

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 نگوئید	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
- روبارویی 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 - الگوهایی 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 کمر بند، 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 عزت‌نفس‌تان 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.

او را متوقف کردم و گفتم: "و شما تصویر بدی از خودتان دارید. به نظر می‌رسد تنها زمانی که حالتان خوب است که کار می‌کنید. چرا؟"

این کاری است که من بلد هستم انجام دهم... و خوب هم انجامش می‌دهم. حدود هفتاد و پنج ساعت در هفته کار می‌کنم... اما از بچگی همیشه سخت کار کرده‌ام... ببینید، من بزرگترین سه پسر بودم. فکر کنم مادرم وقتی هشت ساله بودم دچار نوعی فروپاشی عصبی شد. از آن به بعد، خانه ما همیشه تاریک بود، با پرده‌های کشیده. مادرم همیشه خوابالو به نظر می‌رسید و زیاد صحبت نمی‌کرد. اولین خاطرات من از او با یک فنجان قهوه در یک دست، سیگار در دست دیگر و خیره به سریال‌های لعنتی‌اش بود. او تا مدت‌ها پس از رفتن ما به مدرسه بیدار نمی‌شد. بنابراین، وظیفه من بود که به دو برادر کوچکترم غذا بدهم، ناهارشان را آماده کنم و آن‌ها را به اتوبوس مدرسه برسانم. وقتی به خانه برمی‌گشتیم، او جلوی تلویزیون دراز کشیده بود یا یکی از چرت‌های سه ساعته‌اش را می‌زد. نیمی از اوقاتی که دوستانم بیرون توپ بازی می‌کردند، من در خانه گیر کرده بودم و شام می‌پختم یا تمیز می‌کردم. از آن متنفر بودم، اما یک نفر باید این کار را می‌کرد.

از لس پرسیدم پدرش در تمام این مدت کجا بود.

پدرم زیاد به مسافرت کاری می‌رفت و اساساً از مادرم دست کشید. بیشتر اوقات در اتاق مهمان می‌خوابید... ازدواج بسیار عجیبی بود. او مادرم را پیش چند دکتر فرستاد، اما آن‌ها کمکی نکردند، بنابراین او فقط تسلیم شد.

به لس گفتم که از تنهایی آن پسر بچه دلم به درد آمد. او با این پاسخ دلسوزی مرا رد کرد:

من آنقدر کار داشتم که فرصت نداشتم برای خودم متاسف باشم.

دزدان کودکی

در کودکی، لس اغلب با مسئولیت‌هایی سنگین می‌شد که به حق متعلق به والدینش بود. از آنجا که او مجبور شد خیلی زود و خیلی... بزرگ شود.

خیلی زود، لس از دوران کودکی خود محروم شد. در حالی که دوستانش بیرون توپ بازی می‌کردند، لس در خانه وظایف والدینش را انجام می‌داد. برای حفظ خانواده، لس مجبور شد یک بزرگسال کوچک شود. او فرصت کمی برای بازیگوشی یا بی‌خیالی داشت. از آنجایی که نیازهای خودش عملاً نادیده گرفته می‌شد، یاد گرفت با انکار اینکه اصلاً نیازی دارد، با تنهایی و محرومیت عاطفی کنار بیاید. او آنجا بود تا از دیگران مراقبت کند. او مهم نبود.

آنچه این وضعیت را دوچندان غم‌انگیز می‌کند این است که لس علاوه بر اینکه مراقب اصلی برادرانش بود، پدر مادرش نیز شد:

وقتی پدرم در شهر بود، ساعت هفت صبح برای کار می‌رفت و خیلی وقت‌ها تا نزدیک نیمه‌شب بر نمی‌گشت. هنگام خروج از در، همیشه به من می‌گفت: "فراموش نکن تمام تکالیفت را انجام بدهی، و حتماً از مادرت مراقبت کن. مطمئن شو به اندازه کافی غذا دارد. بچه‌های دیگر را ساکت نگه دار... و ببین می‌توانی کاری کنی که لبخند به لبش بیاید." من وقت زیادی را صرف این می‌کردم که چگونه مادرم را خوشحال کنم. خیلی مطمئن بودم کاری هست که می‌توانم انجام دهم و همه چیز دوباره خوب خواهد شد... او دوباره خوب خواهد شد. اما هر کاری می‌کردم، هیچ چیز تغییر نمی‌کرد. هنوز هم تغییر نکرده است. واقعاً از این بابت احساس بدی دارم.

لس علاوه بر مسئولیت‌های خانه‌داری و بچه‌داری، که برای هر کودکی طاقت‌فرسا بود، انتظار می‌رفت که مراقب عاطفی مادرش نیز باشد. این کار دستورالعملی برای شکست بود. کودکانی که در این جابجایی نقش‌های گیج‌کننده گرفتار می‌شوند، دائماً کوتاهی می‌کنند. برای آن‌ها غیرممکن است که به عنوان بزرگسال عمل کنند زیرا بزرگسال نیستند. اما آن‌ها نمی‌فهمند چرا شکست می‌خورند؛ فقط به خاطر آن احساس کمبود و گناه می‌کنند.

در مورد لس، نیاز شدید او به کار کردن ساعات طولانی فراتر از آنچه لازم بود، دو هدف را دنبال می‌کرد: او را از مواجهه با تنهایی و محرومیت دوران کودکی و بزرگسالی‌اش باز می‌داشت، و باور دیرینه‌اش مبنی بر اینکه هرگز

به اندازه کافی خوب نیست را تقویت می‌کرد. خیال لس این بود که اگر بتواند ساعات کافی کار کند، می‌تواند ثابت کند که واقعاً فردی ارزشمند و کافی است، که واقعاً می‌تواند کار را درست انجام دهد. در اصل، او هنوز سعی می‌کرد مادرش را خوشحال کند.

چه زمانی تمام می‌شود؟

لس متوجه نشد که والدینش در زندگی بزرگسالی‌اش نیز به اعمال قدرت سمی خود ادامه می‌دهند. با این حال، چند هفته بعد، ارتباط بین مبارزات بزرگسالی او و دوران کودکی‌اش به شدت مورد توجه قرار گرفت.

عجب، هر کس گفته "هر چه اوضاع تغییر کند، بیشتر همانطور می‌ماند" واقعاً می‌دانست درباره چه چیزی صحبت می‌کند. شش سال است که در لس آنجلس هستم، اما تا آنجا که به خانواده‌ام مربوط می‌شود، قرار نیست زندگی داشته باشم. آن‌ها هفته‌ای دو بار به من زنگ می‌زنند. کار به جایی رسیده که از جواب دادن به تلفن می‌ترسم. اول، پدرم شروع می‌کند: "مادرت خیلی افسرده است... نمی‌توانی کمی مرخصی بگیری و بیایی دیدن؟ می‌دانی چقدر برایش مهم است!" بعد او گوشی را می‌گیرد و به من می‌گوید تمام زندگی‌اش من هستم و نمی‌داند چقدر دیگر زنده خواهد بود. به این چه می‌گویید؟ نیمی از اوقات، فقط سوار هواپیما می‌شوم... این بهتر از تحمل احساس گناه نرفتن است. اما هرگز کافی نیست. هیچ چیز نیست. بهتر است پول بلیط هواپیما را پس انداز کنم. شاید هرگز نباید می‌رفتم.

به لس گفتم که این برای کودکانی که مجبور شده‌اند نقش‌های عاطفی خود را با والدینشان عوض کنند، معمول است که در زندگی بزرگسالی خود احساس گناه شدید و حس مسئولیت بیش از حد را حمل کنند. آن‌ها به عنوان بزرگسال، اغلب در یک چرخه معیوب گرفتار می‌شوند: پذیرش مسئولیت همه چیز، به طور اجتناب‌ناپذیر کوتاهی کردن، احساس گناه و ناکافی بودن، و سپس دوچندان کردن تلاش‌هایشان. این یک چرخه فرساینده و تخلیه‌کننده است که منجر به احساس فراینده شکست می‌شود.

لس که در کودکی تحت تأثیر انتظارات والدینش قرار داشت، زود آموخت که خوبی او عمدتاً بر اساس میزان کاری که برای بقیه خانواده‌اش انجام می‌دهد، قضاوت می‌شود. در بزرگسالی، خواسته‌های بیرونی والدینش به شیاطین درونی تبدیل شد که همچنان او را در تنها زمینه‌ای که می‌توانست احساس ارزشمندی کند - کار - به پیش می‌رانند. لس نه وقت کافی داشت و نه الگوی نقش مناسبی که از آن بیاموزد چگونه عشق بدهد و بگیرد.

او بدون تغذیه زندگی عاطفی‌اش بزرگ شد، بنابراین به سادگی احساساتش را خاموش کرد. متأسفانه، او متوجه شد که حتی وقتی می‌خواهد هم نمی‌تواند دوباره آن‌ها را روشن کند.

به لس اطمینان دادم که می‌فهمم چقدر از ناتوانی‌اش در باز کردن احساساتش به روی کسی، احساس ناامیدی و سردرگمی می‌کند، اما از او خواستم که با خودش مدارا کند. او در کودکی کسی را نداشت که این چیزها را به او یاد دهد، و یاد گرفتن آن‌ها به تنهایی بسیار سخت است.

به او گفتم: "این مثل این است که از خودتان انتظار داشته باشید یک کنسرت پیانو بنوازید در حالی که حتی نمی‌دانید نت دوی وسط کجاست!" "می‌توانید یاد بگیرید، اما باید به خودتان وقت بدهید تا اصول اولیه را یاد بگیرید، تمرین کنید و شاید حتی یک یا دو بار هم شکست بخورید".

"اگر من از نیازهای آن‌ها مراقبت نکنم، چه کسی خواهد کرد؟"

عزیزم ایی:

من در یک خانواده دیوانه هستم. می‌توانی مرا از اینجا بیرون ببری؟

- ناامید این نامه را یکی از مراجعین من، ملانی، وقتی ۱۳ ساله بود نوشت. ملانی که اکنون یک حسابدار مالیاتی ۴۲ ساله و مطلقه است، به دلیل افسردگی شدید به دیدن من آمد. اگرچه او بسیار لاغر بود، اما اگر ماه‌های اخیر بی‌خوابی‌های نامنظم او را از پا در نیاورده بود، بسیار زیبا به نظر می‌رسید. او صریح بود و به راحتی درباره خود صحبت می‌کرد.

همیشه احساس ناامیدی مطلق می‌کنم. انگار زندگی‌ام از کنترل خارج شده است. نمی‌توانم اوضاع را درست کنم. احساس می‌کنم هر روز بیشتر و بیشتر در یک چاله فرو می‌روم.

از او خواستم دقیق‌تر صحبت کند. لبش را گزید، سپس رویش را از من برگرداند و پاسخ داد:

چه خلاء بزرگی درونم است... فکر نمی‌کنم در تمام زندگی‌ام هرگز با کسی ارتباط برقرار کرده باشم. دو بار ازدواج کرده‌ام و با چند نفر زندگی کرده‌ام، اما نمی‌توانم فرد مناسب را پیدا کنم. همیشه یا آدم‌های تنبل و بی‌خاصیت یا عوضی‌های تمام‌عیار را انتخاب می‌کنم. بعد البته نوبت من است که آن‌ها را درست کنم. همیشه فکر می‌کنم می‌توانم آن‌ها را درست کنم. به آن‌ها پول قرض می‌دهم، آن‌ها را به خانه‌ام می‌آورم، حتی برای چند نفرشان شغل پیدا کرده‌ام. هرگز جواب نمی‌دهد، اما من هرگز یاد نمی‌گیرم. آن‌ها مرا دوست ندارند، مهم نیست

چقدر برایشان کار کنم. یکی از این مردها جلوی بچه‌هایم مرا زد. دیگری با ماشینم فرار کرد. شوهر اولم خیانت کرد. شوهر دومم یک معتاد تمام‌عیار بود. چه سابقه درخشانی!

ملانی ناآگاهانه رفتار کلاسیک یک شخصیت هم‌وابسته را توصیف می‌کرد. در اصل، اصطلاح هم‌وابسته به طور خاص

به طور خاص برای توصیف شریک زندگی یک معتاد به مواد مخدر استفاده می‌شد. هم‌وابسته به طور مترادف با اصطلاح تسهیل‌گر - کسی که زندگی‌اش از کنترل خارج شده بود زیرا مسئولیت "نجات" یک فرد وابسته به مواد شیمیایی را بر عهده می‌گرفت - استفاده می‌شد.

اما در چند سال گذشته، تعریف هم‌وابستگی گسترش یافته و شامل تمام افرادی می‌شود که در فرآیند نجات و مسئولیت‌پذیری برای هر فرد اجباری، معتاد، سوء استفاده‌گر یا بیش از حد وابسته، خود را قربانی می‌کنند.

ملانی جذب مردان بسیار مشکل‌دار می‌شد. او باور داشت که اگر فقط به اندازه کافی خوب باشد - به اندازه کافی ببخشد، به اندازه کافی دوست داشته باشد، به اندازه کافی نگران باشد، به اندازه کافی کمک کند، به اندازه کافی پنهان کند - و آن‌ها را متوجه اشتباهاتشان کند، آن‌ها او را دوست خواهند داشت. اما آن‌ها دوستش نداشتند. مردان نیازمند و خودمحموری که او انتخاب می‌کرد، قادر به عشق نبودند. بنابراین، به جای یافتن عشقی که او با ناامیدی به دنبالش بود، خلاء یافت. احساس می‌کرد مورد استفاده قرار گرفته است.

متوجه شدم که اصطلاح هم‌وابسته برای ملانی جدید نبود. او برای اولین بار در دوران ازدواجش با شوهر معتادش، در (یک برنامه دوازده قدمی برای اعضای خانواده معتادها) با آن برخورد کرده بود. او مطمئن بود که هم‌وابسته نیست و فقط با مردان بدشانسی آورده است. او قطعاً هر کاری از دستش برمی‌آمد برای ترک نوشیدن جیم انجام داده بود. او سرانجام وقتی فهمید که جیم یک شب به او خیانت کرده بود، او را ترک کرد.

ملانی بار دیگر شروع به جستجو برای آقای مناسب کرده بود. او مشکلاتش را به گردن مردانی می‌انداخت که با آن‌ها بوده، اما هر کدام را یک آقای اشتباهی جداگانه می‌دانست. او متوجه نشد که الگوی کلی ناشی از نحوه انتخاب مردانش بوده است. او فکر می‌کرد به دنبال مردی است که بتواند از یک زن بخشنده، مهربان، دوست‌داشتنی و مددکار قدردانی کند. مطمئناً مردی در آنجا وجود داشت که زنی شبیه او را دوست داشته باشد. او فکر می‌کرد هم‌وابستگی شرافتمندانه است.

ملانی هیچ تصویری نداشت که آنچه او "بخشیدن و کمک کردن" می‌نامید، او را نابود می‌کرد. او به همه می‌بخشید جز خودش. او هیچ تصویری نداشت که در واقع با جمع کردن خرابکاری‌های مردان زندگی‌اش، رفتار غیرمسئولانه آن‌ها را تداوم بخشیده است. وقتی درباره دوران کودکی‌اش صحبت می‌کرد، مشخص شد که الگوی تلاش او برای نجات مردان مشکل‌دار، تکرار اجباری رابطه‌اش با پدرش بوده است:

خانواده خیلی عجیبی داشتم. پدرم یک معمار موفق بود، اما از اخلاق لعنتی‌اش برای کنترل همه استفاده می‌کرد. با کوچکترین چیزی از کوره در می‌رفت... مثلاً اگر کسی در جای پارک او پارک می‌کرد یا اگر با برادرم دعوا می‌کردم. او فقط به اتاقش می‌رفت، در را می‌بست، خودش را روی تخت می‌انداخت و گریه می‌کرد. درست مثل یک بچه! بعد مادرم از هم می‌پاشید و می‌رفت در وان حمام می‌خوابید، و من کسی بودم که باید می‌رفتم و با پدرم کنار می‌آمدم. من فقط آنجا می‌نشستم، در حالی که او حق می‌کرد، سعی می‌کردم بفهمم چه کاری می‌توانم انجام دهم تا حالش بهتر شود. اما مهم نبود چه کار می‌کردم، همیشه فقط مسئله صبر کردن بود.

یک فهرست چک لیست که خودم تهیه کرده بودم را به ملانی دادم و از او خواستم بگوید کدام موارد احساسات و رفتارهای او را توصیف می‌کند. این فهرستی از ویژگی‌های اصلی هم‌وابستگی بود. من در طول سال‌ها آن را بسیار مفید یافتم تا به مراجعین کمک کنم تشخیص دهند که آیا هم‌وابسته هستند یا خیر. اگر فکر می‌کنید این اصطلاح ممکن است در مورد شما صدق کند، لطفاً این فهرست را مرور کنید.

فهرست چک لیست هم‌وابستگی

من از ضمیر "او" به عنوان ضمیر فراگیر برای اشاره به فرد مشکل‌دار از هر جنسیتی استفاده می‌کنم. متوجه هستم که بسیاری از مردان در روابط هم‌وابسته با همسران بسیار مشکل‌دار هستند.

۱. حل مشکلات او یا تسکین درد او مهم‌ترین چیز در زندگی من است - مهم نیست هزینه عاطفی آن برای من چقدر باشد.

۲. احساسات خوب من به تأیید او بستگی دارد.

۳. من او را از عواقب رفتارش محافظت می‌کنم. برایش دروغ می‌گویم، کارهایش را پنهان می‌کنم و هرگز اجازه نمی‌دهم دیگران درباره او بد بگویند.

۴. من خیلی تلاش می‌کنم او را وادار کنم کارها را به روش من انجام دهد.

۵. من به احساسات یا خواسته‌های خودم توجهی نمی‌کنم. فقط به احساسات و خواسته‌های او اهمیت می‌دهم.
 ۶. من هر کاری می‌کنم تا از طرد شدن توسط او جلوگیری کنم.
 ۷. من هر کاری می‌کنم تا از عصبانی کردن او از خودم جلوگیری کنم.
 ۸. من در رابطه‌ای که پر از تلاطم و درام است، شور و اشتیاق بیشتری را تجربه می‌کنم.
 ۹. من کمال‌گرا هستم و هر اتفاق بدی که می‌افتد خودم را سرزنش می‌کنم.
 ۱۰. بیشتر اوقات احساس عصبانیت، قدرشناسی و مورد استفاده قرار گرفتن می‌کنم.
 ۱۱. وقتی اوضاع خوب نیست، تظاهر می‌کنم که همه چیز خوب است.
 ۱۲. تلاش برای اینکه او مرا دوست داشته باشد، بر زندگی من مسلط است.
- ملانی به هر گزاره "بله" پاسخ داد! او از دیدن اینکه چقدر واقعاً هم‌وابسته است، شگفت‌زده شد. برای کمک به او در شروع شکستن این الگوها، به او گفتم که ضروری است ارتباط بین هم‌وابستگی او و رابطه‌اش با پدرش را درک کند. از او خواستم به یاد بیاورد وقتی پدرش گریه می‌کرد چه احساسی داشت.
- اولش واقعاً ترسیدم چون فکر کردم بابا دارد می‌میرد و بعد پدرم چه کسی خواهد بود؟ بعد شروع کردم به احساس شرمندگی از دیدن او در آن حالت. اما بیشتر این احساس گناه وحشتناک بود - که تقصیر من بود چون با برادرم دعوا کرده بودم یا هر چیز دیگری. انگار واقعاً او را ناامید کرده بودم. بدترین چیز این بود که احساس درماندگی می‌کردم چون نمی‌توانستم او را خوشحال کنم. شگفت‌انگیز است که او چهار سال است که مرده، من چهل و دو سال دارم، دو تا بچه دارم و هنوز احساس گناه می‌کنم.
- ملانی مجبور بود مراقب پدرش باشد. هر دو والدینش مسئولیت‌های بزرگسالی خود را مستقیماً بر دوش جوان او گذاشتند. در زمانی از زندگی‌اش که به یک پدر قوی نیاز داشت تا به او اعتماد به نفس بدهد، او مجبور شد به جای آن، یک پدر کودکانه را نازپرورده کند.
- اولین و عمیق‌ترین رابطه عاطفی ملانی با یک مرد، با پدرش بود. او در کودکی هم از نیازمندی پدرش و هم از احساس گناهی که وقتی نمی‌توانست خواسته‌های او را برآورده کند، غرق شده بود. او هرگز دست از تلاش برای

جبران ناتوانی‌اش در خوشحال کردن او برنداشت، حتی وقتی پدرش حضور نداشت. او فقط مردان نیازمند و مشکل‌دار جایگزینی را برای مراقبت پیدا کرد. انتخاب مردان او ناشی از نیاز او به تسکین احساس گناهش بود، و با انتخاب جایگزین‌های پدری که انجام داد، محرومیت عاطفی‌ای را که در کودکی تجربه کرده بود، تداوم بخشید.

از ملانی پرسیدم آیا مادرش هیچ کدام از آنها را فراهم کرده است
عشقی یا توجهی که هرگز از پدرش دریافت نکرده بود.

مادرم سعی می‌کرد، اما بیشتر اوقات مریض بود. همیشه به دکتر می‌رفت و وقتی کولیتش عود می‌کرد مجبور بود در رختخواب بماند. برایش آرام‌بخش تجویز می‌کردند و او آنها را مثل ذرت بو داده می‌خورد. فکر کنم خیلی معتاد شده بود، نمی‌دانم. همیشه گیج بود. خدمتکارمان واقعاً ما را بزرگ کرد. منظورم این است که مادرم آنجا بود، اما حضور نداشت. وقتی حدود سیزده ساله بودم، آن نامه را به عزیزم ابی نوشتم. بدترین چیز این بود که مادرم واقعاً آن را پیدا کرد. فکر می‌کنید باید پیش من می‌آمد و می‌پرسید چرا اینقدر ناراحتم، اما فکر کنم احساسات من برایش مهم نبود. تقریباً انگار من وجود نداشتم.

کودک نامرئی

والدینی که انرژی خود را بر بقای جسمی و عاطفی خود متمرکز می‌کنند، پیام بسیار قدرتمندی به فرزندان خود می‌فرستند: "احساسات شما مهم نیست. فقط من مهم هستم." بسیاری از این کودکان، که از زمان، توجه و مراقبت کافی محروم شده‌اند، شروع به احساس نامرئی بودن می‌کنند - انگار اصلاً وجود ندارند.

برای اینکه کودکان حس ارزشمندی از خود پیدا کنند - حسی مبنی بر اینکه آنها چیزی بیش از اشغال فضا هستند، که آنها مهم هستند و ارزش دارند - آنها به این نیاز دارند که والدینشان نیازها و احساساتشان را تأیید کنند. اما نیازهای عاطفی پدر ملانی آنقدر طاقت‌فرسا بود که او هرگز متوجه نیازهای ملانی نشد. او وقتی پدرش گریه می‌کرد آنجا بود، اما پدرش پاسخ متقابل نداد. ملانی می‌دانست که مادرش نامه‌اش به عزیزم ابی را پیدا کرده است، اما مادرش هرگز آن را به او نگفت. پیام هر دو والدین بلند و واضح بود: او برای آنها یک موجود بی‌اهمیت بود. ملانی یاد گرفت خود را بر اساس احساسات آنها تعریف کند نه احساسات خودش. اگر او باعث

می شد آن‌ها احساس خوبی داشته باشند، او خوب بود. اگر باعث می شد آن‌ها احساس بدی داشته باشند، او بد بود.

در نتیجه، ملانی در زندگی بزرگسالی خود در تعریف هویت خود با مشکل زیادی روبرو بود. از آنجا که افکار، احساسات و نیازهای مستقل او هرگز تشویق نشده بود، او واقعاً نمی دانست کیست یا از یک رابطه عاشقانه چه انتظاری باید داشته باشد.

برخلاف بسیاری از بزرگسالانی که با آن‌ها کار کرده‌ام، ملانی وقتی پیش من آمد، با برخی از خشم خود نسبت به والدینش در تماس بود. بعداً، ما بر بسیاری از آن خشم تمرکز کرده و آن را حل و فصل خواهیم کرد و با احساسات عمیق رها شدن عاطفی‌اش روبرو خواهیم شد. او یاد خواهد گرفت که چقدر از خود به دیگران ببخشد و به حقوق، نیازها و احساسات خود احترام بگذارد. او یاد خواهد گرفت که دوباره مرئی شود.

والد ناپدید شونده

تا اینجا درباره والدین غایب عاطفی صحبت کرده‌ایم. غیبت جسمی مشکلات خاص خود را ایجاد می کند.

اولین بار کن، ۲۲ ساله، را در یک گروه بیمارستانی برای جوانان سوء مصرف کننده مواد مخدر ملاقات کردم. او جوان لاغر اندام با موهای مشکی و چشمان نافذ تیره بود. در اولین جلسه گروهی ما مشخص بود که او فوق العاده باهوش و فصیح است، اما بسیار هم خودکم بین بود. او در تمام نود دقیقه جلسه مشکل داشت بی حرکت بنشیند؛ کلاف سردرگمی از اعصاب بود. از او خواستم بعد از گروه بماند تا کمی درباره خودش بگوید. او که به انگیزه‌های من بی اعتماد بود، نقش یک کلاهبردار سرسخت و خیابانی را بازی کرد، اما بعد از چند دقیقه متوجه شد که من هیچ انگیزه پنهانی ندارم، که من واقعاً علاقه مند به تسکین درد او هستم، و در حین صحبت با من نرم شد.

همیشه از مدرسه متنفر بودم و نمی دانستم لعنتی چه کار دیگری باید بکنم، بنابراین وقتی شانزده ساله بودم به ارتش پیوستم. آنجا بود که به مواد مخدر آلوده شدم. به هر حال همیشه یک خرابکار بودم.

پرسیدم والدینش درباره پیوستن او به ارتش چه فکر می کردند.

فقط من و مادرم بودیم. او از این ایده خوشحال نبود، اما فکر می کنم خوشحال شد که از دست من خلاص شد. من همیشه در درس درست می کردم و زندگی او را تلخ می کردم. او خیلی آسان گیر بود. هر کاری که می خواستم انجام می دادم، مهم نبود چه بود.

پرسیدم پدرش در این مدت کجا بوده است.

والدینم وقتی هشت ساله بودم طلاق گرفتند. مادرم واقعاً از این موضوع ناراحت شد. من همیشه فکر می‌کردم پدرم آدم جالبی است، می‌دانید؟ او همیشه کارهای "پدرانه" با من انجام می‌داد. با هم تلویزیون تماشا می‌کردیم و حتی گاهی مرا به یک مسابقه می‌برد. لعنتی، آن فوق‌العاده بود! روزی که او رفت، آنقدر گریه کردم که چشم‌هایم داشتند در می‌آمدند. او به من گفت هیچ چیز تغییر نخواهد کرد، که او هنوز هم برای تماشای تلویزیون پیش من خواهد آمد و هر یکشنبه مرا خواهد دید و ما هنوز دوست خواهیم بود. من باور کردم؛ من چه احمقی بودم. در چند ماه اول، او را زیاد می‌دیدم... اما بعد هر ماه یک بار... بعد هر دو ماه یک بار... بعد عملاً هرگز. چند بار به او زنگ زدم و او گفت خیلی سرش شلوغ است. حدود یک سال پس از رفتنش، مادرم به من گفت که او با زنی که سه تا بچه داشته ازدواج کرده و از ایالت رفته است. برای من سخت بود که بفهمم، او حالا یک خانواده جدید دارد. فکر کنم آن‌ها را بیشتر دوست داشت، چون او خیلی زود مرا فراموش کرد.

"این بار فرق خواهد کرد."

نمای سرسختانه کن به سرعت در حال فروپاشی بود. او آشکارا از صحبت درباره پدرش ناراحت بود. پرسیدم آخرین بار کی پدرش را دیده بود.

وقتی پانزده ساله بودم بود و اشتباه بزرگی بود. از کارت‌های کریسمس خسته شده بودم، بنابراین تصمیم گرفتم او را غافلگیر کنم. لعنتی، چقدر هیجان‌زده بودم. تمام راه را تا آنجا با اتوبوس‌های بین‌شهری رفتم - چهارده ساعت. وقتی رسیدم... فکر کنم انتظار استقبال گرمی داشتم. منظورم این است که او مهربان بود، اما چیز خاصی نبود. بعد از مدتی احساس خیلی بدی پیدا کردم. انگار کاملاً غریبه بودیم. او با آن بچه‌های کوچک خیلی صمیمی بود و من فقط آنجا نشسته بودم و احساس می‌کردم یک احمق تمام‌عیارم. لعنتی، آن شب بعد از ترک خانه‌اش خیلی ناراحت شدم. هنوز هم زیاد به او فکر می‌کنم. مطمئناً نمی‌خواستم بداند که من اینجا هستم. به محض اینکه از اینجا بیرون بروم، دوباره تلاش خواهم کرد. این بار فرق خواهد کرد... این بار مردانه خواهد بود.

وقتی پدر کن پسر جوانش را ترک کرد، خلاء عمیقی در زندگی پسر ایجاد کرد. کن خرد شد. او سعی کرد با بروز خشم خود هم در مدرسه و هم در خانه کنار بیاید. به نوعی او پدرش را صدا می‌زد، انگار نیاز او به انضباط ممکن است پدرش را برگرداند. اما به نظر می‌رسید پدر کن تمایلی به شنیدن این صدا نداشت.

در مواجهه با شواهد قاطع مبنی بر اینکه پدرش دیگر نمی‌خواهد بخشی از زندگی او باشد، کن همچنان به رویای خود مبنی بر اینکه به نحوی می‌تواند عشق پدرش را دوباره به دست آورد، چسبیده بود. در گذشته، امید او باعث ناامیدی شدید شده بود، که او با روی آوردن به مواد مخدر به آن واکنش نشان می‌داد. به او گفتم نگرانم که این زنجیره رویدادها همچنان بر زندگی بزرگسالی او مسلط باشد مگر اینکه با هم برای شکستن این الگو تلاش کنیم.

ناخودآگاه، کن هنوز با سرزنش خود، ترک شدن توسط پدرش را توجیه می‌کرد. او در کودکی فرض کرده بود که نوعی نقص در خودش

باعث شده بود پدرش با عجله فرار کند. پس از رسیدن به این نتیجه، نفرت از خود حتماً به دنبال آن می‌آمد. او به جوانی بدون هدف و جهت در زندگی‌اش تبدیل شد. علیرغم هوش سرشارش، در مدرسه بی‌قرار و ناراضی بود و به ارتش به عنوان راه حلی برای مشکلاتش نگاه می‌کرد. وقتی آن هم جواب نداد، در تلاشی ناامیدانه هم برای پر کردن خلاء درونی‌اش و هم برای بی‌حس کردن دردش، به مواد مخدر روی آورد.

پدر کن ممکن است قبل از طلاق والدینی کافی بوده باشد، اما پس از آن به طرز اسفناکی در فراهم کردن حتی حداقل تماسی که پسر جوانش به شدت به آن نیاز داشت، کوتاهی کرد. او با انجام ندادن این کار، به طور قابل توجهی به حس ارزشمندی و دوست‌داشتنی بودن در حال رشد کن آسیب رساند.

چیزی به نام طلاق شاد وجود ندارد. طلاق همواره برای همه افراد خانواده آسیب‌زا است، حتی اگر در شرایط خاص بهترین اقدام باشد. اما برای والدین ضروری است که بدانند آن‌ها از یک همسر طلاق می‌گیرند، نه از یک خانواده. هر دو والد مسئولیت دارند علیرغم اختلال در زندگی خود، ارتباط با فرزندان‌شان را حفظ کنند. حکم طلاق مجوزی برای یک والد ناکافی برای رها کردن فرزندان‌شان نیست.

رفتن یک والد، محرومیت و خلاء دردناکی را در درون کودک ایجاد می‌کند. به یاد داشته باشید، کودکان تقریباً همیشه نتیجه می‌گیرند که اگر اتفاق منفی در خانواده رخ دهد، تقصیر آن‌هاست. فرزندان والدین مطلقه به ویژه مستعد این باور هستند. والدی که از زندگی فرزندان‌ش ناپدید می‌شود، احساس نامرئی بودن آن‌ها را تقویت می‌کند و آسیبی به عزت نفس آن‌ها وارد می‌کند که آن را مانند یک توپ و زنجیر تا بزرگسالی با خود می‌کشند.

آنچه آن‌ها انجام ندادند که دردناک است

تشخیص سوء استفاده زمانی که والدینی کودکی را کتک می‌زند یا او را در معرض پرخاشگری‌های مداوم قرار می‌دهد، آسان است. اما سمیت والدین ناکافی یا کم‌توجه می‌تواند گریزان و تعریف آن دشوار باشد. وقتی والدینی به جای عمل، از طریق ترک فعل آسیب ایجاد می‌کنند - از طریق آنچه انجام نمی‌دهند نه آنچه انجام می‌دهند - ارتباط مشکلات بزرگسالی با این نوع فرزندپروری سمی بسیار دشوار می‌شود. از آنجا که فرزندان این والدین به هر حال مستعد انکار این ارتباطات هستند، کار من به ویژه دشوار می‌شود.

مشکل را این واقعیت تشدید می‌کند که بسیاری از این والدین خودشان آنقدر مشکل دارند که باعث ترحم می‌شوند. از آنجا که این والدین اغلب مانند کودکان درمانده یا بی‌مسئولیت رفتار می‌کنند، فرزندان بزرگسالشان احساس محافظت می‌کنند. آن‌ها مانند قربانی جرم که از مجرم عذرخواهی می‌کند، به دفاع از والدینشان می‌پردازند.

چه "آن‌ها قصد آسیب رساندن نداشتند" باشد، چه "آن‌ها بهترین کاری را که می‌توانستند انجام دادند"، این عذرخواهی‌ها این واقعیت را پنهان می‌کند که این والدین از مسئولیت‌های خود در قبال فرزندانشان شانه خالی کردند. از طریق این شانه خالی کردن، این والدین سمی، فرزندان خود را از الگوهای نقش مثبت محروم کردند، که بدون آن‌ها رشد عاطفی سالم بسیار دشوار است.

اگر شما فرزند بزرگسال یک والد کم‌توجه یا ناکافی هستید، احتمالاً بزرگ شده‌اید بدون اینکه متوجه شوید جایگزینی برای احساس مسئولیت در قبال آن‌ها وجود دارد. رقصیدن در انتهای نخ عاطفی آن‌ها به نظر یک شیوه زندگی می‌رسید، نه یک انتخاب.

اما شما حق انتخاب دارید. می‌توانید روند درک این موضوع را آغاز کنید که به اشتباه مجبور شده‌اید خیلی زود بزرگ شوید، که از دوران کودکی برحق خود محروم شده‌اید. می‌توانید روی پذیرفتن این موضوع کار کنید که چه مقدار از انرژی زندگی شما در چاه مسئولیت نابجا هدر رفته است. این اولین قدم را بردارید و ذخیره جدیدی از انرژی را خواهید یافت که ناگهان برای اولین بار در دسترس شما قرار می‌گیرد - انرژی‌ای که بیشتر عمر خود را صرف والدین سمی خود کرده‌اید، اما سرانجام می‌توانید از آن برای کمک به مهربان‌تر و مسئولیت‌پذیرتر شدن نسبت به خودتان استفاده کنید.

