

جایی برای «خود» نیست

این گزارش درباره افرادی است که برای دیگران «ناچی» اند اما خودشان به «قربانی» بدل می‌شوند

مجید ادیبی بسیاری از مادر زندگی شخصی یاد میان مرادوات روزمره مان با افرادی روبه‌رو شده‌ایم که گویی تجسم عینی واژه «ازخودگذشتگی» هستند و بی‌وقفه و بی‌هیچ چشمداشتی تمام قد خود را وقف دیگران می‌کنند. آن‌ها با تمام وجودشان برای حل مسائل، گره‌گشایی و برداشتن بار مشکلات از دوش اعضای خانواده، دوستان و آشنایان مایه می‌گذارند. در نگاه نخست، آن‌ها قهرمانان بی‌نام و نشانی به نظر می‌رسند و پنداری دنیا به مهربانی‌شان تکیه کرده است. اما این سکه، روی تاریک و تلخی نیز دارد. بحران و مشکل واقعی دقیقاً زمانی عیان می‌شود که بدانیم این افراد به شکلی افراطی برای کمک به هر کس و هر چیز حاضر و آماده‌اند. اما هیچ وقتی برای «خودشان» ندارند. آن‌ها برای تمام دنیا دل می‌سوزانند. اما خودشان در این معادله پیچیده و نابرابر، هیچ جایگاه و سهمی ندارند. سوزۀ اصلی گزارش امروز ما، زیست پنهان و فرساینده همین افراد است. کسانی که با تمام وجود از جان و روان خود برای دیگران خرج می‌کنند، اما در نهایت تنهایی، فرسودگی و قربانی شدن را تجربه می‌کنند. آنچه می‌خوانید حاصل یک گپ به نسبت طولانی با افرادی بوده که به نوعی درگیر این موضوع بوده‌اند یا کسانی را در اطراف خود می‌شناختند که دچار این مشکل شده بودند. ما به گپ و گفت‌های دوستانه و البته موشکافانه بسنده نکردیم، بخشی از مسئله را با چند افزونه هوش مصنوعی در میان گذاشتیم و برآیند گفت‌وگوها را برای تحلیل علمی و مستند به مقالات معتبر، به هوش مصنوعی واگذار کردیم. در پایان نیز موضوع را با دکتر افسانه افسری روان‌شناس و درمانگر در میان گذاشتیم تا نظر کارشناسی او را درباره این افراد جویا شویم.

اتاق درمان

روان‌شناسی امروز مرز بسیار باریک، ظریف و حساسی میان «ایثار و مهربانی سالم» با «خودآینارگری مخرب یا نوع دوستی بیمارگونه (Pathological Altruism)» قائل است. اگرچه فداکاری در لایه‌های سطحی، رفتاری تحسین‌برانگیز به نظر می‌رسد، اما ریشه یابی این جریان نشان می‌دهد این رفتار افراطی معمولاً از یک الگوی بنیادین و عمیق روانی نشئت می‌گیرد. تلاش برای جبران یک کمبود درونی (مانند احساس بی‌ارزشی یا عدم امنیت) از طریق رفتارهای بیرونی، در علم روانشناسی دو دلیل مهم برای این پدیده مطرح می‌شود:

نیاز مبرم به تأیید و ارزش‌یابی

بسیاری از این افراد در اعماق وجود خود احساس بی‌ارزشی یا کافی نبودن می‌کنند. برای آن‌ها، کمک کردن به دیگران یک حس ناخودآگاه برای کسب ارزش و عشق است، با این پیش‌فرض ذهنی: «من فقط زمانی ارزشمندم که مفید باشم» یا «اگر همه را خوشحال نگه دارم، مرا ترک نخواهند کرد». در واقع، آن‌ها به جای دریافت امنیت از درون، آن را گدایی می‌کنند.

