

زنجیره‌های نامرئی

فکر می‌کنید وابسته نمی‌شوید. وابستگی که خبر نمی‌دهد! تنها که می‌شوید پشت دری می‌مانید که دارند راجع به شما حرف می‌زنند، چاره‌ای نیست، باید وارد شوید...



با وابستگی به مواد، اشخاص و اشیاء چه کنیم؟

زنجیره‌های نامرئی

فکر می‌کنید وابسته نمی‌شوید. وابستگی که خبر نمی‌دهد! تنها که می‌شوید پشت دری می‌مانید که دارند راجع به شما حرف می‌زنند، چاره‌ای نیست، باید وارد شوید...

در زندگی به چه چیزی وابسته هستید؟ این پرسشی بود که از تعداد زیادی از دوستان و اطرافیان پرسیده بود. خیلی از پاسخ‌ها در ملاک‌های تعریف شده وابستگی قرار نمی‌گرفت و بسیاری از افرادی که بر اساس ملاک‌های وابستگی، به آن دچار شده بودند، وابستگی خود را انکار می‌کردند. روان‌شناس‌ها می‌گویند: زمانی که فرد دچار نوعی اختلال شخصیتی و روانی می‌شود، رفتارهای خود را صحیح و منطقی می‌داند و الزاما به دنبال درمان نیست. او به یک نظام اعتقادی باور دارد که رفتارش تابع آن نظام اعتقادی شده است.

در زندگی به چه چیزی وابسته هستید؟ یکی گفت سیگار، دیگری گفت شنا، موزیک، سینما، یکی دیگر گفت اگر وابستگی نباشد زندگی دچار اختلال می‌شود و به جز غذا خوردن و خوابیدن که نوعی جبر دارند، آدم آزاد و رهایی است. اول کمی عصبانی شد، گفت فکر کرده‌ای به تو می‌گویم به چه چیزی وابسته‌ام! بعد گفت که در زندگی به هیچ چیز وابسته نیست.

روان‌شناس‌ها می‌گویند؛ وابستگی از هر نوعش نوعی پایبندی بیمارگونه شخص را به یک سلسله عادات نشان می‌دهد، عادت‌هایی که به هم مرتبط هستند. کسی که به مواد مخدر وابسته است، مجموعه عادت‌های رفتاری او به هم گره خورده و این وابستگی را در او شکل می‌دهد مثل عادت به ماده خاص، عادت به ساعت، مکان یا آدم‌های مشخصی به عنوان همراه مصرف‌کننده یا عادت به تشریفات خاص قبل از مصرف.

عزت‌الله کردمیرزا، روان‌شناس مجموعه عاداتی که وابستگی را شکل می‌دهند، آزردهنده می‌داند و اساسا زمانی واژه وابستگی را به کار می‌برند که شخص ناتوان از کنترل چرخه عادت‌گونه رفتارهای خود باشد.

شکل‌گیری وابستگی در سه مرحله

به خودش که آمد دید وابسته شده. اصلا نفهمید چطور! تنوع در زندگی را دوست داشت. رفتار دوستانش، برایش آزردهنده بود. باید هرچه زودتر جمع دوستانش را عوض می‌کرد.

دکتر کردمیرزا معتقد است: شکل‌گیری وابستگی تابع یک سری مراحل است؛ مرحله اول زمانی است که فرد با موضوع وابستگی آشنا می‌شود. مرحله دوم، حرکت به سمت شکل‌دهی عادت است و در نهایت وارد مرحله اجبار یا همان مرحله سوم است.

او می‌گوید، کسی که با شخص، ماده یا رفتار خاصی آشنا می‌شود، در نوعی آزمون و خطا و آزمایش قرار می‌گیرد. او فکر می‌کند آزمایش، تنوع و هیجان دارد و این تنوع می‌تواند موارد مختلفی نظیر سیگار، مواد مخدر، رابطه جنسی یا رفتارهای دیگر باشد. در مرحله اول، نوعی اعتماد به نفس کاذب به من وابسته نمی‌شوم و آدم‌های دیگر وابسته می‌شوند وجود دارد. در واقع اعتقاد بر این است که من می‌توانم بر خودم کنترل داشته باشم. این مرحله اگر ادامه پیدا کند، وابستگی وارد مرحله شکل‌گیری خواهد شد؛ فرد تشریفات برای خود تعریف می‌کند و تغییراتی در زندگی خود به وجود می‌آورد که همراه با مشکلات و محدودیت‌هایی خواهد بود مثل این که در مهمانی‌هایی شرکت می‌کند که یک پایش مواد مخدر است یا با جمع‌هایی در ارتباط است که در آنها رفتارهای خاصی قابل اجرا باشد. حتی ممکن است دوست‌داشتنی‌ها یا دلبستگی‌های قبلی فرد کنار رفته و جای خود را به افراد و علایق جدیدی در زندگی او دهند و فرد زمانی به خود می‌آید که عاجز از کنترل خود است. در این زمان است که او وارد مرحله سوم که همان اجبار است، می‌شود. او با وجود میل و تلاش‌های منجر به شکست برای قطع وابستگی، موفق نمی‌شود.