فصل سوم | "چرا نمی‌گذارند زندگی خودم را بکنم؟"

کنترل‌گرها

بیایید به یک مکالمه خیالی بین یک فرزند بزرگسال و یکی از والدین کنترل‌گرش گوش دهیم. تضمین می‌کنم این مکالمه هرگز اتفاق نخواهد افتاد، اما اگر این دو نفر قادر به ابراز صادقانه احساسات عمیقاً پنهان خود بودند، ممکن بود موارد زیر را بگویند.

فرزند بزرگسال: چرا اینطور رفتار می‌کنی؟ چرا هر کاری که می‌کنم اشتباه است؟ چرا نمی‌توانی با من مثل یک بزرگسال رفتار کنی؟ چه فرقی برای بابا می‌کند اگر دکتر نشوم؟ چه فرقی برای تو می‌کند با چه کسی ازدواج کنم؟ کی می‌خواهی مرا رها کنی؟ چرا طوری رفتار می‌کنی که انگار هر تصمیمی که به تنهایی می‌گیرم، حمله به توست؟

مادر کنترل‌گر: نمی‌توانم دردی را که وقتی از من دور می‌شوی احساس می‌کنم، توصیف کنم. من به تو نیاز دارم که به من نیاز داشته باشی. تحمل فکر از دست دادنت را ندارم. تو تمام زندگی من هستی. وحشت دارم که اشتباهات وحشتناکی مرتکب شوی. دیدن آسیب دیدنت مرا از هم می‌پاشد. ترجیح می‌دهم بمیرم تا احساس شکست به عنوان یک مادر داشته باشم.

"این به نفع خودت است."

کنترل‌لر زوماً یک کلمه کثیف نیست. اگر مادری به جای اینکه اجازه دهد نوپایش به خیابان برود، او را مهار کند، ما او را کنترل‌گر نمی‌نامیم، بلکه محتاط می‌نامیم. او کنترلی را اعمال می‌کند که با واقعیت همخوانی دارد، با انگیزه نیاز فرزندش به محافظت و راهنمایی.

کنترل مناسب زمانی به کنترل بیش از حد تبدیل می‌شود که مادر ده سال بعد، مدت‌ها پس از اینکه کودک کاملاً قادر به عبور از خیابان به تنهایی است، فرزندش را مهار کند.

کودکانی که تشویق نمی‌شوند کاری انجام دهند، تلاش کنند، کاوش کنند، تسلط پیدا کنند و خطر شکست را بپذیرند، اغلب احساس درماندگی و ناکافی بودن می‌کنند. این کودکان که توسط والدین مضطرب و ترسو بیش از حد کنترل می‌شوند، اغلب خودشان نیز مضطرب و ترسو می‌شوند. این امر بلوغ آن‌ها را دشوار می‌کند. وقتی در

دوران نوجوانی و بزرگسالی رشد می‌کنند، بسیاری از آن‌ها هرگز از نیاز به راهنمایی و کنترل مداوم والدین فراتر نمی‌روند. در نتیجه، والدینشان به مداخله، دستکاری و اغلب تسلط بر زندگی آن‌ها ادامه می‌دهند.

ترس از بی‌نیاز بودن، بسیاری از والدین کنترل‌گر را بر آن می‌دارد تا این حس ناتوانی را در فرزندان‌شان تداوم بخشند. این والدین از "سندرم آشیانه خالی"، حس از دست دادن اجتناب‌ناپذیری که همه والدین هنگام ترک خانه نهایی فرزندان‌شان تجربه می‌کنند، ترس ناسالمی دارند. اینقدر

بسیاری از هویت یک والد کنترل‌گر به نقش والدینی گره خورده است که وقتی فرزند مستقل می‌شود، احساس خیانت و رها شدن می‌کند.

آنچه یک والد کنترل‌گر را بسیار مودی می‌کند این است که تسلط معمولاً در پوشش نگرانی صورت می‌گیرد. عباراتی مانند "این به نفع خودت است"، "من فقط این کار را برای تو می‌کنم" و "فقط به خاطر اینکه خیلی دوستت دارم"، همگی یک معنی دارند: "من این کار را می‌کنم چون آنقدر از دست دادنت می‌ترسم که حاضرم تو را بدبخت کنم".

کنترل مستقیم

کنترل مستقیم چیز پیچیده‌ای نیست. آشکار، ملموس و کاملاً واضح است. "همانطور که می‌گویم انجام بده وگرنه دیگر با تو حرف نمی‌زنم"؛ "همانطور که می‌گویم انجام بده وگرنه پولت را قطع می‌کنم"؛ "اگر همانطور که می‌گویم انجام ندهی دیگر عضو این خانواده نخواهی بود"؛ "اگر برخلاف میل من رفتار کنی، سخته قلبی می‌کنم." هیچ چیز ظریفی در آن وجود ندارد.

کنترل مستقیم معمولاً شامل ارباب است و اغلب تحقیرآمیز است. احساسات و نیازهای شما باید تابع احساسات و نیازهای والدینتان باشد. شما به یک چاه بی‌پایان اولتیماتوم کشیده می‌شوید. نظر شما بی‌ارزش است؛ نیازها و خواسته‌های شما بی‌ربط است. عدم تعادل قدرت بسیار زیاد است.

مایکل، یک مدیر اجرایی تبلیغات ۳۶ ساله جذاب و شیرین‌چهره، نمونه خوبی از این موضوع است. او به دلیل اینکه ازدواج شش ساله‌اش با زنی که عمیقاً دوستش داشت، در نتیجه کشمکش بین همسرش و والدینش بسیار متزلزل شده بود، به دیدن من آمد.

مشکلات واقعی تا وقتی به کالیفرنیا نقل مکان نکردم شروع نشد. فکر می‌کنم مادرم فکر می‌کرد این یک حرکت موقتی است. اما وقتی به او گفتم عاشق شده‌ام و قصد ازدواج دارم، فهمید که می‌خواهم اینجا ساکن شوم. آن وقت بود که واقعاً شروع به فشار آوردن کرد تا مرا به خانه برگرداند.

از مایکل خواستم درباره "فشار" بگویم.

بدترین حادثه حدود یک سال بعد از عروسی بود. ما قصد داشتیم برای جشن سالگرد والدینم به بوستون برویم که همسرم دچار یک آنفولانزای وحشتناک شد. او واقعاً مریض بود. نمی‌خواستم او را تنها بگذارم، بنابراین به مادرم زنگ زدم تا کنسل کنم. خب، اول اینکه مادرم زد زیر گریه. بعد به من گفت: "اگر برای سالگرد ما نیایی، من می‌میرم." بنابراین، تسلیم شدم و به بوستون رفتم. صبح روز مهمانی رسیدم، اما درست از هواپیما، آن‌ها شروع کردند که باید تمام هفته بمانم. من نه بله گفتم نه نه، اما صبح روز بعد رفتم. یک روز بعد پدرم زنگ زد: "تو مادرت را می‌کشی. او تمام شب گریه می‌کرد. می‌ترسم سخته کند." لعنتی، آن‌ها از من چه می‌خواهند؟ زخم را طلاق بدهم، به بوستون برگردم و به اتاق قدیمی‌ام نقل مکان کنم؟

والدین مایکل می‌توانستند از سه هزار مایل دورتر او را کنترل کنند. از او پرسیدم آیا والدینش هرگز همسرش را پذیرفته‌اند؟ مایکل آشکارا از عصبانیت سرخ شد.

به هیچ وجه! هر وقت زنگ می‌زنند، هرگز نمی‌پرسند حالش چگونه است. در واقع، حتی اسمی از او نمی‌برند. انگار سعی می‌کنند تظاهر کنند او وجود ندارد.

از مایکل پرسیدم آیا هرگز در این مورد با والدینش روبرو شده است، و او با خجالت پاسخ داد:

کاش این کار را می‌کردم. هر وقت والدینم او را اذیت می‌کردند، انتظار داشتم او تحمل کند. وقتی شکایت می‌کرد، از او می‌خواستم که فهمیده باشد. خدایا، چه احمقی بودم! والدینم مدام همسر را اذیت می‌کنند و من فقط اجازه می‌دهم به او آسیب برسانند.

جرم مایکل این بود که مستقل شده بود. در پاسخ، والدینش ناامید شده بودند و با تاکتیک‌هایی که بهتر می‌شناختند، یعنی دریغ کردن عشق و پیش‌بینی فاجعه، حمله کردند.

مانند اکثر والدین کنترل‌گر، والدین مایکل فوق‌العاده خودمحور بودند. آن‌ها به جای اینکه خوشبختی مایکل را تأییدی بر مهارت‌های فرزندپروری خود بدانند، آن را تهدیدی برای خود احساس می‌کردند. علایق مایکل برای

آن‌ها بی‌اهمیت بود. به گفته آن‌ها، او برای فرصت شغلی به کالیفرنیا نرفته بود، بلکه برای مجازات آن‌ها رفته بود. او برای عشق ازدواج نکرده بود، بلکه برای اذیت کردن آن‌ها ازدواج کرده بود. همسرش به دلیل ابتلا به ویروس بیمار نشده بود، بلکه برای محروم کردن آن‌ها بیمار شده بود.

والدین مایکل همیشه او را مجبور می‌کردند بین خود و همسرش انتخاب کند. و آن‌ها هر انتخابی را یک تصمیم همه یا هیچ می‌دانستند. با والدین کنترل‌گر مستقیم، حد وسطی وجود ندارد. اگر فرزند بزرگسال سعی کند کمی کنترل بر زندگی خود به دست آورد، بهای آن را با احساس گناه، خشم فروخورده و حس عمیق خیانت می‌پردازد.

وقتی مایکل برای اولین بار پیش من آمد، فکر می‌کرد مشکل اصلی ازدواجش است. طول نکشید تا متوجه شود که ازدواجش صرفاً قربانی مبارزه برای کنترلی بود که از زمان نقل مکان او از خانه شروع شده بود.

ازدواج فرزند می‌تواند برای والدین کنترل‌گر بسیار تهدیدآمیز باشد. آن‌ها همسر جدید را رقیبی برای فداکاری فرزندشان می‌بینند. این منجر به نبردهای وحشتناک بین والدین و همسر می‌شود، و فرزند بزرگسال در آتش متقابل وفاداری‌های تقسیم شده گرفتار می‌شود.

برخی از والدین با انتقاد، طعنه و پیش‌بینی شکست به رابطه جدید حمله می‌کنند. برخی دیگر، مانند مورد مایکل، از پذیرش شریک جدید امتناع می‌کنند یا حتی وجود همسر را نادیده می‌گیرند. و برخی دیگر مستقیماً شریک جدید را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهند. غیرمعمول نیست که این تاکتیک‌ها چنان آشوبی ایجاد کند که ازدواج تضعیف شود.

"چرا خودم را به والدینم می‌فروشم؟"

پول همیشه زبان اصلی قدرت بوده است و آن را به ابزاری منطقی برای والدین کنترل‌گر تبدیل می‌کند. بسیاری از والدین سمی از پول برای وابسته نگه داشتن فرزندانشان استفاده می‌کنند.

کیم با نگرانی‌های مختلفی به دیدن من آمد. در ۴۱ سالگی اضافه وزن داشت، از کارش ناراضی بود و با دو فرزند نوجوان مطلقه بود. احساس می‌کرد در یک دور باطل گیر کرده است: می‌خواست وزن کم کند، در حرفه‌اش ریسک کند و جهت‌گیری در زندگی‌اش پیدا کند. او متقاعد شده بود که تمام مشکلاتش حل می‌شود اگر فقط بتواند آقای مناسب را پیدا کند.

با پیشرفت جلسه‌مان، مشخص شد که کیم معتقد است بدون مردی که از او مراقبت کند، هیچ نیست. از او پرسیدم این ایده را از کجا آورده است.

خب، مطمئناً از شوهرم نبود. بیشتر شبیه این بود که من باید از او مراقبت می‌کردم. او را درست بعد از دانشگاه ملاقات کردم. او بیست و هفت ساله بود، هنوز با والدینش زندگی می‌کرد و واقعاً نمی‌دانست قرار است برای امرار معاش چه کار کند. اما او حساس و رمانتیک بود و من عاشقش شدم. پدرم کاملاً مخالف بود، اما فکر می‌کنم مخفیانه خوشحال بود که کسی را انتخاب کردم که نمی‌توانست خودش را جمع و جور کند. وقتی اصرار کردم با او ازدواج کنم، پدرم گفت مدتی از ما حمایت مالی خواهد کرد، و اگر اوضاع بدتر شد، به شوهرم در شرکتش کار خواهد داد. البته این باعث می‌شود پدرم آدم فوق‌العاده‌ای به نظر برسد، اما این به او نفوذ فوق‌العاده‌ای بر ما داد. با اینکه ازدواج کرده بودم، هنوز دختر کوچک بابا بودم. پدرم مدام ما را از نظر مالی نجات می‌داد، اما در عوض، او حق داشت به ما بگوید چگونه زندگی کنیم. من خانه داری می‌کردم و بچه بزرگ می‌کردم و با این حال... کیم وسط جمله مکث کرد. پرسیدم: "و با این حال چه؟" او در حالی که به زمین نگاه می‌کرد، حرفش را تمام کرد:

و با این حال... من هنوز به بابا نیاز داشتم که از من مراقبت کند.

از کیم پرسیدم آیا می‌تواند ارتباط بین رابطه‌اش با پدرش و وابستگی‌اش به مردان برای خوب شدن زندگی‌اش را ببیند.

شکی نیست که پدرم قدرتمندترین فرد زندگی من بود. وقتی کوچک بودم واقعاً مهربان بود، اما وقتی شروع به داشتن نظر خودم کردم، او نتوانست آن را تحمل کند. اگر جرأت می‌کردم با او مخالفت کنم، دچار حملات فریاد زدن می‌شد. اسم‌های وحشتناکی به من می‌گفت. او واقعاً بلند و ترسناک بود. وقتی نوجوان بودم، شروع به استفاده از پول برای کنترل من کرد. گاهی اوقات فوق‌العاده سخاوتمند بود، که باعث می‌شد احساس کنم واقعاً دوست داشته شده و در امان هستم. اما اوقات دیگر با مجبور کردن من به التماس و گریه برای هر چیزی از پول فیلم گرفته تا کتاب‌های مدرسه، مرا تحقیر می‌کرد. هرگز مطمئن نبودم جرم‌هایم چه بوده است. فقط می‌دانم وقت زیادی را صرف این می‌کردم که چگونه او را راضی کنم. هیچ دو روزی مثل هم نبود. او مدام آن را سخت‌تر می‌کرد.

برای کیم، تلاش برای راضی کردن پدرش مانند دویدن در مسابقه‌ای بود که او همیشه خط پایان را جابجا می‌کرد. هرچه او سخت‌تر می‌دوید، او آن را دورتر می‌برد. او نمی‌توانست برنده شود. او از پول هم برای پاداش و هم برای تنبیه، بدون منطق یا ثبات استفاده می‌کرد. او متناوباً با پول سخاوتمند و خسیس بود، همانطور که با عشق و محبت بود. پیام‌های متناقض او او را گیج می‌کرد. وابستگی او با تأیید او گره خورده بود. این سردرگمی تا بزرگسالی کیم ادامه یافت.

شوهرم را تشویق کردم که برای پدرم کار کند. چه اشتباهی کردم! حالا او واقعاً ما را تحت سلطه خود داشت. همه چیز باید به روش او انجام می‌شد - از انتخاب آپارتمان گرفته تا آموزش توالت به بچه‌ها. او زندگی جیم را در محل کار به جهنم تبدیل کرد، بنابراین جیم بالاخره

استعفا داد. پدرم این را نمونه دیگری از بی‌ارزشی جیم می‌دانست، با اینکه جیم شغل دیگری پیدا کرد. پدرم واقعاً سر این موضوع با من دعوا کرد و تهدید کرد که دیگر به ما کمک نخواهد کرد، اما بعد ناگهان نظرش را کاملاً عوض کرد و برای کریسمس یک ماشین جدید برایم خرید. وقتی کلیدها را به من داد، گفت:

"آرزو نمی‌کنی شوهرت مثل من پولدار بود؟"

پدر کیم از قدرت مالی خود به شیوه‌های بسیار ظالمانه و مخرب استفاده می‌کرد در حالی که تظاهر به سخاوت می‌کرد. او از آن برای هر چه بیشتر ضروری جلوه دادن خود در نظر کیم و برای تحقیر مداوم شوهر کیم استفاده می‌کرد. به این ترتیب او مدت‌ها پس از ترک خانه کیم نیز به کنترل او ادامه داد.

"مگه تو هیچ کاری رو درست انجام نمی‌دی؟"

بسیاری از والدین سمی فرزندان بزرگسال خود را با رفتار با آن‌ها طوری که انگار درمانده و ناکافی هستند، کنترل می‌کنند، حتی وقتی این موضوع به شدت با واقعیت مغایرت دارد.

مارتین، رئیس ۴۳ ساله لاگراندام و کم‌موی یک شرکت کوچک تامین مصالح ساختمانی، با وحشت واقعی به دیدن من آمد. او گفت:

واقعاً می‌ترسم. یک اتفاقی برایم می‌افتد. دچار حملات عصبی می‌شوم. کاملاً از کنترل خارج می‌شود. من همیشه آدم کاملاً غیرخشنی بوده‌ام، اما در چند ماه گذشته، سر زن و بچه‌هایم داد می‌زنم، درها را محکم می‌بندم، و سه هفته پیش آنقدر عصبانی شدم که یک سوراخ در دیوار مشت زدم. واقعاً می‌ترسم به کسی آسیب برسانم.

من او را به خاطر شجاعت و دوراندیشی اش در مراجعه به درمان قبل از اینکه مشکل از کنترل خارج شود، تحسین کردم. پرسیدم وقتی به دیوار مشّت زد، دوست داشت چه کسی را بزند. او با تلخی خندید:

معلوم است - پدرم. هر چقدر تلاش کنم، او همیشه کاری می‌کند که احساس کنم هر کاری که انجام می‌دهم اشتباه است. باور می‌کنید که او آنقدر پررو است که جلوی کارمندان خودم مرا تحقیر می‌کند؟

وقتی مارتین دید که من گیج به نظر می‌رسم، توضیح داد:

پدرم هجده سال پیش مرا وارد کسب و کارش کرد، و بعد چند سال بعد بازنشسته شد. بنابراین پانزده سال است که این کسب و کار را اداره می‌کنم. اما هر هفته لعنتی، پدرم می‌آید و شروع به بررسی حساب‌ها می‌کند. بعد غر می‌زند که من چگونه آن‌ها را اداره می‌کنم. او مرا از دفترم دنبال می‌کند و فریاد می‌زند که من شرکت او را خراب می‌کنم. درست جلوی کارمندانم این کار را می‌کند. طنز ماجرا این است که من این کسب و کار را متحول کرده‌ام. سودمان را فقط در سه سال گذشته دو برابر کرده‌ام، اما او دست از سرم برنمی‌دارد. آیا این مرد هرگز راضی خواهد شد؟

مارتین دائماً مجبور بود برای اثبات خود از موانع زیادی بپرد. او شواهد واقعی از موفقیت داشت - سودهایش - اما آن شواهد در برابر نارضایتی پدرش رنگ باخت. به مارتین پیشنهاد کردم که پدرش ممکن است از موفقیت مارتین احساس تهدید کند. به نظر می‌رسید غرور پدرش با ساختن این کسب و کار گره خورده بود، اما اکنون موفقیت او تحت الشعاع موفقیت پسرش قرار گرفته بود.

از مارتین پرسیدم آیا در طول این دوره‌ها، احساساتی غیر از خشم قابل درکش داشته است.

مطمئناً دارم. واقعاً خجالت می‌کشم این را به شما بگویم، اما هر بار که او وارد دفتر می‌شود، احساس می‌کنم دو ساله‌ام. حتی نمی‌توانم درست به سؤالات پاسخ دهم. شروع به لکنت زبان، عذرخواهی و ترسیدن می‌کنم. او آنقدر قدرتمند به نظر می‌رسد، با اینکه من از نظر جسمی هم‌اندازه او هستم، که احساس می‌کنم نصف او هستم. او نگاه سردی در چشمانش و لحن انتقادی در صدایش دارد. چرا نمی‌تواند با من مثل یک بزرگسال رفتار کند؟

پدر مارتین از کسب و کار برای این استفاده می‌کرد که مارتین احساس ناکافی بودن کند، که به نوبه خود به پدرش اجازه می‌داد درباره خودش احساس بهتری داشته باشد. وقتی بابا دکمه‌های درست را فشار می‌داد، مارتین به یک کودک درمانده در لباس بزرگسالان تبدیل می‌شد.

مدتی طول کشید، اما مارتین سرانجام متوجه شد که باید امید به تغییر پدرش را رها کند. مارتین اکنون سخت تلاش می‌کند تا نحوه برخورد خود با پدرش را تغییر دهد.

استبداد دستکاری‌گر

شکل قدرتمند دیگری از کنترل وجود دارد که اگرچه ظریف‌تر و پنهان‌تر از کنترل مستقیم است، اما به همان اندازه مخرب است: دستکاری. دستکاری گران بدون اینکه هرگز مجبور به درخواست شوند، بدون اینکه هرگز خطر طرد شدن با آشکار کردن خواسته‌هایشان را بپذیرند، به آنچه می‌خواهند می‌رسند.

همه ما دیگران را به درجات مختلف دستکاری می‌کنیم. تعداد کمی از ما آنقدر اعتماد به نفس داریم که فقط هر آنچه را در این دنیا می‌خواهیم بخواییم، بنابراین روش‌های غیرمستقیمی برای درخواست ایجاد می‌کنیم. از همسرمان یک لیوان شیر نمی‌خواهیم، می‌پرسیم آیا بطری شیر باز هست؟ از مهمانانمان در پایان شب نمی‌خواهیم که بروند، خمیازه می‌کشیم؛ از یک غریبه جذاب شماره تلفن نمی‌خواهیم، وارد صحبت‌های کوتاه می‌شویم. کودکان به همان اندازه که والدین کودکان را دستکاری می‌کنند، والدین را نیز دستکاری می‌کنند. همسران، دوستان و بستگان همگی یکدیگر را دستکاری می‌کنند. فروشندگان از دستکاری امرار معاش می‌کنند. ذاتاً چیز بدی در آن وجود ندارد؛ در واقع، این یک حالت عادی ارتباط انسانی است.

اما وقتی به ابزاری برای کنترل مداوم تبدیل می‌شود، دستکاری می‌تواند فوق‌العاده مخرب باشد، به ویژه در رابطه والد و فرزند. از آنجا که والدین دستکاری‌گر در پنهان کردن انگیزه‌های واقعی خود بسیار ماهر هستند، فرزندان‌شان در دنیایی از سردرگمی زندگی می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که فریب خورده‌اند، اما نمی‌توانند بفهمند چگونه.

"چرا او همیشه باید کمک کند؟"

یکی از رایج‌ترین انواع دستکاری گران سمی، "کمک‌کننده" است. کمک‌کننده به جای رها کردن، موقعیت‌هایی را ایجاد می‌کند تا خود را در زندگی فرزند بزرگسال "مورد نیاز" کند. این دستکاری اغلب به عنوان کمک خیرخواهانه اما ناخواسته بسته‌بندی می‌شود.

لی، ۳۲ ساله، یک تنیسور آماتور سابق و موفق با صورت کک‌مکی و برون‌گرا است که به عنوان یک تنیسور حرفه‌ای در یک باشگاه خصوصی بسیار خوب کار می‌کند. علیرغم زندگی اجتماعی فعال، شناخت حرفه‌ای و

شغل خوب، او دچار دوره‌های منظم افسردگی عمیق می‌شد. رابطه‌اش با مادرش به سرعت بر اولین جلسه ما با هم مسلط شد:

من خیلی سخت کار کرده‌ام تا به جایی که هستم برسم، اما مادرم فکر نمی‌کند بتوانم بند کفش‌هایم را ببندم. تمام زندگی او به من گره خورده است، و از زمان مرگ پدرم خیلی بدتر شده است. او اصلاً دست بردار نیست. همیشه برای آپارتمانم غذا می‌آورد چون

فکر نمی‌کند به اندازه کافی خوب غذا می‌خورم. گاهی اوقات، وقتی به خانه‌ام برمی‌گردم، می‌بینم که او آمده و آن را "به عنوان لطف" تمیز کرده است. او حتی لباس‌ها و مبلمانم را هم جابجا کرده است!

از لی پرسیدم آیا هرگز به سادگی از مادرش خواسته است که این کارها را متوقف کند.

همیشه. او فقط بغض می‌کند و گریه می‌کند: "مگر یک مادر که به دختر مورد علاقه‌اش کمک می‌کند چه ایرادی دارد؟" ماه گذشته برای بازی در یک تورنمنت در سانفرانسیسکو دعوت شدم. مادرم مدام غر می‌زد که چقدر راه دور است و من به هیچ وجه نمی‌توانم تمام راه را به تنهایی رانندگی کنم. بنابراین داوطلب شد با من بیاید. وقتی به او گفتم واقعاً نیازی نیست، طوری رفتار کرد که انگار می‌خواهم او را از یک سفر رایگان محروم کنم. بنابراین گفتم باشه. من واقعاً منتظر گذراندن وقت به تنهایی بودم، اما چه می‌توانستم بگویم؟

وقتی لی و من در طول درمان با هم کار می‌کردیم، او شروع به درک این موضوع کرد که چقدر احساس شایستگی او توسط مادرش تضعیف شده است. اما هر وقت لی سعی می‌کرد ناامیدی خود را ابراز کند، به دلیل اینکه مادرش بسیار مهربان و دلسوز به نظر می‌رسید، غرق در احساس گناه می‌شد. لی به طور فزاینده‌ای از مادرش عصبانی می‌شد، و از آنجا که نمی‌توانست آن را بیرون بریزد، مجبور بود آن را در خود نگه دارد. در نهایت، به صورت افسردگی خود را نشان داد.

البته، افسردگی او فقط این چرخه را تغذیه می‌کرد. مادرش هرگز فرصتی را برای گفتن جملاتی مانند "ببین چقدر گرفته به نظر می‌رسی. بگذار کمی ناهار درست کنم، فقط برای اینکه حالت بهتر شود" از دست نمی‌داد.

در آن موارد نادری که لی جرأت می‌کرد احساساتش را به مادرش بگوید، مادرش به یک شهید اشک‌بار تبدیل می‌شد. لی همیشه احساس گناه می‌کرد و سعی می‌کرد عذرخواهی کند، اما مادرش با گفتن "نگران من نباش، من خوب خواهم بود" حرف او را قطع می‌کرد.

به لی پیشنهاد کردم که اگر مادرش مستقیم‌تر درخواست آنچه را می‌خواست می‌کرد، لی آنقدر عصبانی نمی‌شد. لی موافقت کرد.

حق با شماست. اگر او فقط می‌توانست بگوید: "من تنها هستم، دلم برایت تنگ شده، دوست دارم وقت بیشتری را با من بگذرانم"، حداقل می‌دانستم با چه چیزی روبرو هستم. حق انتخاب داشتم. الان که اینطور است، انگار او زندگی مرا تصاحب کرده است.

وقتی لی از نداشتن حق انتخاب ناله می‌کرد، آنچه را که بسیاری از فرزندان بزرگسال والدین دستکاری‌گر باور دارند، تکرار می‌کرد. دستکاری افراد را در گوشه‌ای قرار می‌دهد: برای مبارزه با آن، آن‌ها باید به کسی که "فقط سعی می‌کند مهربان باشد" آسیب برسانند. برای بیشتر مردم تسلیم شدن آسان‌تر به نظر می‌رسد.

فصل اندوه

والدین دستکاری‌گر در تعطیلات جولان می‌دهند و احساس گناه را مانند شادی کریسمس پخش می‌کنند. تعطیلات تمایل دارند هرگونه درگیری خانوادگی موجود را تشدید کنند. بسیاری از مردم به جای پیش‌بینی لذت تعطیلات، خود را در حال ترس از افزایش تنش‌های خانوادگی می‌یابند که تعطیلات اغلب به همراه دارد. یکی از مراجعین من، فرد، یک صندوقدار ۲۷ ساله و کوچکترین چهار خواهر و برادر، داستانی از دستکاری کلاسیک توسط مادرش برایم تعریف کرد:

مادرم همیشه برای اینکه همه ما برای کریسمس به خانه بیاییم، خیلی اهمیت قائل بود. سال گذشته، در یک مسابقه رادیویی برنده شدم و یک سفر رایگان به اسپن در طول تعطیلات گرفتم. خیلی هیجان‌زده بودم چون هرگز نمی‌توانستم خودم چنین سفری را تامین کنم. عاشق اسکی هستم و این یک فرصت باورنکردنی برای بردن نامزدم به یک جای عالی بود. هر دوی ما خیلی سخت کار کرده بودیم، این تعطیلات بهشت به نظر می‌رسید. اما وقتی این خبر را به مادرم گفتم، انگار کسی مرده بود. چشمانش خیره شد و لبش شروع به لرزیدن کرد، می‌دانید، انگار می‌خواست گریه کند؟ بعد گفت: "اشکالی ندارد، عزیزم. خوش بگذرد. شاید امسال شام کریسمس نداشته باشیم"، که واقعاً باعث شد احساس کنم آدم آشغالی هستم.

از فرد پرسیدم آیا به هر حال موفق به رفتن به سفر شده است.

آره، رفتم. اما بدترین دوران زندگی‌ام را گذراندم. آنقدر حال بدی داشتم که مدام با نامزدم دعوا می‌کردم. نیمی از سفر را با تلفن با مادرم، و هر دو برادرم و خواهرم گذراندم... مدام عذرخواهی می‌کردم. ارزش این همه عذاب را نداشت.

صادقانه بگویم، تعجب کردم که فرد اصلاً به سفر رفته بود. من دیده‌ام که مردم برای جلوگیری از احساس گناه، اقدامات بسیار پرهزینه‌تری از لغو یک سفر انجام می‌دهند. والدین دستکاری‌گر استادان احساس گناه هستند، و مادر فرد نیز از این قاعده مستثنی نبود.

البته، آن‌ها بدون من شام کریسمس خوردند. اما مادرم آنقدر بدحال بود که برای اولین بار در چهل سال گذشته بوقلمون را سوزاند. سه بار از خواهرم تلفن دریافت کردم که می‌گفت چگونه سنت خانوادگی را کشته‌ام. برادر بزرگترم گفت همه به خاطر نبودن من کاملاً ناراحت بودند. و بعد برادر دیگرم واقعاً مرا سرزنش کرد. او گفت: "ما بچه‌ها تمام چیزی هستیم که او دارد. فکر می‌کنی چند کریسمس دیگر برای مامان باقی مانده است؟" انگار دارم او را در بستر مرگ رها می‌کنم یا چیزی شبیه به آن. این منصفانه است، سوزان؟ او حتی شصت ساله هم نیست، کاملاً سالم است. مطمئنم این حرف را مستقیماً از دهان مادرم شنیده است. دیگر هرگز کریسمس را از دست نخواهم داد، این را به شما می‌گویم.

مادر فرد به جای ابراز مستقیم احساساتش به فرد، از دیگر فرزندان برای انجام این کار استفاده کرد. این یک تاکتیک بسیار موثر برای بسیاری از والدین دستکاری‌گر است. به یاد داشته باشید، هدف اصلی آن‌ها اجتناب از رویارویی مستقیم است. مادر فرد به جای اینکه خودش فرد را متهم کند، نقش یک شهید را در شام کریسمس بازی کرد. او نمی‌توانست محکومیت قاطع‌تری از فرد داشته باشد حتی اگر در روزنامه آگهی می‌داد.

به فرد توضیح دادم که مادر و خواهر و برادرهایش خودشان انتخاب کرده بودند که کریسمس بدی داشته باشند. فرد مسئول نبود. هیچ چیز جز انتخاب خودشان مانع از این نشده بود که در غیاب فرد به او تبریک بگویند و یک شب پر از شادی داشته باشند.

تا زمانی که فرد باور داشت که به این دلیل که جرأت کرده کاری برای خودش انجام دهد، آدم بدی است، مادرش از طریق احساس گناه به کنترل او ادامه خواهد داد. فرد سرانجام این موضوع را درک کرد و اکنون در برخورد با مادرش بسیار موثرتر است. اگرچه مادرش قاطعیت جدید پسرش را نوعی "مجازات" می‌داند، اما فرد تعادل قدرت را به نقطه‌ای رسانده است که هرگونه امتیازی که می‌دهد، امتیازی از روی انتخاب است نه تسلیم.

"چرا نمی‌توانی بیشتر شبیه خواهرت باشی؟"

بسیاری از والدین سمی یک خواهر و برادر را به طور نامطلوبی با دیگری مقایسه می‌کنند تا کودک هدف احساس کند که برای جلب محبت والدین به اندازه کافی تلاش نمی‌کند. این امر کودک را بر آن می‌دارد تا هر آنچه والدین می‌خواهند انجام دهد تا لطف آن‌ها را دوباره به دست آورد. این تکنیک تفرقه بینداز و حکومت کن اغلب علیه کودکانی که کمی بیش از حد مستقل می‌شوند و تعادل سیستم خانواده را تهدید می‌کنند، به کار گرفته می‌شود.

چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، این والدین یک رقابت خواهر و برادر معمولی را به یک رقابت ظالمانه تبدیل می‌کنند که مانع رشد پیوندهای سالم بین خواهر و برادر می‌شود. اثرات آن گسترده است. علاوه بر آسیب آشکار به خودانگاره کودک، مقایسه‌های منفی حسادت و رنجش بین خواهر و برادرها ایجاد می‌کند که می‌تواند رابطه آن‌ها را برای یک عمر تحت تأثیر قرار دهد.

یاغی بی‌هدف

وقتی والدین سمی ما را به شیوه‌های شدید، ارباب‌آور، احساس گناه ایجادکننده یا از نظر عاطفی فلج‌کننده کنترل می‌کنند، معمولاً یکی از دو واکنش را نشان می‌دهیم: تسلیم می‌شویم یا سرکشی می‌کنیم. هر دوی این واکنش‌ها مانع جدایی روانی می‌شوند، حتی اگر به نظر برسد سرکشی دقیقاً برعکس عمل می‌کند. حقیقت این است که اگر در واکنش به والدینمان سرکشی کنیم، دقیقاً به همان اندازه کنترل می‌شویم که اگر تسلیم شویم. جاناتان، ۵۵ ساله، مجرد خوش‌چهره و ورزشکاری است که صاحب یک شرکت بزرگ نرم‌افزاری کامپیوتری است. در اولین جلسه ما با هم، تقریباً به خاطر احساس شدید وحشت و تنهایی‌اش عذرخواهی کرد:

حالا برایم دل نسوزانید. یک خانه زیبا دارم. ماشین جمع می‌کنم. انواع و اقسام دارایی‌ها را دارم. واقعاً زندگی بدی ندارم. اما مواقعی هست که خیلی خیلی تنها می‌شوم. این همه چیز دارم، و نمی‌توانم آن را با کسی شریک شوم. گاهی اوقات این حس وحشتناک از دست دادن چیزی که ممکن بود در زمینه یک رابطه عاشقانه و صمیمی داشته باشم، به سراغم می‌آید. وحشت دارم که در نهایت تنها بمیرم.

