

بررسی و درمان آسیب های جسمی و روحی ناشی از رفتارهای اشتباه های والدین

والدین سمّی

سوزان فوروارد

با ترجمه رضا ابراهیمی



سرشناسه

نشر به صورت الکترونیک وب سایت نازبوک makateb.com مترجم: رضا ابراهیمی نوبت چاپ: الکترونیکی آدرس: پیرانشهر کمربندی بلوار کردستان پلاک ۱۱۰	مشخصات نشر: دیجیتال نام کتاب: والدین سمی نویسنده: سوزان فوروارد تعداد صفحات: ۲۶۴ موضوع: روانشناسی
---	--

فهرست مطالب

مقدمه	۱۲
چرا به گذشته نگاه کنیم؟	۱۴
والدین سمی چه کسانی هستند؟	۱۵
والدین سمی با شما چه می کنند؟	۱۶
بررسی نبض روانشناختی شما	۱۶
بخش اول: رابطه شما با والدینتان در دوران کودکی:	۱۸
بخش دوم: زندگی بزرگسالی شما:	۱۸
بخش سوم: رابطه شما با والدینتان در بزرگسالی:	۱۹
رهایی از میراث والدین سمی	۲۰
"مگر من نباید مسئول نحوه رفتارم باشم؟"	۲۱
این کتاب چه کاری برای شما می تواند انجام دهد؟	۲۱
بخش اول: والدین سمی	۲۳
فصل ۱ والدین خداگونه	۲۳
قدرت انکار	۲۸
امید ناامیدانه	۲۹
"آن ها فقط می خواهند کمک کنند"	۳۱
"او فقط به خاطر"	۳۱
خشم در جای مناسب	۳۲
از مرده بد نگویند	۳۳
پایین آوردن آن ها از جایگاه خدای	۳۵

- فصل ۲ | "فقط چون منظورت این نبوده، معنیش این نیست که درد نداشت". ۳۶.....
- والدین ناکافی ۳۶.....
- چگونه در جهان بودن را یاد می‌گیریم ۳۶.....
- دزدان کودکی ۳۹.....
- چه زمانی تمام می‌شود؟ ۴۰.....
- فهرست چک لیست هم‌وابستگی ۴۳.....
- کودک نامرئی ۴۵.....
- والد ناپدید شونده ۴۶.....
- "این بار فرق خواهد کرد". ۴۷.....
- آنچه آن‌ها انجام ندادند که دردناک است ۴۹.....
- فصل ۳ | "چرا نمی‌گذارند زندگی خودم را بکنم؟" ۵۰.....
- کنترل‌گرها ۵۰.....
- کنترل مستقیم ۵۱.....
- استبداد دستکاری‌گر ۵۷.....
- فصل اندوه ۵۹.....
- یاغی بی‌هدف ۶۱.....
- کنترل از گور ۶۳.....
- هویت جداگانه ۶۷.....
- فصل ۴ | "هیچ کس در این خانواده معتاد نیست". ۶۸.....
- والدین معتاد ۶۸.....
- دایناسور در اتاق نشیمن ۶۸.....

- ۷۰..... پسر کوچولویی که آنجا نبود
- ۷۳..... افسانه درست کردن گذشته
- ۷۵..... سیستم رفیق
- ۷۶..... نمی‌توانی به هیچ‌کس اعتماد کنی.
- ۸۰..... کودک طلایی
- ۸۵..... بدون پایان‌های افسانه‌ای
- ۸۷..... فصل ۵ | کبودی‌ها همه در درون هستند
- ۸۷..... آزارگران کلامی
- ۸۷..... قدرت کلمات ظالمانه
- ۹۲..... والد رقابتی
- ۹۳..... داغ خورده از توهین‌ها
- ۹۷..... والدین کمال‌گرا
- ۹۹..... سه پی کمال‌گرایی
- ۱۰۰..... واژه "موفقیت"
- ۱۰۳..... فصل ۶ | گاهی کبودی‌ها هم در بیرون هستند
- ۱۰۳..... آزارگران جسمی
- ۱۰۳..... جنایت تمام
- ۱۰۴..... چرا والدین فرزندان خود را کتک می‌زنند؟
- ۱۰۶..... راه فراری نیست
- ۱۰۶..... هرگز نمی‌دانی کی قرار است اتفاق بیفتد.
- ۱۱۰..... آزارگر منفعل

- آزار و عشق - ترکیبی گیج کننده..... ۱۱۴
- زننده نگه داشتن افسانه..... ۱۱۶
- در یک دوراهی عاطفی..... ۱۱۷
- پسر کو ندارد نشان از پدر؟..... ۱۱۸
- فصل ۷ | خیانت نهایی..... ۱۲۰
- آزارگران جنسی..... ۱۲۰
- زنای محارم چیست؟..... ۱۲۰
- افسانه‌های قبیح شمردن صحبت درباره ی تجاوز به فرزندان..... ۱۲۱
- چه خانواده خوبی!..... ۱۲۳
- چطور چنین چیزی ممکن است اتفاق بیفتد؟..... ۱۲۴
- چهره‌های گوناگون اجبار..... ۱۲۵
- چرا کودکان نمی‌گویند؟..... ۱۲۶
- شکاف اعتبار..... ۱۲۷
- حسادت دیوانه‌وار: "تو مال منی"..... ۱۲۹
- مهار آتشفشان..... ۱۳۱
- یک زندگی دوگانه..... ۱۳۳
- شریک خاموش..... ۱۳۴
- میراث آزار جنسی..... ۱۳۷
- «این بار بهتر می‌شه»..... ۱۳۹
- سالم‌ترین عضو خانواده..... ۱۴۰
- فصل ۸ | چرا والدین این‌طور رفتار می‌کنند؟..... ۱۴۱

- سیستم خانواده ۱۴۱
- باورها: فقط یک حقیقت وجود دارد ۱۴۲
- قوانین گفته شده و ناگفته ۱۴۵
- اطاعت بدون قید و شرط ۱۴۶
- تله اطاعت ۱۴۷
- نمی دانم کجا تو تمام می شوی و من شروع می شوم ۱۴۸
- متفاوت بودن یعنی بد بودن ۱۴۹
- عملکرد تعادلی خانواده ۱۵۰
- چگونه والدین سمی کنار می آیند ۱۵۱
- بخش دوم ۱۵۴
- بازپس گیری زندگی تان ۱۵۴
- نحوه استفاده از نیمه دوم این کتاب ۱۵۴
- فصل ۹ | لازم نیست ببخشید ۱۵۵
- تله بخشش ۱۵۶
- فصل ۱۰ | من بزرگ شده ام. چرا احساس بزرگسالی نمی کنم؟ ۱۵۹
- چه چیزی را باور دارید؟ ۱۶۰
- باورهای نادرست، احساسات دردناک ۱۶۲
- دیدن ارتباط ۱۶۵
- چه کار می کنید؟ ۱۶۵
- در رابطه من با والدینم، اینگونه رفتار می کنم: ۱۶۶
- رفتارهای مطیع: ۱۶۶

- ۱۶۶ رفتارهای پرخاشگر:
- ۱۶۷ واکنش به چک لیست ها.
- ۱۶۸ فصل ۱۱ | آغاز خودتعریفی
- ۱۶۹ گاهی اوقات خودخواه بودن اشکالی ندارد
- ۱۷۲ پاسخ دادن در مقابل واکنش نشان دادن
- ۱۷۳ غیردفاعی بودن
- ۱۷۴ بیانیه های موضع
- ۱۷۵ تغییر چارچوب «نمی توانم»
- ۱۷۶ امتحان کردن روی والدینتان
- ۱۷۷ فصل ۱۲ | مسئول واقعی کیست؟
- ۱۷۸ با سرعت خودتان پیش بروید
- ۱۷۸ این مسئولیت آن هاست
- ۱۸۵ ترس از خشم
- ۱۸۶ مقابله با خشم
- ۱۸۶ به خودتان اجازه عصبانی شدن بدهید
- ۱۸۸ غم و سوگواری
- ۱۹۰ شدت غم و اندوه
- ۱۹۱ نمی توانی زندگی ات را متوقف کنی
- ۱۹۲ غم به پایان می رسد
- ۱۹۲ پذیرش مسئولیت شخصی
- ۱۹۴ فصل ۱۳ رویارویی: جاده استقلال

- چرا باید با والدینم روبرو شوم؟..... ۱۹۵
- آنچه را که پس نمی‌دهید، منتقل می‌کنید. ۱۹۶
- چه زمانی باید با والدینم روبرو شوم؟..... ۱۹۶
- چگونه با والدینم روبرو شوم؟..... ۱۹۸
- نامه‌نگاری ۱۹۹
- رو در رو ۲۰۲
- چه انتظاری داشته باشیم ۲۰۵
- گاهی واقعاً غیرممکن است ۲۰۸
- انتظارات پس از رویارویی ۲۱۰
- واکنش شما ۲۱۰
- واکنش‌های والدین شما ۲۱۰
- تأثیر بر رابطه والدین شما با یکدیگر ۲۱۱
- واکنش‌های خواهر و برادرانتان ۲۱۳
- واکنش‌های دیگر اعضای خانواده ۲۱۵
- خطرناک‌ترین زمان ۲۱۶
- تصمیم‌گیری درباره نوع رابطه‌ای که می‌توانید اکنون با آن‌ها داشته باشید ۲۱۷
- تصمیم جو ۲۱۹
- رویارویی با والدین بیمار یا سالمند ۲۲۰
- رویارویی با والد فوت شده ۲۲۲
- هیچ رویارویی بدی وجود ندارد ۲۲۴
- فصل ۱۴ کمک حرفه‌ای ضروری است ۲۲۵

- انتخاب یک درمانگر ۲۲۶
- اولین بار در گروه ۲۲۶
- مراحل درمان ۲۲۷
- خشم شدید قربانی ۲۲۸
- غم و اندوه قربانی ۲۲۸
- رهایی و توانمندسازی ۲۲۹
- تکنیک‌های درمان ۲۲۹
- نامه‌ها ۲۲۹
- نامه به متجاوز ۲۳۰
- نامه به شریک خاموش ۲۳۲
- نامه به کودک آسیب دیده ۲۳۳
- داستان پریان ۲۳۴
- نامه به شریک زندگی‌تان ۲۳۶
- نامه به فرزندان‌تان ۲۳۶
- قدرت نقش آفرینی ۲۳۷
- تمرین‌هایی برای شفای کودک درون ۲۳۸
- بازنویسی تاریخ – تمرین «نه» ۲۳۹
- انتخاب کودک بودن، انتخاب بزرگسال بودن ۲۳۹
- رویارویی با والدین‌تان ۲۴۰
- روبرو شدن با شریک ساکت ۲۴۵
- فارغ‌التحصیلی ۲۴۸

۲۴۸.....	یک شخص جدید.....
۲۴۹.....	شکستن چرخه.....
۲۵۹.....	سخن پایانی.....
۲۵۹.....	رها کردن مبارزه.....
۲۶۰.....	رها کردن و ادامه دادن.....
۲۶۱.....	تعریف مجدد عشق.....
۲۶۲.....	اعتماد به خود.....
۲۶۳.....	درباره نویسندگان.....

