

کهن‌الگوی یتیم - منفی

کهن‌الگوی یتیم چیست؟

کهن‌الگوی یتیم در مرحله آمادگی و تدارک سفر است. بخشی از وجود ماست که با آزار و اذیت، ترس و طرد مواجه شده است. یتیم وجود ما یکی از بخش‌های آسیب‌پذیر ماست و همه ما در کودکی به واسطه ضعف‌های جسمی و نداشتن توانایی‌های اجتماعی و قدرت نسبت به بزرگسالان، در معرض آسیب بوده‌ایم. دو کهن‌الگوی معصوم و یتیم نوع وجودی کودکانه و بی‌دفاع دارند. اگر یتیم مثبت در ما پابین باشد در مسیر زندگی بخش‌های آسیب‌پذیر خودمان را نادیده می‌گیریم و وانمود می‌کنیم که آسیب ناپذیر هستیم. یتیم به ما نشان می‌دهد چطور به دیگران پیوندیم و با دیگران همدلی کنیم.

یتیم چه ترس‌هایی دارد:

- ترس از مورد سوءاستفاده قرار گرفتن.

- مورد آزار قرار گرفتن.

هدف یتیم:

به‌دنبال بازگشت به امنیت و حفظ حالت موجود است.

یتیم منفی بالای ۱۰:

دنیا جایی ناامید کننده به نظر می‌آید، این وضعیت زمانی پیش می‌آید که ما در کودکی، از جانب فردی که جایگاه حامی ما را داشته است و یا انسان قدرتمندی که مسئول مراقبت از ماست طرد شده‌ایم. دنیا برای ما به دو دسته تقسیم می‌شود، انسان‌های ضعیف و مظلوم و انسان‌های قوی و ظالم.

کهن‌الگوی یتیم منفی، نقطه مقابل معصوم مثبت است. احساس قربانی بودن دارد و وقتی به خواسته خودش نمی‌رسد، از دیگران شکایت می‌کند. از نقش قربانی بودن برای سوءاستفاده از دیگران بهره می‌برد. بدبین و نگران است و پیوسته غر می‌زند. فعالیت‌هایش با احساس اجبار همراه است.

یتیم منفی نامتعادل:

بهشت گم شده است و ناامیدی و تنهایی حاصل از آن وجود دارد. شخص، امید به بهشت را از دست می‌دهد و با دیگران همکاری می‌کند تا شرایط بهتری را در جهان کنونی بیافریند.

یتیم از ابتدا با ستم، آسیب عاطفی و محروم بودن روبرو می‌شود و در مقابل یا راه‌ورسم مبارزه و زنده ماندن در چنین وضعیتی را فرا می‌گیرد، یا اینکه از پس این سختی‌ها بر نمی‌آید و شکست می‌خورد.

متعادل کردن یتیم منفی بالای ۱۰:

- یادگیری مراقبت از خود باعث متعادل شدن یتیم می‌شود. برای ارتقا و تعادل یتیم منفی، با بالا آوردن حامی مثبت در خودمان، آسیب‌ها و زخم‌ها را می‌شناسیم و احساسات و مسئولیت خودمان را درک می‌کنیم.
- یتیم باید مواظب تقدیرگرایی، بدگمانی و هراس از اعتماد به دیگران بخاطر شکست‌ها و ناامیدی‌هایی که در دوران کودکی شاهد آن بوده است باشد.
- بیشتر شدن سختی‌های زندگی باعث می‌شود یتیم اعتماد کمتری نسبت به اطرافیان خود داشته باشد و کمک مورد نیاز خود را از آن‌ها درخواست نکند.
- او اغلب جبهه می‌گیرد و از قلمرو خود دفاع می‌کند. فکر او این است که دیگران باید موضع‌ش را بپذیرند و هر طوری که هست با آن کنار بیایند. رفتار خشن و آسیب رساننده خود به دیگران را با جملاتی چون «همه همین کار را می‌کنند»، «حقش بود»، «تقصیر او بود» و یا به بهانه اینکه در کودکی آسیب دیده است توجیه می‌کند. آگاهی از این الگوهای رفتاری و مدیریت این رفتارها از طریق ریشه‌یابی، منجر به رسیدن به تعادل در یتیم منفی می‌شود.

تمرین‌های یتیم منفی:

نمره یتیم منفی شما در آزمون چیست؟

خوب فکر کنید و پاسخ دهید :

- در چه زخم‌هایی گیر کردید و این گیر کردن کار دست شما داده است؟ و چطور به زندگی شما محدودیت داده است؟
- از خودتان بپرسید در این ماه می‌خواهید روی کدام زخم خود کار کنید و برای حل آن اقدام نمایید؟
- حس‌تان را از جلسه امروز بنویسید. چه چیزی امروز برای شما فوق‌العاده بود؟
- چه چیزهایی اعصاب شما را خرد می‌کند؟
- از چه آدم‌هایی لج‌تان می‌گیرد؟
- پشت چه آدم‌هایی حرف می‌زنید؟
- چه زخم‌هایی دارید که فکر می‌کنید با شفای آن‌ها خیلی از مسائل شما حل می‌شود؟