

ارتباط مجدد با اصل خویش:
راهنمای عملی برای شاد زیستن
و احساس خوب داشتن

(بر اساس نظریه ISTDP و سطوح هشیاری)

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجم.....	۹
فصل ۱: مشکل اصلی.....	۱۵
فصل ۲: مغزهای مختلف خود را بشناسید. ذهن خود را درک کنید.....	۵۳
فصل ۳: نظریه عملکرد انسان.....	۶۳
فصل ۴: همه چیز در ذهن (و بدن) تان قرار دارد.....	۷۱
فصل ۵: احساس چیست؟.....	۸۵
فصل ۶: اضطراب چیست؟.....	۱۰۷
فصل ۷: چگونه اضطراب را نظم دهی کنیم.....	۱۲۱
فصل ۸: مکانیزم دفاعی چیست؟.....	۱۲۵
فصل ۹: «من» چیست؟.....	۱۶۱
فصل ۱۰: سطوح هشیاری.....	۱۸۴
فصل ۱۱: نحوه مقابله با مکانیزم های دفاعی.....	۲۲۵
فصل ۱۲: چگونه احساسات خود را تجربه کنیم: تکنیک رها کردن.....	۲۳۱
فصل ۱۳: چگونه احساسات خود را تجربه کنیم: تمرین GSU.....	۲۳۷
فصل ۱۴: چگونه با احساسات خود ارتباط برقرار کنیم.....	۲۵۱
فصل ۱۵: مقاومت در برابر واقعیت، رنج، تغییر و عشق.....	۲۷۵
فصل ۱۶: مسیر معنوی.....	۲۸۷
فصل ۱۷: چرا الان تغییر کنیم؟.....	۳۰۱
راهنمای مرجع.....	۳۰۷
اسامی خاص.....	۳۰۹
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۱۱
درباره نویسنده.....	۳۲۰

فهرست علائم اختصاری

Unconscious Anxiety Mechanism (UAM)	مکانیزم اضطراب ناهشیار
Generic System of the Unconscious (GSU)	سیستم نوعی ناهشیار
Defense Against Emotional Closeness (DAEC)	دفاع در مقابل نزدیکی هیجانی
Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP)	روان‌درمانی پویایی کوتاه‌مدت فشرده
Triangle of Conflict (ToC)	مثلث تعارض
Triangle of Person (ToP)	مثلث شخص
levels of consciousness (LoC)	سطوح هشیاری

پیشگفتار مترجم

تمامی انسان‌ها بدون شک در زندگی خود دردهای بزرگ و کوچکی را تجربه کرده‌اند. دردهایی از جنس بی‌پولی، ورشکستگی، شرایط و وضعیت دشوار و بد در زندگی، حقوق ناکافی، بیکاری، ناکامی در عشق، تنهایی، از دست دادن، کودکی دشوار، تحقیر احساسات، اختلالات روانی، دشمنی یک دوست، قضاوت بی‌رحمانه، ناامیدی از پدر و مادر، دوست، آشنا و جامعه. تجربه درد نقطه اشتراک تمامی انسان‌ها در زندگی است؛ اما نه درد برابر و یکسان. شاید به همین دلیل است که کمتر همدیگر را می‌فهمیم و درک می‌کنیم. درد دیگری را به تمسخر می‌گیریم و درد خود را مقدس می‌پنداریم! این در حالی است که روانشناسی وجودنگر اثبات کرده است که از دست دادن مقداری پول همان قدر برای فرد می‌تواند طاقت‌فرسا و غیرقابل تحمل شود که از دست دادن یک فرد عزیز. تجربه درد در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. اما رنج ناشی از آن در دستان ماست. با وجود این، متأسفانه انسان، امروزه به توانایی بی‌بدیلی در تبدیل این دردها به رنج‌های خود دست یافته است. گویی درد معنای خود را از دست داده و رنج و آزار دادن خود، معنای مقدسی یافته است! انسان این عصر با سرعتی باور نکردنی به‌وسیله پیشبرد علوم و پیشرفت‌های تکنولوژی در صدد راحتی، آسایش و رفاه خود برآمده است. چنان‌که حتی به این باور رسیده که می‌تواند دردهای اجتناب‌ناپذیر زندگی خود را درمان کند. اصلاح ژن برای تولید فرزندان ایده‌آل، تغییر حافظه منفی به مثبت از دوران کودکی، زنده نگاه داشتن خود برای صدها سال برای مقابله با فناپذیری آدمی و... بخشی از این تلاش‌ها است. راهی که بی‌شک به ناکجاآباد ختم خواهد شد؛ چرا که درد، بخشی طبیعی از وجود انسان است و تلاش برای فرار از آن، همانند فرار از انسانیت انسان و ماهیت وجودی آن است. چیزی که انسان معاصر آن را انکار می‌کند، واقعیت رنج‌های خیالی او است. به‌جای توجه به رنج‌ها و تعیین راه کار در جهت کاستن از آنها، نشانه گرفتن دردهای انسان امری مسلماً اشتباه است.

درد آن چیزی است که در طول رشد و بزرگ شدن و زندگی کردن برای ما رخ می‌دهد. پدیده‌ای که ناگوار است و ما به آن علاقه‌ای نداریم؛ زندگی عادت وار ما را متلاطم می‌کند و نظم معمول زندگی ما را به بی‌نظمی می‌کشد و بر خلاف افکار آرزومندانۀ ماست. در واقع، درد با آن که کاملاً برای ما آشنا و قریب است و هزاران بار در اطراف خود و در زندگی دیگران دیده‌ایم؛ اما وقتی برای خود ما اتفاق می‌افتد، کاملاً ناآشنا و غریب به نظر می‌رسد. درد سوختن انگشت دست، درد از دست دادن یک عزیز، درد دعوای هر روزه پدر و مادر، درد تنهایی، درد جنگ، درد کتک خوردن، درد شنیده نشدن حرف‌هایمان، درد دعوا بر سر قدرت و قربانی شدن آدم‌ها، درد تجاوز، درد نداشتن والدین به اندازه کافی خوب، درد یتیمی، درد فقر، درد بی‌عدالتی، درد ناکامی، درد استعداد گُشی، درد

آزادی و هزاران درد دیگر. قدمتِ درد از قدمتِ آدمی سبقت می‌گیرد و به آغاز حیات بر می‌گردد، آنجا که زندگی با درد شروع می‌شود. اگر چه تنوع دردهای انسان بسیار بیشتر از تنوع جنسی و قومی اوست؛ تجربهٔ درد، نقطهٔ مشترک انسان‌ها برای مذاکره در باب انسان بودن است. تجربهٔ درد، واقعیت‌های زندگی را به ما نشان می‌دهد. ما را با خطاکار بودن ماهیتِ آدمی که امری طبیعی از تولد تا مرگ است، آشنا می‌کند. علاوه بر این، تجربه و تحمل درد، جسم و روان ما را آمادهٔ مقابله با فشارها و تنش‌های بیرونی و درونی می‌کند.