***** هرگونه کپی برداری از این کتاب یا بخشی از پیگرد قانونی دارد.**

مقدمه

مطمئنأً، پدرم مرا می‌زد، اما فقط میخواست که من را سر به راه کند. نمی‌فهمم این چه ربطی به از هم پاشیدن ازدواجم دارد.

—گوردون

گوردون، ۳۸ ساله، یک جراح ارتوپد موفق، زمانی به دیدن من آمد که همسرش پس از شش سال زندگی مشترک او را ترک کرده بود. او می‌خواست همسرش برگردد، اما همسرش به او گفته بود که حتی فکر بازگشت به خانه را هم نمی‌کند مگر اینکه گوردون برای درمان عصبانیت غیرقابل کنترلش کمک بگیرد. او از عصبانیت‌های ناگهانی گوردون وحشت‌زده و از انتقادهای بی‌امان او خسته شده بود. گوردون می‌دانست که آدم تندخویی است و می‌تواند غرغرو باشد، اما با این حال وقتی همسرش او را ترک کرد، شوکه شد.

من از گوردون خواستم که درباره خودش بگوید و در حین صحبت کردن با چند سوال او را راهنمایی کردم. وقتی از او درباره والدینش پرسیدم، لبخندی زد و

تصویری بسیار مثبت، به ویژه از پدرش، یک متخصص قلب برجسته در غرب میانه، ترسیم کرد:

اگر او نبود، من دکتر نمی‌شدم. او بهترین است. تمام بیمارانش او را یک قدیس می‌دانند.

از او پرسیدم که رابطه‌اش با پدرش اکنون چگونه است. او خندید و گفت:

خیلی خوب بود... تا اینکه به او گفتم دارم به طب کل‌نگر فکر می‌کنم. انگار می‌خواستم یک قاتل زنجیره‌ای شوم. حدود سه ماه پیش به او گفتم، و حالا هر وقت صحبت می‌کنیم، شروع می‌کند به غر زدن که او مرا به دانشکده پزشکی نفرستاده تا یک شفادهنده مذهبی شوم. دیروز واقعاً بد شد. ناراحت شد و به من گفت باید فراموش کنم که اصلاً عضوی از خانواده او بوده‌ام. این واقعاً آزارم داد. نمی‌دانم. شاید طب کل‌نگر ایده چندان خوبی نباشد.

در حالی که گوردون داشت پدرش را توصیف می‌کرد، کسی که آشکارا آنقدرها هم فوق‌العاده نبود که گوردون می‌خواست من باور کنم، متوجه شدم که او شروع کرد به باز و بسته کردن دستانش به شکلی بسیار مضطرب. وقتی متوجه این کارش شد، با گذاشتن نوک انگشتانش روی هم، درست مثل کاری که اساتید اغلب پشت میزشان انجام می‌دهند، خود را کنترل کرد. به نظر می‌رسید حرکتی باشد که احتمالاً از پدرش یاد گرفته بود.

از گوردون پرسیدم آیا پدرش همیشه اینقدر مستبد بوده است؟

نه، واقعاً نه. منظورم این است که زیاد داد و فریاد می‌کرد، و من هم گهگاهی تنبیه بدنی می‌شدم، مثل هر بچه دیگری. اما او را مستبد نمی‌خوانم.

چیزی در لحن گفتن کلمه "تنبیه بدنی" توسط او، یک تغییر احساسی ظریف در صدایش، توجه مرا جلب کرد. از او درباره آن پرسیدم. معلوم شد که پدرش دو یا سه بار در هفته با کمر بند او را "تنبیه بدنی" می‌کرده است! برای اینکه گوردون کتک بخورد، چیز زیادی لازم نبود: یک حرف گستاخانه، یک کارنامه ضعیف، یا یک کار فراموش شده، همگی "جنایت‌های" به اندازه کافی نابخشودنی بودند. پدر گوردون در مورد جایی که فرزندش را کتک می‌زد هم سخت‌گیر نبود؛ گوردون به یاد می‌آورد که روی کمر، پاها، بازوها، دست‌ها یش کتک خورده بود. از گوردون پرسیدم که پدرش چقدر به او آسیب جسمی زده بود.

گوردون: خب، خونریزی یا چیزی شبیه به آن نداشتم. منظورم این است که من خوب از آب درآمدم. او فقط می‌خواست من را سر به راه نگه دارد.

سوزان: اما از او می‌ترسیدی، اینطور نیست؟

گوردون: وحشت‌زده بودم، اما مگر قرار نیست رابطه با والدین اینطور باشد؟

سوزان: گوردون، آیا دوست داری فرزندان نسبت به تو چنین احساسی داشته باشند؟

گوردون از نگاه کردن به چشمانم اجتناب کرد. این موضوع او را به شدت ناراحت کرده بود. صندلی‌ام را نزدیک‌تر کشیدم و به آرامی ادامه دادم:

همسر شما متخصص اطفال است. اگر او کودکی را در مطبش ببیند که آثار مشابه آثار بدن شما ناشی از یکی از "تنبیه‌های بدنی" پدرتان را داشته باشد، آیا طبق قانون موظف است آن را به مقامات گزارش دهد؟

گوردون نیازی به پاسخ دادن نداشت. چشمانش با درک این موضوع پر از اشک شد. او زمزمه کرد:

احساس می‌کنم یک گره وحشتناک در معده‌ام ایجاد شده است.

دفاع‌های گوردون فرو ریخته بود. اگرچه او درد عاطفی شدیدی را تجربه می‌کرد، اما برای اولین بار منبع اصلی و پنهان طولانی مدت عصبانیتش را کشف کرده بود. او از کودکی آشفشانی از خشم را نسبت به پدرش در خود نگه داشته بود، و هر وقت فشار بیش از حد می‌شد، بر سر هر کسی که دم دستش بود، معمولاً همسرش، فوران می‌کرد. می‌دانستم که باید چه کار کنیم: آن پسر بچه آسیب دیده درونش را بپذیریم و التیام بخشیم.

وقتی آن شب به خانه رسیدم، دیدم که هنوز به گوردون فکر می‌کنم. مدام چشمانش را می‌دیدم که هنگام درک اینکه چگونه با او بدرفتاری شده بود، پر از اشک می‌شد. به هزاران مرد و زن بالغی فکر کردم که با آنها کار کرده بودم و زندگی روزمره‌شان تحت تأثیر - حتی کنترل - الگوهای قرار داشت که در دوران کودکی توسط والدین مخرب از نظر عاطفی ایجاد شده بود. متوجه شدم که باید میلیون‌ها نفر دیگر باشند که نمی‌دانند چرا زندگی‌شان آنطور که باید پیش نمی‌رود، اما می‌توان به آنها کمک کرد. همان زمان بود که تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

چرا به گذشته نگاه کنیم؟

داستان گوردون غیرمعمول نیست. من در هجده سالی که به عنوان درمانگر، هم در مطب خصوصی و هم در گروه‌های بیمارستانی کار کرده‌ام، هزاران بیمار را دیده‌ام و اکثریت قریب به اتفاق آنها از احساس بی‌ارزشی آسیب دیده‌اند، زیرا یکی از والدینشان به طور منظم آنها را کتک زده، یا مورد انتقاد قرار داده، یا درباره اینکه چقدر احمق، زشت یا ناخواسته هستند "شوخی" کرده، یا آنها را غرق در احساس گناه کرده، یا مورد آزار جنسی قرار داده، یا مسئولیت بیش از حد به آنها تحمیل کرده، یا به شدت از آنها محافظت کرده است. مانند گوردون، تعداد کمی از این افراد ارتباط بین والدینشان و مشکلاتشان را درک کرده‌اند. این یک نقطه کور عاطفی رایج است. مردم به سادگی در درک اینکه رابطه‌شان با والدینشان تأثیر عمده‌ای بر زندگی‌شان دارد، مشکل دارند.

رویکردهای درمانی، که قبلاً به شدت بر تحلیل تجربیات اولیه زندگی تکیه داشتند، از "آن زمان" به "اینجا و اکنون" منتقل شده‌اند. تأکید به بررسی و تغییر رفتار، روابط و عملکرد فعلی تغییر یافته است. من معتقدم این تغییر به دلیل رد شدن زمان و هزینه‌های هنگفتی است که بسیاری از درمان‌های سنتی می‌طلبیدند، اغلب با نتایج حداقلی.

من به شدت به درمان کوتاه‌مدت که بر تغییر الگوهای رفتاری متمرکز دارد، اعتقاد دارم. اما تجربه من به من آموخته است که درمان علائم کافی نیست؛ شما باید با منابع آن علائم نیز مقابله کنید. درمان زمانی مؤثرتر است که در دو مسیر پیش برود: هم تغییر رفتار خودشکوفایی فعلی و هم قطع ارتباط با آسیب‌های گذشته.

گوردون باید تکنیک‌های کنترل خشم خود را یاد می‌گرفت، اما برای ایجاد تغییرات دائمی، تغییراتی که در شرایط استرس‌زا پایدار بمانند، او همچنین باید به گذشته برمی‌گشت و با درد دوران کودکی خود مقابله می‌کرد.