از جاناتان پرسیدم آیا تصویری دارد که چرا در برقراری روابط چنین مشکل دارد.

هر بار که به یک زن نزدیک شده‌ام... یا حتی به ازدواج با کسی فکر کرده‌ام، وحشت کرده‌ام و فرار کرده‌ام. نمی‌دانم چرا... کاش می‌دانستم. مادرم هرگز نمی‌گذارد این موضوع تمام شود.

از جاناتان پرسیدم درباره این فشار از سوی مادرش چه احساسی دارد.

او وسواس ازدواج من را دارد. هشتاد و یک ساله است، سالم است و دوستان زیادی دارد، اما احساس می‌کنم تمام روزش را نگران زندگی عشقی من است. من واقعاً دوستش دارم، اما به خاطر این موضوع نمی‌توانم تحمل کنم کنارش باشم. او برای خوشبختی من زندگی می‌کند. مرا با نگرانی‌هایش خفه می‌کند. انگار نمی‌توانم این زن را از خودم جدا کنم. او دائماً سعی می‌کند به من بگوید چگونه زندگی کنم... همیشه همینطور بوده است. منظورم این است که اگر می‌توانست، به جای من نفس می‌کشید.

آخرین جمله جاناتان توصیف فوق‌العاده واضحی از "همجوشی" بود. مادرش آنقدر با او درگیر بود که فراموش کرده بود کجا او تمام می‌شود و کجا جاناتان شروع می‌شود. او زندگی‌اش را با زندگی جاناتان "ادغام" کرده بود. جاناتان به امتداد او تبدیل شده بود، انگار زندگی جاناتان زندگی مادرش بود. جاناتان نیاز داشت از کنترل خفه‌کننده او رها شود، بنابراین سرکشی کرد. او هر آنچه مادرش برای او می‌خواست، از جمله چیزهایی که ممکن بود در غیر این صورت آرزوی‌شان را داشته باشد، مانند ازدواج، رد کرد.

به جاناتان پیشنهاد کردم که ممکن است آنقدر مصمم به سرکشی در برابر مادر کنترل‌گرس بوده باشد که آرزوهای واقعی خود را نادیده می‌گرفته است. برای او آنقدر مهم شده بود که تسلیم خواسته‌های مادرش نشود که خود را از نوع رابطه‌ای با یک زن که ادعا می‌کرد می‌خواهد، محروم کرده بود. با انجام این کار، او برای خود توهمی ایجاد کرده بود که "مرد خودش" است، اما در واقع نیاز او به سرکشی بر اراده آزادش غلبه کرده بود. من این را "سرکشی خودویرانگر" می‌نامم. روی دیگر سکه تسلیم شدن است. سرکشی سالم یک تمرین فعالانه انتخاب آزاد است. رشد و فردیت شخصی را تقویت می‌کند. سرکشی خودویرانگر واکنشی در برابر یک والد کنترل‌گر است، تمرینی که در آن وسیله سعی می‌کند هدف نامطلوب را توجیه کند. این به ندرت به نفع ماست.

کنترل از گور

یکی از اعضای گروه هم یک بار گفت: "والدینم هر دو مرده‌اند، بنابراین هیچ قدرتی بر من ندارند." عضو دیگری گفت: "عزیزم، آن‌ها ممکن است مرده باشند، اما هنوز در سر تو زندگی می‌کنند!" هم سرکشی خودویرانگر و هم تسلیم شدن می‌توانند مدت‌ها پس از مرگ والدین ادامه یابند.

بسیاری از مردم بر این باورند که پس از مرگ والد کنترل‌گر آزاد خواهند شد، اما بند ناف روانی نه تنها از قاره‌ها بلکه از گور نیز عبور می‌کند. من صدها بزرگسال را دیده‌ام که مدت‌ها پس از مرگ والدینشان، بی‌دریغ به خواسته‌ها و پیام‌های منفی آن‌ها وفادار بوده‌اند.

الی، ۶۰ ساله، یک تاجر بسیار موفق با هوش فوق‌العاده و شوخ‌طبعی تلخ، ارزیابی غیرمعمولاً پیچیده‌ای از وضعیت خود داشت: "من یک بازیگر نقش مکمل در زندگی خودم هستم".

وقتی برای اولین بار الی را ملاقات کردم، علیرغم اینکه میلیونر چند باره بود، در یک آپارتمان یک اتاقه زندگی می‌کرد، یک ماشین قراضه قدیمی می‌راند و سبک زندگی مردی را داشت که به سختی می‌توانست مخارجش را تامین کند. او با دو دختر بزرگسالش بسیار سخاوتمند بود اما با خودش به طرز وسواس گونه‌ای صرفه‌جو بود.

یادم می‌آید یک روز بعد از کار به دیدنم آمد. پرسیدم روزش چگونه بوده و او با خنده گفت که تقریباً یک معامله ۱۸ میلیون دلاری را به خاطر دیر رسیدن به جلسه خراب کرده است. الی که معمولاً وقت‌شناس بود، بیست دقیقه دور بلوک چرخیده بود تا یک جای پارک در خیابان پیدا کند تا از هزینه پارکینگ ساختمان اجتناب کند. او ۱۸ میلیون دلار را به خاطر ۵ دلار هزینه پارکینگ به خطر انداخته بود!

وقتی برخی از ریشه‌های وسواس او به پس‌انداز پول را بررسی کردیم، مشخص شد که صدای پدرش، حتی دوازده سال پس از مرگش، هنوز در سر الی طنین‌انداز است:

والدینم مهاجران فقیر بودند. من در فقر مطلق بزرگ شدم. پدر و مادرم، به ویژه پدرم، به من آموختند که از همه چیز بترسم. او می‌گفت: "دنایای وحشیانه‌ای بیرون است، اگر مراقب قدم‌هایت نباشی، زنده زنده خورده می‌شوی." او باعث می‌شد احساس کنم هیچ چیز جز خطر برای انتظار ندارم، و حتی پس از ازدواج و پولدار شدن هم دست بردار نبود. او همیشه درباره اینکه برای چه چیزهایی پول خرج می‌کنم و چه می‌خرم، بازجویی می‌کرد. و وقتی اشتباه کردم و به او گفتم، پاسخ استانداردش این بود: "احمق! تو پول را برای تجملات هدر می‌دهی. باید هر پنی را پس‌انداز کنی. روزهای سخت خواهند آمد، همیشه می‌آیند، و آن وقت به آن پول نیاز

خواهی داشت." کار به جایی رسید که از خرج کردن یک پنی وحشت داشتم. پدرم هرگز زندگی را چیزی که بتوان از آن لذت برد نمی دانست، او فقط آن را چیزی می دید که باید تحمل کنیم.

پدر الی وحشت‌ها و سختی‌های زندگی خود را به پسرش فرافکنی کرد. وقتی الی به موفقیت رسید، هر بار که سعی می کرد از ثمره کارش لذت ببرد، هشدارهای پدرش را می شنید. پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز پدرش یک نوار تکراری بی پایان در سر الی تشکیل داده بود. حتی اگر الی می توانست خودش را وادار کند

حتی اگر الی می توانست چیزی برای لذت شخصی خود بخرد، صدای پدرش مانع لذت بردن او می شد.

بی‌اعتمادی کلی پدرش به آینده در افکارش درباره زنان نیز جاری بود. مانند موفقیت، زنان نیز دیر یا زود به شما پشت می کردند. او سوءظنی نسبت به زنان داشت که به مرز پارانوایا می رسید. پسرش نیز این دیدگاه‌ها را درونی کرده بود:

من جز بدشناسی با زنان چیزی نداشته‌ام. هرگز نتوانسته‌ام به آن‌ها اعتماد کنم. همسرم مرا طلاق داد چون مدام او را به اسراف متهم می کردم. مسخره بود. او یک کیف دستی یا چیزی شبیه آن می خرید، و من شروع به فکر کردن به دادگاه ورشکستگی می کردم.

وقتی با الی کار می کردم، مشخص شد که پول تنها مسئله‌ای نبود که بین او و همسرش فاصله می انداخت. او در ابراز احساسات، به ویژه احساسات لطیف، مشکل زیادی داشت، و این موضوع همسرش را به طور فزاینده‌ای ناامید می کرد. این مشکل در زندگی مجردی او نیز ادامه دارد. همانطور که خودش بیان کرد:

هر بار که با یک زن قرار می گذارم، صدای پدرم را می شنوم که می گوید: "زنان عاشق فریب دادن مردان هستند. اگر آنقدر احمق باشی که اجازه بدهی، تمام دار و ندارت را می گیرند." فکر می کنم به همین دلیل همیشه به سراغ زنان ناکافی رفته‌ام. می دانم که نمی توانند از من زرنگ‌تر باشند. همیشه قول‌های زیادی درباره تامین مالی آن‌ها یا راه انداختن کسب و کار برایشان می دهم، اما هرگز به آن‌ها عمل نمی کنم. فکر می کنم سعی می کنم قبل از اینکه آن‌ها مرا فریب دهند، آن‌ها را فریب دهم. آیا هرگز زنی را پیدا خواهم کرد که بتوانم به او اعتماد کنم؟

این یک مرد باهوش و تیزبین بود که به نیروهای قدرتمند فراتر از قبر اجازه می داد او را کنترل کنند، حتی اگر از نظر عقلی می فهمید چه اتفاقی می افتد. او اسیر ترس و بی‌اعتمادی پدرش بود.

الی در طول درمان بسیار سخت کار کرد. او ریسک کرد و خود را برای اتخاذ رفتارهای جدید تحت فشار قرار داد. او شروع به رویارویی با بسیاری از ترس‌های درونی خود کرد. در نهایت، یک آپارتمان لوکس خرید - یک قدم بزرگ برای او. او هنوز احساس گناه می‌کرد، اما یاد گرفت که این احساس گناه را تحمل کند.

صدای درون سرش همیشه خواهد بود، اما او یاد گرفته است که صدا را کم کند. الی هنوز با بی‌اعتمادی خود به زنان دست و پنجه نرم می‌کند، اما یاد گرفته است که این بی‌اعتمادی را میراثی از پدرش بداند. او سخت تلاش می‌کند تا به زنی که در حال حاضر با او قرار می‌گذارد اعتماد کند و از آن اعتماد به عنوان سلاحی برای به دست گرفتن کنترل زندگی‌اش استفاده می‌کند.

همیشه روزی را به یاد خواهم داشت که او آمد و به من گفت که شب قبل با موجی از حسادت مبارزه کرده و با حس پیروزی دلگرم‌کننده‌ای از آن بیرون آمده است. با چشمان اشک‌آلود به من نگاه کرد و گفت: "می‌دانی، سوزان، در واقعیت فعلی من هیچ چیز وجود ندارد که ترس من را توجیه کند".

"احساس می‌کنم نمی‌توانم نفس بکشم".

باربارا، ۳۹ ساله، آهنگساز بلندقد و باریک‌اندام موسیقی پس‌زمینه برنامه‌های تلویزیونی، با افسردگی ویرانگری به دیدن من آمد.

شب از خواب بیدار می‌شوم، و یک خلاء، تقریباً مثل یک مرگ درونم وجود دارد. من یک نابغه موسیقی بودم، در پنج سالگی کنسرتوهای پیانو موتزارت را می‌نواختم، و در دوازده سالگی بورس تحصیلی جولیارد را داشتم. حرفه‌ام عالی پیش می‌رود، اما درونم دارم می‌میرم. شش ماه پیش به دلیل افسردگی بستری شدم. فکر می‌کنم خودم را گم خواهم کرد. نمی‌دانم به کجا رو بیاورم.

از باربارا پرسیدم آیا اتفاق خاصی افتاده است که باعث بستری شدن او شده باشد، و او گفت که هر دو والدینش را ظرف سه ماه از دست داده است. دلم برایش سوخت، اما او به سرعت سعی کرد مرا از همدردی منصرف کند:

اشکالی ندارد. چند سالی بود که با هم صحبت نکرده بودیم، بنابراین احساس می‌کردم قبلاً آن‌ها را از دست داده‌ام.

از او خواستم بگوید چه چیزی باعث این جدایی شده است.

وقتی من و چاک کمی بیش از چهار سال پیش قصد ازدواج داشتیم، والدینم اصرار داشتند بیایند و برای کمک به عروسی با ما بمانند. این تمام چیزی بود که نیاز داشتیم... اینکه آن‌ها مثل بچگی‌ام بالای سرم باشند. منظورم این است که آن‌ها همیشه دخالت می‌کردند... همیشه بازجویی اسپانیایی درباره اینکه چه کار می‌کنم، با چه کسی انجام می‌دهم، کجا می‌روم... به هر حال، پیشنهاد کردم آن‌ها را در یک هتل اسکان دهم چون من و چاک قبل از عروسی به اندازه کافی استرس داشتیم، و آن‌ها واقعاً دیوانه شدند. آن‌ها به من گفتند که اگر نتوانند بیایند و با من بمانند، دیگر هرگز با من صحبت نخواهند کرد. برای اولین بار در زندگی‌ام در برابر آن‌ها ایستادم. چه اشتباهی کردم. اول، آن‌ها به عروسی نیامدند، بعد به تمام خانواده گفتند که من چه عوضی هستم. حالا هیچ کدامشان با من صحبت نمی‌کنند.

چند سال پس از ازدواج، به مادرم گفتند که سرطان غیرقابل جراحی دارد. او از تمام اعضای خانواده قسم خورد که وقتی مرد، به من نگویند. پنج ماه بعد، وقتی با یکی از دوستان خانوادگی برخورد کردم که تسلیت گفت، متوجه شدم. اینگونه فهمیدم که مادرم مرده است. مستقیماً به خانه رفتم و به پدرم زنگ زدم. نمی‌دانم، فکر کنم فکر می‌کردم می‌توانیم اوضاع را درست کنیم. اولین چیزی که گفت این بود: "حالا باید خوشحال باشی، مادرت را کشتی!" من ویران شدم. او سه ماه بعد از غم و اندوه مرد. هر وقت به آن‌ها فکر می‌کنم صدای او را می‌شنوم که مرا متهم می‌کند و باعث می‌شود احساس کنم یک قاتل هستم. آن‌ها هنوز با اتهاماتشان مرا خفه می‌کنند با اینکه هر دو زیر خاک هستند. چه کار باید کرد تا آن‌ها را از سرم، از زندگی‌ام بیرون کنم؟

مانند الی، باربارا از گور کنترل می‌شد. او چندین سال احساس مسئولیت کشتن والدینش را داشت، که سلامت روانی او را ویران کرد و تقریباً ازدواجش را نابود کرد. او برای فرار از احساس گناهش ناامید شده بود.

از وقتی مردند، خیلی خودکشی‌گرا بوده‌ام. به نظر می‌رسید تنها راه متوقف کردن آن صداها در سرم که مدام می‌گفتند: "پدرت را کشتی. مادرت را کشتی" همین بود. خیلی نزدیک به خودکشی بودم، اما می‌دانید چه چیزی مانع از انجام آن شد؟

سرم را تکان دادم. او برای اولین بار در طول ساعتی که با هم بودیم لبخند زد و پاسخ داد:

می‌ترسیدم دوباره با والدینم روبرو شوم. همین که زندگی‌ام را روی زمین خراب کردند کافی بود؛ قصد نداشتم به آن‌ها فرصت دهم هر چه ممکن است در آن طرف پیدا کنم را نیز نابود کنند.

مانند بیشتر فرزندان بزرگسال والدین سمی، باربارا قادر به پذیرش برخی از دردهایی بود که والدینش به او وارد کرده بودند. اما این برای کمک به او در انتقال احساس مسئولیت از خودش به آن‌ها کافی نبود. مدتی طول کشید، اما سرانجام با هم آن را حل کردیم و او مسئولیت کامل والدینش را برای رفتار ظالمانه‌شان پذیرفت. والدینش مرده بودند، اما یک سال دیگر طول کشید تا باربارا بتواند آن‌ها را وادار به ترک او کند.

هویت جداگانه

والدینی که نسبت به خود احساس خوبی دارند، نیازی به کنترل فرزندان بزرگسال خود ندارند. اما والدین سمی که در این فصل با آن‌ها آشنا شدیم، از یک احساس عمیق نارضایتی از زندگی خود و ترس از رها شدن عمل می‌کنند. استقلال فرزندشان برای آن‌ها مانند از دست دادن یک عضو بدن است. با بزرگتر شدن فرزند، برای والدین مهم‌تر می‌شود که رشته‌هایی را بکشند که فرزند را وابسته نگه می‌دارد. تا زمانی که والدین سمی بتوانند پسر یا دخترشان را مانند یک کودک احساس کنند، می‌توانند کنترل را حفظ کنند.

در نتیجه، فرزندان بزرگسال والدین کنترل‌گر اغلب حس هویت بسیار مبهمی دارند. آن‌ها در دیدن خود به عنوان موجوداتی جدا از والدینشان مشکل دارند. آن‌ها نمی‌توانند نیازهای خود را از نیازهای والدینشان تشخیص دهند. احساس ناتوانی می‌کنند.

همه والدین فرزندان خود را کنترل می‌کنند تا زمانی که آن فرزندان کنترل زندگی خود را به دست آورند. در خانواده‌های عادی، این انتقال اندکی پس از نوجوانی رخ می‌دهد. در خانواده‌های سمی، این جدایی سالم سال‌ها - یا برای همیشه - به تأخیر می‌افتد. این جدایی فقط پس از ایجاد تغییراتی که شما را قادر می‌سازد بر زندگی خود تسلط پیدا کنید، می‌تواند رخ دهد.

فصل چهارم | "هیچ کس در این خانواده معتاد نیست".

والدین معتاد

گلن، مرد قد بلند و خوش چهره‌ای که صاحب یک شرکت کوچک تولیدی است، عمدتاً به این دلیل به دیدن من آمد که کمرویی و عدم قاطعیت او بر روابط شخصی و حرفه‌ای‌اش تأثیر می‌گذاشت. او گفت بیشتر اوقات احساس عصبی و بی‌قراری می‌کند. او شنیده بود که کسی در محل کار او را "غرغرو" و "افسرده" خطاب می‌کند. او حس می‌کرد که مردم هنگام ملاقات با او معذب هستند، که باعث می‌شد تبدیل آشنایان به دوست برایش دشوار شود.

در اواسط اولین جلسه ما، گلن شروع به صحبت در مورد منبع دیگری از استرس در محل کار کرد:

حدود شش سال پیش، پدرم را به امید اینکه او را سر و سامان دهم، وارد کسب و کارم کردم. فکر می‌کنم فشار کار فقط او را بدتر کرد. تا جایی که یادم می‌آید او معتاد بوده است. به مشتریان توهین می‌کند و تجارت زیادی را برایم از بین می‌برد. باید او را از آنجا بیرون کنم، اما وحشت دارم. لعنتی، چطور پدر خودت را اخراج می‌کنی؟ این او را نابود می‌کند. هر وقت سعی می‌کنم با او در این مورد صحبت کنم، تنها چیزی که می‌گوید این است: "با احترام با من صحبت می‌کنی یا اصلاً با من صحبت نمی‌کنی." دارم دیوانه می‌شوم.

احساس مسئولیت بیش از حد گلن، نیاز او به نجات پدرش، ناامنی‌های شخصی او و خشم سرکوب‌شده‌اش، علائم کلاسیک فرزندان بزرگسال معتادها بود.

دایناسور در اتاق نشیمن

اگر کارکنان کاخ سفید ریچارد نیکسون از کسی در خانواده یک معتاد درس‌های پنهان‌کاری گرفته بودند، "واترگیت" هنوز فقط یک هتل در واشنگتن بود. انکار در خانواده‌های داراب اعتیاد برای همه کسانی که در آن زندگی می‌کنند، ابعاد عظیمی به خود می‌گیرد. اعتیاد مانند یک دایناسور در اتاق نشیمن است. برای یک فرد خارجی، نادیده گرفتن دایناسور غیرممکن است، اما برای کسانی که در خانه هستند، ناامیدی از بیرون کردن این جانور آن‌ها را مجبور می‌کند تظاهر کنند که آنجا نیست. این تنها راه همزیستی آن‌هاست. دروغ، بهانه و راز در این خانه‌ها به اندازه هوا رایج است و آشوب عاطفی عظیمی برای کودکان ایجاد می‌کند.

آب و هوای عاطفی و روانی در خانواده‌های الکلی بسیار شبیه خانواده‌هایی است که والدین در آن مواد مخدر، چه غیرقانونی و چه تجویزی، مصرف می‌کنند. اگرچه مواردی که در این فصل انتخاب کرده‌ام بر والدین الکلی متمرکز است، اما تجربیات دردناک فرزندان سوء مصرف‌کنندگان مواد مخدر بسیار مشابه است. تجربه گلن نمونه‌ای بود:

اولین خاطره من از پدرم این است که از سر کار به خانه می‌آمد و مستقیماً به سمت قفسه نوشیدنی می‌رفت. این مراسم شبانه او بود. بعد از چند جرعه، با یک لیوان در دست به شام می‌آمد، و آن لعنتی هرگز خالی نبود. بعد از شام، شروع به نوشیدن جدی می‌کرد. همه ما باید خیلی ساکت می‌بودیم تا مزاحمش نشویم. منظورم این است، به خاطر خدا، فکر می‌کردید او کار بسیار مهمی انجام می‌دهد. شب‌های زیادی را به یاد دارم که من، خواهرم و مادرم مجبور بودیم او را به رختخواب بکشانیم. وظیفه من درآوردن کفش‌ها و جوراب‌هایش بود. بدترین چیز این بود که هیچ کس در خانواده هرگز به کاری که انجام می‌دادیم اشاره نمی‌کرد. منظورم این است که شب به شب این کار را می‌کردیم. تا وقتی کمی بزرگتر شدم، صادقانه فکر می‌کردم کشیدن بابا به رختخواب یک فعالیت خانوادگی عادی است. کاری که هر خانواده‌ای انجام می‌دهد.

گلن خیلی زود یاد گرفت که نوشیدن پدرش یک راز بزرگ است. اگرچه مادرش به او گفته بود که درباره "مشکل بابا" به کسی چیزی نگوید، اما شرم خودش به تنهایی برای ساکت نگه داشتن او کافی بود. خانواده در مقابل دنیای بیرون چهره "همه چیز خوب است" را به خود گرفتند. آن‌ها با نیازشان به مقابله با دشمن مشترکشان متحد شده بودند. این راز چسبی شد که این خانواده شکنجه‌شده را یکپارچه نگه داشت. راز بزرگ سه عنصر دارد:

۱. انکار معتاد توسط خود او در مواجهه با شواهد قاطع خلاف آن و در مواجهه با رفتاری که هم ترسناک و هم تحقیرآمیز برای سایر اعضای خانواده است.
۲. انکار مشکل توسط همسر معتاد و اغلب توسط سایر اعضای خانواده. آن‌ها معمولاً با بهانه‌هایی مانند "مامان فقط برای آرامش می‌نوشد"، "بابا به فرش گیر کرد" یا "بابا به دلیل داشتن رئیس بد شغلش را از دست داد" اعتیادش را توجیه می‌کنند.
۳. نمایش "خانواده عادی"، یک نمایشی که خانواده برای یکدیگر و برای جهان اجرا می‌کنند.

نمایش "خانواده عادی" به ویژه برای کودک مخرب است زیرا او را مجبور می‌کند اعتبار احساسات و ادراکات خود را انکار کند. اگر کودک مجبور باشد دائماً درباره آنچه فکر می‌کند و احساس می‌کند دروغ بگوید، تقریباً غیرممکن است که حس اعتماد به نفس قوی در او ایجاد شود. احساس گناه او باعث می‌شود تعجب کند که آیا مردم حرف او را باور می‌کنند یا نه. وقتی بزرگتر می‌شود، این حس که مردم به او شک دارند می‌تواند ادامه یابد و باعث شود از آشکار کردن هر چیزی از خود یا ابراز نظر خودداری کند. مانند گلن، بسیاری از فرزندان بزرگسال معتادها به طرز دردناکی کمر می‌شوند.

حفظ این نمایش انرژی بسیار زیادی می‌برد. کودک باید همیشه مراقب باشد. او در ترس دائمی از این زندگی می‌کند که ممکن است

به طور تصادفی خانواده را افشا و خیانت کند. برای جلوگیری از آن، او اغلب از دوست شدن اجتناب می‌کند و در نتیجه منزوی و تنها می‌شود.

این تنهایی او را بیشتر به باتلاق خانوادگی می‌کشاند. او حس وفاداری عظیم و تحریف‌شده‌ای نسبت به تنها کسانی پیدا می‌کند که راز او را شریک هستند: همدستان خانوادگی‌اش. وفاداری شدید و بی‌قید و شرط به والدینش به طبیعت ثانویه تبدیل می‌شود. وقتی بزرگ می‌شود، وفاداری کورکورانه‌اش همچنان یک عنصر مخرب و کنترل‌کننده در زندگی‌اش باقی می‌ماند. این همان چیزی بود که مانع از آن شد که گلن از پدرش بخواهد علیرغم اینکه کسب و کارش به دلیل آن آسیب می‌دید، شرکت را ترک کند.

پسر کوچولویی که آنجا نبود

از آنجا که انرژی زیادی صرف تلاش‌های بیهوده برای نجات اعتیاد و حفظ پنهان‌کاری می‌شود، زمان و توجه کمی برای نیازهای اساسی فرزندان خوانواده معتاد باقی می‌ماند. مانند فرزندان والدین کم‌توجه و ناکافی، فرزندان خوانواده معتاد اغلب احساس نامرئی بودن می‌کنند. این یک دور باطل به ویژه دردناک می‌شود زیرا هرچه خانه آشفته‌تر باشد، نیاز کودکان به حمایت عاطفی بیشتر است.

وقتی گلن و من ارتباط بین مشکلات فعلی او و نوسانات عاطفی دوران کودکی‌اش را بررسی می‌کردیم، به یاد آورد:

پدرم هیچ یک از کارهایی را که پدر دوستانم با آن‌ها انجام می‌داد، انجام نمی‌داد. ما هرگز با هم فوتبال بازی نکردیم یا حتی مسابقات را تماشا نکردیم. او همیشه می‌گفت: "وقت ندارم - شاید بعداً". مادرم می‌گفت: "مدام با مشکلات مزاحم من نشو. چرا فقط با دوستان بیرون نمی‌روی." اما من هیچ دوستی نداشتم. می‌ترسیدم کسی را به خانه بیاورم. والدینم فقط مرا نادیده می‌گرفتند و به نظر نمی‌رسید اهمیت بدهند که چه دردسری برایشان درست می‌کنم، تا زمانی که مجبور نبودند با آن روبرو شوند.

به گلن گفتم: "پس تا زمانی که دیده یا شنیده نمی‌شدی، مشکلی نداشتی. احساس نامرئی بودن چطور بود؟" چهره گلن در حالی که به یاد می‌آورد، دردناک شد:

وحشتناک بود. بیشتر اوقات احساس می‌کردم یتیم هستم. هر کاری می‌کردم تا توجه آن‌ها را جلب کنم. یک بار، وقتی حدود یازده ساله بودم، خانه دوستم بودم، و پدرش کیف پولش را روی میز راهرو گذاشته بود. بنابراین پنج دلار برداشتم، به امید اینکه گیر بیفتم. برایم مهم نبود که والدینم سرم داد و فریاد کنند، تا زمانی که بدانند من آنجا هستم.

گلن خیلی زود در زندگی این پیام را دریافت کرد که وجودش بیشتر یک مزاحمت بود تا یک نعمت برای والدینش. نامرئی بودن عاطفی او با این واقعیت تقویت می‌شد که امن‌ترین پناهگاه او از خشونت مکرر پدرش بود. او به یاد آورد:

پدرم هر وقت حرف می‌زد مرا تحقیر می‌کرد. اگر جرأت می‌کردم صدایم را برایش بلند کنم، مرا می‌زد. طول نکشید تا یاد بگیرم که از او سرپیچی نکنم. اگر در برابر مادرم می‌ایستادم، مثل بچه شروع به گریه می‌کرد، بعد پدرم عصبانی می‌شد و کسی را می‌زد، و من به خاطر دردسری که درست کرده بودم، دو برابر احساس بدتری می‌کردم. بنابراین یاد گرفتم تا جایی که می‌توانم از خانه دور بمانم. وقتی دوازده ساله بودم، بعد از مدرسه کار پیدا کردم، و دوباره ساعت تعطیلی‌ام دروغ می‌گفتم تا هر شب تا دیر وقت به خانه برگردم. بعد صبح یک ساعت زودتر به مدرسه می‌رفتم، فقط برای اینکه قبل از بیدار شدن او از خانه بیرون بروم. هنوز هم آن تنهایی را حس می‌کنم، هر روز صبح به تنهایی در حیاط مدرسه می‌نشستم و منتظر بودم کسی بیاید. جالب اینجاست که فکر نمی‌کنم والدینم اصلاً متوجه شده باشند که من هرگز در خانه نیستم.

از گلن پرسیدم آیا فکر می‌کند همان ترس‌هایی که او را در کودکی از ابراز وجود باز می‌داشت، اکنون در بزرگسالی او را کنترل می‌کند. گلن با ناراحتی اعتراف کرد:

فکر کنم همینطور. هرگز نمی‌توانم چیزی بگویم که کسی را ناراحت کند، هر چقدر هم که بخواهم. آنقدر کلمات را فرو می‌خورم که فکر می‌کنم گاهی اوقات بالا می‌آورم. فقط نمی‌توانم در برابر مردم بایستم. حتی افرادی که اصلاً برایم مهم نیستند. اگر فکر کنم آنچه می‌خواهم بگویم احساسات کسی را جریحه‌دار می‌کند، نمی‌توانم آن را بگویم. .

مانند بسیاری از فرزندان بزرگسال معتادها، گلن احساس مسئولیت احساسات همه افراد دیگر را داشت، درست همانطور که در کودکی مسئولیت احساسات پدر و مادرش را بر عهده می‌گرفت. او برای اجتناب از رویارویی با والدینش تلاش‌های قهرمانانه‌ای انجام داد زیرا نمی‌خواست مسئول ایجاد درد برای کسی (از جمله خودش) باشد. او نمی‌توانست احساسات خود را آنطور که یک کودک باید بتواند، ابراز کند. او مجبور بود آن‌ها را سرکوب کند، و او این الگو را در زندگی بزرگسالی خود ادامه داد. وقتی گلن به پدرش کمک کرد تا به رختخواب برود، وقتی مسئولیت جلوگیری از ناراحتی پدرش را بر عهده گرفت، او به عنوان یک والد عمل می‌کرد، نه یک کودک. وقتی کودک مجبور به پذیرش نقش والد می‌شود، الگوهای نقش خود را از دست می‌دهد و هویت در حال رشد او را تهدید می‌کند. این وارونگی نقش مخرب در خانواده‌های معتادرایج است.

"هرگز نتوانستم بچه باشم".

همانطور که دیده‌ایم و خواهیم دید، وارونگی نقش تقریباً در تمام خانواده‌هایی که والدین سمی دارند رخ می‌دهد. در خانواده دارای اعتیاد، والد معتاد به طور فعال نقش کودک را از طریق رفتار رقت‌انگیز، نیازمند و غیرمنطقی خود غصب می‌کند. او خودش آنقدر بچه است که جایی برای هیچ کودک دیگری در خانواده باقی نمی‌گذارد.

گلن بزرگ شد و باور داشت که نقش او در جهان مراقبت از دیگران است و نباید چیزی برای خود انتظار داشته باشد.

یادم می‌آید وقتی پدرم از کنترل خارج می‌شد، مادرم چطور به طرف من می‌دوید و از ناراحتی‌اش گریه می‌کرد. می‌گفت: "من چه کار کنم؟ شما بچه‌ها به پدر نیاز دارید، و من نمی‌توانم برای کار بیرون بروم." فقط صحبت کردن درباره‌اش مرا ناراحت می‌کند. من همیشه آرزو داشتم او را به جزیره‌ای ببرم که پدرم نتواند ما را پیدا کند. به او قول می‌دادم که به محض اینکه بتوانم از او مراقبت بخواهم کرد. و الان هم همین کار را می‌کنم. مدام به او

پول می‌دهم، با اینکه نمی‌توانم از پس آن برآیم. و از بابا مراقبت می‌کنم، با اینکه کسب و کارم را نابود می‌کند. چرا نمی‌توانم کسی را پیدا کنم که برای تغییر از من مراقبت کند؟

گلن هنوز از ناتوانی‌اش هم در کودکی و هم در بزرگسالی در درست کردن زندگی والدینش احساس گناه می‌کند. علیرغم رویای یافتن زنی برای مراقبت از او، زنی که در نهایت با او ازدواج کرد نیازمند و درمانده بود. گلن وقتی با او ازدواج کرد حس کرد که او برایش مناسب نیست، اما نیازش به ایفای فانتزی‌های نجات دوران کودکی‌اش بر قضاوت بهترش غلبه کرد.

افسانه درست کردن گذشته

طول نکشید تا گلن متوجه شود که با یک معتاد پنهانی ازدواج کرده است. اگر قبل از ازدواج می‌دانست، احتمالاً به هر حال با او ازدواج می‌کرد. او به سادگی خودش را متقاعد می‌کرد که می‌تواند او را تغییر دهد. فرزندان بزرگسال معتادها اغلب با فرد معتاد ازدواج می‌کنند. برای بسیاری از مردم گیج‌کننده است که کسی که در آشوب یک خانواده معتاد بزرگ شده است

انتخاب مجدد تجربه آسیب‌زا. اما میل به تکرار الگوهای آشنای احساسات در همه افراد رایج است، مهم نیست که آن احساسات چقدر دردناک یا خودویرانگر باشند. آشنا، حس راحتی و ساختار را برای زندگی ما فراهم می‌کند. ما قوانین را می‌دانیم و می‌دانیم چه انتظاری داشته باشیم.

مهم‌تر از آن، ما درگیری‌های گذشته را بازآفرینی می‌کنیم زیرا این بار امیدواریم که درست از آب درآید - ما در نبرد پیروز خواهیم شد. این بازآفرینی تجربیات قدیمی و دردناک "اجبار به تکرار" نامیده می‌شود.

"این بار درستش می‌کنم."