اما قصهٔ زندگی رنج با درد متفاوت است. قدمت رنج به قدمت انسان باز می‌گردد؛ اما نه انسان اولیه که عمق افکار و تخیل او به اندازه میزان پرتاب سنگ و نیزه جهت شکار بود؛ بلکه انسانی که به‌عنوان تافتهٔ جدا بافته شروع به تفکرورزی کرد. هر چقدر که عمق زبان و اندیشهٔ وی بیشتر شد، رنج‌های پوچ و سطحی او، رنگ معنا به خود گرفتند. رنج یعنی ارزش و معنا دادن به ناراحتی‌های ناشی از درد، نه خودِ درد. هر چقدر این تمناها و خواسته‌ها که ناکام ماندند، قوی‌تر باشند، رنجی که انسان به واسطهٔ این ناکامی بر خود تحمیل می‌کند نیز طاقت‌فرساتر خواهد بود؛ خواه شروع کنندهٔ درد، تنها یک نگاه سرد باشد خواه مرگ یک عزیز. مانند یک جیوهٔ کبریت که انبار باروت را منفجر می‌کند؛ رنج هم تنها با این جمله شروع می‌شود و به سرعت تمام وجود فرد را به آتش می‌کشد: «چرا من؟». فرد به جای اینکه تاریخچهٔ زندگی انسان و خودِ زندگی را ورق بزند تا پاسخ آن را بیابد، به اشتباه تاریخچهٔ زندگی خود را ورق می‌زند و هر چه پیش‌تر می‌رود بیشتر گم می‌شود...

«هنرِ زندگی کردن (نه زنده‌گی کردن) تشخیص و تمییز بین درد و رنج و پذیرفتن دردها است.»
برخلاف عقل معمول، مشکلات و مصایب انسان از دردهایش ناشی نمی‌شوند؛ بلکه نپذیرفتن و انکار احساسِ معینِ ناشی از درد است که بدبختی را برای وی به همراه دارد. وقتی آدمی دچار دردی می‌شود، احساسی متناظر با همان حادثه در وی ایجاد می‌شود. از آنجایی که وقتی کودک بودیم، مراقبان ما معمولاً به‌طور نامناسب با احساسات ما برخورد و واکنش نشان می‌دادند، در نتیجه آموختیم که احساسات چیزهایی هستند که داشتن و ابراز آنها منجر به شکستِ عشقِ والدین نسبت به ما و گسست پیوند دلبستگی بین ما و والدین یا مراقبانمان می‌شوند (فرد به خود و احساسات خود و دیگران طوری واکنش نشان می‌دهد که والدین و مراقبان وی با احساسات وی در کودکی برخورد و رفتار کرده‌اند). از آن پس، «هراس از احساسات» در وجود ما حک شد و ریشه دواند؛ چیزی که پیش از این برای ما طبیعی بود، ولی حالا دیگر نیست. ما به جرم داشتن احساسی طبیعی در دادگاهِ مراقبان اولیهٔ خود بی‌رحمانه و در بی‌عدالتی کامل محکوم شدیم و از آن زمان به بعد از این همه نادانی، لب فرو بستیم. پدران و مادران ما نیز قربانی پدران و مادرانشان بودند و آنها هم به همین شکل و این چرخهٔ معیوب تا به امروز ادامه پیدا کرده است و گویی هم‌چنان نیز ادامه خواهد داشت. گویی نقطهٔ عطف خطای انسانی و انسانیت همین جاست، جایی که خطر کار بودن انسان با انسانیت وی گره می‌خورد. این

پارادوکس عجیبی است. هراس از احساسات محصولی به نام اضطراب به بار می‌آورد، کلمه‌ای آشنا برای انسان قرن بیست و یکم. برای فرار از این حسِ مشوش و متشنج، آدمی شروع به پرداختن به ایده تسلط می‌کند. تسلط بر دیگران، تسلط بر محیط اطرافش، تسلط بر طبیعت، تسلط بر دنیا و حتی تسلط بر فضا به بهای نادیده گرفتن خود و فرار از خود. معامله‌ای که به ظاهر برای وی موفقیت، پیشرفت و تمدن به ارمغان می‌آورد. چیزی که انسان به آن افتخار می‌کند و آن را به‌عنوان مهم‌ترین دستاورد خویش می‌پندارد. اما در این سوروسات و جشن، شجاع دلی پیدا می‌شود و زیر تمامی تصورات، خیالات و مقدسات بزرگ‌پندارانه و خودشیفته‌وار وی می‌زند. کسی که نوع نگاه به انسان و انسانیت را تغییر داد و او را از مقام اشرف مخلوقات به جایگاه پست تنزل داد. آن‌قدر پست که هر روز حتی به خودش هم دروغ می‌گوید و واقعیت‌های زندگیش را بر پایه دروغ بنا می‌نهد. اما چه سود که افکار آن شجاع دل، به‌واسطه همین انسان‌های خیالباف به‌جای اینکه پایه‌ای باشد برای دیدن حقایق زندگی و ساختن دوباره آن البته با دیدی واقع‌گرایانه، تنها تبدیل به طعمه چندین فیلم مضحک و نقادی در ادبیات و سینما به روش تحلیل روانشناختی شد؛ چرا که وی به طور دقیق اضطراب آدمی را نشانه رفته بود و بالا رفتن اضطراب برای انسان به فرار و اجتناب بیشتر از حقایق زندگی ترجمه می‌شود.

آدمی برای دوری از اضطراب خویش، پناهگاه امنی از جنس فکر ساخت. از این‌رو، اصالت آدمی در اندیشه وی نیست، چرا که افکار او از جنس واکنش و فرار از اضطراب و عمیق‌تر از آن، فرار از احساسات هستند. لذا افکار وی بیش از آنکه جنبه منطقی و ریشه در عقلانیت وی داشته باشند، واکنشی در برابر اضطرابی هستند که تحمل نشده و این به نوبه خود محصول احساسی است که تجربه نشده است. بنابراین، این افکار به‌جای اینکه راهنمای بشر در پیدا کردن راه درست و قدم گذاشتن در مسیر درست زندگی باشند؛ وسیله‌ای برای گرفتن تصمیمات اشتباه، قضاوت‌های بی‌رحمانه و مجوزی برای ورود چیزها و افراد غلط در زندگی ما خواهند بود. پس ناگفته پیداست که چرا بارها اشتباه خود را تکرار می‌کنیم و انتخاب‌های اشتباه مشابه در زندگی خود مرتکب می‌شویم. برای اغلب انسان‌ها که در تمایلات و گرایش‌های خود اسیر شده‌اند، تنها انتخابی که در زندگی ممکن خواهد بود، انتخاب اشتباهی دیگر است! این درحالی است که وی در باتلاقی که با پای خود وارد آن شده، بی‌هدف و دیوارنه‌وار دست و پا می‌زند و از زمین و زمان گلایه و شکایت دارد که «چرا من؟».