والدین ما بذره‌های ذهنی و عاطفی را در ما می‌کارند - بذرهایی که با رشد ما، رشد می‌کنند. در برخی از خانواده‌ها، این‌ها بذره‌های عشق، احترام و استقلال هستند. اما در بسیاری دیگر، آن‌ها بذره‌های ترس، تعهد یا گناه هستند.

اگر شما به گروه دوم تعلق دارید، این کتاب برای شماست. با بزرگ شدن و رسیدن به بزرگسالی، این بذرها به علف‌های هرز نامرئی تبدیل شدند که به روش‌هایی که هرگز تصورش را نمی‌کردید، زندگی شما را تسخیر کردند. شاخه‌های آن‌ها ممکن است به روابط، شغل یا خانواده شما آسیب رسانده باشند؛ آن‌ها قطعاً اعتماد به نفس و عزت نفس شما را تضعیف کرده‌اند.

من به شما کمک خواهم کرد تا آن علف‌های هرز را پیدا کرده و ریشه‌کن کنید.

والدین سمی چه کسانی هستند؟

همه والدین گهگاه دچار کمبودهایی می‌شوند. من اشتباهات وحشتناکی با فرزندانم مرتکب شدم که باعث درد قابل توجهی برای آن‌ها (و من) شد. هیچ والدی نمی‌تواند همیشه از نظر عاطفی در دسترس باشد. اینکه والدین گهگاهی سر فرزندانشان داد بزنند کاملاً طبیعی است. همه والدین گاهی اوقات بیش از حد کنترل‌گر می‌شوند. و بیشتر والدین فرزندانشان را تنبیه بدنی می‌کنند، حتی اگر به ندرت. آیا این لغزش‌ها آن‌ها را به والدینی ظالم یا نامناسب تبدیل می‌کند؟

مطمئناً نه. والدین فقط انسان هستند و مشکلات زیادی از خودشان دارند. و بیشتر کودکان می‌توانند با یک عصبانیت گاه به گاه کنار بیایند، به شرطی که عشق و درک فراوانی برای مقابله با آن داشته باشند.

اما بسیاری از والدین هستند که الگوهای رفتاری منفی آن‌ها در زندگی کودک ثابت و غالب است. این‌ها والدینی هستند که آسیب می‌زنند.

وقتی به دنبال عبارتی برای توصیف وجه مشترک این والدین آسیب‌زننده بودم، کلمه‌ای که مدام در ذهنم می‌چرخید «سمی» بود. درست مانند یک سم شیمیایی، آسیب عاطفی وارد شده توسط این والدین در سراسر وجود کودک پخش می‌شود و با رشد کودک، درد نیز رشد می‌کند. چه کلمه‌ای بهتر از «سمی» برای توصیف والدینی که تروما، سوء استفاده و تحقیر مداوم را بر فرزندان خود وارد می‌کنند، و در بیشتر موارد حتی پس از بزرگ شدن فرزندانشان نیز به این کار ادامه می‌دهند؟

استثناهایی در مورد جنبه‌های «مداوم» یا «تکراری» این تعریف وجود دارد. سوء استفاده جنسی یا جسمی می‌تواند آنقدر آسیب‌زا باشد که اغلب یک بار وقوع آن برای ایجاد آسیب عاطفی شدید کافی است.

متأسفانه، فرزندپروری، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ما، هنوز هم تا حد زیادی یک تلاش تجربی و بدون برنامه مدون است. والدین ما آن را عمدتاً از افرادی آموخته‌اند که ممکن است کار چندان خوبی انجام نداده باشند: والدین خودشان. بسیاری از تکنیک‌های دیرینه که نسل به نسل منتقل شده‌اند، به سادگی توصیه‌های بدی هستند که در لباس خرد پنهان شده‌اند (آیا ضرب‌المثل «چوب تر نرنی، بچه پررو میشه» را به یاد دارید؟).

والدین سمی با شما چه می‌کنند؟

چه فرزندان بزرگسال والدین سمی در کودکی کتک خورده باشند یا بیش از حد تنها گذاشته شده باشند، مورد آزار جنسی قرار گرفته باشند یا مثل احمق‌ها با آن‌ها رفتار شده باشد، بیش از حد محافظت شده باشند یا بار سنگین گناه را به دوش کشیده باشند، تقریباً همه آن‌ها از علائم مشابه و شگفت‌آوری رنج می‌برند: عزت نفس آسیب‌دیده که منجر به رفتارهای خودتخریب‌گرانه می‌شود. به یک شکل یا دیگری، تقریباً همه آن‌ها احساس بی‌ارزشی، دوست‌نداشتنی بودن و ناکافی بودن می‌کنند.

این احساسات تا حد زیادی ناشی از این واقعیت است که فرزندان والدین سمی، خود را به خاطر سوء استفاده والدینشان سرزنش می‌کنند، گاهی آگاهانه و گاهی ناخودآگاه. برای یک کودک بی‌دفاع و وابسته، احساس گناه برای انجام دادن کاری "بد" که مستحق خشم پدر باشد، آسان‌تر از پذیرفتن این واقعیت ترسناک است که پدر، محافظ، قابل اعتماد نیست.

وقتی این کودکان بزرگ می‌شوند، به حمل این بار گناه و احساس ناکافی بودن ادامه می‌دهند و این امر باعث می‌شود که ایجاد یک تصویر مثبت از خود برای آن‌ها بسیار دشوار شود. فقدان اعتماد به نفس و عزت نفس ناشی از آن می‌تواند به نوبه خود تمام جنبه‌های زندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

بررسی نبض روانشناختی شما

همیشه آسان نیست که بفهمید آیا والدین شما سمی هستند یا بوده‌اند. بسیاری از افراد روابط دشواری با والدین خود دارند. این به تنهایی به این معنی نیست که والدین شما از نظر عاطفی مخرب هستند. بسیاری از افراد خود

را در آستانه تردید می‌بینند و سوال می‌کنند که آیا با آن‌ها بدرفتاری شده است یا اینکه "بیش از حد حساس" هستند.

من پرسشنامه زیر را طراحی کرده‌ام تا به شما در برداشتن اولین گام‌ها برای حل این تردید کمک کنم. برخی از این سوالات ممکن است باعث اضطراب یا ناراحتی شما شوند. اشکالی ندارد. همیشه گفتن حقیقت به خودمان درباره اینکه والدینمان چقدر ممکن است به ما آسیب رسانده باشند، دشوار است. اگرچه ممکن است دردناک باشد، اما یک واکنش عاطفی کاملاً سالم است.

به خاطر سادگی، این سوالات به والدین به صورت جمع اشاره می‌کنند، حتی اگر پاسخ شما فقط مربوط به یک والد باشد.

بخش اول: رابطه شما با والدینتان در دوران کودکی:

۱. آیا والدینتان به شما می‌گفتند که بد یا بی‌ارزش هستید؟ آیا شما را با اسم‌های توهین‌آمیز صدا می‌کردند؟ آیا دائماً از شما انتقاد می‌کردند؟
۲. آیا والدینتان از درد فیزیکی برای تربیت شما استفاده می‌کردند؟ آیا شما را با کمربند، برس یا اشیاء دیگر می‌زدند؟
۳. آیا والدینتان مواد مخدر مصرف می‌کردند؟ آیا شما به خاطر این موضوع احساس سردرگمی، ناراحتی، ترس، آسیب‌دیدگی یا شرمندگی می‌کردید؟
۴. آیا والدینتان به دلیل مشکلات عاطفی یا بیماری روانی یا جسمی به شدت افسرده یا غیرقابل دسترس بودند؟
۵. آیا مجبور بودید به دلیل مشکلات والدینتان از آن‌ها مراقبت کنید؟
۶. آیا والدینتان کاری با شما انجام دادند که باید مخفی نگه داشته می‌شد؟ آیا به هیچ نحوی مورد آزار جنسی قرار گرفتید؟
۷. آیا بیشتر اوقات از والدینتان می‌ترسیدید؟
۸. آیا از ابراز خشم نسبت به والدینتان می‌ترسیدید؟

بخش دوم: زندگی بزرگسالی شما:

۱. آیا خودتان را در روابط مخرب یا سوءاستفاده‌آمیز می‌یابید؟
۲. آیا باور دارید که اگر بیش از حد به کسی نزدیک شوید، او به شما آسیب می‌رساند و/یا شما را ترک می‌کند؟
۳. آیا از مردم بدترین‌ها را انتظار دارید؟ از زندگی به طور کلی؟
۴. آیا در شناختن خودتان، احساساتتان و خواسته‌هایتان مشکل دارید؟
۵. آیا می‌ترسید که اگر مردم شما را آنطور که واقعاً هستید بشناسند، از شما خوششان نیاید؟

۶. آیا وقتی موفق می‌شوید مضطرب می‌شوید و می‌ترسید که کسی متوجه شود شما یک شیاد هستید؟
۷. آیا بدون دلیل آشکار عصبانی یا ناراحت می‌شوید؟
۸. آیا کمال‌گرا هستید؟
۹. آیا برایتان سخت است که آرامش داشته باشید یا اوقات خوشی را سپری کنید؟
۱۰. با وجود بهترین نیت‌هایتان، آیا متوجه می‌شوید که "دقیقاً مثل والدینتان" رفتار می‌کنید؟

بخش سوم: رابطه شما با والدینتان در بزرگسالی:

۱. آیا والدینتان هنوز با شما طوری رفتار می‌کنند که انگار کودک هستید؟
۲. آیا بسیاری از تصمیمات مهم زندگی شما بر اساس این است که آیا والدینتان آن را تأیید می‌کنند؟
۳. آیا پس از گذراندن یا پیش‌بینی گذراندن وقت با والدینتان، واکنش‌های عاطفی یا جسمی شدیدی نشان می‌دهید؟
۴. آیا از مخالفت با والدینتان می‌ترسید؟
۵. آیا والدینتان با تهدید یا ایجاد احساس گناه شما را تحت کنترل در می‌آورند؟
۶. آیا والدینتان با پول شما را تحت کنترل در می‌آورند؟
۷. آیا احساس مسئولیت در قبال احساسات والدینتان می‌کنید؟ اگر آن‌ها ناراحت هستند، آیا احساس می‌کنید تقصیر شماست؟ آیا وظیفه شماست که اوضاع را برای آن‌ها بهتر کنید؟
۸. آیا باور دارید که مهم نیست چه کار می‌کنید، هرگز برای والدینتان کافی نیست؟
۹. آیا باور دارید که روزی، به نحوی، والدینتان بهتر خواهند شد؟

اگر به حتی یک سوم این سوالات پاسخ مثبت داده‌اید، مطالب زیادی در این کتاب وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند. اگرچه ممکن است برخی از فصل‌ها به وضعیت شما مرتبط به نظر نرسند، مهم است که به یاد داشته باشید که همه والدین سمی، صرف نظر از نوع سوء استفاده‌شان، اساساً زخم‌های یکسانی بر جای

می‌گذارند. به عنوان مثال، ممکن است والدین شما معتاد نبوده باشند، اما هرج و مرج، بی‌ثباتی و از دست دادن دوران کودکی که مشخصه خانه‌های معتاداست، برای فرزندان دیگر انواع والدین سمی نیز به همان اندازه واقعی است. اصول و فنون بهبودی برای همه فرزندان بزرگسال نیز مشابه است، بنابراین از شما خواهش می‌کنم هیچ یک از فصل‌ها را از دست ندهید.

