده باشیم زیاد بد نیست. اما وقتی کسی تصمیم می‌گیرد ما را ترک کند، داستان دیگری است. ما گیج، سردرگم و خشمگین می‌شویم و احساس می‌کنیم که گویی فقط به خاطر عیب‌هایی که نامرئی هستند، به دور از انصاف به «حبس ابد»^۲ محکوم شده‌ایم. همچون ماریا، در حسرت داشتن کسی می‌شویم که با این که ترک‌مان کرده است، اما ما شدیداً مشتاق او و در تمنای او هستیم.

طردشدگی یکی از اساسی‌ترین ترس‌های غریزی و آغازین^۳ ماست، یک ترس جهان‌شمول در تجربیات انسانی. در نوزادی، وقتی ما را داخل گهواره می‌گذاشتند، جیغ می‌زدیم، چرا که از این وحشت داشتیم که وقتی مادرمان اتاق را ترک می‌کند، هرگز برنگردد. طردشدگی در واقع ترس از این است که برای همیشه تنها بمانیم و دیگر کسی نباشد تا از ما حمایت کند، و اساسی‌ترین نیازهای ما را برآورده کند. در مورد نوزاد، حفظ ارتباط با اصلی‌ترین کسانی که از او مراقبت و محافظت می‌کنند، برای بقا ضروری است. هر تهدید و هر اختلالی در این رابطه، باعث ترس آغازین ما می‌شود، ترسی که ریشه در سخت‌افزار مغز ما دارد، ترسی

که به دوران بزرگسالی انتقال می‌یابد. وقتی بچه‌ها احساس قطع ارتباط را تجربه می‌کنند، سازوکارهای دفاعی پیشرفته‌ای که ما بزرگسالان معمولاً از آن استفاده می‌کنیم را ندارند که بخواهند به آن متوسل شوند. زخم‌های آن‌ها ممکن است التیام نیابد، بلکه در عوض به سطح زیرین زندگی‌شان برود و همچنان تا بزرگسالی در آنجا، جا خوش کند.

تجربه‌های عاطفی، زمانی که ماجراهای تلخ گذشته را در ذهنمان تداعی می‌کنند، دردناک‌ترند؛ این مورد بخصوص زمانی که بحث پردشدگی عاطفی و از دست دادن عشق مطرح می‌شود، صادق است. ارتباطی که امروز پایان یافته است ممکن است تعبیر یا تداعی وحشتناک‌ترین کابوس‌های ما از (دوران) کودکی باشد. سوگواری به خاطر عشق از دست رفته، یک زخم عاطفی آغازین را باز می‌کند.

وقتی کسی تصمیم می‌گیرد شما را ترک کند، این اقدام او یک ترس آغازین را در ما بیدار می‌کند، و از این ترس، خشم شدیدی به وجود می‌آید. شما از این‌که این ترس و بیچارگی شدید را تجربه می‌کنید، خشمگین می‌شوید. به خاطر ضعف‌تان و به خاطر این‌که در حفظ کردن عشق فرد دیگری ناتوان بوده‌اید، از خودتان ناامید می‌شوید. به خاطر شرایط پیش‌آمده و از دست دادن آن عشق، شدیداً از روی بیچارگی احساس می‌کنید که یک شکست‌خورده هستید.

در برخی موارد، اندوه شما ممکن است از یک جدایی اخیر نیامده باشد؛ گاهی اوقات این غم و اندوه ریشه در ترس و عدم اعتماد به نفسی دارد که از گذشته‌ای دور به واسطه‌ی عشق‌های از دست رفته، به جا مانده است و مزاحم روابط امروز شماست، روابطی که با آن‌ها مشکل پیدا کرده‌اید.

ممکن است هنوز با شریک عاطفی‌تان باشید، اما متوجه شده

باشید که او دیگر شما را دوست ندارد. با این که آن فرد از لحاظ فیزیکی حضور دارد، شما به خاطر از دست دادن عشق او غمگین هستید. شما یک نبض دائم که رنگ و بوی احساسات شکست شخصی دارد را احساس می‌کنید: «چرا من نمی‌توانم کاری کنم که این رابطه اثربخش باشد؟ آیا من دوست داشتنی نیستم؟ چرا نمی‌توانم کاری کنم که او مرا دوست داشته باشد؟»

در مواردی دیگر (همچون مورد ماریا)، شریک زندگی‌تان به خاطر فرد دیگری شما را ترک می‌کند، که در این صورت سوگواری شما به واسطه احساسات خیانت و حسادت پیچیده‌تر نیز می‌شود.