تنها راه وی برای رسیدن به «عقلانیت نسبتاً محض»، جایی که اندیشه آدمی از جنس منطق است و تصمیمات گرفته شده ناشی از آن چراغ راه سعادت و خوشبختی وی، عبور و گذر کردن از آنچه «من» می‌خواهم به آنچه اتفاق می‌افتد و از آنچه «من» فکر می‌کنم به آنچه مشاهده می‌کنم، است. انسان مبتلا به نوروز (نوروتیک) به حدی از ابتذال می‌رسد که حتی حاضر می‌شود در طول عمر خود چیزی جز طعم بدبختی نچشد، ولی از افکار و باورهای پوچ و واهی که کورکورانه به آن چسبیده دست نکشد. او زندگی خود را سیاه می‌کند تا مبادا کسی فکر کند که تسلیم حماقت خود شده است. برای یک

انسان سالم افکار و رفتار او عجیب و غیر قابل درک است، اما این حماقت‌ها معنای متفاوتی برای وی دارند: «بدبختی لذت‌بخش است و قدرت آن فوق‌العاده بیشتر از حتی خوشبختی است!». غرور وی تا آن جا پیش می‌رود که بر این باور می‌ایستد که همه چیز عالم را می‌داند و نگرشش به زندگی دقیقاً همان واقعیت زندگی است. لذا تغییر برای وی همانند سمی خواهد بود که تکبر و حماقت وی را آشکار خواهد کرد. این در حالی است که وی همیشه به دنبال تغییر بوده و برای این کار همیشه از درون گریه می‌کرده و به هر کسی که می‌رسیده آن را طلب می‌کرده است. واقعیتی که این گونه افراد از آن دم می‌زنند و به داشتن آن افتخار می‌کنند و ادعا دارند که تمام زندگی خود را در راه آن سوزانده‌اند، که به واقع هم حرفشان صحیح است، یک **واقعیت ساختگی** است. به این معنا که وقتی چیزی رخ می‌دهد این جماعت، آن را نه به‌عنوان محصول افکار و رفتار خود، بلکه چیزی که از پیش رخ داده و بوده می‌بینند. تنها راه آنان برای بیرون آمدن از مخمصه‌ای که خود برای خود ترتیب داده‌اند، **تواضع** و **تسلیم شدن** نسبت به آنچه که اتفاق می‌افتد و به دردهای زندگی و مهم‌تر از آن به احساساتشان است. این کتاب برای کسانی است که برای فرار از واقعیت‌های زندگی خود، به خیال خود پناه برده‌اند و به‌جای دیدن واقعیت‌ها، خیال‌های خود را می‌شمارند. کسانی که ظاهراً یک قدم پیش رفته‌اند و برای کمک به خود صدها کتاب رمان و فلسفه و روانشناختی را ورق زدند تا بلکه یادشان برود که نویسنده خوبی برای نوشتن کتاب زندگی خود نیستند. این کتاب برای کسانی است که از گروه دوم هم یک قدم به ظاهر پیش‌تر رفته‌اند؛ کسانی که برای کمک به خود از این دکتر به آن دکتر و از این روانشناس به آن روانشناس مراجعه می‌کنند، و بعد شروع به ناچیز شمردن آنها می‌کنند و نتیجه می‌گیرند که آنها کارشان را بلد نیستند و خودشان مشکل دارند. این افراد با از این شاخه به آن شاخه پریدن سودی نخواهند برد و تنها بر رنج‌شان افزوده خواهد شد و دیوار واقعیت ساختگی خود را مستحکم‌تر می‌کنند. آنان باید متوجه بشوند که مشکلات در خیال حل نخواهند شد و راه‌حل مشکل در رمان‌های عاشقانه یافت نمی‌شود و کسی هم آن‌قدر جادوگر نیست که مشکلات را با یک حرف و توصیه حل کند. آنان باید به این درک برسند که: «مشکلات آنها از خود آنان ایجاد شده و کلید حل آنها نیز در خود آنان نهفته است.»

همواره به ما آموخته‌اند که پیشرفت آدمی در کار کردن زیاد و تمکن مالی میسر می‌شود؛ اما به ما آموزش نداده‌اند که برای رسیدن به رضایت درونی و لمس خوشبختی به‌جای دوییدن‌های دیوانه‌وار باید توقف کرد و از خود پرسید: «به کجا چنین شتابان؟». باید بایستیم و زیر پای خود را لمس کنیم و به یاد آوریم که جایی که روی آن قدم می‌گذاریم زمین است؛ نه آسمان که خیال پرواز کنیم. باید با واقعیت‌های زندگی خود مواجه شویم، شاید آنها آن هیولای ترسناک دوران بچگی مان نباشند که از آنها می‌ترسیدیم، شاید خودمان از آنها یک هیولا ساخته‌ایم، شاید چیزی باشند شبیه دلفک سیرک‌ها با دماغی گرد و قرمز که ادای هیولا را در می‌آورند. برای رویارویی بزرگ با واقعیت زندگی خود باید

خوب آن را ببینیم، لمسش کنیم، ببویمش، مزه‌اش کنیم و آن را بشنویم. شاید تمام این مدت که دست از سر ما بر نمی‌داشته؛ می‌خواسته چیزی بگوید چیزی شبیه به این: «مراقب خودت باش!».