نمی‌توانم به اندازه کافی تأکید کنم که این اجبار خاص چقدر بر زندگی ما مسلط است. تقریباً تمام رفتارهای خودویرانگر، به ویژه آن‌هایی که در ایجاد و حفظ روابط صمیمی دخیل هستند، وقتی در پرتو اجبار به تکرار دیده می‌شوند، معنای بسیار بیشتری پیدا می‌کنند. گلن نمونه کاملی ارائه می‌دهد:

وقتی دنیس را ملاقات کردم، حتی نمی‌دانستم نوشیدنی می‌خورد. وقتی فهمیدم، او دست از پنهان کردن برداشت. سه، چهار بار در هفته او را بی حال می‌دیدم. التماس کردم که دست بردارد. او را پیش دکترها بردم. از او خواهم کردم درب قفسه را قفل کردم، اما می‌دانید که آنها چگونه‌اند... همیشه راهی پیدا می‌کرد. تنها زمانی

دست برمی داشت که تهدید می کردم می روم. اما بعد از مدتی دوباره شروع می کرد و ما به نقطه اول برمی گشتیم.

از آنجا که انکار و پنهان کاری در دوران کودکی اش عادی به نظر می رسید، گلن به راحتی وارد یک رابطه بزرگسالی شد که در آن همان عناصر تکرار می شدند. فقط این بار فکر می کرد ممکن است در نجات همسرش موفق شود، در حالی که در کودکی در نجات والدینش شکست خورده بود. گلن، مانند تقریباً تمام فرزندان بزرگسال معتادها، قول محکمی به خودش داده بود: او هرگز معتاد دیگری در زندگی اش نخواهد داشت. اما یک اجبار به تکرار عمیقاً ریشه دار بسیار قوی تر از هر قول آگاهانه ای است.

"چرا مدام برمی گردم و بیشتر می خواهم؟"

قول دیگری که اغلب به دلیل قدرت گذشته از بین می رود، قول هرگز تکرار نکردن خشونت و سوء استفاده است که اغلب بخش جدایی ناپذیر خانواده معتاد است.

جودی، یک دختر ریزنقش، مو مشکی و چشم درشت ۲۶ ساله، به پیشنهاد سرپرستش در بیمارستان خصوصی سوء مصرف مواد مخدر که در آنجا به عنوان مشاور توانبخشی کار می کرد، به یکی از گروه های درمانی من آمد. مانند بسیاری از مشاوران این برنامه، جودی خود یک معتاد و سوء مصرف کننده مواد مخدر در حال بهبودی بود. اولین بار او را در یک مهمانی کوچک کارکنان به مناسبت دومین سال پاکی اش ملاقات کردم.

جودی اخیراً به رابطه اش با یک مرد خشن و سوء استفاده گر پایان داده بود. سرپرستش نگران بود که ممکن است وسوسه شود به آن رابطه برگردد و پیشنهاد کرد که مرا ببیند.

در اولین جلسه خصوصی مان، جودی سرسخت و پرخاشگر بود و اصلاً متقاعد نشده بود که به کمک نیاز دارد. به درد پشت این ظاهر فکر می کردم. اولین کلماتی که گفت این بود: "آن ها به من گفتند بهتر است گورت را به درمان ببری وگرنه اخراج می شوی. چرا یک فرصت به من نمی دهی و به آن ها نمی گویی که من عالی هستم و نیازی به برگشتن ندارم."

پاسخ دادم: "می بینم که از بودن اینجا خیلی خوشحالی." هر دو خندیدیم، که به کاهش تنش کمک کرد. به او گفتم می دانم که او به میل خود مرا نمی بیند، اما از آنجا که به هر حال اینجا بود، بهتر است سعی کند چیزی از آن به دست آورد. او موافقت کرد که یکی از گروه های مرا امتحان کند.

شروع کردم با گفتن اینکه همکارانش چقدر نگران این هستند که او ممکن است به نامزد سوء استفاده‌گرش برگردد. جودی اعتراف کرد که آن‌ها دلیل موجهی برای نگرانی داشتند:

واقعاً دلم برای آن بوقلمون تنگ شده. او اساساً آدم فوق‌العاده‌ای است. فقط اینکه گاهی اوقات دهان گشادم را باز می‌کنم و او را عصبانی می‌کنم. می‌دانم دوستم دارد، و مدام امیدوارم بتوانیم اوضاع را درست کنیم.

پیشنهاد کردم که او عشق را با سوء استفاده اشتباه گرفته است، انگار ناخودآگاه نیاز داشته است خشم شدید عشقش را به عنوان دلیلی بر شدت و اشتیاق او برانگیزد. پرسیدم آیا این برایش آشنا به نظر می‌رسد، آیا در روابط دیگرش نیز این اتفاق افتاده است. لحظه‌ای فکر کرد و سپس پاسخ داد:

فکر کنم با پدرم هم همینطور بود. او یک معتاد درجه یک و چهارده عیار بود که ما را کتک می‌زد. شاید پنج شب از هفت شب هفته بی حال به خانه می‌آمد. و هر بهانه‌ای برای کتک زدن ما پیدا می‌کرد. برادرم را آنقدر می‌زد تا خون بیاید. مادرم نمی‌توانست کاری برای متوقف کردنش انجام دهد. آنقدر می‌ترسید که حتی تلاش هم نمی‌کرد. من لعنتی التماس می‌کردم که دست بردارد، اما او مثل یک دیوانه بود. نمی‌خواهم این تصور را به شما بدهم که او یک جور هیولا بود، زیرا وقتی نوشیدنی نمی‌خورد، می‌توانست آدم خوبی باشد. منظورم این است که او بهترین دوست من بود. عاشق زمانی بودم که با هم خوش می‌گذرانیدیم، فقط من و او. هنوز هم دوست دارم.

بسیاری از فرزندان خانواده معتاد تحمل بالایی برای پذیرش غیرقابل قبول‌ها پیدا می‌کنند. جودی که هیچ تصویری از رفتار یک پدر مهربان نداشت، فقط می‌توانست فرض کند که اگر می‌خواهد اوقات خوشی را با پدرش داشته باشد، باید اوقات بد را نیز تحمل کند. او یک ارتباط روانی بین عشق و سوء استفاده ایجاد کرد. او به این باور رسید که یکی بدون دیگری به دست نمی‌آید.

سیستم رفیق

پدر جودی با مثال به او آموخت که برای خوشحال نگه داشتن یک مرد هر کاری لازم است انجام دهد تا او را کتک نزند. برای خوشحال نگه داشتن پدرش، او در ده سالگی رفیق نوشیدنی‌خوری او شده بود.

پدرم با دادن یک جرعه نوشیدنی، شاید هفته‌ای یک بار، شروع کرد. از طعمش متنفر بودم، اما وقتی می‌خوردم، او همیشه خیلی خوشحال می‌شد. وقتی یازده ساله بودم، به یک مغازه نوشیدنی فروشی می‌رفت و یک بطری

بیرون می‌آورد. در ماشین می‌نشستیم و آن را با هم می‌خوردیم، بعد برای گردش می‌رفتیم. اولش هیجان‌انگیز بود، اما بعد از مدتی خیلی می‌ترسیدم. منظورم این است که من فقط یک بچه بودم، اما می‌توانستم بفهمم که او کنترل خوبی روی ماشین ندارد. مدام این کار را می‌کردم چون چیزی بود که من با او داشتم و هیچ کس دیگری نداشت. این یک چیز خاص بین ما بود. واقعاً از نوشیدنی خوردن خوشم آمد چون باعث می‌شد پدر بیشتر دوستم داشته باشد. اوضاع بدتر و بدتر شد تا اینکه بالاخره خودم را به ته چاه انداختم.

حداقل یک نفر از هر چهار فرزند والدین معتادخودشان معتاد می‌شوند، و بسیاری از این بزرگسالان اولین جرعه نوشیدنی خود را در سن بسیار کم از والد معتاد دریافت کرده‌اند. نوشیدن یک پیوند ویژه و اغلب... ایجاد می‌کند. یک پیوند مخفی بین والد و فرزند. این نوع خاص توطئه برای کودک مانند رفاقت است. اغلب نزدیک‌ترین چیزی است که کودک می‌تواند به چیزی شبیه عشق و تأیید برسد.

حتی اگر کودکی به طور فعال توسط اعتیاد استخدام نشده باشد، او همچنان به ویژه در معرض خطر معتاد شدن قرار دارد. ما دقیقاً نمی‌دانیم چرا این اتفاق می‌افتد - ممکن است یک استعداد ژنتیکی برای رفتار اعتیادآور یا یک اختلال بیوشیمیایی وجود داشته باشد. من همچنین مشکوکم که یک عامل قوی این است که بسیاری از رفتارها و باورها از طریق تقلید و همذات‌پنداری با والدین ما شکل می‌گیرند. فرزندان بزرگسال معتادها میراثی از خشم، افسردگی، از دست دادن لذت، بدگمانی، روابط آسیب‌دیده و حس مسئولیت بیش از حد به ارث برده‌اند. آن‌ها همچنین روشی برای تلاش برای مقابله با این میراث پیچیده به ارث برده‌اند: نوشیدن.

نمی‌توانی به هیچ کس اعتماد کنی.

از آنجا که اولین و مهم‌ترین رابطه‌شان به آن‌ها آموخته است که افرادی که دوستشان دارند به آن‌ها آسیب می‌رسانند و به طرز وحشتناکی غیرقابل پیش‌بینی خواهند بود، بیشتر فرزندان بزرگسال معتادها از نزدیک شدن به فرد دیگری وحشت دارند. روابط بزرگسالانه موفق، چه بین عشاق و چه بین دوستان، نیازمند درجه قابل توجهی از آسیب‌پذیری، اعتماد و گشودگی است - دقیقاً عناصری که یک خانواده معتاد آن‌ها را نابود می‌کند. در نتیجه، بسیاری از فرزندان بزرگسال معتادها جذب افرادی می‌شوند که به دلیل درگیری‌های عمیق خود از نظر عاطفی در دسترس نیستند. به این ترتیب، فرزند بزرگسال می‌تواند توهم یک رابطه را بدون مواجهه با وحشت خود از صمیمیت واقعی ایجاد کند.

نامزد جکیل و هاید جودی تکرار پدرش بود - گاهی فوق‌العاده، گاهی وحشتناک. جودی با انتخاب یک مرد بی‌ثبات و سوء استفاده‌گر، هم تجربیات آشنای دوران کودکی‌اش را تکرار می‌کرد و هم تضمین می‌کرد که هرگز مجبور نخواهد بود وارد آب‌های ناشناخته صمیمیت واقعی شود. او به شدت به این افسانه چسبیده بود که پدرش هنوز تنها مردی است که او را واقعاً درک می‌کند. عدم تمایل او به مقابله با این افسانه، روابط او را نه تنها با دوستانش بلکه با من و سایر اعضای گروه درمانی‌اش آلوده کرد. در واقع، این افسانه آنقدر قدرتمند بود که او در نهایت از خودش دست کشید.

هنوز غم و اندوهی را که شب اعلام کرد از گروه می‌رود، به یاد دارم. به او یادآور شدم که می‌دانست این کار دردناک خواهد بود، که درد بخشی از روند است. برای یک لحظه کوتاه، به نظر رسید که ممکن است تجدید نظر کند، اما بعد:

ببینید. من نمی‌خواهم پدرم را رها کنم. نمی‌خواهم از او عصبانی شوم. و نمی‌خواهم مدام از او در برابر شما دفاع کنم. من و پدرم واقعاً به هم نیاز داریم. چرا باید بیشتر از او به شما اعتماد کنم؟ فکر نمی‌کنم شما یا هیچ کس دیگری در این گروه واقعاً برای من اهمیت قائل باشید. فکر نمی‌کنم هیچ یک از شما وقتی آسیب می‌بینم واقعاً کنارم باشید.

گروه جودی از بزرگسالان دیگری تشکیل شده بود که در کودکی مورد آزار قرار گرفته بودند، و آن‌ها می‌فهمیدند او چه می‌کشد. آن‌ها فوق‌العاده حامی و مهربان بودند، اما او نمی‌توانست آن را بپذیرد. برای جودی، دنیا جای فریبکارانه‌ای پر از خرابکاران عاطفی بود. او متقاعد شده بود که اگر به کسی اجازه دهد خیلی نزدیک شود، او آزار می‌دهد و ناامید می‌کند. طنز ماجرا این است که این باورها در مورد پدرش بسیار دقیق بود.

ناتوانی جودی در اعتماد، قربانی اصلی اعتیاد پدرش بود. اگر نتوانید به پدرتان اعتماد کنید، به چه کسی می‌توانید اعتماد کنید؟ اعتماد مانند توله ضعیف‌تر زایمان عاطفی ما است؛ در شرایط سخت، معمولاً اولین چیزی است که می‌میرد.

اعتماد یک قربانی رایج در میان فرزندان بزرگسال والدین سمی است. به گلن گوش دهید:

همیشه می‌ترسیدم وقتی همسرم می‌خواست بدون من کاری انجام دهد - حتی فقط برای شام با دخترها بیرون برود. می‌ترسیدم مرا رها کند. به او اعتماد نداشتم. می‌ترسیدم کسی بهتر از من پیدا کند و مرا برای او ترک کند. می‌خواستم او را کنترل کنم تا همیشه کنارم باشد و دیگر لازم نباشد مدام نگران باشم.

حسادت، حس مالکیت و سوءظن موضوعات مکرر در روابط بسیاری از فرزندان بزرگسال معتادها هستند. آنها زود یاد گرفتند که روابط منجر به خیانت و عشق منجر به درد می‌شود.

"اما دیروز گفתי اشکالی ندارد".

کارلا، یک بهداشت کار دندان قد بلند و آرام، به توصیه پزشکش به درمان مراجعه کرد، پزشکی که پیشنهاد کرده بود سردردهای مکرر او ممکن است منشأ روانی داشته باشد. از آنجا که سردردها اغلب علامت خشم سرکوب‌شده هستند، یکی از اولین چیزهایی که از او پرسیدم این بود: "از چه چیزی عصبانی هستید؟" سوالم او را غافلگیر کرد، اما بعد از یک لحظه پاسخ داد:

حق با شماست. عصبانی هستم. از مادرم. چهل و هفت سال دارم و مادرم هنوز زندگی‌ام را اداره می‌کند. مثل ماه گذشته. برای یک سفر فوق‌العاده به مکزیک آماده شده بودم. خیلی هیجان‌زده بودم، اما سه روز قبل از اینکه قرار بود بروم، از مادرم تلفن دریافت کردم. درست طبق برنامه. حتی تعجب نکردم. می‌توانستم بفهمم که نوشیدنی خورده است چون صدایش خیلی گرفته بود و به نظر می‌رسید گریه کرده است. او به من گفت که پدرم برای یک سفر ماهیگیری دو هفته‌ای رفته است، و او خیلی افسرده است... و آیا می‌توانم چند روز پیش او بمانم. به او گفتم که این تعطیلات را برنامه‌ریزی کرده‌ام و او شروع به گریه کرد. سعی کردم او را متقاعد کنم که به دیدن خاله‌ام بروم، اما او شروع به گفتن اینکه من او را دوست ندارم کرد، و یک چیز به چیز دیگر کشید و قبل از اینکه بفهمم، قول دادم مکزیک را کنسل کنم و بروم. به هر حال با دانستن اینکه او دوباره در بدترین حال است، لذت نمی‌بردم.

به کارلا گفتم که به نظر می‌رسد این یک داستان قدیمی برای اوست. او موافقت کرد:

آره، وقتی بچه بودم همیشه همینطور بود. همیشه مجبور بودم از او مراقبت کنم. و او هرگز قدردانی نکرد. همیشه مرا سرزنش می‌کرد. هرگز نمی‌دانستم در هر لحظه با کدام یک از چهره‌های متعدد مادرم روبرو خواهم شد، و هرگز نمی‌توانستم بفهمم روز به روز چه چیزی او را راضی می‌کند. یادم می‌آید در تاریخ نمره گرفتم و می‌ترسیدم به خانه برگردم. نمره حدود چهار ساعت سرزنش شدن به عنوان یک شکست خورده بی‌ارزش و ناسپاس بود، و هیچ مردی هرگز مرا نخواهد خواست. وقتی بالاخره به خانه رسیدم، معلوم شد که حالش خوب است. او فقط کارنامه‌ام را امضا کرد و گفت: "تو باهوشی؛ لازم نیست نگران نمرات باشی." باورم نمی‌شد. اما بعد آن شب قبل از شام چهار تا نوشیدنی معمولش را خورد. میز را چیدم و نمک و فلفل را فراموش کردم. وقتی

نشست، طوری منفجر شد که انگار من یک جنگ جهانی یا چیزی شبیه آن به راه انداخته‌ام. نمی‌توانستم بفهمم چگونه می‌تواند فقط به خاطر اینکه نمک و فلفل را فراموش کرده بودم، دست از دوست داشتنم بردارد.

رفتار مادر کارلا بسته به حال و هوا، مصرف الکل یا به قول کارلا، "فاز ماه"، از عشق خفه‌کننده تا ظلم طاقت‌فرسا متغیر بود. کارلا به من گفت که به ندرت زمینه‌ای معمولی و روزمره با مادرش وجود داشت. بنابراین کارلا دائماً سعی می‌کرد حدس بزند چگونه تأیید مادرش را جلب کند. متأسفانه، زمین زیر پایش مدام تغییر می‌کرد؛ همان رفتار یک روز مادرش را خوشحال می‌کرد و روز دیگر او را عصبانی می‌کرد.

"همه تقصیر توست."

همه والدین تا حدی ناسازگار هستند، اما سندرم "یک روز درست و روز دیگر اشتباه" به طور چشمگیری توسط الکل تشدید می‌شود. از آنجا که سیگنال‌ها و قوانین اغلب و غیرمنتظره تغییر می‌کنند، کودک همیشه ناکام می‌ماند. والدین از انتقاد به عنوان وسیله‌ای برای کنترل استفاده می‌کنند، بنابراین مهم نیست کودک چه می‌کند، والدین چیزی برای انتقاد پیدا می‌کنند. کودک به منفذی برای ناامیدی، یک قربانی برای تمام اشتباهات والدینش تبدیل می‌شود. این یک روش موزیانه برای والدین معتاداست تا ناکافی بودن خود را توجیه و تخلیه کنند. پیام این می‌شود: "اگر تو همه چیز را اشتباه انجام نمی‌دادی، مامان مجبور نبود بنوشد." همانطور که کارلا گفت:

یادم می‌آید حدود هفت ساله بودم، یک روز صبح مادرم خیلی نوشیدنی خورده بود، بنابراین بعد از مدرسه یک دوست را دعوت کردم. معمولاً کسی را دعوت نمی‌کردم چون هرگز نمی‌دانستم او چقدر مصرف کرده، اما این بار فکر کردم تا اواسط بعدازظهر از صبحانه خوابیده است. من و دوستم داشتیم لباس همدیگر را می‌پوشیدیم، کفش‌هایش را می‌پوشیدیم و رژ لب و چیزهای دیگرش را می‌زدیم، که ناگهان در با شدت باز شد و مادرم لنگان لنگان بیرون آمد. آنقدر ترسیدم که نزدیک بود شلوارم را خیس کنم. بوی دهانش می‌توانست ما را بیهوش کند. وقتی دید ما به وسایلیش دست می‌زنیم دیوانه شد و شروع به فریاد زدن کرد: "می‌دانم چرا دوست کوچولویت را اینجا آورده‌ای... تا از من جاسوسی کنی! تو همیشه از من جاسوسی می‌کنی. به همین دلیل است که من مجبورم تمام وقت بنوشم. تو هر کسی را می‌توانی به نوشیدن وادار کنی!"

مادر کارلا کاملاً از کنترل خارج شده بود. او علاوه بر تحقیر دخترش، او را به خاطر اعتیاد خود سرزنش کرد. کارلا برای دیدن حفره‌های منطق مادرش خیلی جوان بود، بنابراین سرزنش را پذیرفت.

ناخودآگاه، کارلا هنوز فکر می‌کند که مسئول نوشیدن مادرش است. به همین دلیل است که او حاضر است برای جبران کردن چنین تلاش‌های زیادی انجام دهد. او یک تعطیلات طولانی مدت را فقط برای یک تلاش بیهوده برای جلب تأیید مادرش لغو کرد.

قربانی خانواده یک نقش بسیار آشنا برای کودکان در خانواده‌های معتاداست. برخی سعی می‌کنند با توسل به رفتارهای خودویرانگر، تصویر منفی از خود را پر کنند. برخی دیگر ناخودآگاه راه‌هایی برای تنبیه خود با علائم مختلف عاطفی و حتی جسمی - مانند سردردهای کارلا - پیدا می‌کنند.

کودک طلایی

در حالی که برخی از فرزندان اعتیاد مجبور به قربانی شدن می‌شوند، برخی دیگر در نقش قهرمان خانواده - "کودک طلایی" - قرار می‌گیرند. این کودک به دلیل مسئولیت عظیمی که مجبور به پذیرش آن است، از سوی هر دو والدین و دنیای بیرون مورد ستایش قرار می‌گیرد. در ظاهر، این تأیید به نظر می‌رسد کودک قهرمان را در محیط بسیار مثبت‌تری نسبت به قربانی خانواده قرار می‌دهد، اما در واقع، محرومیت و شیاطین شخصی بسیار مشابه هستند. کودک طلایی بی‌رحمانه خود را برای دستیابی به اهداف غیرقابل دسترس کمال هم در کودکی و هم در بزرگسالی تحت فشار قرار می‌دهد.

چند سال پیش در برنامه رادیویی ام تماسی از یک شیمیدان پژوهشی به نام استیو دریافت کردم که به من گفت: من فقط فلج شده‌ام. چهل و یک سال دارم و در حرفه‌ام موفق هستم. اما اخیراً نمی‌توانم تصمیم بگیرم. در میانه بزرگترین پروژه زندگی‌ام هستم و اصلاً نمی‌توانم تمرکز کنم. افراد زیادی به من وابسته هستند. وحشت زده‌ام. تمام زندگی‌ام یک فرد موفق بوده‌ام... می‌دانید... دانش‌آموز ممتاز، عضو انجمن فی بتا کاپا... همیشه خودجوش بوده‌ام. اما حالا احساس فلج شدن می‌کنم.

از او پرسیدم آیا اتفاقی در زندگی‌اش افتاده است که ممکن است دلیل این تغییرات باشد. او گفت که پدرش به تازگی با آسیب شدید کبدی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده است. با توجه به این سرنخ، از استیو پرسیدم آیا پدرش معتاد بوده است. بعد از یک لحظه، او پاسخ داد که هر دو والدینش معتاد بوده‌اند. استیو در حالی بزرگ شده بود که با آشوب خانه با غرق کردن خود در تکالیف مدرسه و تبدیل شدن به یک فرد فوق‌العاده موفق کنار می‌آمد.

همه فکر می کردند من سوپرکید هستم... پدر بزرگ و مادر بزرگم، معلمانم، حتی والدینم... وقتی هوشیار بودند. من پسر بی نقص، دانش آموز بی نقص، و بعداً دانشمند، شوهر و پدر بی نقص بودم. [در این لحظه، صدایش شکست.] دیگر از بی نقص بودن تمام وقت خسته شده‌ام!

استیو در کودکی با پذیرش بارهایی فراتر از توانایی‌اش و مدیریت آن‌ها با بلوغی فراتر از سنش، تأیید کسب کرد. به جای اینکه با رفتار شدن به عنوان یک انسان ذاتاً ارزشمند، هسته عزت نفس خود را بسازد، مجبور بود ارزش خود را فقط از طریق دستاوردهای بیرونی ثابت کند. عزت نفس او به جای اعتماد به نفس درونی، به ستایش‌ها، جوایز و نمرات وابسته شد.

انگیزه او ممکن است شامل عنصر جبران نیز بوده باشد. استیو با تبدیل شدن به یک فرد فوق‌العاده توانمند، ممکن است ناخودآگاه سعی کرده باشد ناکافی بودن والدینش را جبران کند.

به استیو گفتم که بیماری پدرش آشکارا بسیاری از مسائل ناتمام را برای او برانگیخته است، و اینکه در حالی که می‌دانستم درد می‌کشد، این همچنین یک فرصت فوق‌العاده برای او بود تا شروع به پرداختن به برخی از مسائل واقعاً حیاتی کند. از او خواستم به این واقعیت نگاه کند که تبدیل شدن به قهرمان خانواده، روش ویژه او برای مقابله با یک کودکی وحشتناک بود. این نقش مقدار معینی از ایمنی و ساختار را برای زندگی او فراهم کرد. متأسفانه، او هرگز یاد نگرفت که با خودش مهربان باشد. حالا، سال‌ها بعد، جستجوی او برای کمال در تمام جنبه‌های زندگی‌اش، همانطور که در بین بیشتر کمال‌گرایان رایج است، او را فلج کرده بود.

به اصرار من، استیو موافقت کرد که برای کمک به او در وضعیت فعلی و مقابله با محرومیت‌های دوران کودکی‌اش، به مشاوره مراجعه کند.

"همیشه باید کنترل همه چیز را در دست داشته باشم".

کودکانی که در خانه‌های دارای اعتیاد بزرگ می‌شوند، در معرض شرایط و شخصیت‌های غیرقابل پیش‌بینی و بی‌ثبات قرار می‌گیرند. آن‌ها اغلب با نیاز مهارناپذیری به کنترل همه چیز و همه کس در زندگی‌شان بزرگ می‌شوند.

گلن در واکنش به درماندگی که در کودکی احساس می‌کرد، راه خود را یافت، علیرغم کمرویی‌اش، تا کنترل‌گر شود:

هر وقت نامزدی داشتیم، به نظر می‌رسید همیشه رابطه خوب پیش می‌رفت او را ترک می‌کردم. فکر می‌کنم می‌ترسیدم اگر او را ترک نکنم، او در نهایت مرا ترک کند، بنابراین این راهی برای حفظ کنترل بود. امروزه، همیشه به همسر و فرزندانم می‌گویم که چگونه همه کارها را انجام دهند. نمی‌توانم جلوی خودم را بگیرم، باید کنترل داشته باشم. کسب و کارم را هم همینطور اداره می‌کنم. منظورم این است که هنوز نمی‌توانم سر کسی فریاد بزنم، اما کارمندانم همیشه می‌دانند وقتی ناراحتم. می‌گویند من ارتعاشات منفی می‌فرستم. این آن‌ها را دیوانه می‌کند. اما این کسب و کار من است، درست است؟

گلن باور داشت که با کنترل تمام جنبه‌های زندگی‌اش، می‌تواند از تجربه مجدد دیوانگی زیر و رو شونده دوران کودکی‌اش اجتناب کند. البته، داشتن مشکل در ابراز وجود او را مجبور کرد تا وسایل کنترل دیگری پیدا کند، بنابراین به تکنیک‌های دستکاری گرانه مانند قهر کردن یا غر زدن، که یاد گرفته بود به طور موثری از آن‌ها استفاده کند، متوسل شد.

متأسفانه، رفتار دستکاری گرانه او بین او و افرادی که دوستشان داشت فاصله و رنجش ایجاد کرد. مانند بسیاری از فرزندان بزرگسال معتادها، نیاز گلن به کنترل افراد منجر به چیزی شد که بیشتر از همه از آن می‌ترسید - طرد شدن. طنز ماجرا این است که دفاع‌هایی که او در کودکی در برابر تنهایی ایجاد کرده بود، دقیقاً همان چیزهایی بودند که در بزرگسالی تنهایی را برایش به ارمغان آوردند.

"چطور جرأت می‌کنی مادرت را معتاد بنامی!"

اگر شما فرزند بزرگسال یک خانواده معتاد هستید، احتمالاً - برخلاف استیو که دو والد معتاد داشت - درام خانوادگی شما شامل یک والد مشکل‌دار در نوشیدن و یک والد غیرمعتاد بوده است. در سال‌های اخیر، ما شروع به یادگیری بیشتر در مورد نقش شریک غیر معتاد در این روابط کرده‌ایم. همانطور که در فصل ۲ بحث کردیم، این شریک "توانمندساز" یا "هموابسته" نامیده می‌شود.

این شریکی است که علیرغم رنجی که معتاد وارد می‌کند، ناخودآگاه از اعتیاد فرد حمایت می‌کند. هموابسته‌ها از طریق پذیرش، ارتباط برقرار می‌کنند که همیشه برای مقابله با آسیب‌های رفتار مخرب شریک خود حضور خواهند داشت. در حالی که هموابسته‌ها ممکن است غر بزنند، ناله کنند، التماس کنند، شکایت کنند، تهدید کنند و اولتیماتوم بدهند، اما به ندرت مایل به اتخاذ موضعی به اندازه کافی قوی برای ایجاد هرگونه تغییر قابل توجه هستند.

من و کارلا شروع به پیشرفت ارزشمند در درمان کردیم. می‌خواستم تعامل او را با والدینش از نزدیک ببینم، بنابراین از او خواستم آن‌ها را به یک جلسه دعوت کند. وقتی رسیدند، دیدم که مادر کارلا از قبل ناراحت است. صرف اینکه کارلا از او خواسته بود بیاید، به نظر می‌رسید احساس گناهش را برانگیخته است. وقتی شروع به بحث در مورد واقعیت‌های دردناک دوران کودکی کارلا کردم، مادرش به گریه افتاد:

خیلی شرمندهام. می‌دانم مادر خوبی برایش نبودم. کارلا، خیلی متاسفم، واقعاً منظورم همین است. واقعاً سعی خواهم کرد اعتیادم را متوقف کنم. حتی اگر بخواهی به درمان هم خواهم رفت.

به مادر کارلا گفتم که روان‌درمانی به طور مشهور برای درمان اعتیاد یا هر رفتار اعتیادآور دیگری بی‌اثر است مگر اینکه در کنار یکی از برنامه‌های دوازده قدمی مانند معتاد‌های گمنام استفاده شود. مادر کارلا التماس کرد: خواهش می‌کنم، سوزان، مرا مجبور به رفتن به نکن. برای کارلا هر کاری می‌کنم جز آن.

در این لحظه، پدر کارلا با عصبانیت حرفش را قطع کرد:

لعنت بهش، زن من معتاد نیست! او زن فوق‌العاده‌ای است که برای آرامش چند جرعه می‌نوشد. میلیون‌ها نفر درست مثل او هستند که گهگاه می‌خورند.

او را با اینکه رفتار واقعاً مخرب مادر کارلا، همراه با عدم دخالت او، برای دخترشان چقدر مخرب بوده است، روبرو کردم. او منفجر شد:

من مرد بسیار موفق هستم و یک خانه زیبا دارم! چرا باید من و همسرم را به این ماجرا بکشانید؟ فقط روی مشکلات دخترم تمرکز کنید و ما را کنار بگذارید. دخترم پول می‌دهد تا شما از او مراقبت کنید - نه از ما. من و همسرم به این نوع ناراحتی نیاز نداریم. باشه، شاید همسرم کمی بیشتر از اکثر مردم می‌نوشد. اما او می‌تواند از پس آن بربیاید. در واقع، وقتی چند جرعه می‌نوشد، خیلی راحت‌تر می‌شود با او کنار آمد!

پدر کارلا از آمدن به جلسات بیشتر خودداری کرد، اما مادرش سرانجام موافقت کرد که هم در ثبت نام کند و هم با یکی از همکاران من برای مشاوره ملاقات کند. آنچه در پی آمد، یک توالی جذاب اما غیرمنتظره از رویدادها بود. با قطع نوشیدن مادر کارلا، شوهرش دچار مشکلات شدید گوارشی شد که به گفته کارلا، پزشکش نتوانست توضیحی برای آن پیدا کند.

واضح است که من تعادل خانواده را به هم زده بودم. مشخص شد که پدر کارلا فقط در حالت انکار کامل می‌تواند زندگی کند و عملکرد داشته باشد. خانواده‌های معتاد در یک تعادل ناپایدار عمل می‌کنند و همه نقش‌های تعیین شده خود را بازی می‌کنند. هنگامی که کارلا و مادرش هر دو فعالانه شروع به کار بر روی مشکلات خود کردند، به طور چشمگیری قایق خانواده را تکان داد. پدر کارلا در جامعه به عنوان الگوی فداکاری و وفاداری مورد تحسین قرار می‌گرفت. کارلا به یاد می‌آورد که بیش از یک عضو خانواده می‌گفتند که پدرش باید نامزد تقدیس شود زیرا او بسیار بخشنده و بردبار بود. در واقع، او یک هم‌وابسته کلاسیک بود که از طریق انکار خود، به همسرش اجازه داد یک معتاد رقت‌انگیز باقی بماند. او نیز به نوبه خود از این طریق قدرت به دست آورد. همانطور که همسرش در مه اعتیاد فرو می‌رفت، او آزاد بود تا خانواده را آنطور که صلاح می‌داند اداره کند.

من به دیدن کارلا و مادرش با هم برای درمان خانوادگی ادامه دادم. مادر کارلا شروع به دیدن این موضوع کرد که عزت نفس شوهرش به کنترل یک‌جانبه او بر خانواده بستگی دارد. اعتیاد همسرش و مشکلات جسمی و عاطفی دخترش باعث می‌شد او تنها عضو شایسته خانواده به نظر برسد. علیرغم ظاهر قدرتمندی که او برای دنیای بیرون نشان می‌داد، پدر کارلا - مانند بسیاری از هم‌وابسته‌ها - به طرز وحشتناکی ناامن بود. همانطور که بیشتر ما انجام می‌دهیم، او شریکی را انتخاب کرد که احساسات واقعی او را نسبت به خودش منعکس می‌کرد. انتخاب یک شریک ناکافی به او اجازه داد تا با مقایسه احساس برتری کند.

مادر کارلا اکنون یک معتاد در حال بهبودی است و تغییرات بسیار مثبتی در رابطه خود با دختر و شوهرش ایجاد می‌کند. طبق پیش‌بینی، مشکلات گوارشی شوهرش ادامه دارد.

برخلاف پدر کارلا، مادر گلن یک هم‌وابسته بود که وحشت‌های اعتیاد شوهرش و کودک‌آزاری ناشی از آن را کاملاً تصدیق می‌کرد. با این وجود، او قادر یا مایل به شروع یک اقدام موثر نبود. همانطور که گلن به من گفت:

مادرم در اواخر دهه شصت زندگی‌اش است، و من هنوز سعی می‌کنم بفهمم چرا او اجازه داد پدرم ما را آنطور که می‌خواست وحشت‌زده کند. چرا اجازه داد بچه‌هایش کتک بخورند؟ حتماً کسی بوده که می‌توانسته برای کمک به او مراجعه کند. اما او مثل یک نوار شکسته است... تمام چیزی که مدام می‌گوید این است: "شما نمی‌دانید آن زمان برای زنان چگونه بود. قرار بود بدون توجه به هر چیزی کنار مردتان بایستید. هیچ کس علناً درباره این چیزها صحبت نمی‌کرد، مثل الان. من کجا باید می‌رفتم؟ چه کار باید می‌کردم؟"

مادر گلن به سادگی از آشفتگی خانوادگی غرق شده بود. درماندگی او، همراه با حس وفاداری تحریف شده‌اش، به شوهرش اجازه داد به رفتار شرورانه خود ادامه دهد. مادر گلن، مانند بسیاری از هم‌وابسته‌ها، در واقع خودش به یک کودک تبدیل شد و کودکان واقعی را بی‌دفاع گذاشت. تا به امروز، گلن بین نیاز خود به نجات مادر کودک‌گونه‌اش و رنجش از عدم مادری او گرفتار شده است.

