

انواع تله های شخصیتی:

تله رهاشدگی

احساس عدم ثبات یا عدم اطمینان ادراک شده نسبت به افرادی که از شخص مراقبت می کنند. شخص احساس می کند که افراد مهم در زندگی وی قادر به ارائه حمایت عاطفی، ارتباط، قدرت یا محافظت عملی نخواهند بود زیرا از نظر عاطفی ناپایدار و غیرقابل پیش بینی هستند یا به طور نامنظم در زندگی شخص حضور دارند، ممکن است بمیرند یا شخص را به خاطر کس دیگری رها کنند.

تله بی اعتمادی یا بدرفتاری

شخص بر این باور است که دیگران به او صدمه می زنند، از او سوءاستفاده می کنند، تحقیرش می کنند، خیانت

می کنند، دروغ می گویند، و آزارش می دهند. معمولاً این تصور را دارد که آسیب عمدی بوده یا نتیجه سهل انگاری غیرموجه و شدید است. معمولاً این تله باعث می شود که شخص در روابط عاطفی و فردی خود دچار مشکل شود و برچسب خیانت کار به همسر خود یا دیگران بزند.

تله محرومیت هیجانی

از تله های شخصیتی است که بر اساس آن بیمار انتظار دارد که میلش برای دستیابی به میزان معمول از حمایت عاطفی توسط دیگران برآورده نشود. سه شکل عمده محرومیت عبارتند از:

الف - محرومیت از پرورش: عدم توجه، عاطفه، گرما در رابطه یا همراهی.

ب- محرومیت از همدلی: عدم درک، گوش دادن، خودافشایی یا اشتراک متقابل احساسات از سوی دیگران.

ج- محرومیت از حفاظت: عدم وجود قدرت، جهت، یا هدایت دیگران.

تله نقص و شرم

شخص احساس می کند که دارای نقص است، بد، ناخواسته، فرومایه یا بی اعتبار است. همچنین، احساس می کند امنیت او در صورت قرار گرفتن در معرض خطر برای دیگران مهم نیست. شخص دچار حساسیت بیش از حد به انتقاد، طرد و سرزنش است. در جمع اطرافیان می ترسد که مقایسه شود و احساس عدم امنیت دارد. همچنین، در ارتباط با دیگران از نقص هایی که در خود می بیند شرمگین است (به عنوان مثال،

خودخواهی، انگیزه‌های عصبانیت، تمایلات جنسی غیرقابل قبول، ظاهر جسمی نامطلوب، ناهنجاری اجتماعی)

تله انزوای اجتماعی

بیمار احساس می‌کند که از بقیه جهان، افراد، گروه‌ها و جوامع جدا افتاده است. از تله‌های شخصیتی است که بیشتر در کسانی دیده می‌شود که عضو اقلیت‌های مذهبی، خانواده‌های مشهور، بسیار باهوش، بسیار زیبا یا بسیار زشت، یا کسانی که درگیر بیماری‌های خاص هستند، یا در افرادی دیده می‌شود به طبقات بالای اجتماعی یا طبقات محروم تعلق دارند.

تله وابستگی یا بی‌کفایتی

شخص باور دارد که برای مواجهه با مشکلات زندگی و مسئولیت‌هایی که به

او محول شده است به عنوان مثال مراقبت از خود، شایسته نیست و نمی‌تواند کارها را به خوبی انجام دهد. شخص دچار این تله، اغلب درمانده به نظر می‌رسد.

تله آسیب‌پذیری

شخص دچار ترس اغراق‌آمیز از احساس وقوع قریب‌الوقوع یک فاجعه در هر لحظه است که قادر به جلوگیری از آن نیست. جز تله‌های شخصیتی به شمار می‌رود که در آن ترس در یک یا چند مورد زیر متمرکز است: (الف) فجایع پزشکی: حملات قلبی، ایدز (ب) فاجعه‌های عاطفی: دیوانه شدن (پ) فاجعه‌های خارجی: سقوط آسانسور، قربانی یک مجرم شدن، سقوط هواپیما، زمین‌لرزه.

تله خویشتن تحول نیافته

درگیری عاطفی و نزدیکی بیش‌ازحد با یک یا چند فرد قابل توجه دیگر (غالباً والدین) به بهای عدم رشد عادی اجتماعی. شخص این احساس را دارد که بدون دریافت حمایت مداوم از سوی دیگری، نمی‌تواند از عهده مسئولیت‌های خود برآید یا حتی زنده بماند.

تله‌های شخصیتی 2



طراح: سپیده سادات حسینی