آنچه در این کتاب به ترتیب در فصول مختلف آمده است، به شرح ذیل است. در فصل اول کتاب، مشکل اصلی و زیربنایی افراد که از آن رنج می‌برند، تشریح شده است. در فصل دوم، نظریه مغز سه‌گانه و کارکرد آن به طور کامل توضیح داده شده است. در فصل سوم به این نکته اشاره شده است که هسته اصلی عملکرد انسان تلاش برای دلبستگی و در نهایت عشق است. در فصل چهارم، مثلث تعارض و مثلث شخص و کاربرد عملی آنها تشریح شده است. همچنین نکاتی درباره اشتباه گرفتن ماشه چکان با احساس، اضطراب با احساس، احساس با مکانیزم‌های دفاعی، اضطراب با مکانیزم‌های دفاعی مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل پنجم، احساسات به‌عنوان موتور سیستم درون روانی ما به طور کامل تشریح شده‌اند و به سه مؤلفه احساس یعنی شناختی، فیزیولوژیکی و تکانه احساس پرداخته شده است. همچنین به پنج احساس اصلی (خشم، شادی، غم، گناه، و عشق) پرداخته شده است. در فصل ششم، تعریف اضطراب ارائه شده و به تفاوت بین اضطراب و نشانه‌های مرضی اشاره شده است. همچنین گذرگاه‌های مختلف اضطراب در بدن نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل هفتم، مشاهده بدن به عنوان تکنیک اصلی در نظم‌دهی اضطراب تشریح شده است. در فصل هشتم، به ماهیت مکانیزم‌های دفاعی پرداخته شده و دلیل وجود آنها و متداول‌ترین مکانیزم‌های دفاعی نیز توضیح داده شده است. در فصل نهم، جریان هشیاری به طور کامل تشریح شده و هسته اصلی «من یا ایگو»، نحوه پرداختن به «من»، چرایی وجود «من»، الگوهای «من» و روش‌های غلبه بر «من» نیز مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل دهم با اصطلاح هشیاری آشنا می‌شوید. نقشه هشیاری، سطوح هشیاری و مزایای سطوح مختلف هشیاری توضیح داده شده‌اند. در فصل یازدهم به شناسایی و آگاهی از دفاع‌ها، بررسی پیامد دفاع‌ها و نحوه قیام علیه آنها پرداخته شده است. در فصول دوازدهم و سیزدهم به ترتیب تکنیک رها کردن و تمرین GSU به منظور بدست آوردن توانایی تجربه احساسات به طور کامل تشریح شده است. در فصل چهاردهم نحوه فاصله گرفتن از محتوا به سمت بافت ارائه شده است. شوخ طبعی در رابطه، نحوه مقابله با افراد نامنسجم و بازی‌های مورد علاقه «من» در این افراد، نحوه پردازش اطلاعات توسط آنها و معنای انسجام به طور کامل توضیح داده شده است. در فصل پانزدهم به دلایل مقاوم بودن افراد در برابر واقعیت، رنج، تغییر و عشق پرداخته شده است. همچنین به چگونگی ارتباط بین مقاومت با خودکارشکنی، مذاقه، «من» و عشق اشاره شده است. در فصل شانزدهم، به نگرش‌های ذهن والاتر، اصول معنوی و کار معنوی عملی پرداخته شده است و صداقت به‌عنوان سریع‌ترین راه صعود به سطوح والاتر هشیاری و دانش آداب معاشرت نیز به‌طور کامل تشریح شده‌اند. در فصل آخر یا هفدهم دو تصمیم‌حیاتی در تغییر شخصی نتیجه بخش اشاره شده است. همچنین تصمیم به تغییر و اینکه چرا الان باید برای تغییر کردن تصمیم بگیرید، به‌طور کامل تشریح شده است.

در آخر جا دارد از آقای دکتر مهران فرهادی به خاطر پیشنهادهایشان در رابطه با ترجمه برخی از کلمات تخصصی این کتاب و نیز آقای سروش افروزی به جهت کمک در ویرایش فارسی بخشی از کتاب کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم.

احمد ولیخانی

اسفند ماه ۱۳۹۷

فصل ۱

مشکل اصلی

شما اکنون در حال خواندن این کتاب هستید، شاید به این دلیل که تا حدودی احساس می‌کنید باید چیز بیشتری در زندگی‌تان وجود داشته باشد. اگر چه ممکن است چیزهای خوب زیادی در زندگی خود داشته باشید؛ از جمله رابطه پایدار، شغل مورد علاقه، سرگرمی جالب و دوستان و خانواده‌ای که با آنها در ارتباطید، اما با این حال زندگی برای‌تان جذاب و رضایت‌بخش نیست. در زندگی خود کمبود چیزی را احساس می‌کنید و به همین دلیل احساس شادی یا رضایت نمی‌کنید. اغلب مواقع به‌جای اینکه واقعاً از زندگی خود لذت ببرید، بیشتر نگران و مضطربید. با این حال نمی‌توانید بفهمید که دقیقاً چه چیزی در زندگی خود کم دارید.

به احتمال زیاد سعی کرده‌اید چیزهایی را به امید بهتر شدن زندگی‌تان، تغییر دهید. شاید به رابطه‌ای که رضایت بخش نبوده، پایان داده‌اید، شغل پر استرس را ترک کرده‌اید و بیشتر به سرگرمی‌های خود پرداخته‌اید، به این امید که «این بار» احساس سرزندگی و شادی بیشتری خواهید داشت. شاید مسائل و مشکلات حداقل برای مدت کوتاهی رو به بهتر شدن پیش بروند؛ اما به هر حال، دوباره تنش و نارضایتی درونی باز خواهد گشت.

بسیاری از ما بدون شادی یا خشنودی واقعی زندگی می‌کنیم. حتی اگر از لحاظ مالی مشکلی نداشته باشیم و در کنار دوستان و خانواده خود باشیم، با وجود این باز هم کسل و مضطربیم و احساس اشتیاق و سرزندگی نمی‌کنیم. واقعاً چه اتفاقی در حال وقوع است؟ همان‌طور که قصد دارم در این کتاب به شما نشان دهم:

مشکل اصلی این است که اضطراب، احساسات ما را می‌پوشاند!

مکانیزم خودکاری درون مغز ما وجود دارد که اجازه نمی‌دهد تا احساسات تجربه شوند. در عوض، اضطراب آن چیزی است که بسیاری از افراد وقتی احساسی در آنها برانگیخته می‌شود تجربه می‌کنند. اضطراب در قالب تنش، عصبانیت، استرس، دل‌آشوبه، درد، سرگیجه یا دیگر نشانه‌های

مرضی بروز می‌کند. این مکانیزم اضطراب ناهشیار^۱ (UAM) مکانیزمی است که بیشتر افراد از آن آگاه نیستند:

در ۱۲ میلی‌ثانیه، احساس را به اضطراب تبدیل می‌کند:

در واقع، کل فرایند تنها چند میلی‌ثانیه به طول می‌انجامد، با این حال، آنقدر سریع اتفاق می‌افتد که نمی‌توان آن را هشیارانه درک کرد (لیدوکس، ۱۹۹۸). اجازه دهید دوباره تکرار کنم: مکانیزمی درون مغز شما وجود دارد که بدون اجازه شما احساسات‌تان را می‌رباید و آنها را در کسری از ثانیه به اضطراب و تنش عضلانی تبدیل می‌کند! و این فرایند بر «هر جنبه» از زندگی‌تان تأثیر می‌گذارد!

با این حال، اکثر ما، مادامی که اضطراب ناهشیار در زیر لایه‌هایی از مکانیزم‌های دفاعی و نشانه‌های مرضی پنهان شده باشد، حتی نمی‌توانیم آن را به صورت مستقیم تجربه کنیم، چنان‌که گویی اصلاً مسئله بزرگی وجود نداشته است. این عمل بدین خاطر رخ می‌دهد که بعد از اینکه مغز ما اضطراب را تشخیص می‌دهد، تاکتیک‌ها و راهبردهای ظریفی را ابداع می‌کند تا ما آن اضطراب را تجربه نکنیم. برخی از این تاکتیک‌ها و راهبردها یک عمر دوام می‌آورند، حتی زمانی که اضطراب وجود ندارد. بنابراین، ما از این واقعیت که با احساسات خود در تماس نیستیم، ناآگاهیم. چرا که در بیشتر مواقع حتی متوجه اضطراب خود نمی‌شویم. در عوض از نشانه‌های مرضی مختلف رنج می‌بریم:

- اضطراب
- افسردگی
- نگرانی
- درد جسمانی
- حملات وحشت‌زدگی
- اضطراب اجتماعی
- اهمال‌کاری
- تنهایی
- احساس پوچی
- کرختی
- بی‌خوابی
- نشخوار
- نشانگان روده تحریک‌پذیر

- نشانه‌های مرضی بدنی
- تحریک‌پذیری
- عزت‌نفس پایین
- اعتماد به‌نفس پایین
- مشکلات توجه
- بیقراری
- فرسودگی
- فقدان انرژی
- مشکلات ارتباطی
- فقدان انگیزه و شوق
- مشکلات جنسی
- برون‌ریزی
- ناکامی
- الگوهای رفتاری خود شکن
- الگوهای فکری حمله به خود
- سرزنش خود
- احساس گناه مزمن
- سردردها
- تنش عضلانی
- کمر درد
- درد مفاصل
- اعتیادها
- و ناراضی‌تی مبهم از زندگی.