وسواس هم وابستگی است؟

یکی از بستگان نزدیکش بود. روزی چند بار دست و پاهایش را می شست. اصلا تمام وسایلش را با دقت آب می کشید و باز تکرار می کرد. یکی از بزرگترین دعوای خانوادگی سر همین تمیز بودن یا کثیف شدن اشیا و لوازم خانه بود. فکر کرد شاید برخی آدم ها به یک سری حالات و رفتارها وابسته شده اند که آن را ادامه می دهند، بر آن پافشاری می کنند و حتی دعوای راه می اندازند.

این روان شناس معتقد است: وسواس را نباید در مجموعه عادات و وابستگی ها جای دهیم؛ وسواس در طبقه تشریفی مستقلی که زیرگروه اختلالات اضطرابی است، قرار می گیرد. زمانی که اضطراب راه می افتد، مجموعه تشریفاتی برای باطل سازی آن یا فکر آن شکل می گیرد. برای مثال وقتی فکر اضطراب آور، ذهن فرد را به خود مشغول می کند، حتما باید تعداد دفعات خاصی دست های خود را بشوید که این فکر باطل شود. فرد با این عملیات خنثی سازی قصد دارد با تشریفاتی که از نظر دیگران آزاردهنده است، افکار اضطراب آور خود را باطل کند.

وسواس ممکن است در کودکی شکل بگیرد، بعد از بلوغ، بروز پیدا کند و در بزرگسالی به اوج برسد و این گرایش شخصیتی می تواند در بزرگسالی خود را به صورت وابستگی های متنوع نشان دهد. فرد به علائم آزاردهنده و بیمارگونه بودن رفتار خود واقف است اما زمانی که فرد دچار نوعی اختلال شخصیتی و روانی می شود، رفتارهای خود را صحیح و منطقی می داند و الزاما به دنبال درمان نیست.

دکتر کردمیرزا جمع کردن یک سری اشیا خاص را نیز جزو حالات و رفتارهایی می داند که بی شباهت به وسواس نیست؛ کلکسیونرها از کودکی یاد گرفته اند جمع کننده باشند. شخصی که می خواهد مجموعه داشته هایی را بنا به ویژگی یا امتیاز خاصی جمع کند ممکن است رفتارهایی داشته باشد که از نظر دیگران اعتیادگونه است. اما نمی توان گفت کلکسیونر وابسته است. او هیچ وقت تلاش نمی کند آن چه را که به سمتش متمایل است، کنار بگذارد، اساسا فرد وابسته کسی است که تلاش های متعدد برای متوقف کردن خود، با وجود شکست داشته است؛ مثلا شخص وابسته به موادمخدر تاریخچه ای از درمان های متعدد توام با شکست را در زندگی خود دارد، اما کلکسیونرها از این نظر متفاوت هستند. کلکسیونر بودن ریشه در کاراکتر و منش افراد دارد. منش یا کاراکتر برخی افراد می تواند همراه با شکل دهی قطعات یا اشیا متفاوت باشد.

او نکته مشابهی که کلکسیونر را به فرد وسواسی متصل می کند، این می داند که کاراکتری که می تواند کلکسیونر بودن را شکل دهد همان کاراکتری است که می تواند وسواس را هم شکل دهد. ویژگی های هر دو شخصیت به گفته فروید (روان شناس اتریشی) ممکن است در مرحله دوم رشد شخصیت، بین دو تا سه سالگی پایه ریزی شود که می تواند به دلایل مختلف ربط داشته باشد؛ شیوه های فرزندپروری، سطح باید و نبایدهایی که خانواده تعریف می کند، فرهنگ خانواده و تابوهایی که در آن رایج است. نقش خود شخص را هم در شکل گیری شخصیت نباید نادیده گرفت.

روان شناسی رشد و وابستگی

فضای خانواده چقدر در وابستگی هایی که در آینده پیش روی فرزندان قرار می گیرد و آنها را درگیر خود می کند، نقش دارد؟ چطور می شود که در خانواده ای یکی از فرزندان وابسته می شود و دیگری نمی شود؟ و اصلا رابطه کودک و والد تا چه حد در وابستگی موثر است؟

به گفته دکتر کردمیرزا و براساس اصول روان شناسی و پژوهش هایی که در دوره کودکی و بزرگسالی شکل گرفته، مضمونی در روان شناسی رشد با عنوان دلبستگی وجود دارد. مفهوم دیگری که در روان شناسی رشد وجود دارد، ثبات شی است؛ دلبستگی یعنی برقراری رابطه امن و هیجانی مثل دلبستگی نوزاد به مادر و پایداری و ثبات شی به این مفهوم است که فرد دلبسته، زمانی که عامل دلبستگی جلوی چشمش نباشد با وجود این که وجود خارجی داشته باشد، فکر می کند که آنچه به آن دلبسته شده از بین رفته است.