رهایی از میراث والدین سمی

اگر شما فرزند بزرگسال والدین سمی هستید، کارهای زیادی می‌توانید برای رهایی از میراث تحریف‌شده گناه و تردید به خود آن‌ها انجام دهید. من در طول این کتاب به بحث درباره این استراتژی‌های مختلف خواهم پرداخت. و می‌خواهم با امیدواری فراوان پیش بروید. نه آن امید واهی که والدینتان به طور جادویی تغییر خواهند کرد، بلکه امید واقع‌بینانه‌ای که می‌توانید از نظر روانی از نفوذ قدرتمند و مخرب والدینتان رها شوید. فقط باید شجاعت را پیدا کنید. این شجاعت در درون شماست.

من شما را از طریق یک سری مراحل راهنمایی خواهم کرد که به شما کمک می‌کند این نفوذ را به وضوح ببینید و سپس با آن مقابله کنید، صرف نظر از اینکه در حال حاضر با والدینتان هستید، رابطه‌ای مدنی اما سطحی دارید، سال‌هاست آن‌ها را ندیده‌اید، یا حتی اگر یکی یا هر دوی آن‌ها فوت کرده‌اند!

هر چقدر هم عجیب به نظر برسد، بسیاری از افراد پس از مرگ والدینشان نیز تحت کنترل آن‌ها هستند. ارواحی که آن‌ها را تسخیر می‌کنند ممکن است به معنای ماوراءالطبیعه واقعی نباشند، اما از نظر روانی بسیار واقعی هستند. خواسته‌ها، انتظارات و ایجاد احساس گناه توسط والدین می‌تواند مدت‌ها پس از مرگ آن‌ها باقی بماند.

شاید شما قبلاً متوجه نیاز خود به رهایی از نفوذ والدینتان شده باشید. شاید حتی در این مورد با آن‌ها روبرو شده‌اید. یکی از مراجعین من عادت داشت بگوید: "والدین من هیچ کنترلی بر زندگی من ندارند... من از آن‌ها متنفرم و آن‌ها این را می‌دانند." اما او متوجه شد که با شعله‌ور کردن آتش خشم خود، والدینش هنوز او را تحت کنترل دارند و انرژی‌ای که او صرف خشم خود می‌کرد، انرژی دیگر بخش‌های زندگی‌اش را تحلیل می‌برد. مقابله گام مهمی در بیرون راندن ارواح گذشته و شیاطین حال است، اما هرگز نباید در اوج خشم انجام شود.

"مگر من نباید مسئول نحوه رفتارم باشم؟"

شاید اکنون فکر کنید: "یک لحظه صبر کنید، سوزان. تقریباً تمام کتاب‌ها و متخصصان دیگر می‌گویند که من نمی‌توانم هیچ کس دیگری را به خاطر مشکلاتم سرزنش کنم".

مزخرف است. والدین شما مسئول کارهایی هستند که انجام داده‌اند. البته، شما مسئول زندگی بزرگسالی خود هستید، اما آن زندگی تا حد زیادی توسط تجربیاتی شکل گرفته است که شما هیچ کنترلی بر آن‌ها نداشتید. واقعیت این است:

شما مسئول کارهایی که در کودکی بی‌دفاع با شما شده است، نیستید!

شما مسئول برداشتن گام‌های مثبت برای انجام کاری در مورد آن اکنون هستید!

این کتاب چه کاری برای شما می‌تواند انجام دهد؟

ما سفری مهم را با هم آغاز می‌کنیم. سفری از حقیقت و کشف. در پایان آن، خود را بسیار بیشتر از همیشه مسئول زندگی‌تان خواهید یافت. من قرار نیست وعده‌های بزرگ درباره ناپدید شدن جادویی مشکلاتتان در یک شب بدهم. اما اگر شجاعت و قدرت انجام دادن کارهای این کتاب را داشته باشید، قادر خواهید بود بخش زیادی از قدرتی را که به عنوان یک بزرگسال حق شماست و بیشتر کرامتی را که به عنوان یک انسان شایسته آن هستید، از والدینتان پس بگیرید.

این کار هزینه عاطفی دارد. هنگامی که لایه‌های دفاعی خود را کنار بزنید، احساساتی از خشم، اضطراب، درد، سردرگمی و به ویژه غم را کشف خواهید کرد. نابودی تصویر مادام‌العمر شما از والدینتان می‌تواند احساسات قوی از دست دادن و رها شدن را برانگیزد. من می‌خواهم با مطالب این کتاب با سرعت دلخواه خود پیش بروید. اگر برخی از کارها شما را ناراحت می‌کند، به آن زمان کافی بدهید. آنچه در اینجا مهم است پیشرفت است، نه سرعت.

برای روشن ساختن مفاهیم این کتاب، من به شدت از شرح حال‌های موجود در پرونده‌های کاری‌ام استفاده کرده‌ام. برخی مستقیماً از ضبط‌های صوتی رونویسی شده‌اند، در حالی که برخی دیگر را از یادداشت‌هایم بازسازی کرده‌ام. تمام نامه‌های موجود در این کتاب از پرونده‌های من گرفته شده و دقیقاً همانطور که نوشته شده‌اند، بازتولید شده‌اند. جلسات درمانی ضبط نشده‌ای که بازسازی کرده‌ام هنوز در خاطرم زنده هستند و من

تمام تلاش‌م را کرده‌ام تا آن‌ها را دقیقاً همانطور که اتفاق افتاده‌اند، بازآفرینی کنم. فقط نام‌ها و شرایط شناسایی به دلایل قانونی تغییر داده شده‌اند. هیچ یک از این موارد "نمایشی" نشده‌اند.

این موارد ممکن است هیجان‌انگیز به نظر برسند، اما در واقع معمولی هستند. من پرونده‌هایم را برای یافتن تحریک‌آمیزترین یا دراماتیک‌ترین موارد جستجو نکردم؛ بلکه مواردی را انتخاب کردم که به وضوح انواع داستان‌هایی را که هر روز می‌شنوم، نشان می‌دهند. مسائلی که در این کتاب مطرح خواهم کرد، انحرافات وضعیت انسانی نیستند؛ بلکه بخشی از آن هستند.

این کتاب به دو بخش تقسیم شده است. در بخش اول، بررسی خواهیم کرد که انواع مختلف والدین سمی چگونه عمل می‌کنند. روش‌های مختلفی را که والدینتان ممکن است به شما آسیب رسانده باشند و هنوز هم ممکن است به شما آسیب برسانند، بررسی خواهیم کرد. این درک شما را برای بخش دوم آماده می‌کند، که در آن

تکنیک‌های رفتاری خاصی را در اختیار شما قرار خواهم داد تا بتوانید تعادل قدرت را در روابط خود با والدین سمی خود معکوس کنید.

فرآیند کاهش قدرت منفی والدینتان تدریجی است. اما در نهایت قدرت درونی شما، خودی که تمام این سال‌ها پنهان بوده است، آن فرد منحصر به فرد و دوست‌داشتنی که قرار بود باشید را آزاد خواهد کرد. با هم، به آزاد کردن آن فرد کمک خواهیم کرد تا زندگی شما بالاخره متعلق به خودتان باشد.

بخش اول: والدین سمی

فصل اول | والدین خداگونه

افسانه والد کامل

یونانیان باستان مشکلی داشتند. خدایان از زمین بازی اثیری خود در بالای کوه المپ به پایین نگاه می‌کردند و درباره هر کاری که یونانیان انجام می‌دادند قضاوت می‌کردند. و اگر خدایان راضی نبودند، به سرعت مجازات می‌کردند. آن‌ها مجبور نبودند مهربان باشند؛ مجبور نبودند عادل باشند؛ حتی مجبور نبودند درست بگویند. در واقع، آن‌ها می‌توانستند کاملاً غیرمنطقی باشند. به خواست خود، می‌توانستند شما را به یک پژواک تبدیل کنند یا شما را برای ابدیت به هل دادن تخته سنگی به بالای تپه وادارند. نیازی به گفتن نیست که غیرقابل پیش‌بینی بودن این خدایان قدرتمند، ترس و سردرگمی زیادی را در میان پیروان فانی آن‌ها ایجاد کرد.

نه بر خلاف بسیاری از روابط سمی والدین و فرزند. یک والد غیرقابل پیش‌بینی در نظر کودک یک خدای ترسناک است.

وقتی خیلی جوان هستیم، والدین خداگونه ما همه چیز ما هستند. بدون آن‌ها، ما بی‌محبت، بی‌دفاع، بی‌خانمان و گرسنه خواهیم بود و در حالت دائمی وحشت زندگی خواهیم کرد، با این علم که قادر به زنده ماندن به تنهایی نیستیم. آن‌ها تامین‌کنندگان قدرتمند ما هستند. ما نیاز داریم، آن‌ها فراهم می‌کنند.