راه‌حل غلبه بر این نشانه‌های مرضی، به چالش کشیدن مکانیزم‌های اضطراب ناهشیارتان (UAM) است تا بتوانید دوباره تجربه کردن احساسات‌تان را تحمل کنید.

همه درباره احساسات صحبت می‌کنند و می‌گویند این یا آن را احساس می‌کنند. اما صحبت کردن در رابطه با موضوعی و درک اینکه آن موضوع واقعاً چیست، دو امر کاملاً متفاوت است. حتی بیشتر افرادی که فکر می‌کنند با احساسات خود در تماس هستند، در حقیقت درست به همان اندازه دچار اشتباه می‌شوند. در واقع، تخمین زده می‌شود که تقریباً ۸۵-۸۰٪ از مردم، با احساسات خود در تماس

نیستند، چرا که UAM بر فعالیت‌های هیجانی‌شان غلبه دارد و بنابراین ندانسته از حالتی که رونالد جی. فردریک آن را «هراس از احساسات»^۱ نامیده است، رنج می‌برند. اکثریت قریب به اتفاق افراد جامعه ما در طول زندگی خود به‌طور کلی از هراس از احساسات‌شان ناآگاه هستند و البته نسبت به این واقعیت نیز بی‌اعتنا هستند که این هراس از احساسات است که باعث نشانه‌های مرضی و مشکلات آنان می‌شود.

نشانه‌های مرضی مشکل اصلی شما نیستند

در محیط بالینی، بیشتر بیمارانی که وارد روان‌درمانی می‌شوند از نشانه‌های مرضی مانند مواردی که در بالا فهرست شدند، شکایت دارند و اغلب نسبت به اینکه چرا اصلاً این نشانه‌های مرضی وجود دارند، بی‌اعتنا هستند. با وجود این، نشانه‌های مرضی به خودی خود هیچ دلالت واقعی در رابطه با علل زیربنایی خاص آنها فراهم نمی‌کنند. در واقع، علت این نشانه‌های مرضی (یعنی UAM/هراس از احساسات) بیش از حد فعال) چیزی است که بیشتر افراد حتی به آن توجه نمی‌کنند.

راه حل غلبه بر مشکل تان

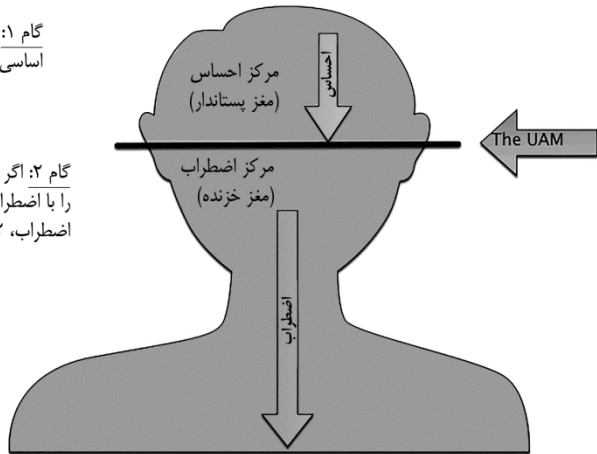
بیشتر افرادی که با اضطراب، افسردگی، درد غیرقابل شرح بدنی یا هر نوع نشانه مرضی روانشناختی دست به گریبانند، از هراس از احساسات حتی بدون دانستن آن، رنج می‌برند. هر کدام از نشانه‌های مرضی روانشناختی، از قبیل مواردی که در بالا فهرست شدند، زمانی به وجود می‌آیند که نیازی مبنی بر ابراز احساسات و همزمان نیازی برای دفاع در مقابل آن احساسات وجود داشته باشد. نشانه‌های مرضی که اکنون برای شما مشکل ساز شده‌اند، در واقع به نحوی به شما کمک می‌کنند تا احساسات دردناک از آگاهی هشیارتان دور نگه داشته شوند! این عمل بدین خاطر رخ می‌دهد که UAM (مکانیزم اضطراب ناهشیار) به جای اینکه اجازه دهد تا احساسات «دردناک» را تجربه کنید، اضطراب، درد و نشانه‌های مرضی را به شما تحمیل می‌کند. به‌طور خلاصه، مشکل این است که UAM به‌طور غریزی به احساسات مشخصی در بدن ما با پاسخ ترس، واکنش نشان می‌دهد. UAM مسئول دادن اضطراب/استرس/عصبانیت/تنش به ما، به جای دسترسی مستقیم به احساسات‌مان (شادی، غم، خشم، گناه و عشق) است. این مکانیزم را به‌طور کامل در فصل ۲ و فصل ۳ توضیح خواهم داد، به طوری که هم خود این مکانیزم و هم اینکه چرا این مکانیزم باید وجود داشته باشد را دریابید. در شکل زیر UAM به اختصار در این فرایند ۴ گامی شرح داده می‌شود:

مکانیزم اضطراب ناهشیار (UAM)

گام ۱: احساس در مغز برانگیخته می‌شود. پنج احساس اساسی وجود دارند: شادی، غم، خشم، گناه و عشق

گام ۲: اگر مغز احساس را «خطرناک» تلقی کند، UAM آن احساس را با اضطراب جایگزین می‌کند. این فرایند خودکار از احساس تا اضطراب، ۱۲ میلی ثانیه (۰/۰۱۲ ثانیه) به طول می‌انجامد.

گام ۳: فرد اضطراب/تنش/عصبانیت/استرس/درد را به جای شادی، غم، خشم، گناه یا عشق تجربه می‌کند.



گام ۴: از آنجایی که احساسات همیشه حضور دارند، UAM هر جنبه از زندگی را رنگ آمیزی می‌کند. بنابراین، فرد مکانیزم‌های دفاعی (یعنی اجتناب، انکار، جسمانی‌سازی، درد، افسردگی، اهمال‌کاری، عقلانی‌سازی، دلیل‌تراشی، نگرانی، سرزنش خود و غیره) را به وجود می‌آورد تا توسط اضطراب و تنش در هم نشکند.

