

کیس سارا

■ شکایتهای اصلی و لیست مشکلات سارا:

- احساس تنهایی و بیچارگی در هنگام روبرویی با مشکلات و آشفتگی ها ،
- انزوای شدید و عدم تمایل به تفریح و وقت گذرانی با دیگران،
- احساس ترس شدید،
- احساس ناتوانی و حقارت شدید،
- افکاری با تم نقص و شرم و آسیب پذیری،
- احساسات دوگانه نسبت به مادر مثل خشم و ترحم و دلسوزی.

■ تاریخچه مختصر:

سارا بزرگ شده در خانواده‌ای فقیر و مادرش بی بند و بار و مبتلا به سوء مصرف الکل بود. مادر سارا غیرقابل پیش‌بینی و اغلب به صورت کلامی یا جسمی پرخاشگر بود. سارا خاطرات مربوط به سانحهٔ زیادی داشت که یکی مربوط به سن هفت یا هشت سالگی‌اش بود. او به یاد می‌آورد که با وضعیتی نسبتاً خوشحال با دوستانش در راهرو خانه بازی می‌کردند و صداهای بامزه‌ای از خود در می‌آوردند. ناگهان مادرش در حالی که مست بود فریاد زد از اتاق خوابم بروید بیرون؛ بعد سارا را طوری زد که لب و دماغش خونی شد. او همینطور سر سارا فریاد می‌زد که دختر بد و خودخواهی است چون با بازی‌های احمقانه‌اش مادرش را از خواب بیدار کرده است. دوستانش با دیدن این شرایط ترسیدند و سارا را کاملاً تنها گذاشتند؛ آن هم در حالی که ترس و وحشت و غصه و درد کتک طاقتش را طاق کرده بود. او به یاد آورد که قوز کرده بود و می‌لرزید. بعد از این حمله، سارا به اتاقش فرستاده شد تا تنها بماند.

■ تبیین مساله:

در درمان متمرکز بر شفقت، از شرطی سازی کلاسیک برای تبیین مشکلات و مسائل مربوط به سیستم تهدید سارا استفاده می‌شود، به این صورت که: سرخ‌های درونی مربوط به تفریح کردن (با هر عاطفه مثبت درونی)؛ با حملهٔ (بیرونی) شدید و خشمناک، با برچسب‌های کلامی نظیر احمق و خودخواه، با فرار دوستان و تنها گذاشته شدن مطلق از سوی آنها، با درد و شوکه شدن حاصل از کتک خوردن، با وضعیت‌های بدنی فرمان‌بردار، ترسیده و وحشت‌زده، قوز کرده و لرزان تداعی می‌شود.

در نتیجه این موضوع که سارا به شدت مراقب بعضی احساسات و عواطف مثبت درونی‌اش است و از موقعیت‌هایی که این احساسات و عواطف مثبت را در او برمی‌انگیزند مثل تفریح و وقت گذرانی با دیگران، اجتناب می‌کند، می‌تواند اینطور تبیین شود که این احساسات و عواطف مثبت به طور خودکار ترس از تنبیه و اشتباه کردن، تنها بودن در دنیایی ترسناک و تمایل به پنهان شدن را در سارا راه‌اندازی می‌کنند، و در نتیجه او از این احساسات مثبت و موقعیت‌های برانگیزاننده آنها اجتناب می‌کند.

همچنین وقتی کودکی بسیار ناراحت و وحشت‌زده است نیاز به راحتی و مراقبت دارد، اما سارا بعد از این حمله، به اتاقش فرستاده شد تا تنها بماند. با این حساب تعجبی ندارد که او در مواقع ناراحتی و آشفتگی به دلیل خاطرات هیجانی شرطی شده از شدت احساس تنهایی از پا در می‌آید. به علاوه در چنین مواقعی او احساس اسارت¹ هم می‌کرد چون راهی برای گریز از مادرش وجود نداشت؛ یعنی نمی‌توانست به جای دیگری برود و زندگی کند.

¹ Entrapment