بدون هیچ چیز و هیچ کس که آن‌ها را با آن مقایسه کنیم، تصور می‌کنیم که آن‌ها والدین کاملی هستند. با گسترش دنیای ما فراتر از گهواره‌مان، برای دفاع در برابر ناشناخته‌های بزرگی که به طور فزاینده‌ای با آن‌ها روبرو می‌شویم، نیاز به حفظ این تصویر از کمال پیدا می‌کنیم. تا زمانی که باور داشته باشیم والدینمان کامل هستند، احساس محافظت می‌کنیم.

در سال‌های دوم و سوم زندگی‌مان، شروع به ابراز استقلال می‌کنیم. در برابر آموزش توالی مقاومت می‌کنیم و از "دوسالگی وحشتناک" خود لذت می‌بریم. کلمه "نه" را در آغوش می‌گیریم زیرا به ما امکان می‌دهد تا حدودی بر زندگی خود کنترل داشته باشیم، در حالی که "بله" صرفاً یک پذیرش است. ما برای ایجاد یک هویت منحصر به فرد و تثبیت اراده خود تلاش می‌کنیم.

فرآیند جدا شدن از والدین در دوران بلوغ و نوجوانی به اوج خود می‌رسد، زمانی که ما به طور فعال با ارزش‌ها، سلیقه‌ها و... والدین روبرو می‌شویم.

اقتدار آن‌ها، در یک خانواده نسبتاً باثبات، والدین قادرند بیشتر اضطرابی را که این تغییرات ایجاد می‌کند تحمل کنند. در بیشتر موارد، آن‌ها تلاش می‌کنند تا استقلال نوظهور فرزندشان را تحمل کنند، اگرچه ممکن است دقیقاً آن را تشویق نکنند. عبارت "این فقط یک مرحله است" به یک اطمینان استاندارد برای والدین فهمیم تبدیل می‌شود، کسانی که سال‌های نوجوانی خود را به یاد می‌آورند و قدردانی می‌کنند که سرکشی یک مرحله طبیعی از رشد عاطفی است.

والدین سمی اینقدر فهمیم نیستند. از آموزش توالی رفتن گرفته تا دوران نوجوانی، آن‌ها تمایل دارند سرکشی یا حتی تفاوت‌های فردی را به عنوان یک حمله شخصی تلقی کنند. آن‌ها با تقویت وابستگی و درماندگی فرزندشان از خود دفاع می‌کنند. به جای ترویج رشد سالم، آن‌ها ناخودآگاه آن را تضعیف می‌کنند، اغلب با این باور که به نفع فرزندشان عمل می‌کنند. آن‌ها ممکن است از عباراتی مانند "شخصیت می‌سازد" یا "او باید درست و غلط را یاد بگیرد" استفاده کنند، اما زرادخانه منفی‌نگری آن‌ها واقعاً به عزت نفس فرزندشان آسیب می‌رساند و هرگونه استقلال نوظهور را خراب می‌کند. مهم نیست که این والدین چقدر معتقدند که حق با آن‌هاست، چنین حملاتی برای یک کودک گیج‌کننده، در خصومت، تندی و ناگهانی بودنشان حیرت‌آور است.

فرهنگ و مذاهب ما تقریباً به اتفاق آرا بر قدرت مطلق اقتدار والدین تأکید می‌کنند. ابراز خشم نسبت به همسران، خواهران و برادران، روسا و دوستان قابل قبول است، اما مقابله قاطعانه با والدین تقریباً تابو است. چند بار عبارات "جواب مادرت را نده" یا "جرأت نداری سر پدرت داد بزنی" را شنیده‌ایم؟ سنت این تابو را با اعلام "خدای پدر" و دستور "پدر و مادرت را گرمی بدار" در ناخودآگاه جمعی ما نهادینه می‌کند. این ایده در مدارس، کلیساها، دولت ما ("بازگشت به ارزش‌های خانوادگی") و حتی در شرکت‌های ما صدایی پیدا می‌کند. طبق خرد متعارف، والدین ما صرفاً به این دلیل که به ما زندگی بخشیده‌اند، قدرت کنترل ما را دارند.

کودک در معرض رحمت والدین خداگونه خود قرار دارد و مانند یونانیان باستان، هرگز نمی‌داند که صاعقه بعدی چه زمانی اصابت خواهد کرد. اما فرزند والدین سمی می‌داند که دیر یا زود صاعقه خواهد آمد. این ترس عمیقاً ریشه می‌دواند و با کودک رشد می‌کند. در هسته هر بزرگسال بدرفتاری دیده‌ای - حتی افراد بسیار موفق - کودکی کوچک وجود دارد که احساس ناتوانی و ترس می‌کند.

هزینه راضی نگه داشتن خدایان

با تضعیف عزت نفس کودک، وابستگی او افزایش می‌یابد و به همراه آن نیازش به باور اینکه والدینش برای محافظت و تأمین او آنجا هستند. تنها راهی که حملات عاطفی یا سوء استفاده جسمی می‌تواند برای یک کودک منطقی به نظر برسد این است که او مسئولیت رفتار والد سمی را بپذیرد.

مهم نیست که والدین شما چقدر سمی باشند، شما هنوز نیاز دارید که آن‌ها را تقدیس کنید. حتی اگر در یک سطح درک کنید که پدرتان در کتک زدن شما اشتباه می‌کرد، ممکن است هنوز باور داشته باشید که او حق داشته است. درک عقلانی برای متقاعد کردن احساسات شما مبنی بر اینکه شما مسئول نبوده‌اید کافی نیست.

همانطور که یکی از مراجعین من گفت: "من فکر می‌کردم آن‌ها کامل هستند، بنابراین وقتی با من بدرفتاری کردند، تصور کردم من بد هستم".

دو اصل اساسی در این اعتقاد به والدین خداگونه وجود دارد:

۱. "من بدم و والدینم خوب هستند".

۲. "من ضعیفم و والدینم قوی هستند".

این‌ها باورهای قدرتمندی هستند که می‌توانند مدت‌ها پس از وابستگی جسمی شما به والدینتان زنده بمانند. این باورها این ایمان را زنده نگه می‌دارند؛ آن‌ها به شما اجازه می‌دهند از مواجهه با حقیقت دردناک اینکه والدین خداگونه‌تان در واقع در زمانی که شما آسیب‌پذیرترین بودید به شما خیانت کردند، اجتناب کنید.

اولین قدم شما برای کنترل زندگی‌تان این است که این حقیقت را برای خودتان بپذیرید. این کار شجاعت می‌خواهد، اما اگر این کتاب را می‌خوانید، قبلاً به تغییر متعهد شده‌اید. این نیز شجاعت می‌خواست.

"آن‌ها هرگز نگذاشتند فراموش کنم که چقدر آن‌ها را سرافکنده کردم".

سندی، ۲۸ ساله، یک سبزه چشمگیر که به نظر می‌رسید "همه چیز" را دارد، وقتی برای اولین بار به دیدن من آمد به شدت افسرده بود. او به من گفت که از همه چیز در زندگی‌اش ناراضی است. او چندین سال در یک مغازه معتبر طراح گل بود. او همیشه آرزو داشت کسب و کار خود را راه بیندازد، اما متقاعد شده بود که به اندازه کافی باهوش نیست که موفق شود. او از شکست وحشت داشت.

سندی همچنین بیش از دو سال بود که برای باردار شدن تلاش می‌کرد و موفق نشده بود. در حین صحبت، متوجه شدم که ناتوانی او در باردار شدن باعث شده بود که نسبت به همسرش احساس رنجش شدید و در رابطه‌شان احساس ناتوانی کند، با وجود اینکه به نظر می‌رسید همسرش واقعاً فهمیده و مهربان است. مکالمه اخیر با مادرش این موضوع را تشدید کرده بود:

تمام این بارداری برای من به یک وسواس واقعی تبدیل شده است. وقتی با مادرم ناهار می‌خوردم، به او گفتم چقدر ناامید هستم. او به من گفت: "شرط می‌بندم به خاطر سقط جنینی است که داشتی. خداوند به طرق مرموز عمل می‌کند." از آن زمان تا حالا نتوانسته‌ام گریه کردن را متوقف کنم. او هرگز نمی‌گذارد فراموش کنم. از او درباره سقط جنین پرسیدم. پس از کمی تردید اولیه، داستان را برایم تعریف کرد:

این اتفاق زمانی افتاد که در دبیرستان بودم. والدینم مذهبی بسیار سخت‌گیری بودند، بنابراین من به مدرسه مذهبی رفتم. زود بالغ شدم و تا دوازده سالگی قدم یک متر و شصت و هفت سانتی‌متر بود، وزنم حدود ۵۹ کیلوگرم بود. به من توجه می‌کردند و من واقعاً از آن خوشم می‌آمد. این کار پدرم را دیوانه می‌کرد. او مرا دختر بد خطاب میکرد که تمام محله می‌شنیدند. از آنجا به بعد بدتر شد. هر بار که بیرون می‌رفتم، پدرم می‌گفت که به جهنم خواهم رفت. او هرگز دست بردار نبود. من فکر کردم به هر حال محکوم به جهنم هستم، بنابراین وقتی پانزده ساله بودم با یک پسرنامزد کردم. بدشانشی آوردم و باردار شدم. وقتی خانواده‌ام فهمیدند، دیوانه شدند. بعد به آن‌ها گفتم که می‌خواهم سقط جنین کنم؛ آن‌ها کاملاً از خود بی‌خود شدند. آن‌ها حتماً هزار بار سر من فریاد زدند که این یک "گناه کبیره" است. اگر من قبلاً هم به جهنم نمی‌رفتم، آن‌ها مطمئن بودند که این کار قطعی خواهد شد. تنها راهی که می‌توانستم رضایت آن‌ها را بگیرم این بود که تهدید کنم خودکشی می‌کنم.

از سندی پرسیدم بعد از سقط جنین اوضاع برایش چگونه پیش رفت. او با نگاهی افسرده که قلب مرا به درد آورد، روی صندلی‌اش خم شد.