گاهی اوقات پای شخص دیگری در میان نیست؛ طرف‌تان فقط به این خاطر شما را ترک کرده است که دیگر نمی‌خواست با شما باشد و می‌خواست تنها باشد. در این صورت، غم و اندوه شما با احساساتی همچون شماتت خویشتن، اضطراب و سر در نیوردن همراه است.

شاید هم رابطه شما خیلی ساده به هم خورده است: احتمالاً شما از همان ابتدا برای این رابطه آماده نبوده‌اید؛ یا شاید با همه تلاشی که داشتید، قادر نبودید تا کاری کنید که این رابطه اثربخش باشد. شاید این رابطه آن قدر دردناک بود که در ابتدا حتی از فکر پایان یافتن این رابطه احساس راحتی می‌کردید. اما بعدها احساس بی‌کفایتی را به صورت یک پس‌لرزه تجربه کرده باشید. در این (گونه) موارد، غم و اندوه از دست دادن، احتمالاً به واسطه حس عمیق ناکامی و ناامیدی از خودتان وخیم‌تر شده است. احتمالاً غصه‌دار شده‌اید، در حالی که نسبت به آینده نامطمئن هستید.

یا شاید طردشدگی، ناگهانی و غیرمنتظره بوده، که در این مورد احتمالاً شوک عاطفی ناباورانه‌ای شما را در بر گرفته است. قبل از این که بتوانید فرآیند سوگواری را آغاز کنید، باید با این درد و رنج عظیم و این ترس تضعیف‌کننده روبه‌رو شوید.

فرآیند غمگین شدن به خاطر طردشدگی بسیار شبیه سوگواری

به خاطر مرگ یک عزیز است: غم از دست دادن، طبیعتاً غم از دست دادن است. اما غم و اندوه طردشدگی، اساساً متفاوت است و از شرایطی که منجر به آن شده و از احساساتی همچون: عدم پذیرش و بی‌کفایتی نشأت می‌گیرد، احساساتی که اغلب همراه غم طردشدگی می‌آیند.

این غم به این دلیل بسیار دردناک است که خنجر طردشدگی تا اعماق وجود آدمی را می‌شکافد و زخم می‌کند. شما نه تنها عزیزتان را از دست می‌دهید، بلکه اساساً ایمان‌تان به خودتان را نیز از دست می‌دهید؛ شما نسبت به این که فردی دوست‌داشتنی و قابل‌پذیرش هستید شک می‌کنید. این احساسات می‌تواند در اعماق وجودتان حک شود، و زخمی نامرئی به وجود آورد که باعث شود به خودتان برتابید.

گاهی اوقات افراد آن‌قدر غم از دست دادن یار را عمیق احساس می‌کنند و آن‌قدر درباره ارزش وجودی‌شان تردید می‌کنند که به نظر می‌رسد گویی در چپه‌ای نامرئی درون وجودشان باز می‌شود که به نحوی پنهانی به آن‌ها آسیب می‌رساند و مانند یک خون‌ریزی داخلی، آهسته و به آرامی احساس ارزشمندی را در افراد تخلیه می‌کند. تناقض موجود در مورد چنین افرادی این است که وقتی سعی می‌کنند با انجام کارهایی که ظاهراً ارزشمند است، عزت‌نفس‌شان را دوباره احیاء کنند، زخم عمیق طردشدگی دائماً عزت‌نفس آن‌ها را تخلیه می‌کند.

این تخلیه‌ی عزت‌نفس^۱ در درک و کار با چرخه طردشدگی بسیار مهم و ضروری است. در واقع، درک این نکته برای من بسیار دشوار است که چرا این نوع خاص سوگواری تا به امروز تقریباً تشخیص داده نشده، مورد مطالعه قرار نگرفته و درمان نشده است. کارشناسان حرفه‌ای سلامت روان عموماً احساسات ناشی از طردشدگی را به عنوان علائم بالینی افسردگی یا اضطراب تشخیص می‌دهند. اما

.....
1: ego

غم طردشدگی یک سندرم خاص است. وقتی ترس و خشم ناشی از طردشدگی‌تان را به خود معطوف می‌کنید، این کار باعث می‌شود غم طردشدگی ویژگی خاص خودش را پیدا کند. تمایل به حمله کردن به خود و شماتت خویشتن، و در میانه‌ی راه فرآیند سوگواری و غصه خوردن قرار دارد. اما لطمه زدن به خود (چیزی که من آن را درونی کردن طردشدگی عاطفی می‌نامم) در تمام مراحل طردشدگی درگیر است. این حالت، فرآیندی مستمر و ادامه‌دار است.