این مکانیزم‌های دفاعی اغلب منجر به نشانه‌های مرضی می‌شوند که افراد به خاطر آنها درخواست کمک می‌کنند.

اصطلاح «ناهشیار»^۱ به این معنی است که چیزی به خودی خود به صورت خودکار بدون اینکه هیچ گونه تلاش یا توجهی به آن اعمال کنید، رخ می‌دهد. اضطراب ناهشیار بدین معنی است که چه بخواهید و چه نخواهید بدن (عضلات)، تنیده (سفت) می‌شود.

هراس از احساسات چیزی است که بیشتر افراد در طول زندگی خود بدون اینکه نسبت به آن آگاه باشند، تجربه می‌کنند، زیرا ذهن ما به جای «تجربه کردن احساسات»، به «فکر کردن و انجام دادن کارها» گرایش دارد. زمانی که احساساتی که اضطراب ناهشیار را راه‌اندازی می‌کنند، نزدیک سطح (هشیار) باشند، آنچه که ذهن ما انجام می‌دهد، ایجاد مکانیزم‌های دفاعی است. این مکانیزم‌های دفاعی همان لحظه و سپس در اجتناب از تجربه اضطراب به ما کمک می‌کنند، اما آنها این کار را در ازای آسیب زدن طولانی مدت بر سطوحی از احساس شادی و بهزیستی^۲ ما انجام می‌دهند. در فصول ۸ و ۱۱ با مکانیزم‌های دفاعی و چگونگی غلبه بر آنها بیشتر آشنا خواهید شد.

علوم اعصاب نوین قادر به اثبات رابطه‌ی مثلثی بین احساسات، اضطراب و مکانیزم‌های دفاعی ما می‌باشند. این مثلث در اصطلاح‌شناسی روان‌پوشی مثلث تعارض^۳ نامیده می‌شود (فصل ۴). این

1- unconscious

2- well-being

3- Triangle of Conflict (ToC)

فرایند درون روانی، چنان به سرعت درون ما رخ می‌دهد که به نظر می‌رسد این سه اصل (احساس، اضطراب و مکانیزم دفاعی) همه به یک‌باره اتفاق می‌افتند. با وجود این، علم اعصاب می‌تواند نشان دهد نخستین چیزی که درون ما برانگیخته می‌شود، احساس است. سپس اگر این احساس به‌وسیله بخشی از مغز ما (یعنی UAM) به‌عنوان «خطر» تلقی شود، اضطراب به منظور «سرپوش گذاشتن» بر این احساس ۱۲ میلی ثانیه (۰/۰۱۲ ثانیه) بعد فعال خواهد شد. پس از فعال شدن اضطراب، ذهن شناختی (یعنی «من») ۰/۱ ثانیه بعد فعال خواهد شد و به فکر کردن (یعنی دلیل تراشی، نگرانی، عقلانی‌سازی، نشخوار و غیره) یا انجام دادن کارها (انکار، حواس پرتی، نادیده گرفتن و غیره) به منظور منحرف کردن ما از اضطراب اقدام می‌کند. مثلث تعارض به کمک نمودار زیر تشریح شده است.

اجازه دهید مهم‌ترین نکات را تا بدین جا خلاصه کنم: درون ذهن ما مکانیزمی (UAM) وجود دارد که به ما اجازه تجربه کردن احساساتی را که به‌وسیله مغز زمانی به‌عنوان احساسات دردناک تجربه شده بودند، نمی‌دهد! UAM احساسات ما را زیرپا می‌گذارد و در عوض چه خواهیم و چه نخواهیم اضطراب و مکانیزم‌های دفاعی را به ما تحمیل می‌کند. این فرایند به‌طور خودکار بدون اجازه



ما رخ می‌دهد و ۸۵-۸۰٪ از مردم در رنج و عذاب هستند، چرا که به‌طور ناآگاهانه تحت تأثیر این مکانیزم قرار دارند (و تقریباً توسط آن هدایت می‌شوند).

اما قبل از اینکه بگویید: «به نظر چرت و پرت می‌رسه. من تا به حال هیچ اضطرابی نداشتم. مشکل من افسردگی / کمر درد / نگرانی مزمن / اهمال‌کاری / ناخشنودی و غیره است»، اجازه دهید در همین صفحه به مفهومی که اصطلاح «اضطراب» بدان اشاره دارد، بپردازیم.

اصطلاح «اضطراب» به فروپاشی عصبی فردی که مانند بید می‌لرزد و تمام مدت وحشت‌زده است، اشاره ندارد. اضطراب، یک اصطلاح پزشکی است که به تنش عضلانی ناهشیار اشاره دارد. اغلب اوقات این تنش عضلانی ناهشیار به قدری ظریف است که ما هشیارانه متوجه آن نمی‌شویم، با وجود این، هنوز بر افکار و به‌طور غیرمستقیم بر رفتار ما نیز تأثیر می‌گذارد. در واقع، UAM چنان تأثیرگذار است که بیشتر افرادی که UAM غالبی دارند، اغلب دلیل کاری را که در حال انجامش هستند را نمی‌دانند (بنابراین آنها مدام از اعمال خود اظهار تأسف می‌کنند).

در صورت حضور احساساتی که به‌وسیله UAM به‌عنوان احساسات خطرناک درک می‌شوند، بدن به‌طور خودکار تنیده خواهد شد. در نتیجه، این تنش عضلانی ظریف هر جنبه از هستی ما را از طریق جهان‌بینی متشنج خود، رنگ‌آمیزی می‌کند. به عبارت دیگر، با داشتن دسترسی مستقیم به احساسات مان و توانایی در لمس کامل آنها، به افرادی گرم، سرزنده، آسوده و پرانرژی تبدیل خواهیم شد! در صفحات بعدی جزئیات بیشتری را از مکانیزم‌هایی که در پسِ «هراس از احساسات» قرار دارند، ارائه خواهم داد و از طریق چند داستان نشان می‌دهم که چگونه هراس از احساسات، زندگی روزمره را رنگ‌آمیزی می‌کند. اطمینان دارم که شما می‌توانید با اکثر این مثال‌هایی که خواهم آورد ارتباط برقرار کنید، هر چند این احتمال وجود دارد که تا به حال به آنها به‌عنوان پیامدِ مستقیم هراس از احساسات فکر نکرده باشید.

مثال‌هایی از هراس از احساسات در زندگی روزمره

بیشتر افرادی که در زندگی خود رنج می‌کشند، از اینکه که در واقع اضطراب («ترس» ناهشیار از احساسات) علت زیربنایی مشکلات آنان است، آگاه نیستند، چرا که مکانیزم‌های دفاعی آنان به‌طور مداوم در کارند و این مکانیزم‌های دفاعی معمولاً در اجتناب از اضطرابی که UAM تولید می‌کند، موفق هستند.