حرف از سقوط از اوج افتاد. منظورم این است که پدرم قبل از آن هم به اندازه کافی احساس وحشتناکی به من داده بود، اما حالا احساس می‌کردم حتی حق وجود هم ندارم. هرچه بیشتر احساس شرمندگی می‌کردم، بیشتر تلاش می‌کردم اوضاع را درست کنم. فقط می‌خواستم زمان را به عقب برگردانم، آن عشقی را که در کودکی داشتم دوباره به دست آورم. اما آن‌ها هرگز فرصتی را برای یادآوری آن از دست نمی‌دهند. آن‌ها مثل یک صفحه

شکسته مدام درباره کاری که من کردم و اینکه چقدر آن‌ها را سرافکنده کردم، تکرار می‌کنند. نمی‌توانم آن‌ها را سرزنش کنم. من نباید هرگز کاری را که کردم انجام می‌دادم - من

منظورم این است که آن‌ها انتظارات اخلاقی بسیار بالایی از من داشتند. حالا فقط می‌خواهم به خاطر اینکه با گناهانم آن‌ها را اینقدر آزار دادم، جبران کنم. بنابراین هر کاری که آن‌ها می‌خواهند انجام می‌دهم. این کار همسرم را دیوانه می‌کند. من و او دعوای بزرگی سر این موضوع می‌کنیم. اما نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم. فقط می‌خواهم آن‌ها مرا ببخشند.

وقتی به این زن جوان دوست‌داشتنی گوش می‌دادم، از رنجی که رفتار والدینش برای او ایجاد کرده بود و از اینکه چقدر نیاز داشت مسئولیت آن‌ها را در قبال آن رنج انکار کند، بسیار متأثر شدم. او تقریباً ناامیدانه تلاش می‌کرد مرا متقاعد کند که او مقصر تمام اتفاقاتی است که برایش افتاده است. سرزنش خود توسط سندی با باورهای مذهبی سرسختانه والدینش تشدید شده بود. می‌دانستم اگر سندی بخواهد ببیند که والدینش چقدر واقعاً بی‌رحم و از نظر عاطفی سوء استفاده‌گر بوده‌اند، کار سختی در پیش دارم. تصمیم گرفتم این زمان مناسبی برای بی‌طرف بودن نیست.

سوزان: می‌دانی چی؟ من واقعاً برای آن دختر جوان عصبانی هستم. فکر می‌کنم والدینت با تو وحشتناک رفتار کردند. فکر می‌کنم آن‌ها از دینت برای مجازات تو سوء استفاده کردند. فکر نمی‌کنم تو سزاوار هیچ کدام از آن‌ها بودی.

سندی: من دو گناه کبیره مرتکب شدم!

سوزان: ببین، تو فقط یک بچه بودی. شاید اشتباهاتی کرده باشی، اما لازم نیست تا ابد تاوان آن‌ها را پس بدهی. حتی کلیسا هم به تو اجازه می‌دهد توبه کنی و به زندگی‌ات ادامه دهی. اگر والدینت آنقدر که تو می‌گویی خوب بودند، باید کمی دلسوزی نسبت به تو نشان می‌دادند.

سندی: آن‌ها سعی می‌کردند روح مرا نجات دهند. اگر اینقدر مرا دوست نداشتند، اهمیت نمی‌دادند.

سوزان: بیاید از دیدگاه دیگری به این موضوع نگاه کنیم. اگر آن سقط جنین را نمی‌کردی چه می‌شد؟ و یک دختر کوچک داشتی. الان حدود شانزده ساله می‌شد، درست است؟

سندی سر تکان داد و سعی کرد بفهمد منظور من چیست.

سوزان: فرض کن او باردار شد؟ آیا با او طوری رفتار می‌کردی که والدینت با تو رفتار کردند؟

سندی: نه، به هیچ وجه!

سندی متوجه مفهوم حرفی که زده بود شد.

سوزان: تو مهربان‌تر بودی. و والدینت هم باید مهربان‌تر می‌بودند.

این قصور آن‌هاست، نه شما.

سندی نیمی از عمرش را صرف ساختن یک دیوار دفاعی پیچیده کرده بود. چنین دیوارهای دفاعی در میان فرزندان بزرگسال والدین سمی بسیار رایج است. آن‌ها می‌توانند از انواع بلوک‌های ساختمانی روانی ساخته شوند، اما رایج‌ترین و اصلی‌ترین ماده در دیوار سندی، یک آجر به خصوص سرسخت به نام "انکار" است.

قدرت انکار

انکار هم ابتدایی‌ترین و هم قدرتمندترین دفاع روانی است. این دفاع از یک واقعیت خیالی برای به حداقل رساندن یا حتی از بین بردن تأثیر برخی تجربیات دردناک زندگی استفاده می‌کند. حتی باعث می‌شود برخی از ما کارهایی را که والدینمان با ما کرده‌اند فراموش کنیم و به ما اجازه می‌دهد آن‌ها را بر جایگاه‌های خود حفظ کنیم.

آرامشی که انکار فراهم می‌کند در بهترین حالت موقتی است و بهای این آرامش گزاف است. انکار درب زودپز عاطفی ماست: هرچه بیشتر آن را بگذاریم، فشار بیشتری جمع می‌شود. دیر یا زود، آن فشار حتماً درب را باز می‌کند و ما دچار یک بحران عاطفی می‌شویم. وقتی این اتفاق می‌افتد، باید با حقایق روبرو شویم که با ناامیدی سعی در اجتناب از آن‌ها داشتیم، با این تفاوت که اکنون باید در دوره‌ای از استرس شدید با آن‌ها روبرو شویم. اگر بتوانیم با انکار خود در همان ابتدا مقابله کنیم، می‌توانیم با باز کردن دریچه فشار و تخلیه آسان آن، از بحران جلوگیری کنیم.

متأسفانه، انکار خودتان تنها انکار نیست که ممکن است مجبور به مقابله با آن باشید. والدین شما نیز سیستم‌های انکار خود را دارند. وقتی شما در تلاش برای بازسازی حقیقت گذشته خود هستید، به ویژه زمانی که آن حقیقت بازتاب بدی بر آن‌ها دارد، والدینتان ممکن است اصرار کنند که "آنقدر بد نبود"، "آنطور اتفاق

نیفتاد" یا حتی "اصلاً اتفاق نیفتاد". چنین اظهاراتی می‌تواند تلاش‌های شما برای بازسازی تاریخچه شخصی‌تان را ناکام بگذارد و شما را به تردید در مورد برداشت‌ها و خاطرات خود سوق دهد. آن‌ها اعتماد شما به توانایی درک واقعیت را تضعیف می‌کنند و بازسازی عزت نفستان را بسیار دشوارتر می‌کنند.

انکار سندی آنقدر قوی بود که نه تنها نمی‌توانست واقعیت خود را ببیند، بلکه حتی نمی‌توانست بپذیرد که واقعیت دیگری برای دیدن وجود دارد.

با درد او همدلی می‌کردم، اما باید او را حداقل به در نظر گرفتن این احتمال می‌رساندم که تصویر نادرستی از والدینش دارد. سعی کردم تا حد امکان غیرتهدیدآمیز صحبت کنم:

من به این واقعیت احترام می‌گذارم که شما والدینتان را دوست دارید و معتقدید آن‌ها افراد خوبی هستند. مطمئناً وقتی بزرگ می‌شدید کارهای بسیار خوبی برای شما انجام داده‌اند. اما باید بخشی از وجود شما بدانند یا حداقل حس کند که والدین دوست‌داشتنی اینقدر بی‌رحمانه به عزت و ارزش خود فرزندشان حمله نمی‌کنند. من نمی‌خواهم شما را از والدین یا مذهب‌تان جدا کنم. لازم نیست آن‌ها را طرد کنید یا از کلیسا دست بکشید. اما بخش بزرگی از رفع افسردگی شما ممکن است به رها کردن این خیال که آن‌ها کامل هستند بستگی داشته باشد. آن‌ها با شما بی‌رحمانه رفتار کردند. آن‌ها به شما آسیب رساندند. هر کاری که کردید، قبلاً انجام شده بود. هیچ مقدار سرزنش از طرف آن‌ها آن را تغییر نمی‌داد. آیا نمی‌توانید احساس کنید که آن‌ها چقدر عمیقاً به آن دختر جوان حساس درونتان آسیب رساندند؟ و چقدر غیرضروری بود؟

"بله" سندی به سختی شنیده می‌شد. پرسیدم آیا فکر کردن به آن او را می‌ترساند؟ او فقط سر تکان داد و نتوانست از عمق ترسش صحبت کند. اما او به اندازه کافی شجاع بود که مقاومت کند.

امید ناامیدانه

پس از دو ماه درمان، سندی پیشرفت‌هایی کرده بود اما هنوز به افسانه والدین کامل خود چسبیده بود. تا زمانی که آن افسانه را درهم نمی‌شکست، همچنان خود را مقصر تمام بدبختی‌های زندگی‌اش می‌دانست. از او خواستم والدینش را به یک جلسه درمانی دعوت کند. امیدوار بودم اگر بتوانم آن‌ها را متوجه کنم که رفتارشان چقدر عمیقاً بر زندگی سندی تأثیر گذاشته است، ممکن است بخشی از مسئولیت خود را بپذیرند و این امر شروع ترمیم تصویر منفی سندی از خود را آسان‌تر کند.

هنوز فرصت زیادی برای آشنایی پیدا نکرده بودیم که پدرش ناگهان گفت:

شما نمی‌دانید او چه بچه بدی بود، دکتر. او سر پسرها دیوانه می‌شد و مدام آن‌ها را امیدوار نگه می‌داشت. تمام مشکلات امروزش به خاطر آن سقط جنین لعنتی است.

می‌توانستم اشک را در چشمان سندی ببینم که جمع شده بود. به سرعت برای دفاع از او اقدام کردم:

این دلیل مشکلات سندی نیست، و من شما را اینجا دعوت نکردم که فهرست جنایات او را برایم بخوانید. اگر فقط برای همین اینجا هستید، واقعاً به جایی نخواهیم رسید.