بازمانده‌ی طردشدگی چیست؟

«بازماندگان طردشدگی»^۱ کسانی هستند که درد عظیم از دست دادن عشق را تجربه کرده‌اند و با این حال این جرأت را داشته‌اند که ایمان‌شان به زندگی و توانایی‌شان در عشق‌ورزی را همچنان حفظ کنند. برخی از آن‌ها افرادی معروف هستند که خاطرات کودکی‌شان را به ما گفته‌اند؛ اما بسیاری از آن‌ها هرگز به صورت عمومی داستان‌شان را فاش نکرده‌اند. برخی از آن‌ها روان‌درمان‌گر هستند (احتمالاً بسیاری از روان‌درمان‌گرها داستان‌های طردشدگی خودشان را دارند). اما اکثر بازماندگان طردشدگی، افراد عادی هستند. تقریباً هر کسی بازمانده‌ی طردشدگی است؛ عدم اطمینان، تمنا، و ترس مرتبط با از دست دادن عشق، پدیده‌ای جهانی است. بازماندگان طردشدگی افرادی احساسی، بامحبت و مستعد عشق‌ورزیدن هستند. اما عضویت در این گروه آسیب‌پذیر فقط به کسانی محدود نمی‌شود که قادرند در روابط‌شان به موفقیت دست پیدا کنند. بسیاری از افراد همچنان با حل و فصل کردن زخم‌های قدیمی طردشدگی مشکل دارند، زخم‌هایی که مزاحم یافتن عشق می‌شود. برای تمامی بازماندگان طردشدگی (آن‌هایی که عشق‌شان را یافته‌اند

و آن‌هایی که هنوز به دنبال عشق واقعی هستند) تأثیر شکست‌های عاطفی گذشته و حال می‌تواند در قطعه‌هایی از زندگی نزیسته، پتانسیل‌های دست‌نیافته، و رؤیاهای محقق نشده‌ای یافت شود که هنوز منتظرند از طریق فرآیند التیامِ طردشدگی (ترمیم) شوند.

التیام طردشدگی چیست؟

التیام طردشدگی^۱ که در این کتاب شرح داده شده، شامل یک برنامه‌ی متشکل از پنج تمرین است. من این برنامه را «آکرو» می‌نامم. در این برنامه اقداماتی را به منظور التیام زخم‌های طردشدگی گذشته و حال انجام می‌دهید. در این فرآیند، اطلاعات جدیدی دریافت می‌کنید، کارهای پایان‌نیافته‌ای از گذشته را تشخیص می‌دهید و تمریناتی عملی انجام می‌دهید تا زندگی‌تان را بهبود ببخشید. التیام طردشدگی زبان و رویکردی جدید ارائه می‌دهد که با برنامه‌های التیام‌بخش ۱۲ مرحله‌ای ترک اعتیاد، همخوانی/انطباق دارد. برنامه التیام طردشدگی به طرز خاص طراحی شده است تا طردشدگی‌های برطرف نشده (منبع زیربنایی رفتارهای عادی یا اعتیادها، رفتارهای غیرقابل کنترل و ناراحتی‌های شما) را حل و فصل کند. این برنامه شامل پذیرفتن مسئولیت بهبود زندگی‌تان است.

اگر منتظر یک حرف مؤثر یا بینشی فوق‌العاده هستید که در نهایت شما را آزاد کند، مراقب باشید. فرمول پیچیده درمانیِ دواي هر درد^۲ در هیچ کتاب یا برنامه خصوصی نیست. این فرمول پیچیده درون خود شماست. این فرمول همان انرژی بالقوه‌ی شماست که در این کتاب یاد خواهید گرفت چگونه آن را دوباره جهت داده یا هدایت کنید. التیام طردشدگی آسان و حتی لذت‌بخش است. البته این که فقط این کتاب را بخوانید کافی نیست. باید بینش‌هایی که

.....
1: Abandonment recovery 2: magic bullet

در این کتاب فرامی‌گیرید را در عمل به کار ببندید.