علت را کجا دنبال کنیم؟

۱- ریشه‌ها در خاک کودکی و الگوهای دل‌بستگی:

تجربیات دوران کودکی در شکل‌گیری این سندرم نقش حیاتی دارند. کسانی که در محیط‌هایی با عشق مشروط بزرگ شده‌اند (توجه صرف در قبال حرف‌ش نوی) یادکردگی مسئولیت‌های بزرگ‌تر از سن خود داشته‌اند پدیده والدش‌دگی کودک یا Parentification، یاد گرفته‌اند برای دوست داشته شدن و «امن ماندن»، باید نیازهای خود را سرکوب و اولویت را به دیگران بدهند. این مکانیسم دفاعی برای بقا، در بزرگسالی به عادت‌های مخرب تبدیل می‌شود.

۲- ترس از رها شدن و فوبیای تنهایی:

وقف کردن خود، نوعی «سپر بلا» یا مکانیسم کنترل غیرمستقیم روابط است. فرد تصور می‌کند با بخشش بیش از حد و ایجاد حس مدیون بودن در دیگران، از نارضایتی آن‌ها و در نهایت از تنهایی و طرد شدن پیشگیری می‌کند. تفاوت اصلی در اینجا است که کمک از سپر «خوش حالی و فراوانی»، انرژی بخش است، اما کمک از سرکمبود و نیاز به تأیید، «فرد را کاملاً تخلیه و فرسوده می‌کند».

مسیرهای تخصصی برای عبور از خودتخریبی

۱. درمان شناختی-رفتاری (CBT)

این روش به عنوان یکی از مؤثرترین الگوها، به فرد کمک می‌کند افکار مخرب خود را شناسایی کند. گزاره خطای «اگر به او کمک نکنم، آدم بدی هستم» در اتاق درمان به یک واقعیت منطقی تبدیل می‌شود: «من می‌توانم مهربان باشم و در عین حال مرزهای خودم را حفظ کنم».

۲. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)

این درمان به فرد آموزش می‌دهد تا با احساسات ناخوشایند درونش (مثل احساس گناه شدید یا ترس از تنهایی) کنار بیاید، بدون اینکه برای فرار از این احساسات، به سمت رفتارهای افراطی مثل فداکاری بیش از حد پناه ببرد.

۳. آموزش مهارت‌های قاطعیت

بسیاری از ناجیان افراطی، شخصیت‌هایی مطیع Submissive دارند و در «نه» گفتن ناتوان هستند. این تمرینات شامل آموزش نحوه بیان خواسته‌ها، عقاید و محدودیت‌های شخصی، بدون افتادن در دام احساس گناه یا پرخاشگری است.

۴. درمان مبتنی بر دل‌بستگی

اگر ریشه‌های رفتار در ترومای کودکی باشد، درمانگر به فرد کمک می‌کند تا الگوهای ناسازگار دل‌بستگی خود را درک کرده و به سمت یک دل‌بستگی امن و مستقل حرکت کند.

راهنمای گام به گام برای اطرافیان قربانی

چگونه بدون شکستن کار، کمک کنیم؟

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در رویارویی با این افراد، «ممانعت شدید» آن‌ها در برابر تغییر است. از آنجا که تمام هویت و ارزش این افراد بر پایه «مقید بودن» بنا شده، هر پیشنهادی برای تغییر، از نظر آن‌ها به معنای متهم شدن، از دست دادن نقش قهرمان یا رها شدن تعبیر می‌شود. در چنین شرایطی مسیر مستقیم نصیحت مسدود است و باید از رویکردهای غیرمستقیم و هوشمندانه استفاده کرد:

تکنیک‌های رویارویی غیرمستقیم با فرد مهرطلب افراطی:

- بازتاب احساسات: تمرکز روی خستگی فرد به جای نقد رفتار او
- بازتعریف فداکاری: مراقبت از خود = حفظ انرژی برای کمک بهتر به بقیه
- مدل‌سازی عملی: نشان دادن مرزگذاری‌های سالم و «نه» گفتن در عمل
- سؤالات سقراطی: هدایت فرد به کشف خودتخریبی‌اش از طریق پرسش‌های تأمل‌برانگیز

