

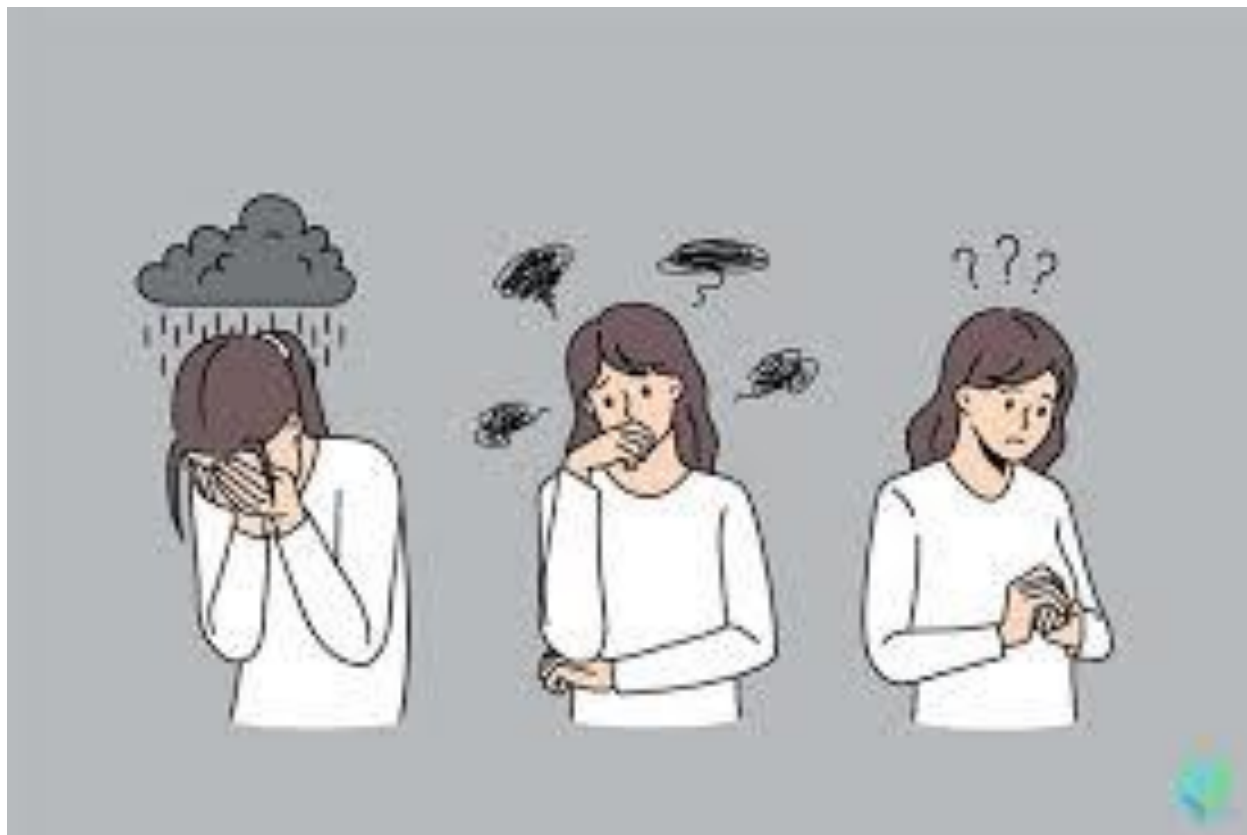
درمان طرحواره محرومیت هیجانی

نویسنده: تیم تحریریه روان روشن

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۴/۳۰

درباره طرحواره چه می دانید؟

ما در دوران کودکی به شیوه های مختلف آسیب دیده ایم . طرد ، انتقاد ، حمایت افراطی ، بد رفتاری ، بی توجهی یا محرومیت . در اثر این تجارب اولیه ، تله های زندگی بخشی از وجودمان شده اند . بعد از طی دوران کودکی و ترک خانه پدری ، با ایجاد موقعیت ها یا انتخاب افراد به باز آفرینی همان شرایط تلخ اولیه دوران کودکی می پردازیم . به عبارتی در حال حاضر دیگران ما را کنترل می کنند ، با ما بد رفتاری می کنند یا به نیاز های ما توجه نمی کنند و از این رو تله های زندگی دست از سر ما بر نمی دارند و تداوم می یابند . شاید به همین دلیل تداوم تله های زندگی است که در دستیابی به اهداف زندگی با ناکامی و شکست روبرو می شویم . در ادامه مطلب قصد داریم شما را با تله محرومیت هیجانی که یکی از تله های مهم زندگی است ، آشنا کنیم .