طردکننده عاطفی چیست؟

طردکننده‌ها اندازه، شکل، سایه، سن، جنسیت و تیپ‌های شخصیتی متفاوتی دارند. گفتن این که چه کسی می‌تواند در یک رابطه عاطفی مسئولیت پذیر باشد و چه کسی نمی‌تواند، این که چه کسی شایستگی اعتماد ما را دارد و چه کسی این شایستگی را ندارد، و این که چه کسی احتمالاً یک طردکننده خواهد بود، دشوار است.

چیزی که این درک یا تصور را باز هم دشوارتر می‌کند این است: شخصی که برای فردی یک طردکننده است، ممکن است برای فرد دیگری یک شریک مادام‌العمر باشد. شرایط پیرامون روابط، آن قدر پیچیده و متغیر است که قضاوت کردن اخلاقی، مقصر دانستن‌ها و تعمیم دادن‌ها نه تنها عاقلانه بلکه منصفانه هم نیست. فقط این را بدانید که بسیاری از طردکنندگان از همان ابتدا با این نیت آغاز نمی‌کنند که عمداً به کسی صدمه بزنند. بسیاری از آن‌ها انسان‌هایی هستند که همراه با فرد دیگر در جستجوی پاسخ سؤالاتشان به چالش‌های دشوار زندگی هستند. اما طردکنندگان سریالی نیز وجود دارند؛ آن‌هایی که از وارد کردن لطمه‌ی عاطفی به کسانی که عاشقشان هستند انرژی می‌گیرند. برای این افراد، خانه خراب کردن دیگران، روش آن‌ها برای به نمایش گذاشتن قدرتشان است.

حتی کسانی که از چنین نیازی انگیزه نمی‌گیرند، ممکن است وقتی شخصی که پشت سر گذاشته‌اند ظاهراً بیش از حد بیچاره و درمانده شده و شدیداً بخواهد که آن‌ها برگردند، با این حال، این افراد حس خوبی درباره اهمیت خودشان تجربه کنند. البته به خاطر درد و رنجی که طرف مقابلشان تجربه می‌کند، این افراد

معمولاً احساس پیروزی هم نمی‌کنند. در عوض، آن‌ها فروتنانه ابراز می‌کنند که مثلاً به خاطر این که باعث رنج و محنت شما شده‌اند احساس گناه می‌کنند. این افراد اغلب وقتی با شور و شغف بیش‌تری درگیر زندگی (و رابطه) جدیدشان می‌شوند به راحتی حواس‌شان از این احساس گناهی که دارند پرت می‌شود. برخی طردکنندگان قادرند با غافل ماندن از تأثیری که روی دیگران گذاشته‌اند، از چنبره درد و سوزش ناگهانی گناه رها شوند و به تعبیری کلی، آن‌ها نسبت به اثر تخریبی‌شان به انکار روی می‌آورند. این حالت به آن‌ها کمک می‌کند تا تصویری از خودشان به عنوان انسان‌هایی با محبت و دارای شأن و منزلت حفظ کنند. اغلب این انکار برای کسی که در یک رابطه جا گذاشته شده است (تا تکه‌تکه‌های رابطه‌ی ویران‌شده را از زمین بردارد)، بی‌رحمانه و ظالمانه در نظر گرفته می‌شود.

در هر حال، برخی طردکنندگان دیگر نیز وجود دارند که قادر نیستند درد و رنجی که باعث آن شده‌اند را انکار کنند، و به خاطر شکست خوردن رابطه‌شان غم و اندوهی اصیل، شبیه غم و اندوه شما را تجربه می‌کنند.

این برنامه التیام طردشدگی به تمام کسانی تقدیم می‌شود که در حفظ رابطه‌شان با مشکل مواجه شده‌اند.

