

تکلیف جلسه اول: از آنجا که مراجع در طول جلسه اول خاطرات و روایت‌هایی کلی از تجارب اولیه و دوران کودکی‌اش ارائه داد، روان‌درمانگر به دنبال بررسی بیشتر افکار و احساسات مراجع در موقعیت‌های مختلفی است که هیجان منفی را تجربه می‌کند، تا با بررسی آنها به جنس افکار، خاطرات و رفتارهای مراجع اشراف بیشتری پیدا کند. در نتیجه **جدولی** در اختیار مراجع قرار گرفت و منطق تکمیل آن برای مراجع توضیح داده شد و از او خواسته شد تا جلسه آتی در موقعیت‌هایی که هیجان منفی را تجربه می‌کند این جدول را تکمیل نماید. توجه شود که این تکلیف الزاما برای کشف چرخه‌های فکر-احساس-رفتار ارائه نشده است. همچنین برای درک بهتر و روشن تر از وقایع اولیه زندگی مراجع و خاطرات هیجانی او نسبت به خودش، "**پرسشنامه وقایع اوایل زندگی**" در اختیار او قرار گرفت تا در فاصله جلسه بعدی آن را تکمیل کند. همچنین درمانگر از مراجع درخواست کرد که اگر خاطرات یا تصاویری از قدیم به ذهنش می‌رسد که در او احساس ترس، تهدید و ناامنی بوجود می‌آورده اند را بنویسد. همچنین از درمانجو خواسته شد که به یاد بیاورد در مواقعی که در دوران کودکی-نوجوانی در کنار اطرافیان نزدیکی که با آنها زندگی می‌کرده است، اگر احساس ترس، تهدید یا ناامنی می‌کرده، معمولا چه کار می‌کرده است (**بررسی راهبردهای ایمنی طلبی**)؟ برای اینکه بتونه امنیت خودش رو تامین کنه معمولا چه کار می‌کرده است؟

تکالیف انجام شده:

سلام خانم دکتر

وقت تون بخیر.

فرم ثبت افکار برای هفته گذشته (از جمعه تا جمعه) رو ضمیمه کردم.

درست متوجه نشدم که چه اطلاعاتی و با چه جزئیاتی باید درج بشن. امیدوارم خیلی راه رو به خطا نرفته باشم.

دوشنبه بعد از ظهر خیلی جالب و کمی ترسناک بود

چند سال گذشته اصلا دوست نداشتم از خونه برم بیرون. با سختی زیاد خودم رو مجبور میکردم و هر روز سخت تر میشد. و تقریبا در شش هفت

ماه گذشته فقط وقتی که خیلی ضروری بود میرفتم بیرون. مدتی که بیرون بودم: تو ذهنم با برادر بزرگم و مادرم که هر دو ایران هستند؛ دعوا

میکردم. وقت برگشتن این دعوا شدیدتر میشد. خونه که میرسیدم: مثل اینکه با خرس کشتی گرفته باشم؛ خسته و بی رمق بودم و هر وقت روز

و شب که بود سه چهار ساعت میخوابیدم

دوشنبه لازم بود که بعد از پایان ساعت کارم برم بیرون. که مثل همیشه خشمگین شدم و دعوا شروع شد. خواستم این رو بنویسم: یک مرتبه

مثل یه تلنگر متوجه شدم تمام این سالها فقط دعوی یک روز خاص رو تو ذهنم بازنوازی میکنم. خیلی شکه شدم.

(اون روز خاص من سال دوم دانشگاه بودم و زمان امتحان های پایان ترم. وقتی برگشتم خونه متوجه موضوعی شدم که خیلی ناراحتم کرد.

دعوی شدیدی با مادر و برادر بزرگم کردم و اتفاقات تلخی رقم خورد)

یکمرتبه دو نفر تو سرم شروع به صحبت کردند که من رو خیلی ترسوند

* از بین این همه روز بد چرا گیر کردی تو این روز؟

** دیگه بریدم. از کجا بدونم وقتی برمیگردم خونه انتظار چا رو باید داشته باشم؟ از کجا بدونم وقتی میرم بیرون تو خونه چه اتفاقایی

میافته؟

* پس از اینه که میترسی؟ اونا که اینجا نیستن. این خونه امنه

خیلی حالم بد شد. فکر کنم بیشتر از یک ساعت گریه کردم. بعدش خیلی راحت شدم. دیگه راحت تر میرم

بیرون و کلی از کارهای عقب افتاده رو تو این چند روز انجام دادم.