بدون پایان‌های افسانه‌ای

پایان‌های افسانه‌ای برای خانواده‌های معتاد نادر است. در بهترین حالت ممکن، والدین شما مسئولیت کامل نوشیدن خود را بر عهده می‌گیرند، وارد یک برنامه درمانی می‌شوند و هوشیار می‌شوند. آن‌ها وحشت‌های دوران کودکی شما را تأیید و تصدیق می‌کنند و تلاش می‌کنند والدین مسئول و مهربانی شوند.

متأسفانه، واقعیت معمولاً بسیار کمتر از ایده‌آل است. نوشیدن، انکار و تحریف واقعیت اغلب تا زمان مرگ یکی از والدین یا هر دو ادامه می‌یابد. بسیاری از فرزندان بزرگسال معتادها به این امید چسبیده‌اند که زندگی خانوادگی‌شان به طور جادویی به "اوزی و هریت" تبدیل شود، اما نگه داشتن این امید فقط می‌تواند شما را برای یک سقوط عظیم آماده کند. گلن این را به روشی بسیار دلخراش دریافت:

حدود یک سال پیش، پدرم برای اولین بار به من گفت که دوستم دارد. او را بغل کردم و از او تشکر کردم، اما به نوعی تمام سال‌هایی را که به من می‌گفت من آدم بدی هستم جبران نکرد. طنز ماجرا این بود که تمام زندگی‌ام رویای آن روز را دیده بودم.

گلن سرانجام "دوستت دارم" دیرینه‌اش را دریافت کرد، اما کافی نبود. او را با احساس پوچی رها کرد. همه حرف بود و هیچ عمل. پدرش هنوز می‌نوشید. اشتباه گلن این بود که منتظر تغییر پدرش بود.

اگر شما فرزند بزرگسال یک معتاده‌ستید، کلید به دست گرفتن کنترل زندگی‌تان این است که به یاد داشته باشید می‌توانید بدون تغییر والدینتان تغییر کنید. رفاه شما نباید به والدینتان وابسته باشد. می‌توانید بر آسیب‌های دوران کودکی خود و قدرت آن‌ها بر زندگی بزرگسالی‌تان غلبه کنید، حتی اگر والدینتان دقیقاً همانطور که همیشه بوده‌اند باقی بمانند. فقط باید خودتان را متعهد به انجام کار کنید.

به تمام مراجعانم که از خانه‌هایی آمده‌اند که در آن الکل یا مواد مخدر مورد سوء استفاده قرار می‌گرفت، پیشنهاد می‌کنم که کار ما با هم می‌تواند با پیوستن آن‌ها به انجمن فرزندان بزرگسال معتادها یا یک سازمان

مشابه، بسیار تسریع شود. این گروه‌ها حمایت عالی ارائه می‌دهند، و از طریق تبادل تجربیات و احساسات، فرزندان معتادها و سوء مصرف‌کنندگان مواد مخدر متوجه می‌شوند که تنها نیستند. آن‌ها می‌توانند با دایناسور اتاق نشیمن روبرو شوند، که اولین قدم برای بیرون راندن آن است.

فصل پنجم | کبودی‌ها همه در درون هستند.

آزارگران کلامی

آیا ضرب‌المثل قدیمی را به یاد دارید که می‌گوید: "چوب و سنگ استخوان‌هایم را می‌شکنند، اما کلمات هرگز نمی‌توانند به من آسیب برسانند؟" این درست نیست. نام‌های توهین‌آمیز، نظرات تحقیرآمیز و انتقادات کوچک‌کننده می‌توانند پیام‌های بسیار منفی درباره خودشان به کودکان بدهند، پیام‌هایی که می‌توانند تأثیرات چشمگیری بر رفاه آینده آن‌ها داشته باشند. همانطور که یکی از تماس‌گیرندگان برنامه رادیویی من گفت:

اگر مجبور بودم بین آزار جسمی و کلامی یکی را انتخاب کنم، هر وقت بود کتک خوردن را انتخاب می‌کردم. می‌توانید آثار آن را ببینید، بنابراین حداقل مردم برایتان متأسف می‌شوند. با چیزهای کلامی، فقط شما را دیوانه می‌کند. زخم‌ها نامرئی هستند. هیچ کس اهمیت نمی‌دهد. کبودی‌های واقعی خیلی سریع‌تر از توهین‌ها التیام می‌یابند.

ما به عنوان یک جامعه، به طور سنتی تنبیه کودکان را یک مسئله خصوصی می‌دانستیم که باید در خانواده، معمولاً به صلاح‌دید پدر، انجام شود. امروزه، بسیاری از مقامات مدنی به این نتیجه رسیده‌اند که به روش‌های جدیدی برای مقابله با سوء استفاده گسترده جسمی و جنسی از کودکان نیاز است. اما حتی دلسوزترین مقامات نیز نمی‌توانند کاری برای کودک مورد آزار کلامی انجام دهند. او کاملاً تنهاست.

قدرت کلمات ظالمانه

بیشتر والدین گهگاه چیزی تحقیرآمیز به فرزندان خود می‌گویند. این لزوماً آزار کلامی نیست. اما حمله کلامی مکرر به ظاهر، هوش، شایستگی یا ارزش یک کودک به عنوان یک انسان، آزار محسوب می‌شود.

مانند والدین کنترل‌گر، آزارگران کلامی دو سبک متمایز دارند. برخی مستقیماً آشکارا و با خشونت فرزندان خود را تحقیر می‌کنند. آن‌ها ممکن است فرزندان خود را احمق، بی‌ارزش یا زشت بنامند. آن‌ها ممکن است بگویند که آرزو می‌کنند

آن‌ها از احساسات فرزندان و تأثیرات طولانی‌مدت حملات مداومشان بر خودآنگاره در حال رشد فرزندان غافل هستند.

سایر آزارگران کلامی غیرمستقیم‌تر هستند و کودک را با سیل مداوم تمسخر، طعنه، القاب توهین‌آمیز و تحقیرهای ظریف مورد حمله قرار می‌دهند. این والدین اغلب آزار خود را پشت نقاب شوخ‌طبعی پنهان می‌کنند. آن‌ها لطیفه‌های کوچکی می‌گویند مانند: "آخرین باری که چنین بینی بزرگی دیدم روی کوه راشمور بود"، یا "چه کت خوشگلی - برای یک دلک"، یا "حتماً روزی که مغز تقسیم می‌کردند خانه مریض بودی".

اگر کودک یا هر یک از اعضای خانواده دیگر شکایت کند، آزارگر همیشه او را به نداشتن حس شوخ‌طبعی متهم می‌کند. او می‌گوید: "او می‌داند که من فقط شوخی می‌کنم"، انگار قربانی آزار او یک همدست است.

فیل، ۴۸ ساله، ظاهری مطمئن داشت. او یک دندانپزشک قد بلند و خوش‌چهره با سلیقه لباس‌های شیک بود. اما وقتی صحبت می‌کرد، صدایش آنقدر آهسته بود که به سختی می‌شنیدم. مجبور شدم چندین بار از او بخواهم حرفش را تکرار کند. او توضیح داد که برای کمرویی دردناکش به دنبال کمک است.

دیگر نمی‌توانم اینطور ادامه دهم. تقریباً پنجاه ساله هستم و نسبت به تقریباً هر چیزی که کسی به من می‌گوید فوق‌العاده حساس هستم. هیچ چیز را به معنای ظاهری آن نمی‌توانم بپذیرم. همیشه فکر می‌کنم کسی دارد مرا مسخره می‌کند. فکر می‌کنم همسرم دارد مرا مسخره می‌کند... فکر می‌کنم بیمارانم مرا مسخره می‌کنند. شب‌ها بیدار می‌مانم و به حرف‌های مردم در طول روز فکر می‌کنم... و مدام چیزهای بد را در همه چیز می‌بینم. گاهی فکر می‌کنم دارم دیوانه می‌شوم.

فیل آشکارا درباره زندگی فعلی‌اش صحبت کرد، اما وقتی از سال‌های اولیه‌اش پرسیدم، سکوت کرد. با کمی پرسش‌های ملایم، به من گفت که واضح‌ترین چیزی که از دوران کودکی‌اش به یاد می‌آورد، تمسخرهای مداوم پدرش بود. لطیفه‌ها همیشه به هزینه فیل تمام می‌شد و او اغلب احساس تحقیر می‌کرد. وقتی بقیه اعضای خانواده می‌خندیدند، او احساس انزوا بیشتری می‌کرد. تمسخر به اندازه کافی بد بود، اما گاهی اوقات وقتی چیزهایی می‌گفت مانند: "این پسر نمی‌تواند پسر ما باشد، به آن صورت نگاه کن. شرط می‌بندم در بیمارستان بچه‌ها را عوض کرده‌اند. چرا او را برنگردانیم و با پسر درست عوضش نکنیم." من فقط شش ساله بودم، و واقعاً فکر می‌کردم مرا در بیمارستان پیاده خواهند کرد. یک روز، بالاخره به او گفتم: "بابا، چرا همیشه مرا اذیت می‌کنی؟" او گفت: "من تو را اذیت نمی‌کنم. فقط شوخی می‌کنم. نمی‌توانی ببینی؟"

فیل، مانند هر کودک خردسال، نمی‌توانست حقیقت را از شوخی، تهدید را از تمسخر تشخیص دهد. شوخ‌طبعی مثبت یکی از ارزشمندترین ابزارهای ما برای تقویت پیوندهای خانوادگی است. اما شوخ‌طبعی تحقیرآمیز می‌تواند

در خانواده بسیار مخرب باشد. کودکان طعنه و اغراق‌های خنده‌دار را به معنای ظاهری آن می‌پذیرند. آن‌ها آنقدر دنیا دیده نیستند که بفهمند وقتی پدر چیزی مانند "ما باید تو را به پیش‌دبستانی در چین بفرستیم" می‌گوید، شوخی می‌کند. در عوض، کودک ممکن است درباره رها شدن در یک سرزمین ترسناک و دوردست ببیند.

همه ما در گفتن لطیفه به هزینه دیگران مقصر بوده‌ایم. بیشتر اوقات، چنین لطیفه‌هایی نسبتاً بی‌ضرر هستند. اما، مانند سایر اشکال فرزندپروری سمی، فراوانی، بی‌رحمی و منبع این لطیفه‌هاست که آن‌ها را آزاردهنده می‌کند. کودکان آنچه را که والدینشان درباره آن‌ها می‌گویند باور می‌کنند و درونی می‌کنند. برای یک والد که لطیفه‌های تکراری به هزینه یک کودک آسیب‌پذیر بگوید، مخرب است.

فیل دائماً تحقیر و اذیت می‌شد. وقتی سعی کرد با رفتار پدرش روبرو شود، به دلیل اینکه "نمی‌توانست شوخی را تحمل کند" به ناکافی بودن متهم شد. فیل جایی برای رفتن با تمام این احساسات نداشت.

وقتی فیل احساساتش را توصیف می‌کرد، می‌دیدم که هنوز خجالت می‌کشد - انگار باور داشت که شکایاتش احمقانه است. با گفتن این جمله به او اطمینان دادم: "می‌فهمم که لطیفه‌های پدرتان چقدر تحقیرآمیز بودند. آن‌ها به شدت شما را آزار دادند، با این حال هیچ کس درد شما را جدی نگرفت. اما ما اینجا هستیم تا به عمق درد شما برسیم، نه اینکه آن را نادیده بگیریم. شما اینجا در امان هستید، فیل. هیچ کس شما را تحقیر نخواهد کرد."

چند لحظه طول کشید تا این حرف در ذهنش جا بیفتد. نزدیک بود گریه کند، اما تلاش زیادی کرد تا اشک‌هایش را پنهان کند و گفت:

از او متنفرم. او چه ترسو بود. منظورم این است که من فقط یک بچه کوچک بودم. او مجبور نبود آنطور مرا اذیت کند. او هنوز هم به هزینه من لطیفه می‌گوید. هیچ فرصتی را از دست نمی‌دهد. اگر یک ثانیه غافله شوم، مورد حمله قرار می‌گیرم! و بعد او طوری رفتار می‌کند که انگار آدم خوبی است. خدایا، از این متنفرم!

وقتی فیل برای اولین بار برای درمان مراجعه کرد، هیچ ارتباطی بین حساسیت بیش از حد خود و تمسخرهای پدرش برقرار نکرد. در کودکی، فیل بی‌دفاع بود زیرا رفتار پدرش هرگز به عنوان آزار شناخته نشد. فیل در یک وضعیت "باخت-باخت" معمولی قرار داشت: "شوخی‌های پدرم مرا آزار می‌دهد و من ضعیف هستم چون نمی‌توانم آن را تحمل کنم".

فیل کوچولو مضحکه لطیفه‌های پدرش بود و تلاش می‌کرد احساسات ناکافی بودن خود را پنهان کند. فیل بزرگسال تفاوتی نداشت، اما در دنیای بسیار بزرگتری حرکت می‌کرد، بنابراین ترس‌ها و انتظارات منفی خود را به افراد دیگر منتقل کرد. فیل با اعصاب برهنه زندگی می‌کرد و انتظار داشت آزار ببیند و تحقیر شود. حساسیت بیش از حد، کمرویی و بی‌اعتمادی او به دیگران یک راه اجتناب‌ناپذیر اما بی‌اثر برای تلاش برای محافظت از خود در برابر آسیب بیشتر بود.

"فقط برای خودت این را می‌گویم".

بسیاری از والدین آزار کلامی خود را تحت پوشش راهنمایی ارائه می‌دهند. برای توجیه سخنان ظالمانه و تحقیرآمیز، از توجیه‌هایی مانند "من سعی می‌کنم به شما کمک کنم فرد بهتری شوید" یا "دنیا جای سختی است و ما به شما یاد می‌دهیم چگونه آن را تحمل کنید" استفاده می‌کنند. از آنجا که این آزار نقاب محافظتی آموزش را بر چهره دارد، تشخیص مخرب بودن آن برای فرزند بزرگسال بسیار دشوار است.

ویکی ۳۴ ساله بود که برای درمان مراجعه کرد. او زن جذابی بود که به عنوان مدیر حسابداری در یک شرکت بازاریابی بزرگ کار می‌کرد، اما اعتماد به نفس او آنقدر پایین بود که پیشرفت حرفه‌ای او را تهدید می‌کرد:

شش سال است که برای این شرکت بزرگ کار می‌کنم و نسبتاً خوب پیش رفته‌ام. به آرامی ارتقا پیدا کرده‌ام، می‌دانید، از منشی به مدیر دفتر به مدیر حسابداری... در رده‌ها پیشرفت کرده‌ام. اما هفته گذشته باورنکردنی‌ترین اتفاق افتاد. رئیس‌م به من گفت که فکر می‌کند با مدرک واقعاً می‌توانم پیشرفت کنم، و پیشنهاد داد هزینه تحصیل من را بپردازد! باورم نمی‌شد! فکر می‌کردید خوشحال می‌شوم، اما تمام چیزی که احساس می‌کنم وحشت است. ده سال است که به مدرسه نرفته‌ام. نمی‌دانم می‌توانم از پس آن بربیایم یا نه. و اصلاً نمی‌دانم برای مناسب هستم یا نه. حتی نزدیک‌ترین افراد به من می‌گویند که دارم از حد خودم فراتر می‌روم.

من خاطرنشان کردم که هر کسی چنین ارزیابی‌ای از او می‌کرد، دوست خوبی نبود زیرا دوستان واقعی حامی هستند. این باعث خجالت او شد. پرسیدم چرا ناراحت به نظر می‌رسد. او پاسخ داد که منظور از "افراد نزدیک به من"، مادرش بوده است.

وقتی به مادرم زنگ زدم تا از او بپرسم آیا فکر می‌کند باید این کار را انجام دهم، او نکات بسیار خوبی را مطرح کرد. می‌دانید... اگر موفق نشوم، چه اتفاقی برای شغلم می‌افتد. و آیا به این فکر کرده بودم که با مدرک، تعداد زیادی از مردان مناسب را از خود دور خواهم کرد. و گذشته از این، من از کاری که انجام می‌دهم خوشحالم.

گفتم: "اما یکی از دلایلی که خوشحالی این است که به اینکه خودت را بالا کشیدی افتخار می کنی. نمی خواهی به پیشرفت ادامه دهی؟" او موافقت کرد که می خواهد. پیشنهاد کردم که پیشرفت هایی که در کارش داشته و فرصتی که رئیسش به او داده، گواه ارزش اوست. به نظر نمی رسید شواهد با تردیدهای مادرش همخوانی داشته باشد. پرسیدم آیا مادرش همیشه نسبت به توانایی های ویکی اینقدر منفی بوده است؟

مامان همیشه می خواست من یک خانم کوچولوی بی نقص باشم. می خواست من ظریف و باوقار باشم و خوب صحبت کنم... وقتی خراب می کردم، سعی می کرد با شرمندگی مرا وادار به درست انجام دادن کند. منظورش خوب بود، واقعاً خوب بود. اگر کلمه ای را اشتباه تلفظ می کردم، از من تقلید می کرد. از ظاهر مسمخره می کرد... اجراهای باله بدترین بودند. مامان خودش آرزو داشت که رقص شود، اما به جایش ازدواج کرد. بنابراین فکر می کنم قرار بود رویای او را برایش زندگی کنم، اما من هرگز به خوبی او نمی رقصیدم، حداقل این چیزی است که همیشه به من می گفت. هرگز یکی از اجراها را که حدود دوازده ساله بودم فراموش نمی کنم. فکر می کردم نسبتاً خوب عمل کرده ام، اما مادرم پشت صحنه آمد و - جلوی تمام کلاس - گفت: "مثل یک اسب آبی رقصیدی." فقط می خواستم از زمین فرو بروم. وقتی تمام راه خانه قهر کردم، به من گفت باید یاد بگیرم کمی انتقاد را تحمل کنم چون این تنها راه یادگیری من است. بعد به بازویم زد، و فکر کردم می خواهد چیز خوبی بگوید، اما می دانید چه گفت؟ "واقعیت را بپذیریم، عزیزم، تو هیچ کاری را خیلی خوب انجام نمی دهی، اینطور نیست؟"

"موفق باش - اما می دانم شکست می خوری".

به نظر می رسد مادر ویکی به شدت در القای احساس ناکافی بودن به دختر جوانش سرمایه گذاری کرده بود. او این کار را از طریق مجموعه ای از پیام های دوگانه گیج کننده انجام داد. از یک طرف، دخترش را به برتری تشویق می کرد، در حالی که از طرف دیگر به او می گفت چقدر وحشتناک است. ویکی همیشه احساس عدم تعادل می کرد و هرگز مطمئن نبود که کار درستی انجام می دهد. وقتی فکر می کرد خوب عمل کرده است، مادرش او را دلسرد می کرد؛ وقتی فکر می کرد بد عمل کرده است، مادرش به او می گفت بهتر از این نمی تواند عمل کند. در زمانی که ویکی باید اعتماد به نفس خود را می ساخت، مادرش آن را از بین می برد. همه این ها به نام بهتر کردن ویکی.

اما این والد آزارگر واقعاً چه می کرد؟ مادر ویکی با احساسات ناکافی بودن خودش می جنگید. حرفه رقص او، شاید به دلیل ازدواج، ناکام مانده بود. اما شاید او از ازدواج به عنوان بهانه ای استفاده کرد زیرا اعتماد به نفس

لازم برای دنبال کردن یک حرفه را نداشت. مادر ویکی با اثبات برتری خود بر دخترش، می‌توانست احساسات ناکافی بودن خود را انکار کند. هر مناسبتی به یک هدف تبدیل می‌شد، حتی اگر شامل تحقیر دخترش در مقابل همسالانش می‌شد. تحقیر شدن به این شکل برای یک نوجوان در حال رشد بسیار آسیب‌زا است، اما نیازهای والد سمی همیشه در اولویت قرار دارد.

والد رقابتی

نیاز به القای احساس ناکافی بودن در کسی برای احساس کافی بودن در خود، به سرعت به یک رقابت آشکار و تمام عیار تبدیل می‌شود. واضح است که مادر ویکی دختر جوانش را به عنوان یک تهدید می‌دید زیرا با بزرگتر و زیباتر و بالغ‌تر و شایسته‌تر شدن ویکی، مادرش برای احساس برتری مشکل بیشتری داشت. او مجبور بود فشار را حفظ کند، به تحقیر دخترش ادامه دهد تا در برابر این تهدید دفاع کند.

والدین سالم، شایستگی رو به رشد فرزندان‌شان را با هیجان و شادی تجربه می‌کنند. از طرف دیگر، والدین رقابتی اغلب احساس محرومیت، اضطراب و حتی ترس می‌کنند. بیشتر والدین رقابتی از دلایل این احساسات آگاه نیستند، اما می‌دانند که کودک آن‌ها را برمی‌انگیزد.

در دوران نوجوانی، دختران کوچک شروع به زن شدن و پسران کوچک شروع به مرد شدن می‌کنند. نوجوانی کودک یک زمان به ویژه تهدیدآمیز برای والد ناامن است. زنان می‌ترسند که پیر می‌شوند و زیبایی خود را از دست می‌دهند. آن‌ها ممکن است دختران خود را رقیب ببینند و احساس نیاز به تحقیر آن‌ها، به ویژه در مقابل شوهرانشان، کنند. مردان ممکن است احساس تهدید نسبت به مردانگی و قدرت خود کنند. فقط برای یک مرد در خانه جا هست، بنابراین آن‌ها از تمسخر و تحقیر استفاده می‌کنند تا پسرانشان را کوچک و درمانده نگه دارند. بسیاری از نوجوانان با آشکارا رقابتی بودن به عنوان وسیله‌ای برای سنجش آب‌های بزرگسالی، وضعیت را تشدید می‌کنند.

والدین رقابتی اغلب قربانی محرومیت در دوران کودکی خود بوده‌اند، چه از کمبود غذا، لباس یا عشق. مهم نیست چقدر داشته باشند، هنوز در ترس از نداشتن کافی زندگی می‌کنند. بسیاری از این والدین رقابتی را که با والدین یا خواهر و برادر خود تجربه کرده‌اند، با فرزندان خود بازآفرینی می‌کنند. این رقابت ناعادلانه فشار زیادی بر کودک وارد می‌کند.

ویکی به سادگی از تلاش برای انجام هر کاری دست کشید:

سال‌های زیادی خیلی از کارها را انجام ندادم، حتی کارهایی که واقعاً دوست داشتم، چون می‌ترسیدم تحقیر شوم. بعد از بزرگ شدن، مدام صدایش را می‌شنیدم که فقط مرا تحقیر می‌کرد. به من فحش نمی‌داد، هرگز اسم‌های زشت به من نمی‌گفت. اما روشی که همیشه خودش را با من مقایسه می‌کرد، باعث می‌شد احساس کنم یک بازنده هستم. خیلی دردناک بود.

علیرغم آنچه والدین رقابتی ممکن است ادعا کنند برای فرزندانشان می‌خواهند، دستور کار پنهان آن‌ها اطمینان از این است که فرزندانشان نمی‌توانند از آن‌ها پیشی بگیرند. پیام‌های ناخودآگاه قدرتمند هستند: "تو نمی‌توانی از من موفق‌تر باشی"، "تو نمی‌توانی از من جذاب‌تر باشی"، یا "تو نمی‌توانی از من خوشحال‌تر باشی." به عبارت دیگر، "همه ما محدودیت‌های خود را داریم، و من محدودیت تو هستم".

از آنجا که این پیام‌ها عمیقاً ریشه‌دار هستند، اگر فرزندان بزرگسال والدین رقابتی موفق به برتری در چیزی شوند، اغلب احساس گناه شدیدی را تجربه می‌کنند. هرچه بیشتر موفق شوند، بدبخت‌تر می‌شوند. این اغلب آن‌ها را به خرابکاری موفقیت خود سوق می‌دهد. برای این فرزندان بزرگسال والدین سمی، کم‌کاری بهای آرامش ذهن است. آن‌ها با محدود کردن ناخودآگاه خود، احساس گناه خود را کنترل می‌کنند تا از والدین خود پیشی نگیرند. به نوعی، آن‌ها پیشگویی‌های منفی والدین خود را برآورده می‌کنند.

داغ خورده از توهین‌ها

برخی از والدین آزارگر کلامی زحمت پنهان شدن پشت توجیهات را به خود نمی‌دهند. در عوض، آن‌ها فرزندان خود را با توهین‌های بی‌رحمانه و سخنانی‌های تند بمباران می‌کنند.

توهین، محکومیت و نام‌های تحقیرآمیز. این والدین فوق‌العاده نسبت به دردی که وارد می‌کنند و آسیب‌های ماندگاری که می‌زنند بی‌احساس هستند. چنین آزار کلامی آشکاری می‌تواند مانند داغی بر پوست گلو، بر ارزش خود کودک حک شود و زخم‌های عمیق روانی بر جای بگذارد.

کارول، ۵۲ ساله، یک مدل سابق بسیار زیبا که اکنون طراح داخلی است. در اولین جلسه، او درباره آخرین طلاقش - سومین طلاقش - به من گفت. طلاق حدود یک سال قبل از اینکه کارول به دیدن من بیاید، نهایی شده بود. این تجربه دردناکی بود و کارول با احساس ترس از آینده‌اش رها شده بود. در همان زمان، او دوران

یائسگی را می‌گذرانند و به نظر می‌رسید از ترس از دست دادن زیبایی‌اش در آستانه وحشت قرار دارد. او احساس ناخواستنی بودن می‌کرد. او به من گفت که این ترس‌ها با دیدار اخیرش از والدینش در روز شکرگزاری تشدید شده است.

همیشه همین‌طور تمام می‌شود. هر بار که والدینم را می‌بینم، دوباره آزار می‌بینم و ناامید می‌شوم. سخت‌ترین چیز این است که مدام فکر می‌کنم شاید اگر این بار به خانه بروم و به آن‌ها بگویم که ناراحتم، که چیزی در زندگی‌ام اشتباه پیش رفته است، شاید فقط این یک بار بگویند: "وای عزیزم، ما واقعاً متأسفیم"، به جای اینکه بگویند: "تقصیر خودت است." تا جایی که یادم می‌آید، همیشه این‌طور بوده است: "تقصیر خودت است."

به کارول گفتم که به نظر می‌رسد والدینش هنوز قدرت فوق‌العاده‌ای بر او اعمال می‌کنند. از او پرسیدم آیا مایل است ریشه‌های آن قدرت را با من بررسی کند تا بتوانیم الگوهای سلطه و کنترل را تغییر دهیم. کارول سر تکان داد و شروع به گفتن درباره دوران کودکی‌اش در یک خانواده ثروتمند در غرب میانه کرد. پدرش یک پزشک برجسته و مادرش یک شناگر در سطح المپیک بود که از ورزش حرفه‌ای بازنشسته شد تا پنج فرزندش را بزرگ کند. کارول بزرگترین آن‌ها بود.

یادم می‌آید وقتی کوچک بودم بیشتر اوقات احساس غم و تنهایی می‌کردم. پدرم همیشه مرا دست می‌انداخت، اما وقتی حدود یازده ساله بودم شروع به گفتن چیزهای واقعاً وحشتناکی کرد.

پرسیدم: "مثل چی؟" او گفت مهم نیست. شروع به جویدن پوست اطراف ناخن‌هایش با عصبی بودن کرد. می‌دانستم که سعی می‌کند یک عصب احساسی را محافظت کند. گفتم: "کارول، می‌بینم که این چقدر برای دردناک است. اما باید این چیزها را بیرون بیاوریم تا بتوانیم با آن‌ها مقابله کنیم." او به آرامی شروع کرد:

نمی‌دانم چرا، پدرم تصمیم گرفت... خدایا، این خیلی سخت است... او تصمیم گرفت من... بوی بدی می‌دهم. او هرگز دست بردار نبود. منظورم این است که دیگران به من می‌گفتند چقدر زیبا هستم، اما تنها چیزی که او می‌توانست بگوید این بود...

کارول دوباره مکث کرد و نگاهش را برگرداند. گفتم: "بیا، کارول، من طرف تو هستم."

او می‌گفت: "پشتت بو می‌دهد. اگر مردم فقط می‌دانستند بدنت چقدر کثیف و بدبو است، حالشان به هم می‌خورد." به خدا قسم، روزی سه بار دوش می‌گرفتم. مدام لباس عوض می‌کردم. مقدار زیادی دئودورانت و عطر استفاده می‌کردم، اما هیچ فرقی نمی‌کرد. یکی از جملات مورد علاقه‌اش این بود: "اگر کسی تو را از رو برگرداند،

می‌بیند که از هر سوراخ بدنت بوی بد بیرون می‌آید." یادت باشد، این حرف‌ها از یک پزشک محترم می‌آید. و مادرم هرگز چیزی نگفت. حتی نگفت که این درست نیست. مدام فکر می‌کردم چگونه می‌توانم بهتر باشم... چگونه می‌توانم جلوی گفتن اینکه چقدر وحشتناک و بدبو هستم را بگیرم. وقتی به دستشویی می‌رفتم، همیشه فکر می‌کردم اگر بتوانم سیفون را سریع‌تر بکشم، شاید فکر نکند من آنقدر وحشتناک هستم.

به کارول گفتم که به نظر می‌رسد پدرش به زن شدن او واکنشی غیرمنطقی نشان داده است زیرا نمی‌توانسته با اشتغال ذهنی خود به آن کنار بیاید. بسیار رایج است که پدران به شکوفایی جنسی دخترانشان با ناراحتی و اغلب خصومت واکنش نشان می‌دهند. حتی پدری که وقتی دخترش کوچک است مهربان و دوست‌داشتنی است، ممکن است در دوران نوجوانی او درگیری ایجاد کند تا خود را از جاذبه‌هایی که آن‌ها را غیرقابل قبول می‌داند، دور کند.

برای یک پدر سمی مانند پدر کارول، رشد جنسی دختر می‌تواند احساسات شدید اضطراب را برانگیزد، که در ذهن او، آزار و اذیت او را توجیه می‌کند. او با فرافکنی احساس گناه و ناراحتی خود بر دخترش، می‌توانست هرگونه مسئولیت احساسات خود را انکار کند. انگار می‌گفت: "تو آدم بد و شروری هستی چون باعث می‌شوی من احساسات بد و شریرانه‌ای نسبت به تو داشته باشم".

از کارول پرسیدم آیا هیچ یک از این‌ها برایش آشنا به نظر می‌رسد.

حالا که به آن فکر می‌کنم. همیشه احساس می‌کردم چشمانش روی من است. و همیشه درباره جزئیات کارهایی که با نامزدهایم انجام می‌دادم، که عملاً هیچ بود، مرا اذیت می‌کرد. اما او متقاعد شده بود. چیزهایی می‌گفت مثل: "فقط حقیقت را بگو و من تو را مجازات نمی‌کنم." او واقعاً می‌خواست من درباره رابطه صحبت کنم.

در جریان آشوب عاطفی دوران نوجوانی، کارول به شدت به یک پدر مهربان و حامی نیاز داشت تا به او اعتماد به نفس بدهد. در عوض، او را در معرض تحقیر بی‌امان قرار داد. آزار کلامی پدرش، همراه با انفعال مادرش، به شدت توانایی کارول را در باور کردن خود به عنوان یک فرد ارزشمند و دوست‌داشتنی آسیب زد. وقتی مردم به او می‌گفتند چقدر زیباست، تنها چیزی که می‌توانست به آن فکر کند این بود که آیا آن‌ها می‌توانند بوی او را حس کنند یا نه. هیچ مقدار تأیید خارجی نمی‌توانست با پیام‌های ویرانگر پدرش رقابت کند.

وقتی هفده ساله بودم، شروع به مدل شدن کردم. البته، هرچه موفق‌تر می‌شدم، پدرم بدتر می‌شد. واقعاً باید از آن خانه بیرون می‌رفتم. بنابراین، در نوزده سالگی با اولین پسری که از من خواستگاری کرد ازدواج کردم. یک

عروسک واقعی: وقتی باردار بودم مرا کتک زد و وقتی بچه به دنیا آمد مرا ترک کرد. طبیعتاً خودم را سرزنش کردم. فکر کردم حتماً کار اشتباهی کرده‌ام. شاید بوی بدی می‌دادم، نمی‌دانستم. حدود یک سال بعد، با مردی ازدواج کردم که مرا کتک نمی‌زد، اما به ندرت با من صحبت می‌کرد. ده سال با او زندگی کردم زیرا نمی‌توانستم با یک ازدواج شکست خورده دیگر با والدینم روبرو شوم. اما بالاخره او را ترک کردم. خدا را شکر که مدلینگ داشتم، بنابراین توانستم از پسر و خودم حمایت کنم. حتی چند سالی از مردان دوری کردم. بعد با گلن آشنا شدم. فکر کردم این همان است؛ به نوعی مرد کاملی را پیدا کرده بودم. پنج سال اول ازدواج ما شادترین دوران زندگی‌ام بود. بعد فهمیدم که او تقریباً از روزی که ازدواج کردیم به من خیانت کرده است. ده سال بعد بخشش‌های زیادی کردم زیرا فقط نمی‌خواستم ازدواج دیگری را از دست بدهم. سال گذشته او مرا برای زنی نصف سن من ترک کرد. چرا نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم؟

به کارول یادآور شدم که کارهای زیادی را درست انجام داده است: او مادر دوست‌داشتنی و در دسترسی بوده است؛ پسری را بزرگ کرده است که در زندگی خود موفق است؛ او دو حرفه موفق داشته است.

اما هیچ یک از اطمینان‌های من وزن زیادی نداشت. کارول تصویر پدرش از خود را به عنوان یک انسان بی‌ارزش و نفرت‌انگیز درونی کرده بود. در نتیجه، بیشتر زندگی بزرگسالی او با یک جستجوی خودویرانگر برای عشقی که در کودکی از پدرش می‌خواست، پیش می‌رفت. او مردان ظالم، آزارگر یا دور - مانند پدرش - را انتخاب می‌کرد و سعی می‌کرد آن‌ها را وادار کند تا او را آنطور که پدرش هرگز دوست نداشته است، دوست داشته باشند.

برای کارول توضیح دادم که با درخواست از پدرش، یا مردانی که او برای جایگزینی او انتخاب کرده بود، برای اینکه او نسبت به خودش احساس خوبی داشته باشد، عزت نفس خود را در دستان آن‌ها قرار می‌دهد. نیازی به نبوغ نبود تا ببیند آن دست‌ها چقدر مخرب بوده‌اند. او باید با باورهای خودویرانگری که پدرش در او کاشته بود، کنترل عزت نفس خود را پس بگیرد.