قرار است فواید پیش رفتن در مراحل گوناگون طردشدگی را کشف کنید. با این که کار کردن روی این فرآیند دشوار به نظر می‌رسد، به شما کمک خواهد کرد تا از تله‌ها و آسیب‌های احتمالی ناشی از سرکوب کردن و نادیده گرفتن درد و رنج طردشدگی اجتناب کنید. دفن کردن (سرکوب) احساسات‌تان باعث می‌شود تا آن‌ها همچنان حل نشده باقی بمانند. تا زمانی که با آن‌ها رودررو نشوید، این احساسات همچنان از درون، مزاحمت‌هایی را برای شما ایجاد می‌کند، و شما ممکن است خود را درگیر روابطی ببینید که در

آن‌ها همواره باعث شکست خودتان می‌شوید، روابطی که دوباره و دوباره به طردشدگی منتهی می‌شود. فرآیند التیام (که من آن را «آکرو» نامیده‌ام) به گونه‌ای طراحی شده است تا اثر تخریبی این لطمه عاطفی را وارونه کند. این فرآیند که در این کتاب تشریح شده است برنامه‌ای متشکل از ۵ تمرین را ارائه می‌دهد. التیام طردشدگی به شما کمک می‌کند تا بتوانید از میان عواطف شدیدی که احساس می‌کنید، چیزی به دست آورید، به نحوی که قادر شوید تا یکی از دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی‌تان را به فرصتی برای رشد و تغییر تبدیل کنید. در مطالب زیرین، طرحی کلی از مراحل ارائه می‌شود که به شما کمک خواهد کرد تا سفرتان را آغاز کنید. این که قادر باشید کل این مراحل را به عنوان یک فرآیند واحد تصور کنید، بینشی درست به شما خواهد داد تا بفهمید در کجای مسیر قرار دارید، کجا بوده‌اید، و چه چیزهایی می‌توانید انتظار داشته باشید.

۱- درهم‌شکستن

در این مرحله‌ی اول که بسیار تخریب‌کننده است، شوکه می‌شوید و درد و نگرانی شدیدی را تجربه می‌کنید، و ناگهان امیدتان را نسبت به ارزش و معنای زندگی از دست می‌دهید. تلاش می‌کنید تکه‌تکه‌های وجودتان را کنار هم نگه دارید، اما با وجود همه تلاش‌هایتان، ایمان و اعتماد شما متلاشی شده است. گسسته شدن یک ارتباط عاطفی مهم، باعث می‌شود شما (به طور موقتی) احساس کنید که بدون عشق از دست رفته‌تان نمی‌توانید زندگی کنید. فکر خودکشی در این دوره، عادی و طبیعی است. این فکر به واسطه احساس یأس و ناامیدی‌ای ایجاد شده است که هرچند عظیم، اما موقتی است. احساسات قدیمی بیچارگی و وابستگی،

در بحران عاطفی کنونی تان به شما حمله‌ور می‌شوند. برنامه‌ی «آکرو» یک تکنیک مدیریت درد را به شما ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند هرچه سریع‌تر از این دوران سخت و دشوار عبور کنید و از آن نیرو بگیرید، بدین ترتیب به شما این امکان را می‌دهد تا وارد یک مرحله‌ی تولد دوباره شوید.

۲- ترک عادت عشق^۱

ترک عشق دقیقاً شبیه ترک هرئین است، و شامل تمنای زیاد، سراسیمه‌گی و دل‌آسفتگی برای بازگشتن به عشقی است که دل‌تنگ آن هستید. رنج می‌کشید، دردهای نبض‌گونه را تجربه می‌کنید، و تمنای وصال دارید و آرزو می‌کنید که ای کاش برگردد. انسان‌ها از لحاظ ژنتیکی نیاز شدید به متصل بودن (عاطفی) را به ارث برده‌اند؛ روابط گسسته هرگز این نیاز شما به داشتن ارتباط عاطفی را مرتفع نمی‌کنند. در واقع، از دست دادن چنین رابطه‌ای، اغلب باعث می‌شود این نیاز در شما تشدید شود. این گسستگی عاطفی یک فرآیند روانی-زیستی را فعال می‌کند که ممکن است شامل کم‌خوابی، از دست دادن وزن، اضطراب، و خستگی مفرط عاطفی و جسمانی شود. «آکرو» به شما نشان خواهد داد چگونه با نیاز به ارتباط عاطفی که مسئول درد تهوع‌آور شماست، کار کرده و آن را مدیریت کنید. شما می‌توانید انرژی این غریزه را به سمت ایجاد رابطه‌ای چشم‌گیر با خودتان هدایت کنید.

۳- درونی کردن پردشگی^۲

طی این دوره‌ی سوم که دوره‌ای بسیار حیاتی و حساس در چرخه پردشگی است، زخم عاطفی تان مستعد عفونت می‌شود، حالتی

.....
1: withdrawal 2: internalizing the rejection