محرومیت هیجانی

این تله معمولاً مختص افرادی است که در کودکی تمام نیازهای جسمانی آنها، برآورده شده ولی نیازهای هیجانی شان ارضا نشده باقی مانده است. این افراد معمولاً احساس تنهایی دارند چون باور عمیق شان این است که در کودکی راهنمای درستی نداشته اند. عشق و محبت لازم را دریافت نکرده اند و در شرایط دشوار کسی نبوده که با آنها همدلی کند. همه ی افرادی که دچار تله ی محرومیت هیجانی هستند، ذهنشان درگیر این موضوع مشترک است که چطوری همان فردی بشویم که والدینمان می خواهند.

عملکرد افراد دچار محرومیت هیجانی

عملکرد این افراد بدین گونه است: که فکر می کنند بهترین راه حل در چنین شرایطی این است که هر چه سریعتر بزرگ شوند و به خود کفایی برسند. این دسته از کودکان فراتر از سن خود به احساس کفایت مندی دست می یابند ولی در درون به شدت احساس تنهایی می کند.

به عنوان مثال خیلی سریع کار پیدا میکنند، وارد رابطه جنسی می شوند، ازدواج می کنند یا مشغول کارهای یاری رسان می شوند. این دقیقاً همان چیزی است که مدام با خودشان می گویند: من همیشه عاقل تر از سنم بوده ام. نکته ی غم انگیز اینجاست که تعجیل آنها برای ترک خانه باعث می شود که آنها فرد نامناسبی را برای ازدواج انتخاب کنند. از دید این افراد رابطه یعنی احساس درک نشدن و رها شدگی و عین حال فشار مضاعف مسؤلیت پذیری سنگین به عبارتی یعنی در دام افتادن.

علت شکل گیری طر حواره محرومیت هیجانی

از آنجایی که مادر مسؤل اصلی نیازهای روان شناختی کودک است اگر نتواند عشق، صمیمیت و مراقبت به موقع نثار کودک کند و نتواند هیجانهای منفی کودک را تاب بیاورد، در این شرایط محرومیت هیجانی شکل می گیرد. علاوه بر مادر، پدر نیز نقش انکار ناپذیری در شکل گیری تله محرومیت هیجانی داد. زندگی کودکان با پدرانی بهتر می شود که حضور هیجانی و عاطفی داشته باشند و در هنگام آشفتگی بتوانند فرزند خود را آرام کنند. به همین دلیل پدران بد رفتار، انتقادگر، سرد و بی مهر و تحقیرگر آسیب جبران ناپذیری به فرزندان خود می زنند.

افرادی که گرفتار این تله شدند، اغلب دچار این مشکلات هستند:

۱. خشم ناگهانی در اثر سوتفاهم های کوچک
۲. بروز ناگهانی خشم در محل کار و روابط صمیمی
۳. ترساندن دیگران با بروز خشم کنترل ناپذیر
۴. شکست خوردن پی در پی در برخی حوزه های زندگی

۵. احساس اضطراب مزمن
۶. مراقبت بیمار گونه از پول، همسر، فرزندان
۷. ترس و وحشت شدید از تعهد و روابط دیرپا
۸. ناتوانی در اعتماد کردن به دیگران
۹. اشتغال ذهنی نسبت به جسم

درمان طرحواره محرومیت هیجان

طرحواره درمانی روش درمانی خاصی در روانشناسی است که می بایست به کمک یک طرحواره درمانگر متخصص و کار آزموده بکار گرفته شود. در این روش درمانی بهتر است به توصیه های درمانگر خود توجه کنید و بر اساس آنچه او در روند بهبود طرحواره شما ضروری می داند، حرکت کنید. در این روش، درمانگر به دنبال ریشه و علت های اصلی بروز ایت طرحواره است و نکته جالب اینجاست که افراد معمولاً نمی دانند چه چیزهایی را از دست داده اند و از آن آگاه نیستند.