میبخشید که خیلی حرف زدم

امیدوارم روز و ساعات تون پر از خیر و شادی باشه

مریم

جمع بندی درمانگر از جدول ثبت افکار، احساسات و رفتارها:

درمانگر: مریم من جدولی که تکمیل کرده بودی و توضیحاتت رو دیدم، باید بگم که خوب از پشش براومدی و اطلاعات خوبی به من دادی. من به جمع بندی از جدول تو داشتم و به نظرم رسید که در موقعیت هایی که حس و حال خوبی نداری بیشتر این فکرها رو داری و این رفتارها رو انجام میدی:

۱. همیشه وقت تلف می کنم، می تونم بهتر کار کنم، کارهای من ایراد داره.
۲. کارهای من ناچیزه و ارزش چندانی نداره.
۳. تصاویر ناخوشایندی که تداعی کننده خشونت خانگی هستند و در تو ترس و اضطراب ایجاد می کنند، در هنگامی که برای انجام کاری باید بیرون بروی به ذهنت می آیند (بخصوص یک خاطره کاملا واضح از سال دوم دانشگاه وجود دارد. چه خاطره ها و تصاویر دیگری به ذهنت می آیند؟).
۴. افکار و احساساتی منفی با این مضمون که چون دارم مطالب روانشناسی رو دیر یاد می گیرم و دیر متوجه می شم که اطرافیانم بیمار بوده اند، مقصرم و برای کمک به مادر و برادرم کوتاهی کرده ام و احساس گناه دارم. دیگه نمی تونم کمکی به اونها بکنم و کاری براشون انجام بدم.
۵. کاش تنها کار می کردم، دوری از دیگران برام آرامش بخش تره و راحت تره (ارتباط با دیگران برایم ناخوشایند و آزاردهنده است (؟؟؟) باید بیشتر بررسی شود).
۶. رفتارها و واکنش های غالب در موقعیت هایی که هیجانانگیز منفی را تجربه می کند: اجتناب و خودانتقادگری.

درمانگر: مریم، با به نگاه کلی تر به توضیحاتی که دادی به نظرم می رسه تو در مواقعی که حال خوبی نداری و فکر، خاطره یا تصویری باعث شده که اون حال رو داشته باشی، عمدتا و بیشتر مواقع دو تا کار انجام میدی: یکی اجتناب کردن (مثلا اینکه از خونه بیرون نمیری یا قرارت رو به تعویق میندازی) و یک کار دیگه که به نظرم رسید خیلی خیلی در چنین مواقعی انجامش میدی انتقاد کردن از خودته یا سرزنش کردن خودته (مثلا اینکه کارهای من بی ارزشه یا اینکه من مقصرم و کوتاهی کرده ام، و ...). تو موافق این برداشت های من هستی؟ نظرت در مورد این برداشت های من چیه؟

مریم: خیلی باهاتون موافقم خانم دکتر. من خیلی خیلی خودم رو سرزنش می کنم. از وقتی هم که یادم می آد همینطوری بودم، حتی هنوز خاطراتی دارم که دست از سرم برنمی دارن و من به خاطرشون هنوز عذاب می کشم. یکیشون مال سال ۶۶ و زمان جنگه، اسفند ۶۶ بود، من داشتم از پنجره خونه بیرون رو نگاه می کردم، عینک نداشتم و داشتم دنبال عینکم می گشتم که موشک زدن. تمام شیشه های پنجره خرد شد و خرده شیشه ها به این طرف و آن طرف پرتاب شدند، یکی از خرده شیشه ها درست در صندلی که من قبلش رویش نشسته بودم و برای پیدا کردن عینکم از روی آن بلند شده بودم فرو رفته بود، یعنی اگر روی آن صندلی مانده بودم حتما در بدن من فرو می رفت. بعد از اینکه موشک زدند، من چند دقیقه ای در شوک بودم و نمی توانستم کاری انجام بدهم. بعد از آن ماجرا مدام فکر می کنم که اگر جهت نگاه من رو به بالا بود و می دیدم که موشک داره میاد و فریاد می زدم و مردم را خبر می کردم شاید چند نفر را نجات می دادم. تا مدت ها خیابان را متر می کردم و فاصله ها را اندازه می گرفتم تا ببینم اگر من چند ثانیه زودتر موشک را دیده بودم، می توانستم جان چند نفر را نجات بدهم. یا مدام فکر می کردم اگر من کمتر در شوک مانده بودم شاید می توانستم کاری بکنم و جان عده ای را نجات بدهم. حتی یکسال بعد از ماجرای موشک، من مسوول امداد نجات آن روز را پیدا کردم و