تشویق به خودمراقبتی

و بازتعریف «خودخواهی سالم»

برای تغییر نگرش و فضای حاکم بر زندگی این افراد، اطرافیان باید سیستم پاداش‌دهی خود را تغییر دهند. به جای تمجید از کارهای فداکارانه بی‌حد و مرز، وقتی کاری برای خودشان انجام می‌دهند (مثل استراحت، تفریح یا یک سرگرمی شخصی)، آن‌ها را تحسین کنیم تا بدانند ارزش وجودی‌شان به کارایی‌شان وابسته نیست. همچنین بسیار مهم است که «شخصیت» آن‌ها را از «رفتارشان» جدا کنیم، به جای گفتن «تو همیشه خود را فدا می‌کنی»، بگوییم: «من نگرانم این شیوه برخوردت با دیگران، انرژی‌ت را تخلیه کند» تا حالت تدافعی به خود نگیرند. پله نهایی، ارائه پیشنهاد کمک حرفه‌ای و مراجعه به متخصص است. بدین‌گونه که شکلی کاملاً غیرقضاوت‌گرانه داشته باشد و در زمان‌های آرامش روانی فرد باشد.

مقایسه زاویه دید فرد مهرطلب با نگاه علمی روان‌شناسی

تصور اشتباه فرد:

مراقبت از خود = خودخواهی و آدم بد بودن

واقعیت علمی:

خودمراقبتی = خودخواهی سالم، چون نمی‌توان از ظرف خالی به دیگران آب داد

وقتی نبود آگاهی، از خودگذشتگی افراطی به بار می‌آورد



دکتر افسانه افسری
روانشناس و درمانگر

«نه» گفتن باعث می‌شود نیازهای خود را نادیده بگیرند ولی از اینکه نیازهای دیگران را مرتفع کنند احساس خوشحالی و رضایت از خود دارند.

یک حس و چند بیماری فداکارها عموماً کمبود انرژی دارند و دچار فرسودگی‌های جسمی و روحی هستند. درد‌های مهم جسمی، استرس‌های پی‌درپی، و مشکلات گوارشی از نشانه‌های افراد ازخودگذشته افراطی است.

راه‌های درمانی کدام هستند؟
خودشناسی: اولین قدم شناخت و پذیرش خود است.
مرزبندی سالم: در روابط همیشه مرز تعیین شود و توقعات طرف مقابل را از یابی کنند. شاید لازم باشد خیلی راحت «نه» بگویند.

ارزشمندی: یاد بگیرند که انسان ارزشمندی هستند و نیازهای فردی‌شان در اولویت است. یک فهرست مراقبتی و رسیدگی از خود تهیه کنند.
تغییر باورها: دیگر مهم نباشد که دیگران آن‌ها را چگونه قضاوت می‌کنند. یک جاهایی مثل مرزبندی‌ها غرور داشتن بد نیست.

نداشتن احساس گناه، به «نه» گفتن احساس گناه نکنند. بهتر است از خودشان بپرسند: آیا کاری که هم‌اکنون قرار است انجام بدهم مهم است یا خودم از کار دیگران مهم‌تر هستم؟

تقویت عزت نفس: فهرستی تهیه کنند که اولویت آن‌ها خودشان هستند و در آن حتماً خط قرمزها و اشتباه‌های گذشته مشخص باشد.

کمک از مشاور: شاید لازم باشد پای یک مشاور به میان بیاید. مشاور می‌تواند مسئولیت‌پذیری را واقع‌بینانه برای فرد ازخودگذشته تشریح و او را مجاب کند که کاری را که از عهده‌اش بر نمی‌آید و سنگین است انجام ندهد.

کلام آخر

ازخودگذشتگی بیش از حد نیاز به درمان دارد. این شاخصه رفتاری تا حدی خوب است که به خودمان آسیب نرسانیم و بعد از انجام کار حس لذت بخش به ما دست بدهد. نه آنکه بعد از انجام کاری حس پشیمانی یا مورد سوءاستفاده قرار گرفتن را انتقال دهد. بهترین راهکار این است که خودمان را بیشتر بشناسیم.