پرسشنامه محرومیت هیجانی

هدف این پرسشنامه، سنجش تله زندگی محرومیت هیجانی است. به سوال های این پرسشنامه جواب دهید. برای پاسخگویی به این سوالات به احساس خود مراجعه کنید. یا اینکه فکر کنید آن سوال در کل دوران زندگیتان چقدر درست است. اگر زندگی پر افت و خیزی داشته اید، سعی کنید برای پاسخ گویی به سوال های این پرسشنامه، چند سال اخیر را مد نظر قرار دهید. از این مقیاس برای پاسخ گویی به سوالها استفاده کنید.

کلید نمره گذاری

۱. کاملاً غلط
۲. تقریباً غلط
۳. بیشتر درست است تا غلط
۴. اندکی درست
۵. تقریباً درست
۶. کاملاً درست

| رتبه بندی سوال ها | کاملا غلط ۱ | تقریبا غلط ۲ | بیشتر درست است تا غلط ۳ | اندکی درست ۴ | تقریبا درست ۵ | کاملا درست ۶ |
|---|----------------|-----------------|-------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| ۱. من به عشق بیشتری در زندگی ام نیاز دارم . | | | | | | |
| ۲. هیچکس مرا درک نمیکند . | | | | | | |
| ۳. اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که بی عاطفه و مهرگسل هستند و نیاز های عاطفی مرا برآورده نمی سازند. | | | | | | |
| ۴. احساس می کنم حتی صمیمی ترین افراد زندگی ام نیز پاسخگوی نیاز های عاطفی من نیستند . | | | | | | |
| ۵. هیچ فرد خاصی در زندگی ام ندارم که بخواهد احساس هایش را با من در میان بگذارد و واقعا نگران حال من باشد . | | | | | | |
| ۶. در زندگی ام کسی نیست که مرا دوست بدارد ، به من محبت کند و با من صادقانه رفتار کند . | | | | | | |
| ۷. کسی در زندگی ام نیست که واقعا به حرف دل من گوش دهد ، مرا درک کند و نیاز ها و احساس های واقعی مرا بشناسد | | | | | | |
| ۸. خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و مرا راهنمایی کنند ، حتی اگر این خواسته درونی من باشد . | | | | | | |
| ۹. سخت به دیگران اجازه میدهم که دوستم داشته باشند . | | | | | | |
| ۱۰. بیشتر اوقات تنها بوده ام | | | | | | |

تفسیر نمرات پرسشنامه تله زندگی محرومیت هیجانی

- ۱۹-۱۰ خیلی پایین . احتمالاً این تله زندگی در ذهن شما شکل نگرفته است.
۲۹-۲۰ نسبتاً پایین . این تله زندگی ممکن است گاهی اوقات یقه شما را بگیرد.
۳۹-۳۰ متوسط. این تله زندگی باعث مشکلاتی برای شما شده است.
۴۹-۴۰ بالا. بدون شک یکی از تله های مهم زندگی شماست.
۶۰-۵۰ شدید. این تله زندگی رقیقا یکی از تله های اصلی زندگی شماست.

سخن آخر

تله محرومیت هیجانی با تجربیاتی مانند بی پناهی، تنهایی و افسردگی همراه است که در بسیاری از موارد فرد منشأ شکل گیری آن را نمی داند. این طرحواره به دنبال رفتارهای سرد و بی مهری مادری، عدم توجه، همراهی و حمایت والدین نسبت به فرزند و آگاه نبودن نسبت به نیازهای او اتفاق می افتد. در این مطلب سعی کردیم علایم و نشانه های طرحواره محرومیت هیجانی را به شما بگوییم و با بررسی روند درمان آن، راهی برای زندگی سالم و موفق باز کنیم. با ورود به سایت کلینیک <https://ravan-roshan.com> روان روشن می توانید در مسیر سلامت روان با درمانگران ما همراه شوید.