در صفحات بعدی هراس از احساسات و چگونگی تأثیرگذاری آن بر زندگی روزمره را با استفاده از چند داستان ساختگی توضیح خواهم داد. اگر با واژه‌های فنی برخورد کردید که متوجه مفهوم آنها نشدید، نگران نباشید تمامی آنها در زمان مقتضی در سرتاسر کتاب توضیح داده خواهند شد. این یک

تکنیک آموزشی تعمدی است که به منظور یادگیری بیشتر، اجازه می‌دهد مفاهیم کلیدی در بافت‌های مختلف فرا گرفته شوند.

جان: مضطرب بدون هیچ دلیلی

در فوتبال دوشنبه شب، جان با برخی از همکاران خود از تماشای بازی فوتبال لذت می‌برد. آنها در حال حرف زدن و شوخی کردن و تماشای بازی بودند که ناگهان جان تحت حمله عصبی و اضطراب قرار گرفت.

جان هیچ نظری در مورد چرایی این اتفاق ندارد. گویا به‌طور غیرمنتظره‌ای اضطراب سر می‌رسد و او عرق می‌ریزد و تقریباً قادر به صحبت کردن نیست. همچنین امیدوار است که کسی او را نبیند و تلاش می‌کند که به بهترین وجه آن را پنهان کند. پس از ۱۰ دقیقه آرام می‌شود، اما هنوز تنش را احساس می‌کند و قادر به تمدد اعصاب نیست. به آشپزخانه می‌رود و مقداری آب می‌نوشد و سعی می‌کند خود را آرام کند. سپس به خودش می‌گوید خودت را کنترل کن و دست از عمل دیوارنه‌وار بردار.

جان به نزد همکاران خود بر می‌گردد، ولی باقی غروب را بر خلاف معمول ساکت‌تر می‌گذراند. در راه بازگشت به خانه به خود می‌گوید: «آن موضوع را فراموش کن و آرام باش». او با خود فکر می‌کند که هر کسی در زندگی روز بد هم دارد، پس بهتر است که بیش از این موضوع را کِش ندهد.

چگونگی رابطه این داستان با هراس از احساسات:

احساسات در موقعیتی خاص (مشخص) رخ می‌دهند، آنها به صورت مبهم یا کلی اتفاق نمی‌افتند، چرا که در مغز ما جریان ثابتی از «انتقال دهنده‌های عصبی - احساس» وجود دارد. هنگامی که جان درباره احساس خود یا اینکه چه چیزی اضطراب او را راه انداخته است، هیچ‌گونه نظری ندارد، در واقع منظور او این است که او از آنچه که درونش می‌گذرد، هیچ‌گونه آگاهی ندارد. به‌طور غیرمستقیم می‌گوید که خواب است و از اینکه چگونه روابط، خواسته‌ها و تمایلاتش از لحاظ هیجانی وی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، آگاهی ندارد. فردی که خودش را به خواب زده، قطعاً عملکرد کامل یک شخص را ندارد و بنابراین مستعد اضطراب یا نشانه‌های مرضی است.

هنگامی که جان ادعا می‌کند که بدن وی بدون هیچ دلیلی مورد حمله قرار گرفت، ما باید دیدگاه جان به زندگی را زیر سوال ببریم. جان به احتمال زیاد به شیوه‌ای مبهم و بدون داشتن تجارب هیجانی زندگی می‌کند. مکانیزم‌های دفاعی ابهام، گسلش، انفعال، انکار و نادیده گرفتن، مانع از آگاهی هشیارانه او نسبت به احساسات درونش می‌شوند.

احساسات یک راه‌انداز یا ماشه‌چکان^۱ دارند که معمولاً با چیزی که در روابط ما با دیگران اتفاق می‌افتد، ارتباط دارند. اتفاقی که احساس را به خودی خود راه‌اندازی می‌کند، اغلب اتفاق بسیار خاصی است. اتفاق خاصی که رخ داد، معنای جان را از عدالت، آزادی، درست و غلط، یا ارزش‌ها، استانداردها، جایگاه شغلی، احساس زیبایی، اخلاق، اعتقادات، تمایلات، خواسته‌ها یا احساس دوست داشته شدن یا نشدن او را نقض یا تأیید کرد. ماشه چکان ممکن است یک نظر، یک نگاه، یک حرکت باشد، چیزی اتفاق افتاد که او نمی‌خواست رخ دهد، یا چیزی اتفاق افتاد که او واقعاً آن را می‌خواست و در نهایت نیز همان طور شد. میلیون‌ها ماشه چکان وجود دارند که هر یک مختص به بافت خاصی هستند.

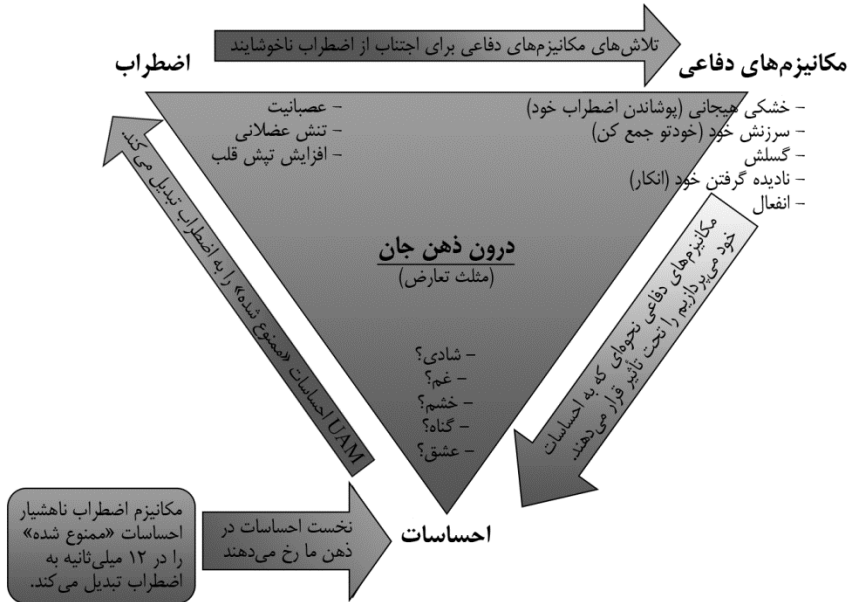
در طول آن غروبی که جان وقتش را با همکاران خود گذرانند، ممکن است تعدادی از احساسات درون وی راه‌اندازی شده باشند. چیزی (شخصی) ممکن است او را دل‌خور کرده و خشم او را راه‌اندازی کرده باشد، چیزی ممکن است شادی و لذت را در وی راه‌اندازی کرده باشد، او ممکن است به وسیله چیزی تحریک یا متأثر شده باشد یا شاید حتی درباره چیزی که انجام داده است احساس گناه کرده باشد. اما جان این را نمی‌داند که این موارد آن چیزی نیستند که یک شخص سالم بخواهد بگوید، بلکه این‌ها کلمات یک ماشین زنده یا رباتی هستند که از تجربه هیجانی خود گسلیده شده است.