دوران کودکی. در طول چند ماه بعد، او به تدریج متوجه شد که عزت نفسش از بین رفته است - او فقط آن را در جای اشتباهی جستجو می‌کرد.

والدین کمال‌گرا

انتظار غیرممکن از کودکان برای بی‌نقص بودن، یکی دیگر از محرک‌های رایج برای حملات شدید کلامی است. بسیاری از والدین آزارگر کلامی خودشان افراد موفق هستند، اما اغلب خانه‌هایشان به محل تخلیه استرس شغلی تبدیل می‌شود. (والدین معتاد نیز ممکن است خواسته‌های غیرممکنی از فرزندان خود داشته باشند، سپس از شکست فرزندان‌شان برای توجیه‌مصرف خود استفاده کنند).

به نظر می‌رسد والدین کمال‌گرا تحت این توهم عمل می‌کنند که اگر بتوانند فرزندان‌شان را بی‌نقص کنند، یک خانواده بی‌نقص خواهند بود. آن‌ها بار ثبات را بر دوش کودک می‌گذارند تا از مواجهه با این واقعیت که خودشان به عنوان والدین نمی‌توانند آن را فراهم کنند، اجتناب کنند. کودک شکست می‌خورد و قربانی مشکلات خانوادگی می‌شود. بار دیگر، کودک با سرزنش مواجه می‌شود.

کودکان نیاز دارند اشتباه کنند و کشف کنند که این پایان دنیا نیست. اینگونه است که آن‌ها اعتماد به نفس لازم برای امتحان کردن چیزهای جدید در زندگی را به دست می‌آورند. والدین سمی اهداف دست نیافتنی، انتظارات غیرممکن و قوانین دائماً در حال تغییر را بر فرزندان خود تحمیل می‌کنند. آن‌ها انتظار دارند فرزندان‌شان با درجه‌ای از بلوغ پاسخ دهند که فقط از تجربیات زندگی حاصل می‌شود که برای یک کودک غیرقابل دسترسی است. کودکان بزرگسالان کوچک نیستند، اما والدین سمی از آن‌ها انتظار دارند طوری رفتار کنند که انگار هستند.

پل، ۳۳ ساله، یک تکنسین آزمایشگاه با موهای تیره و چشمان آبی، به دلیل مشکلات کاری به من مراجعه کرد. او به طرز محسوسی خجالتی، خودآگاه و مردد بود، اما با این حال بارها موفق شد با مافوق‌های مستقیم خود وارد بحث‌های داغ شود. این، همراه با افزایش مشکلات تمرکز، شغل او را به خطر انداخته بود.

وقتی پل و من درباره کارش صحبت می‌کردیم، می‌دیدم که او در برخورد با چهره‌های اقتدار مشکل دارد. از والدینش پرسیدم و متوجه شدم که پل، مانند کارول، با توهین‌ها داغ خورده است. همانطور که او توصیف کرد:

نه ساله بودم که مادرم دوباره ازدواج کرد. اولین کاری که بعد از نقل مکان انجام داد این بود که قانون را وضع کرد: دموکراسی دم در تمام می‌شد. اگر به ما می‌گفت از صخره بپریم، باید می‌پریدیم. بدون سوال. من خیلی بدتر از خواهرم با او روبرو می‌شدم. او تمام وقت به من گیر می‌داد، بیشتر درباره اتاقم. هر روز این بازرسی لعنتی را انجام می‌داد انگار یک جور سربازخانه بود. وقتی نه یا ده ساله هستی، همه چیز همیشه کمی بهم ریخته است،

اما او اهمیتی نمی‌داد. همه چیز باید بی‌نقص باشد، هیچ چیز نباید سر جایش نباشد. اگر کتابی روی میز می‌گذاشتم، شروع به فریاد زدن می‌کرد که من کثیف هستم. مرا یک پسر عوضی کوچک دماغو می‌نامید. انگار ورزش مورد علاقه‌اش این بود که مدام با آن اسم‌های مزخرف مرا بکوبد. او هرگز مرا نزد، اما آن اسم‌های لعنتی به همان اندازه دردناک بودند.

حدس می‌زدم چیزی در مورد پل وجود داشت که احساسات قوی در ناپدری‌اش برانگیخته بود. طول نکشید تا متوجه شوم. پل یک کودک خجالتی، حساس و گوشه‌گیر بود که برای سنش کوچک بود.

وقتی ناپدری‌ام جوان بود، کوچکترین بچه مدرسه بود. همه او را اذیت می‌کردند. وقتی مادرم او را ملاقات کرد، او به دلیل ورزش کردن قوی شده بود. می‌شد فهمید که همه آن عضله‌ها را به دست آورده است. به نوعی، تمام آن عضله‌ها همیشه به نظر می‌رسید که باید روی بدن شخص دیگری باشد.

در جایی درون ناپدری پل، یک پسر کوچک، ترسو و ناکافی هنوز زنده بود. و از آنجا که پل ویژگی‌های مشابه زیادی داشت، او به نمادی از دوران کودکی دردناک ناپدری‌اش تبدیل شد. از آنجا که ناپدری‌اش هرگز خودش را به عنوان یک کودک نپذیرفته بود، بلافاصله از پسر جوانی که او را به یاد خودش می‌انداخت، خشمگین شد. او از پل به عنوان قربانی ناکافی بودن‌هایی که نمی‌توانست در خودش با آن‌ها روبرو شود، استفاده کرد. ناپدری‌اش با ظلم کردن به پل با خواسته‌های غیرممکن برای کمال، و سپس آزار کلامی او وقتی پسر ناکام می‌ماند، می‌توانست خودش را متقاعد کند که قدرتمند و قوی است. آسیبی که به پل می‌زد احتمالاً حتی به ذهنش هم خطور نمی‌کرد. او فکر می‌کرد به پسر کمک می‌کند بی‌نقص شود.

"نمی‌توانم بی‌نقص باشم، پس بهتر است تسلیم شوم".

مادر پل وقتی پل هجده ساله بود از شوهر دومش طلاق گرفت، اما تا آن زمان روحیه پل به شدت آسیب دیده بود. پل می‌دانست که هرگز نمی‌تواند برای ناپدری‌اش به اندازه کافی "بی‌نقص" باشد، بنابراین تسلیم شد:

وقتی چهارده ساله بودم، به شدت به مواد مخدر معتاد شدم. تقریباً تنها زمانی بود که احساس پذیرفته شدن می‌کردم. قرار نبود ورزشکار موفقی شوم، و مطمئناً روحیه مهمانی هم نبودم، پس چه چیز دیگری باقی مانده بود؟ درست قبل از فارغ التحصیلی از دبیرستان، مواد خیلی بدی خریدم و نزدیک بود اوردوز کنم. خب، این کارم را تمام کرد... به هیچ وجه قرار نبود دوباره آن را تجربه کنم.

پل یک سال در کالج فنی شرکت کرد، اما علیرغم اشتیاق و استعداد برای حرفه علمی، ترک تحصیل کرد. او فقط نمی‌توانست تمرکز کند. ضریب هوشی او بسیار بالا بود، اما در مواجهه با چالش‌ها تسلیم می‌شد. او عادت به تسلیم شدن پیدا کرده بود.

وقتی وارد بازار کار شد، خود را در الگوهای خصمانه با روسای خود یافت و دوباره دوران کودکی خود را بازآفرینی کرد. او از شغلی به شغل دیگر رفت تا اینکه بالاخره شغلی را که دوست داشت پیدا کرد. سپس برای حفظ آن به من مراجعه کرد. به او گفتم فکر می‌کنم می‌توانم کمک کنم.

سه پی کمال‌گرایی

حتی با اینکه ناپدری پل از زندگی او خارج شده بود، هنوز تسلط قوی بر پل داشت زیرا پیام‌های تحقیرآمیز همچنان در ذهن پل پخش می‌شد. در نتیجه، پل در آنچه من "سه پی" می‌نامم گرفتار ماند: کمال‌گرایی، تعویق و فلج.

من واقعاً این آزمایشگاه جدیدی را که در آن کار می‌کنم دوست دارم، اما همیشه وحشت دارم که کار بی‌نقصی انجام نخواهم داد. بنابراین، بسیاری از کارهایی را که باید انجام دهم تا مدت‌ها بعد از مهلت‌هایم به تعویق می‌اندام، یا در آخرین لحظه با عجله آن‌ها را انجام می‌دهم و خراب می‌کنم. هرچه بیشتر خراب کنم، بیشتر انتظار اخراج شدن را دارم. هر وقت سرپرستم نظری می‌دهد، آن را شخصی تلقی می‌کنم و واکنش بیش از حد نشان می‌دهم. همیشه انتظار دارم دنیا به خاطر اشتباهی که کرده‌ام به پایان برسد. اخیراً آنقدر عقب افتاده‌ام که مرخصی استعلاجی گرفته‌ام. فقط نمی‌توانم با آن روبرو شوم.

ناپدری پل نیاز به بی‌نقص بودن - کمال‌گرایی - را در پل کاشته بود. ترس پل از ناکامی در انجام بی‌نقص کارها او را به تعویق انداختن آن‌ها - تعویق - سوق داد. اما هرچه پل کارها را بیشتر به تعویق می‌انداخت، بیشتر او را در بر گرفت، و ترس‌های فزاینده‌اش در نهایت مانع از انجام هر کاری شد - فلج.

به پل کمک کردم تا استراتژی‌ای را برای روبرو شدن آشکارا با کارفرمایانش، گفتن اینکه مشکلات شخصی دارد که در کارش اختلال ایجاد می‌کند، و درخواست مرخصی تدوین کند. آن‌ها از صداقت و نگرانی او نسبت به کیفیت کارش تحت تأثیر قرار گرفتند و دو ماه مرخصی به او دادند. این زمان برای پل کافی نبود تا تمام مشکلاتش را بررسی کند، اما برای اینکه او را از چاهی که برای خود کنده بود بیرون بیاوریم کافی بود. تا زمانی

که به کارش بازگشت، توانسته بود اولین قدم‌ها را برای مواجهه با آنچه ناپدری‌اش با او کرده بود بردارد، که باعث شد او بهتر بتواند بین درگیری‌های واقعی با مافوق‌هایش و درگیری‌های ناشی از زخم‌های درونی‌اش تمایز قائل شود. اگرچه او هشت ماه دیگر در درمان باقی ماند، اما همه در محل کار به او گفتند که به نظر می‌رسد مرد جدیدی شده است.

واژه "موفقیت"

فرزندان بزرگسال والدین کمال‌گرا معمولاً یکی از دو مسیر را طی کرده‌اند. یا بی‌وقفه خود را برای کسب عشق و تأیید والدین تحت فشار قرار داده‌اند، یا آنقدر سرکشی کرده‌اند که ترس از موفقیت در آن‌ها ایجاد شده است.

برخی طوری رفتار می‌کنند که انگار همیشه کسی در حال امتیاز دادن است. خانه هرگز به اندازه کافی تمیز نیست. آن‌ها هرگز نمی‌توانند از یک دستاورد لذت ببرند زیرا متقاعد شده‌اند که می‌توانستند آن را بهتر انجام دهند. اگر کوچکترین اشتباهی مرتکب شوند، دچار وحشت واقعی می‌شوند.

سپس کسانی هستند که مانند پل، زندگی شکست‌خورده‌ای را سپری می‌کنند زیرا نمی‌توانند با "واژه 'موفقیت'" کنار بیایند. برای پل، موفق بودن به معنای تسلیم شدن در برابر خواسته‌های ناپدری‌اش بود. اگر صدای ناپدری‌اش را در درون او خاموش نکرده بودیم، پل احتمالاً در شغل‌های پی در پی شکست می‌خورد.

بی‌رحمانه‌ترین کلمات: "کاش هرگز به دنیا نیامده بودی".

یکی از شدیدترین نمونه‌های ویرانی ناشی از آزار کلامی، جیسون، ۴۲ ساله، یک افسر پلیس خوش‌تیپ در یکی از گروه‌های بیمارستانی من چند سال پیش بود. اداره پلیس لس‌آنجلس اصرار داشت که او بستری شود زیرا روانشناس پلیس به این نتیجه رسیده بود که جیسون در معرض خطر خودکشی قرار دارد. در کنفرانس کارکنان بیمارستان، متوجه شدم که جیسون به طور مداوم خود را در موقعیت‌های غیرضروری تهدیدکننده زندگی قرار می‌دهد. به عنوان مثال، او اخیراً سعی کرده بود به تنهایی و بدون درخواست پشتیبانی مناسب، یک حمله مواد مخدر را انجام دهد. او بسیار نزدیک به کشته شدن بود. در ظاهر، این یک عمل قهرمانانه به نظر می‌رسید، اما در واقع رفتاری بی‌پروا و غیرمسئولانه بود. در اداره پلیس شایع شده بود: جیسون سعی می‌کند در حین انجام وظیفه خودکشی کند.

چند جلسه گروهی طول کشید تا اعتماد جیسون را جلب کنم. اما وقتی این کار را کردم، یک رابطه کاری خوب برقرار کردیم. هنوز به وضوح جلسه‌ای را به یاد می‌آورم که او درباره رابطه عجیب و غریبش با مادرش صحبت کرد:

وقتی دو ساله بودم پدرم رفت چون زندگی با مادرم غیرممکن بود. بعد از رفتن اوضاع بدتر هم شد. او مزاج بسیار خشنی داشت و هرگز دست از سر من برنمی‌داشت، به خصوص که من دقیقاً شبیه پدرم بودم. روزی را به یاد نمی‌آورم که او به من نگفته باشد کاش هرگز به دنیا نیامده بودم. در روزهای خوب، می‌گفت: "تو درست مثل پدر لعنتی‌ات هستی و به همان اندازه هم گندیده." در روزهای بدش، چیزهایی می‌گفت مثل: "کاش مرده بودی درست مثل اینکه آرزو می‌کردم پدرت مرده باشد و در یک قبر کم عمق پوسیده باشی." به جیسون گفتم که مادرش دیوانه به نظر می‌رسد.

من هم همینطور فکر می‌کردم، اما چه کسی به حرف یک بچه گوش می‌دهد. یکی از همسایه‌هایمان از این موضوع خبر داشت. او سعی کرد مرا به یک خانه فرزندخواندگی ببرد چون متقاعد شده بود که مادرم مرا خواهد کشت. اما هیچ کس به حرف او هم گوش نداد.

لحظه‌ای مکث کرد و سر تکان داد.

خدایا، فکر نمی‌کردم این مزخرفات دیگر مرا اذیت کند، اما هر بار که به یاد می‌آورم چقدر از من متنفر بود، درونم یخ می‌زند.

مادر جیسون پیام روشنی به او داده بود: او او را نمی‌خواست. وقتی پدرش رفت و هیچ تلاشی برای بخشی از زندگی پسرش بودن نکرد، این نکته را تقویت کرد: وجود جیسون بی‌ارزش بود.

جیسون از طریق اعمالش در نیروی پلیس، ناخودآگاه سعی می‌کرد یک پسر وظیفه‌شناس و مطیع باشد. در واقع، جیسون سعی می‌کرد وجود خود را پاک کند، به طور غیرمستقیم خودکشی کند تا مادرش را راضی کند. او دقیقاً می‌دانست چه چیزی او را راضی می‌کند زیرا مادرش به صراحت به او گفته بود: "کاش مرده بودی."

علاوه بر وارد کردن درد و سردرگمی عظیم، این نوع آزار کلامی می‌تواند به یک پیشگویی خودکام‌بخش تبدیل شود. تمایلات خودکشی جیسون در میان فرزندان چنین والدینی نسبتاً رایج است. برای این فرزندان بزرگسال، مواجهه و مقابله با ارتباطات سمی آن‌ها با گذشته می‌تواند به معنای واقعی کلمه مسئله مرگ و زندگی باشد.

وقتی "تو هستی" تبدیل به "من هستم" می‌شود.

در حالی که شکی نیست که کودکان می‌توانند از تحقیرهای دوستان، معلمان، خواهر و برادر و سایر اعضای خانواده آسیب ببینند، کودکان در برابر والدین خود آسیب‌پذیرترین هستند. به هر حال، والدین مرکز دنیای یک کودک خردسال هستند. و اگر والدین دانا شما چیزهای بدی درباره شما فکر می‌کنند، پس باید درست باشد. اگر مادر همیشه می‌گوید: "تو احمق"، پس شما احمق هستید. اگر پدر همیشه می‌گوید: "تو بی‌ارزشی"، پس شما هستید. کودک هیچ دیدگاهی برای تردید در این ارزیابی‌ها ندارد.

وقتی این نظرات منفی را از زبان دیگران بیرون می‌آورید و آن‌ها را در ناخودآگاه خود قرار می‌دهید، در حال "درونی‌سازی" آن‌ها هستید. درونی‌سازی نظرات منفی - تغییر "تو هستی" به "من هستم" - پایه‌های عزت نفس پایین را تشکیل می‌دهد. آزار کلامی علاوه بر اینکه به طور قابل توجهی حس شما را به عنوان یک فرد دوست‌داشتنی، ارزشمند و شایسته مختل می‌کند، می‌تواند انتظارات منفی خودکام‌بخش درباره نحوه کنار آمدن شما در جهان ایجاد کند. در بخش دوم این کتاب، به شما نشان خواهیم داد که چگونه با بازگرداندن درونی به بیرونی، آن انتظارات فلج‌کننده را شکست دهید.

فصل ششم | گاهی کبودی‌ها هم در بیرون هستند.

آزارگران جسمی

مدام از خودم عصبانی می‌شوم، و گاهی بی‌دلیل گریه می‌کنم. احتمالاً به خاطر ناامیدی‌ام از خودم است. مدام به این فکر می‌کنم که والدینم چقدر مرا آزار دادند و تحقیر کردند. دوستان زیادی نگه نمی‌دارم. عادت دارم که گروه‌های کامل دوستان را یکباره قطع کنم. فکر می‌کنم نمی‌خواهم آن‌ها بفهمند چقدر آدم بدی هستم.

کیت، ۴۰ ساله، مدیر کنترل کیفیت بلوند و جدی چهره یک شرکت بزرگ، به توصیه پزشک خانواده‌اش به دیدن من آمد. او در ماشینش و در آسانسور ساختمانی که در آن کار می‌کرد دچار حملات پانیک می‌شد. پزشکش آرامبخش تجویز کرده بود اما نگران بیزاری کیت از ترک آپارتمان‌اش به جز رفتن به سر کار بود. او کیت را تشویق کرد که به دنبال کمک روانشناسی بگردد.

اولین چیزی که در مورد کیت متوجه شدم این بود که حالت چهره شدید و ناراضی‌اش انگار روی صورتش قالب زده شده بود - انگار هرگز لبخند زدن را یاد نگرفته بود. طول نکشید تا دلش را فهمیدم:

من در یک حومه ثروتمند در خارج از سنت لوئیس بزرگ شدم. هر چیزی که پول می‌توانست بخرد را داشتیم. از بیرون به نظر می‌رسیدیم یک خانواده بی‌نقص هستیم. اما از درون... پدرم دچار خشم‌های دیوانه‌واری می‌شد. معمولاً بعد از دعوا با مادرم این اتفاق می‌افتاد. او فقط به نزدیک‌ترین فرد از ما حمله می‌کرد. کمربندش را باز می‌کرد و شروع به زدن من یا خواهرم می‌کرد... روی پاهایمان... روی سرمان... هر جایی که می‌توانست ما را بزند. وقتی شروع می‌کرد، همیشه این ترس را داشتم که متوقف نشود.

افسردگی و ترس کیت میراث یک کودک کتک خورده بود.

جنایت تمام

درون میلیون‌ها خانوار، در تمام سطوح اجتماعی، اقتصادی و آموزشی، هر روز یک جنایت وحشتناک در حال وقوع است - آزار جسمی کودکان.

بحث و سردرگمی زیادی در مورد تعریف آزار جسمی وجود دارد. بسیاری از مردم هنوز معتقدند که والدین نه تنها حق بلکه مسئولیت استفاده از تنبیه بدنی برای فرزندان خود را دارند. رایج‌ترین شعار فرزندپروری در زبان

انگلیسی هنوز این است: "چوب را دریغ کنی، بچه را فاسد کرده‌ای." تا همین اواخر، کودکان عملاً هیچ حقوق قانونی نداشتند. آن‌ها به طور گسترده به عنوان اموال منقول، قطعات دارایی که متعلق به والدینشان بودند، دیده می‌شدند. برای صدها سال، حقوق والدین غیرقابل نقض تلقی می‌شد - به نام نظم و تربیت، والدین می‌توانستند تقریباً هر کاری با فرزندان خود انجام دهند، به جز کشتن آن‌ها.

امروزه هنجارهای ما محدودتر شده است. مشکل آزار جسمی کودکان آنقدر گسترده شده است که شناخت عمومی سیستم حقوقی ما را مجبور به تعیین محدودیت‌هایی برای تنبیه بدنی کرده است. در تلاش برای روشن کردن آنچه آزار جسمی را تشکیل می‌دهد، کنگره قانون پیشگیری و درمان سوء استفاده از کودکان فدرال سال ۱۹۷۴ را تصویب کرد. این قانون آزار جسمی را اینگونه تعریف کرد: "وارد کردن آسیب‌های جسمی مانند کبودی، سوختگی، تاول، بریدگی، شکستگی استخوان و جمجمه؛ این‌ها ناشی از لگد زدن، مشت زدن، گاز گرفتن، کتک زدن، چاقو زدن، کمر بند زدن، چوب زدن و غیره است." نحوه ترجمه این تعریف به قانون اغلب مسئله تفسیر است. هر ایالت قوانین مربوط به سوء استفاده از کودکان خود را دارد، و بیشتر آن‌ها تعاریفی مشابه تعریف فدرال را در بر می‌گیرند، که از نظر دامنه تا حدودی مبهم است. کودکی که استخوانش شکسته باشد، آشکارا مورد آزار قرار گرفته است، اما بیشتر دادستان‌ها تمایلی به پیگیری اتهامات علیه والدینی که در حین تنبیه بدنی کودک را کبود کرده‌اند، ندارند.

من وکیل نیستم و پلیس هم نیستم، اما بیش از بیست سال است که رنجی را که تنبیه بدنی "قانونی" می‌تواند ایجاد کند، دیده‌ام. تعریف خودم از آزار جسمی را دارم: هر رفتاری که درد جسمی قابل توجهی به کودک وارد کند، صرف نظر از اینکه اثری از خود به جای بگذارد یا نه.

چرا والدین فرزندان خود را کتک می‌زنند؟

بیشتر ما که فرزند داریم، یک بار یا بیشتر میل به زدن آن‌ها را احساس کرده‌ایم. این احساسات می‌تواند به ویژه قوی باشد وقتی کودک از گریه کردن، غر زدن یا نافرمانی کردن دست برنمی‌دارد. گاهی اوقات این مسئله کمتر به رفتار کودک مربوط است و بیشتر به خستگی، سطح استرس، اضطراب یا ناراحتی خودمان مربوط می‌شود. بسیاری از ما موفق می‌شویم در برابر میل به زدن فرزندانمان مقاومت کنیم. متأسفانه، بسیاری از والدین آنقدر خویشتن‌دار نیستند.

ما فقط می‌توانیم حدس بزنیم چرا، اما والدین آزارگر جسمی به نظر می‌رسد ویژگی‌های خاصی دارند. اول، آن‌ها فاقد کنترل تکانه و حشمتناکی هستند. والدین آزارگر جسمی هر زمان که احساسات منفی قوی داشته باشند که نیاز به تخلیه آن دارند، به فرزندان خود حمله می‌کنند. به نظر می‌رسد این والدین آگاهی کمی، اگر اصلاً، از عواقب کاری که با فرزندان خود می‌کنند، دارند. این تقریباً یک واکنش خودکار به استرس است. تکانه و عمل یکی هستند.

آزارگران جسمی اغلب خودشان از خانواده‌هایی می‌آیند که در آن‌ها آزار و اذیت یک هنجار بوده است. بیشتر رفتار بزرگسالانه آن‌ها تکرار مستقیم آنچه در جوانی تجربه و آموخته‌اند است. الگوی آن‌ها یک آزارگر بوده است. خشونت تنها ابزاری بود که آن‌ها برای مقابله با مشکلات و احساسات - به ویژه احساسات خشم - آموخته بودند. بسیاری از والدین آزارگر جسمی با کمبودهای عاطفی و نیازهای برآورده نشده فراوان وارد بزرگسالی می‌شوند. از نظر عاطفی، آن‌ها هنوز کودک هستند. آن‌ها اغلب به فرزندان خود به عنوان والدین جایگزین نگاه می‌کنند تا نیازهای عاطفی را که والدین واقعی آن‌ها هرگز برآورده نکرده‌اند، برآورده کنند. وقتی فرزندش نمی‌تواند نیازهای او را برآورده کند، آزارگر خشمگین می‌شود. او حمله می‌کند. در آن لحظه، کودک بیش از هر زمان دیگری یک والد جایگزین است، زیرا آزارگر در واقع از والد خود خشمگین است.

بسیاری از این والدین نیز با مواد مخدر مشکل دارند. سوء مصرف مواد یک عامل مکرر در از بین رفتن کنترل تکانه است، اگرچه به هیچ وجه تنها عامل نیست.

انواع مختلفی از آزارگران جسمی وجود دارند، اما در تاریک‌ترین انتهای طیف کسانی هستند که ظاهراً فقط برای وحشیانه رفتار کردن با فرزندان‌شان آن‌ها را به دنیا می‌آورند. بسیاری از این افراد درست مانند انسان‌ها به نظر می‌رسند، صحبت می‌کنند و عمل می‌کنند، اما هیولا هستند - کاملاً فاقد احساسات و

ویژگی‌هایی که بیشتر ما را انسان می‌کند را ندارند. درک این افراد دشوار است؛ هیچ منطقی در رفتارشان وجود ندارد.

راه فراری نیست

پدر کیت یک بانکدار محترم، یک فرد مذهبی و یک مرد خانواده بود - به سختی کسی که بیشتر مردم هنگام شنیدن عبارت کودک آزار تصور می‌کنند. اما کیت در یک واقعیت خیالی زندگی نمی‌کرد، او در یک کابوس واقعی زندگی می‌کرد.

من و خواهرم شب‌ها در را قفل می‌کردیم چون خیلی می‌ترسیدیم. هرگز این یک بار را که یازده ساله بودم فراموش نمی‌کنم... او نه ساله بود. زیر تخت‌هایمان قایم شده بودیم و او مدام به در می‌کوبید. در تمام زندگی‌ام هرگز اینقدر نترسیده بودم. بعد، ناگهان مثل فیلم‌ها در را شکست و وارد شد. وحشتناک بود. در درست توی اتاق پرتاب شد. سعی کردیم فرار کنیم، اما او هر دوی ما را گرفت و در گوشه پرت کرد و شروع به کتک زدن ما با کمر بندش کرد. مدام فریاد می‌زد: "اگر یک بار دیگر مرا بیرون قفل کنید، می‌کشتان!" فکر کردم همان جا ما را خواهد کشت.

فضای وحشتی که کیت توصیف کرد، خانه‌های کودکان مورد آزار جسمی را فرا می‌گیرد. حتی در لحظات آرام، این کودکان در ترس از فوران آتش‌فشان خشم در هر لحظه زندگی می‌کنند. و وقتی این اتفاق می‌افتد، هر کاری که قربانی برای دفع ضربات انجام می‌دهد، فقط آزارگر را بیشتر خشمگین می‌کند. تلاش‌های ناامیدانه کیت برای محافظت از خود با پنهان شدن زیر تخت و قفل کردن در، فقط رفتار غیرمنطقی پدرش را تشدید کرد. هیچ جای امنی برای پنهان شدن، هیچ راه فراری از آزارگر، هیچ محافظی برای پناه بردن وجود ندارد.

هرگز نمی‌دانی کی قرار است اتفاق بیفتد.

اولین بار جو، ۲۷ ساله را در سمیناری که در یک دانشکده روانشناسی برای مقطع کارشناسی ارشد برگزار می‌کردم، ملاقات کردم. در سخنرانی‌ام اشاره کردم که در حال نوشتن کتابی درباره والدین سمی هستم. جو در وقت ناهار مرا پیدا کرد و داوطلب شد تا یک مطالعه موردی برای کتابم باشد. من مطالب کافی از مطبعم داشتم، اما چیزی در صدای این مرد جوان به من گفت که او نیاز دارد با کسی صحبت کند. روز بعد ملاقات کردیم و چند ساعت صحبت کردیم. من نه تنها از صراحت و صداقت او، بلکه از صمیمیت تمایل او به استفاده از تجربیات دردناکش برای کمک به دیگران تحت تأثیر قرار گرفتم.

همیشه در اتاقم کتک می‌خوردم، حتی یادم نمی‌آید چرا. ممکن بود هر کاری انجام دهم و پدرم ناگهان وارد می‌شد و با تمام وجود فریاد می‌زد. بعدش هم شروع به مشت زدن من می‌کرد تا اینکه مرا به دیوار می‌چسباند. آنقدر محکم مرا می‌زد که گیج می‌شدم و دیگر نمی‌فهمیدم چه خبر است. ترسناک‌ترین بخشش این بود که هرگز نمی‌دانستم چه چیزی باعث فوران خشم او می‌شود!

جو بیشتر دوران کودکی خود را در انتظار موج خشم پدرش گذراند و می‌دانست هیچ راهی برای اجتناب از آن وجود ندارد. این تجربه ترس‌های قدرتمند و مادام‌العمر از آسیب دیدن و خیانت دیدن را در او ایجاد کرد. دو ازدواج به طلاق ختم شد زیرا او نتوانست اعتماد کردن را یاد بگیرد.

فقط به این دلیل که از آنجا نقل مکان کرده‌اید یا ازدواج کرده‌اید، از بین نمی‌رود. همیشه از چیزی می‌ترسم، و از خودم متنفرم به خاطر آن. اما اگر پدرت، که قرار است دوست داشته باشی و از تو مراقبت کند، اینطور با تو رفتار کرده است، پس در دنیای واقعی چه اتفاقی برای تو خواهد افتاد. روابط زیادی را خراب کرده‌ام چون نمی‌توانم اجازه دهم کسی خیلی به من نزدیک شود. از این بابت خیلی از خودم شرمندهم، و از اینکه تمام وقت اینقدر لعنتی می‌ترسم از خودم شرمندهم. اما زندگی فقط مرا می‌ترساند. من واقعاً سخت در درمان خودم کار می‌کنم تا این چیزها را کنترل کنم زیرا می‌دانم تا وقتی این کار را نکنم، برای خودم یا هیچ کس دیگری مفید نخواهم بود. اما، خدای من، چه مبارزه‌ای است.

بازگرداندن احساسات اعتماد و امنیت پس از اینکه توسط والدین لگدمال شده باشند، فوق‌العاده دشوار است. همه ما انتظارات خود را در مورد نحوه رفتار مردم با ما بر اساس روابطمان با والدینمان شکل می‌دهیم. اگر آن روابط بیشتر از نظر عاطفی مغذی، محترمانه نسبت به حقوق و احساسات ما باشند، ما با این انتظار بزرگ می‌شویم که دیگران نیز با ما به همین شکل رفتار کنند. این انتظارات مثبت به ما اجازه می‌دهد در روابط بزرگسالی خود نسبتاً آسیب‌پذیر و باز باشیم. اما اگر، همانطور که در مورد جو بود، دوران کودکی زمان اضطراب، تنش و درد بی‌امان باشد، آنگاه انتظارات منفی و دفاع‌های سختگیرانه ایجاد می‌کنیم.

جو بدترین‌ها را از دیگران انتظار داشت. او انتظار داشت همانطور که در کودکی با او رفتار شده بود، آزار ببیند و مورد بدرفتاری قرار گیرد. بنابراین خود را در زرهی از احساسات محصور کرد. اجازه نمی‌داد کسی به او نزدیک شود. متأسفانه، آن زره بیشتر یک زندان عاطفی بود تا یک محافظت.

"من مشکلات زیادی دارم - جای تعجب نیست که سرت داد زدم".

جو هرگز نفهمید چه چیزی پدرش را عصبانی می کرد. سایر آزارگران نیاز به درک شدن دارند. آن ها فرزندان خود را کتک می زنند، سپس التماس می کنند که آن ها را درک کنند، حتی طلب بخشش می کنند. برای کیت هم همینطور بود:

یک شب به خصوص وحشتناک بعد از شام را به یاد می آورم که مادرم برای خرید بیرون رفته بود. پدرم واقعاً با آن کمر بند لعنتی مرا کتک می زد. آنقدر بلند فریاد می زدم که یکی از همسایه هایمان به پلیس زنگ زد، اما پدرم موفق شد آن ها را متقاعد کند که همه چیز خوب است. او به پلیس گفت که صدا از تلویزیون می آید، و آن ها باور کردند. من آنجا ایستاده بودم در حالی که اشک از صورتم سرازیر بود و بازوهایم متورم شده بود، اما آن ها باز هم باور کردند. چرا نباید باور می کردند؟ پدرم یکی از قدرتمندترین مردان شهر بود. اما حداقل آن ها او را آرام کردند. بعد از رفتنشان، به من گفت که اخیراً تحت فشار زیادی بوده است. من حتی نمی دانستم استرس یعنی چه، اما او واقعاً می خواست من بفهمم چه می گذرد. او به من گفت که مادرم دیگر با او مهربان نیست...

پدر کیت اطلاعات نامناسب و صمیمانه ای را برای کودکی که برای درک آن خیلی جوان بود، فاش کرد. با این حال، او انتظار داشت که کیت از نظر عاطفی او را پرورش دهد. این وارونگی نقش ها کیت را گیج و سردرگم کرد، اما در میان والدین آزارگر رایج است. آن ها می خواهند فرزندانشان هم تسکین و هم آموزش به آن ها بدهند؛ آن ها را کتک می زنند، سپس رفتار خود را به گردن شخص دیگری می اندازند. به جای اینکه مستقیماً با مشکلات زناشویی خود مقابله کند، پدر کیت خشم و سرخوردگی خود را به دخترانش منتقل کرد، سپس خشونت خود را با سرزنش همسرش توجیه کرد. خشونت جسمی علیه کودکان اغلب واکنشی به استرس در محل کار، درگیری با یکی دیگر از اعضای خانواده یا دوست، یا تنش کلی ناشی از یک زندگی ناراضی کننده است. کودکان

هدف آسان هستند: نمی توانند مقابله کنند، و می توان آن ها را با ترساندن وادار به سکوت کرد. متأسفانه برای هم آزارگر و هم قربانی، جابجایی خشم فقط تسکین موقتی به آزارگر می دهد. منبع واقعی خشم او دست نخورده باقی می ماند و محکوم به انباشته شدن دوباره است. و متأسفانه، هدف درمانده خشم او نیز باقی می ماند، محکوم به جذب آن خشم و حمل آن به بزرگسالی.

"این کار را برای خودت می کنم".