تاثیر نداشت. در طول جلسه، پدر و مادر سندی، با وجود تذکرات من، نوبتی به دخترشان حمله می‌کردند. ساعت طولانی‌ای بود. بعد از رفتن آن‌ها، سندی به سرعت از آن‌ها عذرخواهی کرد:

می‌دانم که آن‌ها امروز واقعاً برای من کاری نکردند، اما امیدوارم از آن‌ها خوشتان آمده باشد. آن‌ها واقعاً افراد خوبی هستند، فقط به نظر می‌رسید از بودن در اینجا عصبی بودند. شاید نباید از آن‌ها می‌خواستم که بیایند... احتمالاً ناراحتشان کردم. آن‌ها به این‌جور چیزها عادت ندارند. اما آن‌ها واقعاً مرا دوست دارند... فقط کمی به آن‌ها زمان بدهید، خواهید دید.

این جلسه و چند جلسه بعدی با والدین سندی به وضوح نشان داد که آن‌ها چقدر در برابر هر چیزی که تصورشان از مشکلات سندی را به چالش می‌کشید، بسته بودند. در هیچ نقطه‌ای هیچ یک از آن‌ها حاضر به پذیرش هیچ مسئولیتی در قبال آن مشکلات نبودند. و سندی همچنان آن‌ها را بت می‌پرستید.

"آنها فقط می‌خواستند کمک کنند".

برای بسیاری از فرزندان بزرگسال والدین سمی، انکار یک فرآیند ساده و ناخودآگاه بیرون راندن برخی رویدادها و احساسات از آگاهی هوشیار است، تظاهر به اینکه آن رویدادها هرگز اتفاق نیفتاده‌اند. اما دیگران، مانند سندی، رویکرد ظریف‌تری را در پیش می‌گیرند: توجیه. وقتی ما توجیه می‌کنیم، از "دلایل خوب" برای توضیح دادن آنچه دردناک و ناراحت‌کننده است استفاده می‌کنیم. در اینجا چند توجیه معمولی آورده شده است:

پدرم فقط به خاطر اینکه مادرم غر می‌زد سر من داد می‌زد. مادرم فقط به خاطر تنهایی نوشیدنی می‌خورد. باید بیشتر در خانه پیش او می‌ماندم. پدرم مرا کتک زد، اما قصد آزار و اذیت مرا نداشت، فقط می‌خواست به من درس بدهد. مادرم هرگز به من توجهی نمی‌کرد چون خیلی ناراحت بود. نمی‌توانم پدرم را به خاطر آزار جنسی من سرزنش کنم. مادرم به او توجه نمی‌کرد و مردها به رابطه نیاز دارند.

همه این توجیهات یک وجه مشترک دارند: آنها به قابل قبول جلوه دادن غیرقابل قبول کمک می‌کنند. در ظاهر، ممکن است به نظر برسد که کارساز است، اما بخشی از شما همیشه حقیقت را می‌داند.

"او فقط به خاطر..."

لوئیز، زنی ریزنقش با موهای خرمایی در اواسط چهل سالگی، از سومین شوهرش طلاق می‌گرفت. او به اصرار دختر بزرگسالش به روان‌درمانی مراجعه کرد. دخترش تهدید کرده بود اگر لوئیز برای خصومت غیرقابل کنترلش کاری نکند، رابطه‌اش را با او قطع خواهد کرد.

وقتی برای اولین بار لوئیز را دیدم، وضعیت بسیار خشک و حالت لب‌های بسته‌اش گویای همه چیز بود. او آتشفشانی از خشم فروخورده بود. درباره طلاقش پرسیدم و او گفت که مردان زندگی‌اش همیشه او را ترک می‌کردند؛ شوهر فعلی‌اش فقط آخرین نمونه بود:

من یکی از آن زنانی هستم که همیشه آقای اشتباهی را انتخاب می‌کند. در ابتدای هر رابطه، فوق‌العاده است، اما می‌دانم که هرگز نمی‌تواند دوام بیاورد.

با دقت به صحبت‌های لوئیز گوش دادم که درباره این موضوع که همه مردان عوضی هستند، صحبت می‌کرد. سپس شروع به مقایسه مردان زندگی‌اش با پدرش کرد:

خدایا، چرا نمی‌توانم کسی مثل پدرم پیدا کنم؟ او شبیه یک ستاره سینما بود... همه فقط او را می‌پرستیدند. منظورم این است که او آن جذبه‌ای را داشت که مردم را به سوی خود می‌کشید. مادرم خیلی مریض بود و پدرم مرا بیرون می‌برد... فقط من و او. آن بهترین دوران زندگی من بود. بعد از پدرم، دیگر کسی مثل او ساخته نشد. پرسیدم آیا پدرش هنوز زنده است و لوئیز در حالی که پاسخ می‌داد بسیار مضطرب شد:

نمی‌دانم. او یک روز ناگهان غیب شد. فکر کنم حدود ده ساله بودم. زندگی کردن با مادرم واقعاً سخت بود و یک روز او فقط رفت. نه یادداشت، نه تلفن، هیچ چیز. خدایا، دلم برایش تنگ شده بود. حدود یک سال پس از رفتنش، مطمئن بودم که هر شب صدای ماشینش را می‌شنوم که می‌آید... واقعاً نمی‌توانم او را به خاطر کاری که کرد سرزنش کنم. او پر از زندگی بود. چه کسی می‌خواهد به یک همسر بیمار و یک بچه بسته شود؟

لوئیز تمام زندگی‌اش را در انتظار بازگشت پدر ایده‌آلش سپری می‌کرد. او که قادر به مواجهه با بی‌احساسی و بی‌مسئولیتی پدرش نبود، از توجیهات گسترده‌ای استفاده می‌کرد تا او را در نظرش خداگونه نگه دارد - علیرغم درد غیرقابل وصفی که رفتار او برای او ایجاد کرده بود.

توجیهات او همچنین به او امکان می‌داد خشم خود را نسبت به او به خاطر ترک کردنش انکار کند. متأسفانه، آن خشم در روابط او با مردان دیگر تخلیه می‌شد. هر بار که با مردی آشنا می‌شد، مدتی اوضاع به خوبی پیش می‌رفت، زیرا او با آن مرد آشنا می‌شد. اما با نزدیک‌تر شدن آن‌ها، ترس او از رها شدن از کنترل خارج می‌شد. آن ترس همواره به خصومت تبدیل می‌شد. او نمی‌توانست الگویی را در این واقعیت ببیند که هر مردی او را به دلایل یکسانی ترک می‌کرد: هرچه نزدیک‌تر می‌شدند، او خصمانه‌تر می‌شد. در عوض، او اصرار داشت که خصومت او به این دلیل موجه است که آن‌ها همیشه او را ترک می‌کردند.

خشم در جای مناسب

وقتی در مقطع تحصیلات تکمیلی بودم، یکی از کتاب‌های روانشناسی‌ام مجموعه‌ای از نقاشی‌ها را شامل می‌شد که به طور واضح نشان می‌داد چگونه افراد احساسات - به ویژه خشم - را جابجا می‌کنند. اولین تصویر مردی را نشان می‌داد که توسط رئیسش سرزنش می‌شود. بدیهی است که برای آن مرد امن نبود که جواب بدهد، بنابراین تصویر دوم نشان می‌داد که او خشم خود را با فریاد زدن بر سر همسرش وقتی به خانه می‌رسد، جابجا می‌کند. تصویر سوم نشان می‌داد که همسرش بر سر بچه‌ها فریاد می‌زند. بچه‌ها به سگ لگد می‌زنند و سگ گربه را گاز

می‌گیرد. آنچه در مورد این مجموعه تصاویر مرا تحت تأثیر قرار داد این بود که، علیرغم سادگی ظاهری‌اش، تصویر شگفت‌انگیزی دقیقی از چگونگی انتقال احساسات قوی از فرد مناسب به یک هدف آسان‌تر است.

نظر لوئیز درباره مردان یک مثال عالی است: "آن‌ها چه مردان ترسو و عوضی‌ای هستند... همه آن‌ها، نمی‌توانید به آن‌ها اعتماد کنید. آن‌ها همیشه به شما خیانت می‌کنند. من از اینکه مردان از من سواستفاده می‌کنند خسته شده‌ام".

پدر لوئیز او را ترک کرده بود. اگر او این واقعیت را می‌پذیرفت، باید از خیال‌پردازی‌های گرامی و تصویر خداگونه‌اش از او دست می‌کشید. او باید او را رها می‌کرد. در عوض، او خشم و بی‌اعتمادی خود را از پدرش به مردان دیگر منتقل کرد.

لوئیز ناآگاهانه مردانی را انتخاب می‌کرد که با او به گونه‌ای رفتار می‌کردند که هم ناامیدش می‌کرد و هم خشمگینش می‌ساخت. تا زمانی که می‌توانست خشم خود را نسبت به مردان به طور کلی تخلیه کند، نیازی نداشت خشم خود را نسبت به پدرش احساس کند.

سندی، که قبلاً در این فصل با او آشنا شدیم، خشم و ناامیدی خود را نسبت به والدینش به خاطر نحوه برخوردشان با بارداری و سقط جنینش، به همسرش منتقل کرد. او نمی‌توانست اجازه دهد از والدینش عصبانی شود - این برای تقدیس آن‌ها بسیار تهدیدآمیز بود.

از مرده بد نگوئید

مرگ به تقدیس والدین سمی پایان نمی‌دهد. در واقع، ممکن است آن را افزایش دهد.

هر چقدر هم که پذیرفتن آسیب وارد شده توسط یک والد زنده سخت باشد، متهم کردن آن والد پس از مرگش بی‌نهایت دشوارتر است. یک تابوی قدرتمند در برابر انتقاد از مردگان وجود دارد، انگار داریم وقتی زمین خورده‌اند به آن‌ها لگد می‌زنیم. در نتیجه، مرگ حتی به بدترین سوء استفاده‌گر نیز نوعی قداست می‌بخشد. تقدیس والدین مرده تقریباً خودکار است.