ذهن ناهشیار احساساتان را بدون اجازه شما راه‌اندازی می‌کند و احساسات درست مانند یک موج، در بدن تان اُفت و خیز دارند. برای داشتن سلامت روان، ضروری است که بدون مقاومت به این موج اجازه دهید که بیاید و برود. اجازه دادن به امواج هیجانی برای اینکه به صورت جسمانی تجربه شوند و تسلیم شدن در برابر رفت و آمدشان، همان عاملی است که قرار است نشانه‌های مرضی‌تان را درمان کند و در دراز مدت اضطراب‌تان را برطرف نماید.

«چیزی» درون جان از لحاظ هیجانی در جریان است. وظیفه او توسعه کافی آگاهی و شهامت کشف و اجازه دادن به این احساسات است تا آشکار شوند، با آنها ارتباط برقرار کند و اینکه بگذارد دوره نوسانی خود را به مانند موجی در بدنش طی کند. قیام علیه مکانیزم‌های دفاعی و به‌کار بردن شجاعت برای مواجه شدن با تعارض‌های درونی خود، نخستین گام در جهت غلبه بر اضطراب و نشانه‌های مرضی وی می‌باشد، بدین ترتیب او قادر خواهد بود تا زندگی بامعنایی داشته باشد.

چیستی احساسات مختلف (فصل ۵)، و روش‌هایی که از طریق آنها به‌طور ناهشیار در برابر احساسات مقاومت می‌کنیم (فصل‌های ۸، ۱۱ و ۱۵) از موضوعات اصلی این کتاب خواهند بود. علاوه بر این، «من» انسان، الگوها و برنامه‌های خود را دارد که اگر تمایلات «من» ناکام شوند، احساسات ما را راه‌اندازی خواهد کرد. در فصل ۹ مطالب بیشتری درباره «من» و متداول‌ترین الگوهای آن خواهید

آموخت. مثلث تعارضِ جان می‌تواند چیزی شبیه به نمودار زیر باشد:



ماری: نگران قبل از مهمانی

ماری قصد دارد به مهمانی برود. تولد دوستش جک است و تعداد زیادی از افراد غریبه در آنجا حضور خواهند داشت. افکار او و زوزکنان در سرش می‌چرخند و قادر نیست آنها را متوقف کند: «چی میشه اگه دوستای اون از من خوششون نیاد؟ اگه چیز احمقانه‌ای بگم و ی احمق از خودم بسازم؟ اگه نتونم درباره چیز جالبی صحبت کنم؟ اگه چیز اشتباهی اتفاق بیفته؟».

ماری در مهمانی آینده از تنش و آشفتگی است. پریشان است و قلبش به سرعت می‌زند، اما تنها چیزی که به آن فکر می‌کند این است که چطور می‌تواند کاری کند که این چنین دیده نشود و بتواند «خودش را دوباره کنترل کند». او به‌طور نامناسبی می‌خندید و در گفتگوها شرکت نمی‌کرد. فکر می‌کرد که هر چیزی که بگوید جالب نیست و اینکه برای سایر افراد کسل‌کننده به نظر می‌رسد. او خوددهوشیار^۱ و خودانتقادگر^۲ است و به خودش می‌گوید که باید بهتر عمل کند. پس از مهمانی هنگام بازگشت به خانه در اتوبوس «احساس یک بازنده را دارد» و از این که نمی‌داند مشکلش چیست، متعجب است.

1- self-conscious
2- self-critical

چگونگی رابطه این داستان با هراس از احساسات:

از آنجایی که ماری نه قادر به پیش‌بینی آینده است و نه قادر به خواندن ذهن افراد، تمامی فکر/نگرانی/دلیل‌تراشی/نشخوار/عقلانی‌سازی او یک کارکرد عمده دارند و آن این است که او را از احساساتش دور می‌کنند و با افکار مختلف ذهنش را مشغول می‌کنند. به این ترتیب افکار نگران‌کننده وی کارکرد یک مکانیزم دفاعی را دارند. نگرانی وی، از او در مقابل احساساتش دفاع می‌کند.

ماری به قدری با نگرانی‌های خود همانندسازی کرده است که به‌جای اینکه آنها را به صورت افکار نگران‌کننده در سرش ببیند، معتقد است که آنها تجلی خود او هستند. او معتقد است که نگرانی‌هایش در بردارنده برخی حقایق‌اند، به‌طوری‌که آنها او را برای اتفاقات پیش رو آماده می‌کنند و متقاعد شده است که نگرانی وی تاحدی او را ایمن نگه می‌دارد و اینکه درباره چگونگی اداره زندگی به او توصیه‌هایی می‌کند (هر چند آنها او را دچار مشکل نیز می‌کنند).

او با پذیرفتن نگرانی‌هایش به‌عنوان واقعیت، ذهن خود را از اضطرابی (استرس، عصبانیت، تنش) که به‌خاطر احساساتش راه‌اندازی شده بود، منحرف کرده است. ذهن وی به‌خاطر احساساتی که از آنها آگاه نیست، نگران می‌شود.

اما آن چه احساسی می‌تواند باشد؟ اجازه دهید این نکته که درون ماری از لحاظ هیجانی چه چیزی در جریان است را در نظر بگیریم. او قصد دارد به مهمانی برود که احتمالاً جایی برای شادی، شور، لذت، صمیمیت، سرگرمی، معاشقه و فرصتی برای داشتن روابط شخصی و صمیمانه خواهد بود. مهمانی می‌توانست فرصتی باشد برای پیدا کردن دوستان جدید، ارتباط برقرار کردن با افراد و در نهایت عاشق فردی شدن، اما همچنین ممکن است او این‌گونه فکر کند که در مهمانی افرادی هستند مزاحم، پُرحرف، بی‌ادب و در تلاش‌اند که به شکل نامناسبی به او ضربه بزنند یا صرفاً افرادی هستند که او آنها را دوست ندارد. این امر به احتمال زیاد ماشه‌چکان احساسات دیگر هم‌چون خشم درون وی خواهد بود. او در آن لحظه نسبت به کسی خشمگین خواهد شد که در ابتدا سعی می‌کرد با او ارتباط برقرار کند. بدین ترتیب، او در مهمانی این فرصت را دارد که تمامی احساساتش شامل شادی، عشق و خشم (و حتی غم و گناه) خود را تجربه (و ابراز) کند.

تعاملات خاص با دیگران در مهمانی، همان عاملی است که احساسات را راه‌اندازی می‌کند، که این خود فرصتی را به وی می‌دهد تا از لحاظ هیجانی به دیگران نزدیک شود. نظر به اینکه احساسات همیشه به‌طور ناهشیار راه‌اندازی می‌شوند، او می‌توانست انتخاب کند که با دیگران شخصی، صمیمی و در ارتباط باشد یا اینکه می‌توانست احساساتش را به منظور تعیین مرزهایی برای خودش و دوری از افرادی که دوست ندارد، به‌کار برد.