سایر آزارگران، به جای سرزنش شخص دیگری برای رفتارشان، سعی می‌کنند آن را به عنوان بهترین منافع کودک توجیه کنند. بسیاری از والدین هنوز معتقدند که تنبیه بدنی تنها راه مؤثر برای القای یک نکته اخلاقی یا رفتاری است. .

از نامه‌ای که در ستون سندیکایی آن لندرز ظاهر شد، وحشت کردم:

آن لندرز عزیز،

از پاسخ شما به دختری که مادرش او را کتک می‌زد ناامید شدم. معلم ورزش متوجه کبودی‌های پاها و پشت او شد و آن را "کودک آزاری" نامید. چرا شما مخالف کتک زدن کودک هستید در حالی که این کاری است که والدین باید انجام دهند؟ امثال می‌گوید: "اصلاح را از کودک دریغ مکن زیرا اگر او را با چوب بزنی، نخواهد مرد." امثال می‌گوید: "او را با چوب بزنی و جانش را از مرگ رهایی بخش."

همین والدین اغلب به بدخواهی ذاتی کودکان اعتقاد دارند. آن‌ها معتقدند که یک کتک سخت از بد شدن کودک جلوگیری می‌کند. آن‌ها چیزهایی می‌گویند مانند: "من با ترکه هیکوری بزرگ شدم؛ چند بار کتک خوردن به من هیچ آسیبی نرساند"، یا "باید ترس خدا را در او بیندازم"، یا "او باید بداند رئیس کیست"، یا "او باید بداند چه در انتظارش است تا سر به راه شود".

سایر والدین کتک زدن را به عنوان آیین‌های ضروری گذر، آزمایش‌هایی برای قوی‌تر، شجاع‌تر یا نیرومندتر کردن کودک توجیه می‌کنند. این چیزی بود که جو را به آن باور رساندند:

مادر پدرم وقتی پدرم چهارده ساله بود فوت کرد. او هرگز از این موضوع خلاص نشد. هنوز هم خلاص نشده است، و شصت و چهار ساله می‌شود. او اخیراً به من گفت که با من سختگیر بود زیرا نمی‌خواست من احساس کنم. هر چقدر هم که بیمارگونه بود، تئوریزه می‌کرد که اگر احساس نکنی، مجبور نیستی درد زندگی را تحمل کنی. به خدا قسم باور دارم که فکر می‌کرد از من در برابر آسیب دیدن محافظت می‌کند. او نمی‌خواست من نوع دردی را که او با مرگ مادرش تحمل کرده بود، تجربه کنم.

کتک زدن به جای اینکه جو را قوی‌تر یا کمتر آسیب‌پذیر کند، او را ترسو و بی‌اعتماد کرد و بسیار کمتر برای موفقیت در جهان آماده کرد. باور اینکه تنبیه بدنی شدید تأثیرات مثبتی بر کودک خواهد داشت، پوچ است.

در واقع، تحقیقات نشان می‌دهد که تنبیه بدنی به عنوان یک مجازات حتی برای رفتارهای ناپسند خاص نیز چندان مؤثر نیست. کتک زدن فقط بازدارنده‌های موقتی بوده و در کودکان احساسات قوی خشم، خیال‌پردازی‌های انتقام و خودتنفر ایجاد می‌کند. کاملاً واضح است که آسیب‌های روانی، عاطفی و اغلب جسمی ناشی از آزار جسمی بسیار بیشتر از هرگونه مزیت لحظه‌ای است.

آزارگر منفعل

تاکنون تقریباً به طور کامل بر والد آزارگر فعال تمرکز کرده‌ام. اما بازیگر دیگری نیز در درام خانوادگی وجود دارد که باید بخشی از مسئولیت را بر عهده بگیرد. این والد کسی است که به دلیل ترس، وابستگی یا نیاز خود به حفظ وضع موجود خانواده، اجازه می‌دهد آزار و اذیت اتفاق بیفتد. این والد آزارگر منفعل است. از جو پرسیدم وقتی او کتک می‌خورد، مادرش چه می‌کرد.

او کار زیادی نمی‌کرد. گاهی خودش را در حمام قفل می‌کرد. همیشه تعجب می‌کردم چرا او این دیوانه را از کتک زدن مداوم من باز نمی‌داشت. اما فکر می‌کنم خودش هم خیلی می‌ترسید. در ذات او نبود که با او مقابله کند. ببینید، پدرم مذهبی است و مادرم در یک خانواده فقیر بزرگ شده بود، و در جایی که او بزرگ شده بود، زنان به مردانشان نمی‌گفتند چه کار کنند. فکر می‌کنم او سپاسگزار بود که سقفی بالای سرش داشت و شوهرش زندگی خوبی را تأمین می‌کرد.

مادر جو خودش فرزندانش را کتک نمی‌زد، اما چون از آن‌ها در برابر وحشیگری شوهرش محافظت نکرد، شریک آزار آن‌ها شد. او به جای برداشتن گام‌هایی برای دفاع از فرزندانش، خودش به یک کودک ترسان تبدیل شد، درمانده و منفعل در برابر خشونت شوهرش. در واقع، او پسرش را رها کرد.

جو علاوه بر احساس انزوا و بی‌حمایتی، خود را با یک مسئولیت طاقت‌فرسا روبرو دید:

یادم می‌آید حدود ده ساله بودم، و یک شب پدرم مادرم را به شدت کتک زده بود. صبح روز بعد خیلی زود بیدار شدم و وقتی پدرم با روپوش حمام پایین آمد، در آشپزخانه منتظرش بودم. او پرسید چرا اینقدر زود بیدار شده‌ام. من خیلی ترسیده بودم، اما گفتم: "اگر یک بار دیگر مامان را بزنی، با چوب بیسبال به سراغت می‌آیم." او فقط به من نگاه کرد و خندید. سپس برای دوش گرفتن و رفتن به سر کار به طبقه بالا رفت.

جو یک وارونگی نقش کلاسیک کودک آزار دیده را انجام داده بود، و مسئولیت محافظت از مادرش را بر عهده گرفته بود انگار او والد و مادرش کودک بود.

والد غیرفعال با اجازه دادن به خود (یا خودش) برای غرق شدن در درماندگی، می تواند راحت تر همدستی خاموش خود در آزار را انکار کند. و کودک آزار دیده با محافظه کار شدن یا با توجیه انفعال والد خاموش، می تواند راحت تر این واقعیت را انکار کند که هر دو والدین او را ناکام گذاشته اند.

کیت یک نمونه بارز است:

وقتی پدرم برای اولین بار شروع به کتک زدن ما کرد، من و خواهرم همیشه برای کمک به مادرمان فریاد می زدیم. اما او هرگز نمی آمد. او فقط پایین می نشست و به فریادهای ما گوش می داد. طول نکشید تا متوجه شویم او نمی آید. او هرگز در برابر پدرم نایستاد. فکر می کنم نمی توانست کاری کند.

مهم نیست چند بار جملاتی مانند "فکر می کنم نمی توانست کاری کند" را می شنوم، باز هم مرا ناراحت می کنند. مادر کیت می توانست کاری کند. به کیت گفتم مهم است که نقش مادرش را واقع بینانه ببیند. نقش مادر کیت باید در برابر پدرش می ایستاد، یا اگر از او می ترسید، باید با پلیس تماس می گرفت. هیچ بهانه ای برای یک والد وجود ندارد که کنار بایستد و اجازه دهد فرزندانش وحشیانه مورد آزار قرار بگیرند.

در مورد کیت و جو، پدر آزارگر فعال و مادر شریک خاموش بود. با این حال، این به هیچ وجه تنها سناریوی خانوادگی نیست. در برخی خانواده ها، مادر آزارگر فعال و پدر منفعل است. جنسیت ها ممکن است تغییر کنند، اما پویایی آزار منفعل یکسان باقی می ماند. من مراجعانی داشته ام که هر دو والدین آزارگر بودند، اما ترکیب والد آزارگر/منفعل بسیار رایج تر است.

بسیاری از فرزندان بزرگسال والد منفعل را به این دلیل که او را قربانی مشترک می بینند، عذرخواهی می کنند. در مورد جو، این دیدگاه تشدید شد زیرا او در یک وارونگی نقش قرار داشت که در آن احساس محافظت از مادر منفعل خود می کرد.

برای تری، یک نماینده بازاریابی ۴۳ ساله، اوضاع زمانی بیشتر گیج کننده شد که والد منفعل او به تسلی دهنده دلسوز تبدیل شد. تری که در بیشتر دوران کودکی اش توسط مادرش مورد آزار جسمی قرار گرفته بود، پدر بی اثرش را می پرستید.

من بچه بسیار حساسی بودم، بیشتر به هنر و موسیقی علاقه داشتم تا ورزش. مادرم همیشه مرا ترسو صدا می‌کرد. او زیاد از دستم عصبانی می‌شد و با هر چیزی که پیدا می‌کرد مرا می‌زد. به نظر می‌رسد بیشتر دوران کودکی‌ام را در کمد‌ها پنهان شده بودم. هرگز مطمئن نبودم چرا اینقدر مرا می‌زد، اما به نظر می‌رسید هر کاری می‌کردم او را عصبانی می‌کرد. احساس می‌کنم او تمام دوران کودکی‌ام را نابود کرد.

از تری پرسیدم وقتی مادرش او را وحشت‌زده می‌کرد، پدرش چه می‌کرد.

خیلی وقت‌ها، پدرم در حالی که حق می‌کردم مرا در آغوش می‌گرفت و می‌گفت چقدر از حملات مادرم متأسف است. او همیشه می‌گفت هیچ کاری از دستش بر نمی‌آید، و اگر من بیشتر تلاش کنم، ممکن است اوضاع برایم بهتر شود. پدرم واقعاً مرد خوبی بود. او خیلی سخت کار می‌کرد تا خانواده‌اش بتوانند خوب زندگی کنند. او تنها عشق واقعی و ثابتی را که در کودکی دریافت کردم به من داد.

از تری پرسیدم که آیا از زمانی که بزرگسال شده است، با پدرش درباره دوران کودکی‌اش صحبت کرده است یا خیر.

چند بار سعی کرده‌ام، اما او همیشه می‌گوید "گذشته‌ها گذشته". به هر حال، ناراحت کردن او چه فایده‌ای دارد؟ مشکلات من با مادرم است، نه با او.

تری همدستی پدرش را انکار کرد زیرا می‌خواست تنها خاطرات خوب دوران کودکی‌اش - آن لحظات عاشقانه با پدرش - را محافظت کند. همانطور که در کودکی ترسان به محبت پدرش چسبیده بود، امروز نیز به عنوان یک بزرگسال ترسان به آن چسبیده بود. او با معاوضه یک کمد تاریک با یک واقعیت کاذب، هیچ کاری برای مواجهه با حقیقت انجام نداده بود.

تری می‌دانست که آزار مادرش چقدر زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار داده است، اما بسیار کمتر از خشم سرکوب‌شده‌ای که نسبت به پدرش داشت آگاه بود. تری سال‌ها انکار کرده بود که پدرش او را ناکام گذاشته است. بدتر از آن، پدرش با پیشنهاد اینکه اگر تری "بیشتر تلاش کند"، می‌تواند از کتک خوردن جلوگیری کند، بیشتر مسئولیت را بر دوش تری گذاشته بود.

یادگیری نفرت از خود: "همه تقصیر من است".

هر چقدر هم که باور کردنش دشوار باشد، کودکان کتک خورده همانقدر تقصیر جنایاتی را که علیه آن‌ها انجام شده می‌پذیرند که کودکان مورد آزار کلامی قرار گرفته‌اند. جو به یاد می‌آورد:

پدرم همیشه به من می‌گفت هیچ ارزشی ندارم. اگر راهی بود که بتواند هنگام کتک زدن اسم مرا به یک کلمه فحش وصل کند، این کار را می‌کرد. وقتی کارش تمام می‌شد، صادقانه باور کرده بودم که بدترین چیزی هستم که تا به حال زندگی کرده است. و فقط به این دلیل کتک می‌خوردم که لیاقتش را داشتم.

دانه‌های خود سرزنشی در اوایل زندگی جو کاشته شد. چگونه یک کودک کوچک می‌توانست در برابر این تبلیغات قدرتمند درباره ارزش خود مقاومت کند؟ جو مانند همه کودکان آزاردیده، دو دروغ را باور کرده بود: اینکه او بد است، و اینکه فقط به این دلیل کتک می‌خورد که بد است.

از آنجا که این دروغ‌ها از طرف پدر قدرتمند و دانای او می‌آمد، باید درست می‌بودند. این دروغ‌ها برای بیشتر بزرگسالانی که در کودکی کتک خورده‌اند، از جمله جو، بدون چالش باقی می‌مانند. همانطور که او توصیف می‌کند:

خیلی از خودم ناراضی هستم... به نظر نمی‌توانم رابطه خوبی با کسی داشته باشم. برایم سخت است باور کنم که کسی واقعاً می‌تواند به من اهمیت دهد.

کیت موضوع مشابهی را بیان کرد وقتی نمی‌خواست مردم بفهمند چقدر "بد" است. این احساسات فراگیر عزت نفس پایین به خودتنفر تبدیل می‌شود و الگوهای زندگی روابط آسیب‌دیده، از دست دادن اعتماد به نفس، احساس ناکافی بودن، ترس‌های فلج‌کننده و خشم بی‌هدف را ایجاد می‌کند.

کیت خلاصه کرد:

تمام زندگی‌ام، این فکر در ذهنم می‌گذرد که لیاقت خوشبختی را ندارم. فکر می‌کنم به همین دلیل هرگز ازدواج نکردم... هرگز رابطه خوبی نداشتم... هرگز به خودم اجازه هیچ موفقیت واقعی را ندادم.

وقتی کیت بزرگ شد، آزار جسمی پایان یافت. اما از طریق خودتنفر، آزار عاطفی ادامه یافت. با این تفاوت که اکنون، او آزارگر خودش شده بود.

آزار و عشق - ترکیبی کیج کننده

کودکان آزاردیده اغلب در معرض ترکیبی عجیب از لذت و درد قرار می گیرند. جو ترور متناوب همزیستی با لحظات لطیف را توصیف کرد:

گاهی پدرم می توانست بامزه باشد، و قسم می خورم، گاهی حتی مهربان هم بود. مثل این یک بار که برای یک مسابقه بزرگ اسکی ثبت نام کرده بودم و او واقعاً به آن علاقه نشان داد. بنابراین او تمام راه تا جکسون، وایومینگ، که ده ساعت طول کشید، مرا برد، فقط برای اینکه بتوانم روی برف خوب تمرین کنم. در راه بازگشت به خانه، پدرم به من گفت که واقعاً خاص هستم. البته، در حالی که او این را می گفت، من فکر می کردم: "اگر من اینقدر خاص هستم، چرا نسبت به خودم اینقدر احساس بدی دارم؟" اما او این را گفت. همین مهم است. من هنوز سعی می کنم آنچه را که آن روز با او داشتیم دوباره به دست آورم.

پیام های متناقض فقط به سردرگمی جو اضافه کرد و مواجهه او با حقیقت درباره پدرش را دشوارتر کرد. برای جو توضیح دادم که یک همجوشی فوق العاده قوی و منحرف والد/فرزند زمانی رخ می دهد که والد در حالی که در همان زمان با آن کودک بدرفتاری می کند، وعده عشق می دهد. دنیای کودک بسیار محدود است، و مهم نیست که والدین چقدر آزارگر باشند، آن ها هنوز تنها منبع موجود عشق و آسایش را نمایندگی می کنند. کودک کتک خورده تمام دوران کودکی خود را در جستجوی جام مقدس عشق والدین می گذراند. این جستجو تا بزرگسالی ادامه دارد.

کیت هم به یاد می آورد:

وقتی بچه بودم، پدرم مرا در آغوش می گرفت، دوستم داشت و نوازشم می کرد. و وقتی

وقتی کمی بزرگتر شدم، او همیشه آنجا بود و آخر هفته ها مرا به کلاس های رقص یا سینما می برد. او در یک مقطع از زندگی اش واقعاً مرا دوست داشت. فکر می کنم بزرگترین آرزوی من این است که او دوباره مثل گذشته مرا دوست داشته باشد.

نگهبان راز خانوادگی

مهربانی‌های پراکنده پدرش کیت را مشتاق عشق او نگه داشت و او را امیدوار به تغییر نگه داشت. این امید او را مدت‌ها پس از رسیدن به بزرگسالی به او پیوند داد. به عنوان بخشی از آن پیوند، او معتقد بود که باید حقیقت رفتار پدرش را مخفی نگه دارد. یک دختر "خوب" هرگز به خانواده‌اش خیانت نمی‌کرد.

"راز خانوادگی" بار سنگین دیگری برای کودکان آزاردیده است. کودک کتک خورده با صحبت نکردن درباره آزار، هرگونه امید به کمک عاطفی را از خود قطع می‌کند. کیت می‌گوید:

تمام زندگی‌ام احساس می‌کردم دروغ می‌گویم. وحشتناک است که نتوانم آزادانه درباره چیزی صحبت کنم که اینقدر شدید زندگی‌ام را تحت تأثیر قرار داده است. اگر نتوانید درباره درد چیزی صحبت کنید، چگونه از آن عبور می‌کنید؟ مطمئناً، می‌توانم در درمان درباره آن صحبت کنم، اما هنوز نمی‌توانم با افرادی که تمام این سال‌ها اینقدر قدرت را بر من اعمال می‌کردند، صحبت کنم. تنها کسی که می‌توانستم درباره آن با او صحبت کنم، خدمتکار بود. احساس می‌کردم او تنها کسی در دنیا است که می‌توانم به او اعتماد کنم. یک بار، بعد از اینکه پدرم مرا کتک زد، او گفت: "عزیزم، پدرت خیلی مریض است." هرگز نفهمیدم چرا اگر او اینقدر مریض بود به بیمارستان نرفت.

از کیت پرسیدم فکر می‌کند اگر با پدر و مادرش درباره دوران کودکی‌اش روبرو شود چه اتفاقی خواهد افتاد. او چند لحظه به من خیره شد و سپس پاسخ داد:

در مورد پدرم، مطمئنم که از هم می‌پاشد... و آن وقت ما در دردسر بزرگی خواهیم افتاد. مادرم احتمالاً هیستریک می‌شود. و خواهرم به خاطر زنده کردن گذشته از دستم عصبانی می‌شود. او حتی درباره آن با من صحبت هم نمی‌کند!

وفاداری کیت به "راز خانوادگی" چسبی بود که خانواده را کنار هم نگه می‌داشت. اگر او پیوند سکوت را می‌شکست، خانواده از هم می‌پاشید.

همه این‌ها دارد درونم فوران می‌کند. هر بار که با آن‌ها هستم... منظورم این است که هیچ چیز هرگز تغییر نمی‌کند. پدرم هنوز خیلی با من بدرفتاری می‌کند. احساس می‌کنم می‌خواهم منفجر شوم و به آن‌ها بگویم چقدر عصبانی هستم، اما آنجا می‌نشینم و لبم را گاز می‌گیرم. وقتی پدرم امروز از دستم عصبانی می‌شود، مادرم

وانمود می‌کند که صدای اتفاقات را نمی‌شنود. چند سال پیش در جشن فارغ‌التحصیلی دبیرستانم بودم و احساس ریاکار بودن می‌کردم. تمام همکلاسی‌هایم فکر می‌کردند من خانواده خیلی خوبی دارم. فکر کردم: "اگر فقط می‌دانستند." کاش می‌توانستم به والدینم بگویم که چگونه سال‌های دبیرستانم را خراب کردند. می‌خواهم سرشان فریاد بزنم که آنقدر مرا آزار دادند که نمی‌توانم کسی را دوست داشته باشم. نمی‌توانم رابطه عاشقانه‌ای با یک مرد داشته باشم. آن‌ها مرا از نظر عاطفی فلج کرده‌اند. هنوز هم این کار را می‌کنند. اما من خیلی می‌ترسم که چیزی به آن‌ها بگویم.

بزرگسال درون کیت فریاد می‌زد تا با حقیقت با والدینش روبرو شود، اما کودک کتک خورده و ترسیده درون کیت از عواقب آن وحشت داشت. او متقاعد شده بود که همه از او متنفر خواهند شد به خاطر اینکه راز را فاش کرده است. او معتقد بود که تمام ساختار خانواده‌اش از هم می‌پاشد. در نتیجه، رابطه او با والدینش به یک نمایش تبدیل شده بود. همه وانمود می‌کردند که هیچ اتفاق بدی هرگز نیفتاده است.

زنده نگه داشتن افسانه

وقتی کیت به من گفت که همکلاسی‌های دبیرستانش فکر می‌کردند او خانواده خوبی دارد، تعجب نکردم. بسیاری از خانواده‌های آزارگر قادرند نمای بسیار "عادی" را به بقیه دنیا نشان دهند. این ظاهر محترم در تضاد مستقیم با واقعیت خانواده است. این پایه و اساس یک "افسانه خانوادگی" را تشکیل می‌دهد. افسانه خانوادگی جو معمولی بود:

هر وقت با خانواده‌ام جمع می‌شوم، یک نمایش لعنتی مسخره است. هیچ چیز تغییر نکرده است. پدرم هنوز نوشیدنی می‌خورد، و مطمئنم هنوز مادرم را می‌زند. اما از نحوه رفتار و صحبت‌هایمان، فکر می‌کنید ما خانواده بی‌نقصی هستیم. آیا من تنها کسی هستم که یادم می‌آید اوضاع چطور بود؟ آیا من تنها کسی هستم که حقیقت را می‌دانم؟ مهم نیست چون به هر حال هیچ وقت چیزی نمی‌گویم. من هم مثل بقیه آن‌ها ریاکار هستم. فکر می‌کنم نمی‌توانم امید را رها کنم که شاید روزی اوضاع فرق کند. شاید اگر به اندازه کافی سخت وانمود کنیم، یک خانواده عادی خواهیم بود.

جو در همان درگیری وحشتناک بین تمایل به روبرو شدن با والدینش و ترس از اینکه خانواده را از هم بپاشد، گرفتار شده بود. وقتی در دبیرستان بود، نامه‌هایی درباره احساسات واقعی‌اش نوشته بود:

من واقعاً در آن نامه‌ها قلبم را خالی کردم، چیزهایی درباره کتک خوردن و نادیده گرفته شدن. بعد آن‌ها را روی میز آرایش می‌گذاشتم، به امید اینکه پدر و مادرم آن‌ها را بخوانند. اما هرگز نفهمیدم کسی آن‌ها را خوانده است یا نه. هیچ کس هرگز درباره آن‌ها حرفی نزد. وقتی نوجوان بودم مدتی دفتر خاطرات نوشتم. آن را هم همینطور رها می‌کردم. تا امروز نمی‌دانم پدر و مادرم هیچ وقت آن‌ها را خوانده‌اند یا نه، و به خدا قسم، هنوز هم خیلی می‌ترسم که از آن‌ها بپرسم.

نه ترس از یک کتک دیگر بود که مانع از پرسیدن جو از والدینش درباره دفتر خاطرات یا نامه‌ها شد. تا دبیرستان، او برای این کار خیلی بزرگ شده بود. اما اگر آن‌ها التماس‌های او را خوانده بودند و از نظر عاطفی پاسخ نداده بودند، او مجبور می‌شد خیالش را مبنی بر اینکه شاید روزی معجزه‌ای کلید عشق آن‌ها را به او بدهد، رها کند. بعد از سال‌های زیاد، او هنوز می‌ترسید بفهمد که آیا آن‌ها یک بار دیگر او را بی‌اعتبار کرده‌اند یا نه.

در یک دوراهی عاطفی

کودکان آزاردیده دیگی از خشم را در درون خود دارند که در حال جوشیدن است. نمی‌توان کتک خورد، تحقیر شد، وحشت زده شد، پست شمرده شد و به خاطر درد خود سرزنش شد و عصبانی نشد. اما یک کودک کتک خورده راهی برای رها کردن این خشم ندارد. در بزرگسالی، آن خشم باید راهی برای بروز پیدا کند.

هالی، ۴۱ ساله، یک زن خانه‌دار تنومند و جدی چهره با موهای کوتاه و زودرس خاکستری، پس از گزارش یک مشاور مدرسه به اداره خدمات اجتماعی به دلیل آزار پسر ۱۰ ساله‌اش به من معرفی شد. پسرش به طور موقت با والدین شوهرش زندگی می‌کرد. اگرچه درمان او به دستور دادگاه بود، اما او یک مراجع بسیار با انگیزه بود.

خیلی از خودم شرمندهم. قبلاً او را زده‌ام، اما این بار واقعاً دیوانه شدم. آن بچه خیلی مرا عصبانی می‌کند... می‌دانید، همیشه با خودم عهد کرده بودم که اگر بچه داشته باشم، هرگز دست روی آن‌ها بلند نکنم. خدایا، می‌دانم چه حسی دارد. وحشتناک است. اما ناخودآگاه دارم به آن مادر دیوانه‌ام تبدیل می‌شوم. منظورم این است که هر دوی والدینم مرا می‌زدند، اما او بدترین بود. یادم می‌آید یک بار با چاقوی قصابی مرا در آشپزخانه تعقیب کرد!

هالی سابقه طولانی در برون‌ریزی داشت - یعنی ترجمه انگیزه‌های عاطفی قوی به عمل تهاجمی. در دوران نوجوانی، او مدام در دردسر بود

و چندین بار از مدرسه اخراج شد. او در بزرگسالی خود را یک انبار باروت متحرک توصیف می‌کرد:

گاهی مجبور می‌شوم فقط خانه را ترک کنم چون می‌ترسم از کاری که با بچه‌ام می‌کنم. احساس می‌کنم نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.

خشم هالی بر سر پسر جوانش فوران کرد. در موارد شدید دیگر، خشم سرکوب‌شده می‌تواند خود را به صورت رفتار جنایی خشونت‌آمیز، از همسرآزاری گرفته تا تجاوز جنسی و قتل، نشان دهد. زندان‌های ما پر از بزرگسالانی است که در کودکی مورد آزار جسمی قرار گرفته‌اند و هرگز یاد نگرفته‌اند خشم خود را به طور مناسب ابراز کنند.

از طرف دیگر، کیت خشم خود را به درون برگرداند. این خشم راه‌های فیزیکی برای ابراز خود پیدا کرد:

مهم نیست کسی چه می‌گوید یا چه می‌کند، هرگز نمی‌توانم از خودم دفاع کنم. اصلاً احساس آمادگی برای آن ندارم. سردرد می‌گیرم. بیشتر اوقات احساس بدی دارم. همه از من سوء استفاده می‌کنند، و نمی‌دانم چگونه جلوی آن‌ها را بگیرم. سال گذشته مطمئن بودم که زخم معده دارم. تمام وقت دل درد داشتم.

کیت در اوایل زندگی‌اش یاد گرفت که قربانی باشد و هرگز دست از آن نکشید. او نمی‌دانست چگونه از خود در برابر سوء استفاده یا قربانی شدن توسط دیگران محافظت کند. به این ترتیب او دردی را که در کودکی تجربه کرده بود، تداوم بخشید. جای تعجب نیست که خشم انباشته شده عظیم او باید راهی برای بیرون رفتن پیدا می‌کرد، اما از آنجا که او می‌ترسید آن را مستقیماً ابراز کند، بدنش و حالاتش آن را برای او ابراز می‌کردند: به شکل سردرد، معده گره خورده و افسردگی.

پسر کو ندارد نشان از پدر؟

در برخی موارد، کودک آزاردیده ناخودآگاه با والد آزارگر خود همذات‌پنداری می‌کند. به هر حال، آزارگر قدرتمند و شکست‌ناپذیر به نظر می‌رسد. کودکان قربانی خیال‌پردازی می‌کنند که اگر این ویژگی‌ها را داشتند، می‌توانستند از خود محافظت کنند. بنابراین، به عنوان یک دفاع ناخودآگاه، آن‌ها برخی از ویژگی‌های شخصیتی را که بیشتر از همه در والد سمی خود از آن متنفرند، در خود پرورش می‌دهند. علیرغم وعده‌های مشتاقانه‌ای که

به خود می‌دهند که متفاوت باشند، تحت استرس ممکن است دقیقاً مانند آزارگران خود رفتار کنند. اما این سندرم به اندازه آنچه بیشتر مردم تصور می‌کنند، گسترده نیست.

سال‌های زیادی تصور رایج این بود که تقریباً همه کودکان کتک خورده، والدین کتک زن می‌شوند. به هر حال، این تنها الگویی بود که آن‌ها داشتند. اما مطالعات فعلی این فرضیات را به چالش می‌کشند. در واقع، نه تنها بسیاری از کودکان سابقاً آزاردیده به بزرگسالان غیرآزارگر تبدیل شده‌اند، بلکه تعدادی از این والدین حتی با روش‌های ملایم و غیرجسمی تربیت فرزندان خود مشکل زیادی دارند. این والدین در واکنش به درد دوران کودکی خود، هم از تعیین محدودیت‌ها و هم از اعمال آن‌ها دوری می‌کنند. این نیز می‌تواند تأثیر منفی بر رشد کودک داشته باشد، زیرا کودکان به امنیت مرزها نیاز دارند. اما آسیبی که ناشی از سهل‌انگاری بیش از حد است، معمولاً بسیار کمتر از آسیبی است که یک کتک زن وارد می‌کند.

خبر خوب این است که قربانیان بزرگسال والدین آزارگر می‌توانند بر خودتنفر، همجوشی با والدین، خشم حل نشده، ترس‌های طاقت‌فرسا و ناتوانی در اعتماد یا احساس امنیت غلبه کنند.

فصل هفتم | خیانت نهایی

آزارگران جنسی

زنای محارم شاید بی‌رحمانه‌ترین و گیج‌کننده‌ترین تجربه انسانی باشد. این خیانت به اساسی‌ترین اعتماد بین کودک و والدین است. از نظر عاطفی ویرانگر است. قربانیان جوان کاملاً به متجاوزان خود وابسته هستند، بنابراین جایی برای فرار ندارند، کسی برای پناه بردن ندارند. محافظان به آزارگران تبدیل می‌شوند، و واقعیت به زندانی از رازهای کثیف تبدیل می‌شود. زنای محارم به قلب کودکی - معصومیت آن - خیانت می‌کند.

در دو فصل گذشته، به برخی از واقعیت‌های تاریک‌تر خانواده‌های سمی نگاهی انداختیم. با والدینی آشنا شدیم که فاقد همدلی و شفقت فوق‌العاده نسبت به فرزندان خود هستند. آن‌ها فرزندان خود را با هر سلاحی از انتقاد تحقیرآمیز گرفته تا کمر بند چرمی کتک می‌زنند، و هنوز هم سوء استفاده‌های خود را به عنوان اعمال انضباطی یا آموزشی توجیه می‌کنند. اما اکنون وارد قلمرو رفتاری آنقدر منحرف می‌شویم که از توجیه عقلانی سر باز می‌زند. اینجاست که باید از نظریه‌های صرفاً روانشناختی دست بردارم: من معتقدم که تجاوز به کودکان یک عمل واقعاً شیطانی است.

زنای محارم چیست؟

تعریف زنای محارم دشوار است زیرا تعاریف قانونی و روانشناختی از هم جدا هستند. تعریف قانونی بسیار محدود است و معمولاً زنای محارم را به عنوان رابطه بین خویشاوندان خونی تعریف می‌کند. در نتیجه، میلیون‌ها نفر متوجه نشدند که قربانی زنای محارم بوده‌اند زیرا مورد نفوذ قرار نگرفته بودند. از دیدگاه روانشناختی، زنای محارم طیف وسیع‌تری از رفتارها و روابط را در بر می‌گیرد. این شامل تماس فیزیکی با هر قسمت بدن کودک است که به منظور تحریک متجاوز انجام می‌شود. آن متجاوز

باید یک خویشاوند خونی باشد. او می‌تواند هر کسی باشد که کودک او را به عنوان عضوی از خانواده درک می‌کند، مانند ناپدری یا پدرشوهر/مادرشوهر.

انواع دیگری از رفتارهای زناکارانه وجود دارد که بسیار آسیب‌زننده هستند، حتی اگر شامل هیچ گونه تماس فیزیکی با بدن کودک نشوند. برای مثال، اگر یک متجاوز خود را در مقابل کودک عریان کند یا حتی کودک را متقاعد کند که برای عکس‌های جنسی تحریک‌آمیز ژست بگیرد، او نوعی زنای محارم را مرتکب شده است. ما باید به تعریف زنای محارم خود اضافه کنیم که این رفتار باید مخفی نگه داشته شود. پدری که با محبت فرزندش را در آغوش می‌گیرد و می‌بوسد، هیچ کاری نمی‌کند که نیاز به مخفی کردن داشته باشد. در واقع، چنین لمس کردنی برای سلامت عاطفی کودک ضروری است. اما اگر آن پدر رفتاری غیر معمول انجام دهد - این عملی است که باید مخفی نگه داشته شود. این یک عمل زنای محارم است.

همچنین تعدادی رفتارهای بسیار ظریف‌تر وجود دارد که من آن‌ها را زنای محارم روانشناختی می‌نامم. قربانیان زنای محارم روانشناختی ممکن است از نظر جنسی مورد آزار قرار نگرفته باشند، اما تجاوز به حریم خصوصی یا امنیت خود را تجربه کرده‌اند. من در مورد اعمال تجاوزکارانه‌ای مانند جاسوسی از کودکی که در حال لباس پوشیدن یا حمام کردن است، یا بارها اظهارات اغواکننده یا جنسی صریح به کودک گفتن صحبت می‌کنم. در حالی که هیچ یک از این رفتارها با تعریف لفظی زنای محارم مطابقت ندارد، قربانیان اغلب احساس تجاوز می‌کنند و بسیاری از علائم روانی مشابه قربانیان واقعی زنای محارم را تجربه می‌کنند.

افسانه‌های قبیح شمردن صحبت درباره‌ی تجاوز به فرزندان

وقتی برای اولین بار تلاش‌های خود را برای افزایش آگاهی عمومی در مورد ابعاد همه‌گیر تجاوزمحارم آغاز کردم، با مقاومت فوق‌العاده‌ای روبرو شدم. چیزی به خصوص زشت و منزجرکننده در مورد تجاوز محارم وجود دارد که باعث می‌شود مردم حتی نخواهند وجود آن را تصدیق کنند. در ده سال گذشته، انکار در مواجهه با شواهد فراوان شروع به فروکش کرده است، و زنای محارم به یک موضوع قابل قبول - اگرچه هنوز ناراحت‌کننده - برای بحث عمومی تبدیل شده است. اما مانع دیگری هنوز باقی است: افسانه‌های زنای محارم. آن‌ها مدت‌هاست که در آگاهی جمعی ما، فراتر از چالش، اصول اعتقادی بوده‌اند. اما آن‌ها درست نیستند، و هرگز نبوده‌اند.

افسانه: زنای محارم یک اتفاق نادر است.