متأسفانه، در حالی که والد سمی توسط حرمت قبر محافظت می‌شود، بازماندگان با بقایای عاطفی گیر افتاده‌اند. "از مرده بد نگوئید" ممکن است یک سخن کلیشه‌ای ارزشمند باشد، اما اغلب مانع از حل واقع‌بینانه اختلافات با والدین فوت شده می‌شود.

"تو همیشه شکست کوچک من خواهی بود."

والری، نوازنده‌ای قدبلند و ظریف سی و چند ساله، توسط یک دوست مشترک به من معرفی شد. آن دوست نگران بود که عدم اعتماد به نفس والری مانع از پیگیری فرصت‌ها در حرفه خوانندگی‌اش می‌شود. حدود پانزده دقیقه از جلسه اول ما گذشته بود که والری اعتراف کرد که حرفه‌اش به جایی نمی‌رسد:

بیش از یک سال است که هیچ کار خوانندگی نداشته‌ام - حتی در یک پیانو بار هم نه. برای پرداخت اجاره‌ام به طور موقت در یک دفتر کار می‌کنم. نمی‌دانم. شاید یک رویای غیرممکن باشد. شب قبل با خانواده‌ام شام می‌خوردم و درباره مشکلاتم صحبت کردیم و پدرم گفت: "نگران نباش. تو همیشه شکست کوچک من خواهی بود." مطمئنم متوجه نشد چقدر این حرف آزارم داد، اما آن کلمات واقعاً مرا از هم پاشید.

به والری گفتم که هر کسی در چنین شرایطی احساس ناراحتی خواهد کرد. پدرش بی‌رحم و توهین‌آمیز بوده است. او پاسخ داد:

فکر کنم این چیز جدیدی نیست. داستان زندگی من است. من سطل زباله خانواده بودم. همه چیز تقصیر من بود. اگر او و مادرم مشکل داشتند، تقصیر من بود. او مثل یک صفحه شکسته بود. و با این حال، وقتی کاری برای خوشحال کردنش انجام می‌دادم، از غرور می‌درخشید و پیش دوستانش از من تعریف می‌کرد. خدایا، گرفتن تأیید او فوق‌العاده بود، اما گاهی اوقات احساس می‌کردم یک یویو احساسی هستم.

من و والری در چند هفته بعد بسیار نزدیک با هم کار کردیم. او تازه شروع به درک عظمت خشم و اندوه خود نسبت به پدرش کرده بود.

سپس او بر اثر سکته مغزی فوت کرد.

مرگ ناگهانی و شوک‌آوری بود؛ از آن نوعی که هیچ کس برایش آماده نیست. والری از تمام خشمی که در طول درمان نسبت به او ابراز کرده بود، دچار احساس گناه شدیدی شد.

در کلیسا نشسته بودم در حالی که از او تجلیل می‌شد و شنیدم که در تمام زندگی‌اش چقدر فوق‌العاده بوده است، و احساس کردم که یک آدم عوضی هستم که سعی می‌کنم او را به خاطر مشکلات خودم سرزنش کنم. فقط می‌خواستم درد ناشی از من را جبران کنم. مدام به این فکر می‌کردم که چقدر دوستش دارم و همیشه

چقدر با او بد رفتاری کرده‌ام. دیگر نمی‌خواهم درباره چیزهای بد صحبت کنم... هیچ کدام از آن‌ها حالا مهم نیست.

اندوه والری مدتی او را از مسیر خارج کرد، اما در نهایت متوجه شد که مرگ پدرش نمی‌تواند واقعیت نحوه رفتار او با او در دوران کودکی و بزرگسالی را تغییر دهد.

والری حدود شش ماه است که در حال درمان است. خوشحالم که می‌بینم اعتماد به نفس او به طور پیوسته در حال بهبود است. او هنوز برای شروع حرفه خوانندگی‌اش تلاش می‌کند، اما دیگر به دلیل کمبود تلاش نیست

پایین آوردن آن‌ها از جایگاه خدای

والدین خداگونه قانون می‌گذارند، قضاوت می‌کنند و درد ایجاد می‌کنند. وقتی والدینتان، چه زنده و چه مرده، را تقدیس می‌کنید، موافقت می‌کنید که طبق نسخه آن‌ها از واقعیت زندگی کنید. شما احساسات دردناک را به عنوان بخشی از زندگی خود می‌پذیرید، شاید حتی آن‌ها را به عنوان چیزی که برایتان خوب است توجیه می‌کنید. وقت آن رسیده که متوقف شوید.

وقتی والدین سمی خود را به سطح زمین می‌آورید، وقتی شجاعت نگاه واقع‌بینانه به آن‌ها را پیدا می‌کنید، می‌توانید شروع به برابر کردن قدرت در رابطه خود با آن‌ها کنید.

فصل دوم | "فقط چون منظورت این نبوده، معنیش این نیست که درد نداشت".

والدین ناکافی

کودکان حقوق اساسی و غیرقابل انکار دارند - حق غذا خوردن، لباس پوشیدن، سرپناه داشتن و محافظت شدن. اما در کنار این حقوق جسمی، آن‌ها حق پرورش عاطفی، احترام به احساساتشان و رفتار به گونه‌ای که به آن‌ها اجازه دهد حس ارزشمندی از خود پیدا کنند را نیز دارند.

کودکان همچنین حق دارند توسط محدودیت‌های مناسب والدین در رفتارشان راهنمایی شوند، اشتباه کنند و بدون سوء استفاده جسمی یا عاطفی تربیت شوند.

در نهایت، کودکان حق دارند کودک باشند. آن‌ها حق دارند سال‌های اولیه زندگی خود را با بازیگوشی، خودانگیختگی و بی‌مسئولیتی سپری کنند. طبیعتاً، با بزرگتر شدن کودکان، والدین مهربان با دادن مسئولیت‌ها و وظایف خانگی خاص، بلوغ آن‌ها را تغذیه می‌کنند، اما هرگز به قیمت از بین رفتن دوران کودکی.

چگونه در جهان بودن را یاد می‌گیریم

کودکان پیام‌های کلامی و غیرکلامی را مانند اسفنج - بدون تبعیض - جذب می‌کنند. آن‌ها به والدین خود گوش می‌دهند، آن‌ها را تماشا می‌کنند و رفتار والدین خود را تقلید می‌کنند. از آنجا که آن‌ها چارچوب مرجع کمی در خارج از خانواده دارند، چیزهایی که در خانه درباره خود و دیگران یاد می‌گیرند، به حقایق جهانی تبدیل می‌شوند که عمیقاً در ذهنشان حک می‌شوند. الگوهای نقش والدین برای حس هویت در حال رشد کودک - به ویژه در هنگام شکل‌گیری هویت جنسیتی او - محوری هستند. علیرغم تغییرات چشمگیر در نقش‌های والدین در بیست سال گذشته، همان وظایفی که برای والدین شما اعمال می‌شد، امروزه نیز برای والدین اعمال می‌شود:

۱. آن‌ها باید نیازهای جسمی فرزندان خود را تأمین کنند.
۲. آن‌ها باید از فرزندان خود در برابر آسیب جسمی محافظت کنند.
۳. آن‌ها باید نیازهای فرزندان خود به عشق، توجه و محبت را تأمین کنند.
۴. آن‌ها باید از فرزندان خود در برابر آسیب عاطفی محافظت کنند.

۵. آن‌ها باید دستورالعمل‌های اخلاقی و معنوی برای فرزندان خود فراهم کنند.

بدیهی است که این فهرست می‌تواند بسیار طولانی‌تر شود، اما این پنج مسئولیت، پایه و اساس فرزندپروری کافی را تشکیل می‌دهند. والدین سمی که در مورد آن‌ها بحث خواهیم کرد، به ندرت از اولین مورد این فهرست فراتر می‌روند. در بیشتر موارد، آن‌ها (یا بودند) به طور قابل توجهی در ثبات عاطفی یا سلامت روانی خود دچار اختلال هستند. آن‌ها نه تنها اغلب برای رفع نیازهای فرزندان خود در دسترس نیستند، بلکه در بسیاری از موارد انتظار و تقاضا دارند که فرزندانشان از نیازهای والدین مراقبت کنند.

وقتی والدینی مسئولیت‌های والدین را بر دوش کودک می‌گذارند، نقش‌های خانوادگی نامشخص، تحریف شده یا معکوس می‌شوند. کودکی که مجبور می‌شود والدین خود شود، یا حتی والدین والدین خود شود، کسی را ندارد که از او تقلید کند، از او بیاموزد و به او نگاه کند. بدون یک الگوی نقش والدین در این مرحله حیاتی رشد عاطفی، هویت شخصی کودک در دریای خصمانه سردرگمی سرگردان می‌شود.

لس، ۳۴ ساله، صاحب یک فروشگاه لوازم ورزشی، به دیدن من آمد زیرا معتاد به کار بود و این او را بدبخت می‌کرد.

زندگی زناشویی‌ام به جهنم رفت چون جز کار هیچ کار دیگری نمی‌کردم. یا بیرون بودم یا در خانه کار می‌کردم. همسرم از زندگی با یک ربات خسته شد و رفت. حالا این اتفاق دوباره با زن جدید زندگی‌ام در حال رخ دادن است. از آن متنفرم. واقعاً متنفرم. اما نمی‌دانم چگونه آرام بگیرم.

لس به من گفت که در ابراز هر نوع احساسی، به ویژه احساسات لطیف و عاشقانه، مشکل دارد. کلمه "تفریح"، او با تلخی قابل توجهی به من گفت، در واژگان او وجود نداشت.

کاش می‌دانستم چگونه نامزدم را خوشحال کنم، اما هر بار که شروع به صحبت می‌کنیم، به نوعی همیشه مکالمه را به کار برمی‌گردانم و او ناراحت می‌شود. شاید به این دلیل است که کار تنها چیزی است که در آن خرابکاری نمی‌کنم.

لس برای بخش عمده‌ای از نیم ساعت تلاش کرد مرا متقاعد کند که چقدر روابطش را خراب کرده است:

زنانی که با آن‌ها رابطه برقرار می‌کنم همیشه شکایت می‌کنند که به آن‌ها وقت یا محبت کافی نمی‌دهم. و این درست است. من نامزد بدی هستم و شوهر خیلی بدی بودم.