

خویشتن تحول نیافته / گرفتار

من واقعا چه کسی هستم (طرحواره بچه ننه‌ها)



اعظم نوفرستی استادیار دانشگاه تهران
پاییز ۱۴۰۲

سنجش و ارزیابی

- اغلب احساس می‌کنم که هویتی مستقل و جدای از والدین یا همسرم ندارم.
- من و والدینم باید تقریباً هر روز با یکدیگر صحبت کنیم وگرنه یکی از ما احساس گناه، رنجش، یأس یا تنهایی می‌کند.
- برای من و والدینم بسیار مشکل است که جزئیات زندگی خصوصی‌مان را از یکدیگر پنهان کنیم بدون آن که احساس گناه یا خیانت کنیم.
- نتوانسته‌ام همانند سایر افراد هم‌سن و سالم، خودم را از والدینم جدا سازم.



تعریف هویت Identity



هویت یا کیستی به مجموعه **نگرش‌ها، ویژگی‌ها و روحیات** فرد و آنچه وی را از دیگران **متمایز** می‌کند، گفته می‌شود.



علایم بالینی خویشتن تحول نیافته / گرفتار

- نداشتن هویت مستقل
- احساس پوچی به دلیل عدم دستیابی به یک هویت مستقل
- عدم توجه به استعدادهای طبیعی
- اطاعت از فرد مورد علاقه
- ذوب در دیگران بودن (والدین / همسر / دوست / رئیس)
- تعلق خاطرهای بیمارگونه (دو روح در یک بدن)
- مدام درباره دیگری حرف زدن (مامانم اینا / بابام اینا)
- واپس زنی هر نوع فکر و رفتار مستقل و مغایر با علایق دیگری
- احساس گناه در قبال خواستن هویت مستقل



علایم بالینی خویشتن تحول نیافته / گرفتار

- تمام جزئیات زندگی شخصی خود را با کسی درمیان گذاشتن (بچه ننه بودن)
- تقلید از گام ها و اقدامات و تصمیمات و علایق دیگری
- حفظ رابطه با فردی که اجازه هویت مستقل به او نمی دهد.
- اجتناب از رابطه با افرادی که بر هویت و فردیت مستقل تاکید دارند
- معتقدند که بدون فرد مورد علاقه نمی توانند به زندگی ادامه دهند.
- گاهی نمایش خودگردانی و استقلال کامل (جبران افراطی / از اون ور خوب افتادن)
- تلاش برای مخالفت و مقاومت در برابر کوچک ترین خواسته یا هرچیزی که از جانب افراد مهم زندگی باشد (جبران افراطی / از اون ور خوب افتادن).



تاریخچه زندگی و تجربه های رشدی

- حمایت افراطی خانواده
- هر گونه استقلال را نهی کردن
- مورد تایید بودن افراد مطیع
- هر گونه خطایی را نپذیرفتن
- والدین سلطه گر



هدف درمان

- بیان خویشتن واقعی (عقاید، تمایلات، تصمیم ها، ذوق و سلیقه)
- آگاه شدن از تفاوت و شباهت خودشان با نماد والدین
- خودشان محور زندگی باشند



مراحل تغییر خویشن تحول نیافته / گرفتار



گام اول: بررسی مزایا و معایب شکل دادن یک هویت مستقل

- این طرحواره بی شک مزایایی برای شما دارد (احساس امنیت/ حمایت/ عدم مسئولیت).
- ولی در خیلی از جاها به اهداف خود نمی‌رسید.
- ✓ مانع استقلال است.
- ✓ مانع پیشرفت است/ مانع ارتقاء شغلی می‌شود.
- ✓ به روابط بین فردی لطمه می‌زند.
- افزایش انگیزه (برگه مزایا و معایب را بالای تخت خود نصب کنید)



گام دوم: شناسایی ریشه های رشدی

- توجه به خلق و خو و ویژگی های شخصیتی
- حمایت افراطی و عدم اجازه برای ایجاد یک هویت مستقل به کودک
- یادآوری برخی از خاطرات



گام سوم: شناسایی شباهتها و تفاوتها با نماد والدین

- مشخص کردن شباهتها (کدام را می خواهید حفظ کنید)
- مشخص کردن تفاوتها (کدام را فعلا می خواهید نادیده بگیرید)



گام چهارم: با کودک آسیب پذیر و گرفتار شده درونتان ارتباط برقرار کنید.

- خاطراتی که نتوانستید خواسته های خود را مطرح کنید، به یاد آورید
- با کودک آسیب پذیر و گرفتار شده آشنا شوید.
- برایش یک اسم انتخاب کنید.
- او را روی یک صندلی روبروی خودتان بنشانید.
- با او همدلی کنید و برای خواسته هایش به او حق بدهید.
- بر تفاوت او با والدین صحنه بگذارید.
- کمکش کنید که حرفش را بزند.



گام پنجم: استقلال را از انجام تکالیف ساده شروع کنید.

- لباسی که دوست دارید، بپوشید.
- تفریحی که دوست دارید انجام دهید.
- با افرادی که دوست دارید، بگردید.
- رازهای خود را پیش خود نگه دارید.
- یک وقت مشخص برای دیدن والدین یا نماد والدین در نظر بگیرید.



گام ششم: بهانه تراشی های خود را بشناسید و به آنها پاسخ دهید

- آخه اونا پدر و مادرم هستن و احترامشون واجبه
- قرار نیست به اونا بی احترامی کنی. قراره خودت باشی.
- وقتی بهشون نگم احساس گناه می کنم
- این احساس طبیعییه. باید تحملش کنی فعلا
- خیلی سخته
- حتما سخته. در سخت بودنش شکی نیست ولی غیر ممکن نیست
- من شخصیتیم دیگه مثل اونا شده
- شخصیت هم قابل تغییره. همه مطالعات اینو میگن



گام هفتم: اگر موفق شدید، به خودتان پاداش دهید

- کار مورد علاقه خود را انجام دهید
- برای خودتان هدیه بخرید
- یک وقت آزاد برای خود در نظر بگیرید
- از خودتان قدردانی کنید



گام هشتم: انجام تمرینات ذهن آگاهی برای کنترل هیجان

- مراقبه
- تمرینات ذهن آگاهی
- آرامسازی



گام نهم: استعدادها و توانایی های خود را بشناسید و تقویت کنید

- شناسایی استعدادها
- عمل کردن بر اساس آنها



گام دهم: در جدایی از والدین یا نماد والدین افراط نکنید.

- سعی کنید حرف والدین و دیگران را گوش کنید.
- هر آنچه را نمی پسندید اجرا نکنید.