پذیرش واقعیت تلخ

ما به عنوان همسر، دوست یا اعضای خانواده نمی‌توانیم نقش درمانگر را بازی کنیم و فراتر از آن، هرگز قادر نیستیم کسی را که خودش نمی‌خواهد نجات یابد، نجات دهیم. اگر تمام استراتژی‌ها و رویکردهای غیرمستقیم راه به کار بستیم و فرد همچنان با گاردی محکم به مسیر خودتخریبی‌اش ادامه داد، زمان آن است که عقب بنشینیم و از خودمان محافظت کنیم. گاهی بهترین، اصولی‌ترین و حتی مهربانانه‌ترین راه کمک به چنین افرادی، این است که اجازه دهید با عواقب رفتارهای خود روبه‌رو شوند. در بسیاری از مواقع، «سقوط»، «خستگی مفرط» و به بن‌بست رسیدن، تنها معلم‌های سختی هستند که این ناجیان خسته، گوش‌شنوایی برای شنیدن صدایشان دارند. خودخواهی سالم را یاد بگیریم و ببیزیم که اولین کسی که در این جهان مسئولیت نجاتش بر عهده ماست، خود ما هستیم.

۱۸ طرح‌واره ناسازگار در تعاملات ما نقش دارند. یکی از آن‌ها «طرح‌واره ایثار» است مرتبط با افرادی که دچار ازخودگذشتگی افراطی هستند.

در تعریف این طرح‌واره این‌گونه آمده است که آن دسته افراد که ازخودگذشتگی نسبت به دیگران دارند، احساس رضایت بیشتری از خود دارند. این گروه از افراد تمام تلاش خود را می‌کنند که خودشان را خوب جلوه بدهند یا به دنبال تأیید گرفتن از طرف مقابل هستند. همچنین برای این باورند که با فداکاری و ارائه خدمات، مورد محبت قرار می‌گیرند.

از کجا به‌فهمیم که افراطی فداکاریم

یکی از نشانه‌های بارز این است که وقتی درگیر طرح‌واره ایثار هستیم برای خودمان ارزشی قائل نیستیم و تمام زندگی‌مان بر مبنای ارزش‌گذاری نیازهای دیگران می‌شود. کسی که درگیر طرح‌واره ایثار است همواره احساس خلأ عاطفی می‌کند. کم‌کم این مدل رفتاری شکل وظیفه به خود می‌گیرد و دیگران فکر می‌کنند جزو وظایف فرد فداکار است که بیش از حد به آن‌ها بهاد بدهد. با ادامه این روند فرد فداکار به نوعی برده افراد خودشیفته می‌شود.

چطور درگیر طرح‌واره می‌شویم؟
ریشه این مدل رفتاری به دوران کودکی باز می‌گردد. اینکه فرد ازخودگذشته در کودکی جواب نیازهایش را از خانواده دریافت کرده است. به تعبیری خانواده برای نیازهای او ارزشی قائل بوده‌اند یا فقط با خوب بودن و ارائه خدمات توانسته توجه والدین و دیگر اعضای خانواده را جلب کند.

کودکانی که والدین بیمار دارند و وظیفه مراقبت از آن‌ها را بر عهده دارند یا کودکانی که پدر و مادر کنترل‌گر یا خودشیفته دارند اساساً از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند. شخصیت این دو گروه بیشتر در معرض افراد ازخودگذشته قرار می‌گیرد.

معجزه نه گفتن

افراد ی که درگیر طرح‌واره ایثار هستند بیشتر نقش حمایت‌گر و مراقبت‌کننده از دیگران را دارند. این گروه افراد مدام با یک خشم پنهان و این حس دست و پنجه نرم می‌کنند که از آن‌ها سوءاستفاده می‌شود در حالی که خودشان با رفتارشان دیگران را این‌گونه عادت داده‌اند. نداشتن اعتماد به نفس یا نداشتن توانایی