او معتقد است، اگر به هر دلیلی مادر یا مراقب مطمئنی برای کودک وجود نداشته باشد یا شرایط رشد او التهاب آور باشد، ممکن است شکل گیری دلبستگی به خطر بیفتد. در برخی حالت های بیمارگونه هم می گویند بین مادر و فرزند، چسبندگی شکل گرفته؛ نه مادر از فرزند فاصله می گیرد و نه فرزند از مادر که این می تواند به ویژگی های شخصیتی هرکدام از این دو برگردد. اگر این مشکل تا سه سالگی حل نشود، ممکن است پس لرزه های آن تا بزرگسالی هم ادامه پیدا کند؛ مادری که در بزرگسالی به فرزند خود اجازه استقلال نمی دهد، مدام او را تحت نظارت و کنترل دارد یا به محض بیرون رفتن او از خانه هر چند دقیقه یکبار به او زنگ می زند و او را رصد می کند یا فرزندگی که در بزرگسالی حالت چسبندگی را نسبت به دوست یا همسر خود ادامه می دهد.

دکتر کردمیرزا می گوید: در فضای خانوادگی دو موضوع مهم در رابطه با شکل گیری شخصیت وجود دارد، یکی روابط هیجانی بین همه اعضای خانواده و دوم، جایگاه فرزندان در خانواده. در توضیح این که فرد می تواند در بزرگسالی، متاثر از دلبستگی باشد یا نه، سه سبک دلبستگی را می توان نام برد؛ دلبستگی ایمن، ناایمن اجتنابی و دلبستگی دوسوگرا؛ کسانی که دلبستگی های ایمن دارند، در

بزرگسالی هم روابط پایدار و مطمئنی را شکل می دهند، افرادی که دلبستگی های ناایمن اجتنابی دارند، از رابطه با دیگران واهمه داشته و امکان ارتباط گرم و قوی را ندارند، اما فرد با دلبستگی ناایمن دوسوگرا، هم دلش می خواهد ارتباط داشته باشد و هم دلش نمی خواهد. مصداق هر سه نوع سبک دلبستگی را می توان در شیوه های همسرگزینی، ارتباط با دوستان و دیگر روابط مشاهده کرد.

راه رهایی از وابستگی

شاید وقتی همه درها به رویتان بسته می شود، به چیزی متوسل می شوید و وقتی به خود می آید که به آن وابسته شده اید. برای رهایی از این وابستگی چه باید کرد؟ آیا باید به عقب بازگشت و ریشه وابستگی را در گذشته جستجو کرد؟

عزت الله کردمیرزا معتقد است: درباره رفع وابستگی، دیدگاه های متفاوتی وجود دارد؛ برخی با این قضیه پرهیزمدارانه برخورد می کنند. آنها معتقدند که باید دل به دریا زد و رفتار عادت گونه را به صورت ناگهانی قطع کرد، یعنی یکباره مصرف را قطع کن بدون این که هیچ قرص مسکن و... مصرف کنی. دیدگاه دیگری که در کنترل وابستگی مطرح می شود، حرکت تدریجی و نه یکباره است به این مفهوم که رفتاری که بتواند کنترل و ترک عادت را در ما تقویت کند، در طول زمان شکل می گیرد. برای مثال کسی که روزی یک پاکت سیگار مصرف می کند بتدریج هفته ای یک نخ از این پاکت را کم کند.

اما دیدگاه دیگری که فارغ از این الگوها شکل گرفته می گوید به جای قطع یکباره یا تدریجی وابستگی باید زیربنای شخصیت را بررسی کنیم. این دیدگاه گذشته محور معتقد است باید شخصیت را از کودکی بازسازی کرد که البته درمان های طولانی مدت و گران قیمتی است.

بعضی هم به جای هر سه گزینه می گویند توانمندسازی افراد را هدف قرار دهیم به نحوی که با وجود وابستگی یا موضوع عادت گونه، توانایی نه گفتن را داشته باشد. این دیدگاه می گوید شما نمی توانید دسترس پذیر بودن عامل وابستگی را تحت تاثیر قرار دهید، اما می توانید افراد وابسته را مقاوم کنید.

طیف های متفاوت درمان الزاما هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد. برخی منابع، بیش از 300 روش درمانی را معرفی کرده اند از تغییر رفتاری تا بازسازی شخصیت یا قطع به روش های مختلف؛ اما در موضوع وابستگی هیچ گاه نمی توان پیش فرض های جدی به عنوان درمان همیشگی مطرح کرد. وابستگی می تواند تا پایان عمر ادامه داشته باشد و در طول زندگی شدت و ضعف پیدا کند.

می خواست برگردد، دری پشت سرش بود که با یک قفل محکم بسته شده بود. پاهایش می لرزید. همه دنیا روبه رویش بود. محکم در زد و وارد شد. همه ساکت شدند.

هنوز هم اشک در چشم هایش جمع می شود یادش که می افتد. هنوز هم نفهمیده چرا وابسته شد! شاید از این به بعد باید دنبال کلید باشد. شاید زیاد که بگردد کلید را پیدا کند. آن وقت دیگر مجبور نیست همه را با ورودش ساکت کند. کلید را توی قفل می چرخاند و دیگر هیچ وقت بر نمی گردد...

آساره کیانی / جام جم