از او مطمئن شدم که همه افرادی که در آن سانحه فوت شده بودند، در دم جان سپرده اند و از من کاری بر نمی آمده است. هنوز هم خواب این ماجرا را می بینم. یا مثلا اگر کسی در خیابان زمین می خورد خودم را سرزنش می کنم و فکر می کنم که اگر من از آن مسیر رفته بودم می توانستم کمکش کنم. در مورد مادر و برادر بزرگم هم خیلی خودم را سرزنش می کنم. فکر می کنم اگر زودتر فهمیده بودم که آنها بیمار هستند، کمکشان می کردم و خیلی از اتفاقات بد نمی افتاد.

جمع بندی درمانگر از "پرسشنامه وقایع اوایل زندگی":

مریم، من جواب هایی که به پرسشنامه ات داده بودی رو هم بررسی کردم. بیا با هم یه نگاهی به پاسخ های تو بندازیم و ببینیم از اینها چی دستگیرمون میشه. اجازه بده اول سوالات ۴، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۴ و ۱۵ رو بررسی کنیم. این سوال ها این رو بررسی می کنن که تو چقدر در اوایل زندگی و در خانواده ات احساس تهدید می کردی؟ همونطور که خودت داری می بینی تو به همه این ۶ تا سوال، بالاترین نمره رو دادی و معنیش اینه که تو اینطور به یاد میاری که در دوران کودکی و در کنار اعضای خانواده ات، احساس تهدید و ترس زیادی می کردی.

خب حالا بیا سوالات ۱، ۲، ۳، ۵، ۱۰ و ۱۲ رو بررسی کنیم، این سوالات این رو اندازه می گیرن که تو چقدر احساس می کردی مجبوری از والدین یا سایر اعضای خانواده ات اطاعت کنی و در واقع فرمانبردار اونها باشی و اگه این کار رو نمی کردی یعنی اگه ازشون اطاعت نمی کردی طرد می شدی یا ممکن بود که مورد آزار و اذیت قرار بگیری. همونطور که خودت داری می بینی تو به همه این ۶ سوال هم بالاترین نمره رو دادی و معنیش اینه که تو اغلب اوقات به خاطر احساس ترسی که داشتی مجبور بودی از والدین و اطرافیان اطاعت کنی، به خواسته هات نرسی یا اونها رو نادیده بگیری، مجبور بودی اونها و خواسته هاشون رو تأیید کنی و حتی اونها رو تسکین بدی (همونطور که خودت بارها مثال هایی زدی درباره اینکه باید پدر یا مادرت رو آروم می کردی)، و احتمالا خودت رو به خاطر داشتن یکسری خواسته ها و تمایلات که با نظر والدینت مخالف بوده اند و ممکن بود باعث خشم و ناراحتی اونها بشن، سرزنش می کردی.

۳ تا سوال مونده که باید باهم بررسیشون کنیم، سوالات ۶، ۷ و ۹ که این رو اندازه می گیرن که تو در اوایل زندگی چقدر احساس می کردی که در نظر دیگران مهم و ارزشمند هستی، چقدر نظرها و خواسته هات برای دیگران اهمیت داشت و در نظر گرفته می شد؟ همونطور که اینجا خودت داری می بینی جوابهای تو به این سه سوال هم نشون میده که تو احساس می کردی که در اوایل زندگی و در خانواده ات مهم و ارزشمند شمردن نمی شدی.