واقعیت: تمام مطالعات و داده‌های معتبر، از جمله داده‌های وزارت خدمات انسانی ایالات متحده، نشان می‌دهد که حداقل از هر ده کودک، یک نفر قبل از سن ۱۸ سالگی توسط یکی از اعضای مورد اعتماد خانواده مورد آزار

جنسی قرار می‌گیرد. تنها در اوایل دهه ۱۹۸۰ بود که ما شروع به درک ابعاد همه‌گیر زنا‌ی محارم کردیم. قبل از آن زمان، بیشتر مردم معتقد بودند که زنا‌ی محارم در بیش از یک مورد در هر صد هزار خانواده رخ نمی‌دهد.

افسانه: زنا‌ی محارم فقط در خانواده‌های فقیر یا بی‌سواد یا در جوامع منزوی و عقب‌مانده اتفاق می‌افتد.

واقعیت: زنا‌ی محارم بی‌رحمانه دموکراتیک است. از تمام سطوح اقتصادی-اجتماعی عبور می‌کند. زنا‌ی محارم می‌تواند به همان آسانی در خانواده شما رخ دهد که در مناطق دورافتاده آپالاچیا.

افسانه: متجاوزان زنا‌ی محارم افراد منحرف اجتماعی و جنسی هستند.

واقعیت: متجاوز معمولی زنا‌ی محارم می‌تواند هر کسی باشد. هیچ وجه اشتراک یا مشخصه مشترکی وجود ندارد. آن‌ها اغلب مردان و زنان سخت‌کوش، محترم، مذهبی و به ظاهر معمولی هستند. من متجاوزانی را دیده‌ام که افسر پلیس، معلم مدرسه، کاپیتان صنعت، زنان برجسته جامعه، بنا، پزشک، الکلی و روحانی بوده‌اند. ویژگی‌های مشترک آن‌ها بیشتر روانشناختی است تا اجتماعی، فرهنگی، نژادی یا اقتصادی.

افسانه: زنا‌ی محارم واکنشی به محرومیت جنسی است.

واقعیت: بیشتر متجاوزان زندگی جنسی فعالی در ازدواج دارند، و اغلب از طریق روابط خارج از ازدواج نیز. آن‌ها به کودکان روی می‌آورند یا برای احساس قدرت و کنترل یا برای عشق بی‌قید و شرط و غیرتهدیدآمیزی که فقط کودکان می‌توانند ارائه دهند. اگرچه این نیازها و انگیزه‌ها جنسی می‌شوند، اما محرومیت جنسی به ندرت محرک است.

افسانه: کودکان - به ویژه دختران نوجوان - اغواگر هستند و حداقل تا حدی مسئول آزار دیدن هستند.

واقعیت: بیشتر کودکان احساسات و انگیزه‌های جنسی خود را به روش‌های بی‌گناه و اکتشافی با افرادی که به آن‌ها پیوند دارند امتحان می‌کنند. برخی از نوجوانان آشکارا تحریک‌آمیز هستند. با این حال، همیشه ۱۰۰ درصد مسئولیت بزرگسال است که در این موقعیت‌ها کنترل مناسب را اعمال کند و انگیزه‌های خود را عملی نکند.

افسانه: بیشتر داستان‌های زنا‌ی محارم درست نیستند. آن‌ها در واقع تخیلاتی ناشی از اشتیاق جنسی خود کودک هستند.

واقعیت: این افسانه توسط زیگموند فروید ایجاد شده و از آغاز قرن در آموزش و عمل روانپزشکی نفوذ کرده است. فروید در عمل روانکاوی خود گزارش‌های بسیار زیادی از زنان محارم از دختران خانواده‌های محترم و طبقه متوسط وین دریافت می‌کرد که بدون هیچ دلیلی تصمیم گرفت که همه آن‌ها نمی‌توانند درست باشند. او برای توضیح فراوانی آن‌ها، نتیجه گرفت که این رویدادها عمدتاً در تخیل بیمارانش رخ داده‌اند. میراث اشتباه فروید این است که هزاران، شاید میلیون‌ها قربانی زنان محارم از تأیید و حمایتی که نیاز داشتند محروم شده‌اند و در برخی موارد همچنان محروم هستند، حتی زمانی که می‌توانند شجاعت لازم برای جستجوی کمک حرفه‌ای را جمع کنند.

افسانه: کودکان بیشتر توسط غریبه‌ها مورد آزار جنسی قرار می‌گیرند تا توسط کسی که می‌شناسند.

واقعیت: اکثریت جرایم جنسی که علیه کودکان انجام می‌شود توسط اعضای مورد اعتماد خانواده انجام می‌شود.

چه خانواده خوبی!

مانند آزارگران جسمی، بیشتر خانواده‌های زناکارانه برای بقیه دنیا عادی به نظر می‌رسند. والدین حتی ممکن است رهبران جامعه یا مذهبی باشند و شهرت بالایی در استانداردهای اخلاقی داشته باشند. شگفت‌انگیز است که مردم چگونه می‌توانند پشت درهای بسته تغییر کنند.

تریسی، ۳۸ ساله، زنی لاغر، با موهای قهوه‌ای و چشمان قهوه‌ای است که یک کتابفروشی کوچک در حومه لس‌آنجلس دارد. او از یکی از این "خانواده‌های عادی" آمده بود.

ما مثل بقیه به نظر می‌رسیدیم. پدرم فروشنده بیمه بود و مادرم منشی اجرایی. هر یکشنبه به کلیسا می‌رفتیم و هر تابستان به سفرهای خانوادگی می‌رفتیم. چیزهای خیلی معمولی... جز اینکه، وقتی حدود ده ساله بودم، پدرم شروع کرد به لمس غیر معمول بدن من. حدود یک سال بعد، او را در حال تماشای لباس پوشیدنم از طریق سوراخی که در دیوار اتاقم دریل کرده بود، دیدم. وقتی شروع به رشد کردم، به من پول پیشنهاد می‌کرد تا او بتواند مرا تماشا کند. احساس خیلی کثیفی داشتم، اما می‌ترسیدم نه بگویم. نمی‌خواستم او را خجالت‌زده کنم. رفته رفته رفتارهای غیر معمولش بیشتر میشد. خیلی ترسیده بودم... نمی‌دانستم چه کار کنم، بنابراین فقط کاری را که او می‌خواست انجام دادم.

برای دنیای بیرون، پدر تریسی یک مرد خانواده معمولی طبقه متوسط بود، تصویری که به سردرگمی تریسی افزود. بیشتر خانواده‌های از این قبیل این ظاهر عادی را سال‌ها، گاهی برای همیشه حفظ می‌کنند.

لیز، یک ویراستار نوار ویدئویی با ظاهر ورزشی، چشمان آبی و موهای بلوند، نمونه‌ای به ویژه چشمگیر از شکاف بین ظاهر بیرونی و واقعیت ارائه می‌دهد:

همه چیز خیلی غیرواقعی بود. ناپدری‌ام یک وزیر محبوب با یک جماعت بزرگ بود. افراد زیادی او را خیلی دوست داشتند. یادم می‌آید نشسته بودم و به موعظه‌های او درباره گناه کبیره گوش می‌دادم. فقط می‌خواستم فریاد بزنم که این مرد یک ریاکار است. می‌خواستم بلند شوم و در مقابل تمام مردم شهادت دهم که این مرد شگفت‌انگیز خدا با دخترخوانده سیزده ساله‌اش رابطه دارد!

لیز، مانند تریسی، از یک خانواده به ظاهر نمونه آمده بود. همسایگانش از کشف کاری که وزیرشان انجام می‌داد شگفت‌زده می‌شدند. اما این که او موقعیت رهبری اخلاقی، اقتدار و اعتماد را داشت، چیز غیرمعمولی نبود. یک شغل معتبر یا مدرک تحصیلات تکمیلی هیچ کاری برای مهار انگیزه‌های بدش انجام نمی‌دهد.

چطور چنین چیزی ممکن است اتفاق بیفتد؟

نظریه‌های بحث‌برانگیز زیادی در مورد فضای خانوادگی و نقش سایر اعضای خانواده وجود دارد. با این حال، در تجربه من، یک عامل همیشه صادق است: زنا‌ی محارم به سادگی در خانواده‌های باز، مهربان و ارتباطی رخ نمی‌دهد.

در عوض، زنا‌ی محارم در خانواده‌هایی رخ می‌دهد که انزوای عاطفی، راز، نیاز، استرس و عدم احترام زیادی وجود دارد. از بسیاری جهات، زنا‌ی محارم را می‌توان بخشی از فروپاشی کامل خانواده دانست. اما این متجاوز است و فقط متجاوز است که خشونت جنسی را مرتکب می‌شود. تریسی آنچه در خانه‌اش می‌گذشت را توصیف کرد:

ما هرگز درباره احساساتمان صحبت نمی‌کردیم. اگر چیزی مرا آزار می‌داد، فقط آن را سرکوب می‌کردم. یادم می‌آید مادرم وقتی کوچک بودم مرا در آغوش می‌گرفت. اما هرگز هیچ محبتی بین مادر و پدرم ندیدم. ما به عنوان یک خانواده کارهایی را با هم انجام می‌دادیم، اما هیچ صمیمیت واقعی وجود نداشت. فکر می‌کنم پدرم

دنبال همین بود. گاهی از من می پرسید که آیا می تواند مرا ببوسد و من می گفتم نمی خواهم. بعد التماس می کرد و می گفت به من آسیب نمی رساند، فقط می خواهد به من نزدیک باشد.

به ذهن تریسی خطور نکرده بود که اگر پدرش تنها و ناامید بود، جایگزین هایی برای آزار دخترش داشت. پدر تریسی مانند بسیاری از متجاوزان، برای جبران هرگونه محرومیتی که تجربه کرده بود، به درون خانواده، به دخترش، نگاه کرد. این استفاده تحریف شده از کودک برای مراقبت از نیازهای عاطفی یک بزرگسال، اگر آن بزرگسال نتواند انگیزه های خود را کنترل کند، به راحتی می تواند جنسی شود.

چهره های گوناگون اجبار

مقدار بسیار زیادی اجبار روانشناختی در رابطه والد-فرزند وجود دارد. پدر تریسی نیازی به اجبار دخترش به یک رابطه نداشت.

هر کاری می کردم تا او را خوشحال کنم. همیشه وقتی آن کارها را با من می کرد وحشت می کردم، اما حداقل هرگز با من خشونت نکرد.

قربانیانی مانند تریسی که از نظر جسمی مورد اجبار قرار نگرفته اند، اغلب آسیبی را که دیده اند دست کم می گیرند زیرا متوجه نیستند که خشونت عاطفی به اندازه خشونت جسمی مخرب است. کودکان ذاتاً مهربان و قابل اعتماد هستند، هدف آسانی برای یک بزرگسال نیازمند و غیرمسئول. آسیب پذیری عاطفی کودک معمولاً تنها اهرمی است که برخی از متجاوزان به آن نیاز دارند.

سایر متجاوزان مزیت روانشناختی خود را با تهدید به آسیب جسمی، تحقیر عمومی یا رها کردن تقویت می کنند. یکی از مراجعان من ۷ ساله بود که پدرش به او گفت اگر به خواسته های او تن ندهد، او را به فرزندخواندگی خواهد گذاشت. برای یک دختر کوچک، تهدید اینکه دیگر هرگز خانواده یا دوستانش را نخواهد دید، آنقدر وحشتناک بود که او را متقاعد کرد هر کاری انجام دهد.

متجاوزان همچنین از تهدیدها برای تضمین سکوت قربانیان خود استفاده می کنند. از رایج ترین آن ها:

اگر بگویی، می کشمت.

اگر بگویی، کتکت می زنم.

اگر بگویی، مامان مریض می‌شود.

اگر بگویی، مردم فکر می‌کنند دیوانه‌ای. اگر بگویی، هیچ کس حرفت را باور نمی‌کند.

اگر بگویی، مامان از هر دوی ما عصبانی می‌شود.

اگر بگویی، تا آخر عمر ازت متنفر خواهیم بود.

اگر بگویی، مرا به زندان می‌اندازند و کسی برای حمایت از خانواده نخواهد بود.

این نوع تهدیدها باج‌گیری عاطفی محسوب می‌شوند و از ترس‌ها و آسیب‌پذیری‌های قربانی ساده‌لوح سوء استفاده می‌کنند.

علاوه بر اجبارهای روانشناختی، بسیاری از متجاوزان برای وادار کردن فرزندانشان به تسلیم شدن به خشونت جسمی متوسل می‌شوند. قربانیان به ندرت فرزندان مورد علاقه هستند، حتی جدا از آزار جنسی. معدودی ممکن است به عنوان بخشی از اجبار، پول یا هدیه یا رفتار ویژه دریافت کنند، اما اکثریت از نظر عاطفی و اغلب از نظر جسمی مورد آزار قرار می‌گیرند.

لیز آنچه را که وقتی سعی کرد در برابر ناپدیری وزیرش مقاومت کند به یاد می‌آورد:

وقتی تقریباً از راهنمایی بیرون آمده بودم، خیلی شجاع شدم و به او گفتم که تصمیم گرفته‌ام دیگر اجازه ندهم به اتاقم بیاید. او عصبانی شد و شروع به خفه کردن من کرد. و بعد

او شروع به فریاد زدن کرد که نمی‌خواهد من تصمیمات خودم را بگیرم. می‌خواست او برای من تصمیم بگیرد. واقعاً می‌خواست او با من رابطه داشته باشد یا چیزی شبیه آن. تا زمانی که خفه‌ام کرد، به سختی می‌توانستم نفس بکشم. آنقدر ترسیده بودم که همان جا اجازه دادم این کار را با من انجام دهد.

چرا کودکان نمی‌گویند؟

نود درصد از تمام قربانیان هرگز به کسی نمی‌گویند که چه اتفاقی برایشان افتاده یا در حال رخ دادن است. آن‌ها نه تنها به این دلیل سکوت می‌کنند که می‌ترسند خودشان آسیب ببینند، بلکه تا حد زیادی به این دلیل که می‌ترسند با به دردرسر انداختن یکی از والدین، خانواده را از هم بپاشند. ممکن است ترسناک باشد، اما فکر

مسئول بودن در قبال نابودی خانواده حتی بدتر است. وفاداری خانوادگی نیروی فوق‌العاده قدرتمندی در زندگی بیشتر کودکان است، مهم نیست که آن خانواده چقدر فاسد باشد.

کانی، ۳۶ ساله، یک زن موقرمز پویا که کارمند وام در یک بانک بزرگ است، نمونه کلاسیک کودک وفادار بود. ترس او از آسیب رساندن به پدرش و از دست دادن عشق او قوی‌تر از هر تمایلی برای کمک گرفتن برای خودش بود:

با نگاه به گذشته، متوجه می‌شوم که او مرا دقیقاً جایی که می‌خواست داشت. او به من گفت که اگر به کسی درباره کاری که انجام می‌دادیم حرفی بزنم، پایان خانواده خواهد بود، مادرم او را می‌فرستد و من دیگر پدر نخواهم داشت، آن‌ها مرا به یک خانه فرزندخواندگی می‌فرستند، و همه در خانواده از من متنفر خواهند بود.

در آن موارد نادری که کشف می‌شوند، واحد خانواده اغلب از هم می‌پاشد. چه از طریق طلاق، سایر مراحل قانونی، بیرون بردن کودک از خانه، یا استرس شدید رسوایی عمومی، بسیاری از خانواده‌ها نمی‌توانند از افشای آن جان سالم به در ببرند. اگرچه از هم پاشیدن خانواده ممکن است به نفع کودک باشد، کودک همواره احساس مسئولیت در قبال آن از هم پاشیدن می‌کند. این امر بار عاطفی طاقت‌فرسای او را به شدت افزایش می‌دهد.

شکاف اعتبار

کودکان مورد آزار جنسی خیلی زود متوجه می‌شوند که اعتبار آن‌ها در مقایسه با متجاوزانشان هیچ است. مهم نیست که والد الکلی، بیکار مزمن یا مستعد خشونت باشد؛ در جامعه ما، یک بزرگسال تقریباً همیشه باورپذیرتر از یک کودک است. اگر والد به میزان معینی از موفقیت در زندگی دست یافته باشد، شکاف اعتبار به یک پرتگاه تبدیل می‌شود.

دن، ۴۵ ساله، مهندس هوافضا، از ۵ سالگی تا زمانی که به دانشگاه رفت، توسط پدرش مورد آزار جنسی قرار گرفت:

حتی وقتی کوچک بودم، می‌دانستم که هرگز نمی‌توانم به کسی درباره کاری که پدرم با من می‌کرد بگویم. مادرم کاملاً تحت سلطه او بود، و می‌دانستم که او هرگز در یک میلیون سال مرا باور نخواهد کرد. او یک تاجر بزرگ بود، همه افراد مهم را می‌شناخت. می‌توانید تصور کنید که من سعی می‌کنم مردم را باور کنم که این آدم

مهم تقریباً هر شب پسر شش ساله‌اش را مجبور به انجام عمل جنسی می‌کرد. چه کسی مرا باور می‌کرد؟ همه فکر می‌کردند من سعی دارم پدرم را به دردسر بیندازم یا چیزی شبیه آن. من اصلاً نمی‌توانستم برنده شوم.

دن در یک تله وحشتناک گرفتار شده بود. نه تنها مورد آزار جنسی قرار می‌گرفت، بلکه این کار توسط والد همجنسش انجام می‌شد. این امر هم شرم او و هم اعتقادش به اینکه هیچ کس او را باور نخواهد کرد را تشدید می‌کرد.

زنای محارم هم جنس بسیار رایج‌تر از آن چیزی است که بیشتر مردم تصور می‌کنند. چنین پدرانی معمولاً دگرجنس‌گرا به نظر می‌رسند، اما احتمالاً انگیزه‌های همجنس‌گرایانه قوی آن‌ها را به این کار وادار می‌کند. آن‌ها به جای اعتراف به احساسات واقعی خود، سعی می‌کنند با ازدواج و پدر شدن، مشکل خود را سرکوب کنند. بدون هیچ راهی برای ابراز تمایل جنسی واقعی خود، انگیزه‌های سرکوب‌شده آن‌ها به رشد خود ادامه می‌دهند تا اینکه در نهایت از دفاع‌های آن‌ها پیشی می‌گیرند.

حملات پدر دن چهل سال پیش آغاز شد، زمانی که زنای محارم در هاله‌ای از افسانه‌ها پیچیده شده بود. دن مانند بیشتر قربانیان دیگر، ناامیدی تلاش برای کمک گرفتن را حس می‌کرد زیرا به نظرش مضحک می‌آمد که مردی با جایگاه اجتماعی پدرش بتواند چنین جنایتی مرتکب شود. والدین، مهم نیست چقدر سمی باشند، انحصار قدرت و اعتبار را در دست دارند.

"خیلی احساس کثیفی می‌کنم".

شرم قربانی زنای محارم خیلی زیاد است. حتی قربانیان بسیار جوان می‌دانند که زنای محارم باید مخفی نگه داشته شود. چه به آن‌ها گفته شود سکوت کنند یا نه، آن‌ها ممنوعیت و شرم در رفتار متجاوز را حس می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که مورد تجاوز قرار می‌گیرند، حتی اگر برای درک جنسیت خیلی جوان باشند. آن‌ها احساس کثیفی می‌کنند.

همانطور که کودکان مورد آزار کلامی و جسمی سرزنش را درونی می‌کنند، قربانیان زنای محارم نیز چنین می‌کنند. با این حال، در زنای محارم، سرزنش با شرم تشدید می‌شود. اعتقاد به اینکه "همه تقصیر من است" هرگز به شدت قربانی زنای محارم نیست. این اعتقاد احساسات قوی خودتنفر و شرم را تقویت می‌کند. قربانی علاوه بر اینکه باید به نحوی با خود زنای محارم کنار بیاید، اکنون باید مراقب باشد که به عنوان یک فرد "کثیف و منزجرکننده" گرفتار و افشا نشود. لیز از برملا شدن وحشت داشت.

فقط ده ساله بودم، اما احساس می‌کردم بدترین انسانی هستم که تا به حال وجود داشته است. واقعاً می‌خواستم ناپدری‌ام را لو بدهم، اما می‌ترسیدم همه، از جمله مادرم، به خاطر آن از من متنفر شوند. می‌دانستم که همه فکر می‌کنند من بدم. نمی‌توانستم این فکر را تحمل کنم که من کسی باشم که شرور به نظر می‌رسم، حتی اگر چنین احساسی داشتم. بنابراین فقط همه چیز را درونم سرکوب کردم.

برای افراد خارجی سخت است که بفهمند چرا یک دختر ۱۰ ساله که ناپدری‌اش او را مجبور به رابطه می‌کند، احساس گناه می‌کند. پاسخ، البته، در عدم تمایل کودک به بد دیدن والد مورد اعتماد نهفته است. کسی باید تقصیر این اعمال شرم‌آور، تحقیرآمیز و ترسناک را به گردن بگیرد، و از آنجا که نمی‌تواند والد باشد، باید کودک باشد.

احساس کثیف بودن، بد بودن و مسئول بودن انزوای روانی فوق‌العاده‌ای را برای قربانیان زنای محارم ایجاد می‌کند. آن‌ها هم در داخل خانواده و هم در دنیای بیرون احساس تنهایی مطلق می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند هیچ کس راز وحشتناک آن‌ها را باور نخواهد کرد، با این حال آن راز آنقدر زندگی آن‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد که اغلب مانع از دوست‌یابی آن‌ها می‌شود. این انزوا به نوبه خود می‌تواند آن‌ها را به سمت متجاوز بازگرداند، که اغلب تنها منبع توجه آن‌هاست، مهم نیست چقدر منحرف باشد.

یک گناه دیگر وجود دارد که برای بسیاری از قربانیان زنای محارم منحصر به فرد است: گرفتن پدر از مادر. قربانیان پدر-دختر اغلب از احساس "زن دیگر" بودن صحبت می‌کنند. این، البته، جستجوی کمک از کسی را که ممکن بود دلیلی برای انتظار آن داشته باشند - مادرشان - برای آن‌ها سخت‌تر می‌کرد. در عوض، آن‌ها احساس می‌کردند به مادر خیانت می‌کنند و لایه دیگری از گناه را به دنیای درونی خود اضافه می‌کردند.

حسادت دیوانه‌وار: "تو مال منی".

زنای محارم قربانی را به متجاوز به شکلی دیوانه‌وار و شدید پیوند می‌دهد. به ویژه در رابطه با پدر-دختر، پدر اغلب به طرز دیوانه‌واری به نامزد او حسادت می‌کند. او ممکن است او را کتک بزند یا مورد آزار کلامی قرار دهد تا این پیام را القا کند که او فقط متعلق به یک مرد است..

این وسواس مراحل رشد طبیعی کودکی و نوجوانی را به شدت تحریف می‌کند. قربانی به جای اینکه بتواند به تدریج از کنترل والدین مستقل‌تر شود، به طور فزاینده‌ای به متجاوز پیوند می‌خورد.

در مورد تریسی، او می‌دانست که حسادت پدرش دیوانه‌وار است، اما متوجه نبود که چقدر بی‌رحمانه و تحقیرآمیز است زیرا آن را با عشق اشتباه می‌گرفت. برای قربانیان معمول است که وسواس را با عشق اشتباه بگیرند. این نه تنها توانایی آن‌ها را برای درک اینکه قربانی می‌شوند به شدت تغییر می‌دهد، بلکه می‌تواند انتظارات آن‌ها از عشق را در زندگی بعدی ویران کند.

بیشتر والدین وقتی فرزندانشان شروع به پیوند خوردن با افراد خارج از خانواده می‌کنند، دچار اضطراب می‌شوند. اما پدر زناکار این مرحله طبیعی رشد را به عنوان خیانت، طرد، بی‌وفایی و حتی رها شدن تجربه می‌کند. واکنش پدر تریسی معمولی بود - خشم، اتهامات و مجازات:

وقتی بیرون میرفتم بیدار می‌ماند، و وقتی به خانه می‌رسیدم، مرا بازجویی می‌کرد. او بی‌وقفه از من می‌پرسید با چه کسی بیرون رفته‌ام، با او چه می‌کردم، کجا میرفتیم.

وقتی پدر تریسی او را با نام‌های پست و توهین‌آمیز صدا می‌کرد، کاری را انجام می‌داد که بسیاری از پدران متجاوزانجام می‌دهند: بدی، شرارت و تقصیر را از خود دور می‌کرد و آن را به او نسبت می‌داد. اما سایر متجاوزان قربانیان خود را با مهربانی پیوند می‌دهند و حل احساسات متضاد گناه و عشق را برای کودک سخت‌تر می‌کنند.

"تو تمام زندگی منی."

داگ، ۴۶ ساله، مردی لاغر و مضطرب که به عنوان ماشین‌کار کار می‌کرد، به دلیل طیف وسیعی از مشکلات به من مراجعه کرد. او از سن ۷ سالگی تا اواخر نوجوانی توسط مادرش مورد آزار جنسی قرار گرفته بود.

او به من می‌گفت تمام زندگی او هستم و این روش خاص او برای نشان دادن عشقش به من است. اما اکنون، هر بار که سعی می‌کنم به یک زن نزدیک شوم، احساس می‌کنم به مادرم خیانت می‌کنم.

راز عظیمی که داگ با مادرش داشت او را محکم به او پیوند داده بود. رفتار بیمارگونه او ممکن است او را گیج کرده باشد، اما پیام او واضح بود: او تنها زن زندگی او بود. این پیام از بسیاری جهات به اندازه خود تجاوز آسیب‌زا بود. در نتیجه، وقتی او سعی کرد جدا شود و روابط بزرگسالانه دیگر داشته باشد، احساسات بی‌وفایی و گناه او آسیب وحشتناکی به سلامت عاطفی او وارد کرد.

مه‌آتشفشان

تنها راهی که بسیاری از قربانیان می‌توانند از آسیب‌های زنای محارم اولیه خود جان سالم به در ببرند، این است که یک سرپوش روانشناختی ایجاد کنند و این خاطرات را آنقدر عمیقاً زیر سطح آگاهی خود دفن کنند که ممکن است سال‌ها، اگر اصلاً، ظاهر نشوند.

خاطرات زنای محارم اغلب به طور غیرمنتظره به دلیل یک رویداد خاص زندگی به ذهن باز می‌گردند. من مراجعانی داشته‌ام که گزارش داده‌اند خاطراتشان با چیزهایی مانند تولد فرزند، ازدواج، مرگ یکی از اعضای خانواده، دیدن چیزی درباره زنای محارم در رسانه‌ها، یا حتی زنده کردن دوباره تروما در خواب، فعال شده است.

همچنین رایج است که این خاطرات اگر قربانی در حال درمان برای مسائل دیگر باشد، ظاهر شوند، اگرچه بسیاری از قربانیان هنوز بدون تحریک درمانگر، زنای محارم را ذکر نمی‌کنند. حتی وقتی این خاطرات ظاهر می‌شوند، بسیاری از قربانیان دچار وحشت می‌شوند و سعی می‌کنند با امتناع از باور آن‌ها، آن‌ها را دوباره سرکوب کنند.

یکی از چشمگیرترین و احساسی‌ترین تجربیاتی که به عنوان یک درمانگر داشته‌ام با جولی، ۴۶ ساله، دکترای بیوشیمی که در یک مرکز تحقیقاتی بزرگ در لس‌آنجلس کار می‌کرد، بود. جولی پس از شنیدن صحبت‌های من درباره زنای محارم در یکی از برنامه‌های رادیویی‌ام به دیدن من آمد. او به من گفت که از ۸ سالگی تا ۱۵ سالگی توسط برادرش مورد آزار جنسی قرار گرفته است.

این خیال‌پردازی‌های وحشتناک را درباره مردن یا دیوانه شدن و بستری شدن در یک مؤسسه داشته‌ام. اخیراً بیشتر وقتم را در تخت‌خواب با پتو کشیده شده روی سرم می‌گذرانم. هرگز از خانه بیرون نمی‌روم مگر برای رفتن به سر کار، و آنجا هم به سختی کار می‌کنم. همه واقعاً نگران من هستند. می‌دانم همه چیز به برادرم مربوط است، اما نمی‌توانم درباره آن صحبت کنم. احساس می‌کنم در این غرق می‌شوم.

جولی بسیار شکننده بود، ظاهراً در آستانه یک فروپاشی عصبی جدی قرار داشت. یک دقیقه می‌خندید و دقیقه بعد به هق‌هق‌های تشنجی می‌افتاد. او تقریباً هیچ کنترلی بر احساساتی که او را غرق کرده بودند نداشت.

برادرم اولین بار وقتی هشت سالم بود به من تجاوز کرد. او چهارده ساله بود. بعد از آن حداقل سه یا چهار بار در هفته خودش را به من تحمیل می‌کرد. درد آنقدر غیرقابل تحمل بود که انگار از خودم دور شدم. حالا می‌فهمم که او باید کاملاً دیوانه بوده باشد، چون مرا می‌بست و با چاقو، قیچی، تیغ، پیچ گوشتی، هر چیزی که

می توانست پیدا کند، شکنجه می کرد. تنها راه زنده ماندنم این بود که وانمود کنم این اتفاق برای شخص دیگری می افتد.

از جولی پرسیدم در حالی که این وحشت ها رخ می داد، والدینش کجا بودند.

من هرگز چیزی درباره کاری که تامی با من می کرد به والدینم نگفتم زیرا او تهدید کرده بود اگر بگویم مرا می کشد، و من حرفش را باور کردم. پدرم و کیلی بود که روزی شانزده ساعت از جمله آخر هفته ها کار می کرد، و مادرم یک معتاد به قرص بود. هیچ کدام از آن ها هرگز از من محافظت نکردند. چند ساعتی که پدر خانه بود، آرامش و سکوت می خواست، و انتظار داشت من از مادرم مراقبت کنم. تمام دوران کودکی ام مثل یک تاری بزرگ از هیچ چیز جز درد به نظر می رسد.

جولی به شدت آسیب دیده بود و از درمان می ترسید، اما شجاعت به خرج داد و وارد یکی از گروه های قربانیان آزار جنسی من شد. او برای چند ماه آینده سخت برای بهبودی کار کرد

از آزار جنسی وحشیانه برادرش بهبود یابد. سلامت عاطفی او در طول آن ماه ها به طور چشمگیری بهبود یافت و دیگر احساس نمی کرد که بین هیستری و افسردگی روی طناب راه می رود. با این حال، علی رغم بهبودی او، غرایزم به من می گفت که چیزی کم است. هنوز چیزی تاریک و پنهان در درون او در حال عفونت بود.

یک شب او با چهره های آشفته به گروه آمد. او خاطره ناگهانی ای داشت که او را ترسانده بود:

چند شب پیش، این خاطره بسیار واضح از مادرم به ذهنم رسید که مرا مجبور می کرد به رابطه غیر معمول میکرد. حتماً دارم دیوانه می شوم. احتمالاً تمام آن چیزها در مورد برادرم را هم تصور می کردم. این اصلاً نمی توانست با مادرم اتفاق افتاده باشد. مطمئناً او تمام وقت قرص می خورد، اما او نمی توانست آن کار را با من بکند. واقعاً دارم عقلم را از دست می دهم، سوزان. شما باید مرا در بیمارستان بستری کنید.

گفتم: «عزیزم، اگر تجربه های با برادرت را تصور کرده ای، پس چطور با کار کردن روی آن ها اینقدر پیشرفت کرده ای؟» این برای او منطقی به نظر می رسید. ادامه دادم: «می دانی، این چیزها معمولاً از تخیلات افراد بیرون

نمی‌آیند. اگر الان این حادثه با مادرت را به یاد می‌آوری، به این دلیل است که قوی‌تر از قبل شده‌ای – حالا بیشتر قادر به کنار آمدن با آن هستی.»

به جولی گفتم که ناخودآگاهش بسیار از او محافظت کرده است. اگر او این واقعه را زمانی به یاد می‌آورد که به اندازه اولین ملاقات من با او شکننده بود، ممکن بود دچار فروپاشی عاطفی کامل شود. اما، از طریق کارش در گروه، دنیای عاطفی او پایدارتر می‌شد. ناخودآگاهش اجازه داده بود این خاطره سرکوب‌شده به سطح بیاید زیرا او آماده مقابله با آن بود.

تعداد کمی از مردم در مورد زنای محارم مادر و دختر صحبت می‌کنند، اما من حداقل دوازده قربانی آن را درمان کرده‌ام. انگیزه به نظر می‌رسد یک تحریف وحشتناک از نیاز به نوازش، تماس فیزیکی و محبت باشد. مادرانی که قادر به نقض پیوند طبیعی مادرانه به این شکل هستند معمولاً بسیار آشفته و اغلب روان‌پریش هستند.

تلاش جولی برای سرکوب خاطراتش او را به آستانه فروپاشی رسانده بود. با این حال، هر چقدر هم که آن خاطرات دردناک و آزاردهنده بودند، رهایی آن‌ها کلید بهبودی تدریجی جولی بود.

یک زندگی دوگانه

قربانیان زنای محارم اغلب بازیگران کودک بسیار ماهری می‌شوند. در دنیای درونی آن‌ها، آنقدر وحشت، سردرگمی، غم، تنهایی و انزوا وجود دارد که بسیاری از آن‌ها یک خودِ کاذب ایجاد می‌کنند تا با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنند، طوری رفتار کنند که انگار همه چیز خوب و عادی است. تریسی با بینش قابل توجهی در مورد خودِ «انگار» خود صحبت کرد:

احساس می‌کردم دو نفر در یک بدن هستم. در مقابل دوستانم، بسیار برون‌گرا و دوستانه بودم. اما به محض اینکه در آپارتمانمان بودم، کاملاً گوشه‌گیر می‌شدم. گریه‌های بی‌امانی داشتم که بند نمی‌آمد. از معاشرت با

خانواده‌ام متنفر بودم زیرا مجبور بودم وانمود کنم همه چیز خوب است. تصورش را هم نمی‌توانید بکنید که چقدر سخت بود که تمام وقت این دو نقش را بازی کنم. گاهی اوقات احساس می‌کردم ذره‌ای نیرو برایم باقی نمانده است.

دن هم شایسته دریافت جایزه اسکار بود. او توصیف کرد:

از کاری که پدرم شب‌ها با من می‌کرد خیلی احساس گناه می‌کردم. واقعاً احساس می‌کردم یک شیء هستم؛ از خودم متنفر بودم. اما نقش یک آدم خوشحال را بازی می‌کردم و هیچ کس در خانواده متوجه نشد. بعد، ناگهان، دیگر خواب ندیدم. حتی دیگر گریه هم نمی‌کردم. وانمود می‌کردم یک بچه خوشحالم. دلچک کلاس بودم و پیانیست خوبی بودم. عاشق سرگرم کردن بودم... هر کاری می‌کردم تا مردم از من خوششان بیاید. اما، درونم درد می‌کشید. تا سیزده سالگی یک الکلی پنهانی بودم.

دن با سرگرم کردن دیگران، توانست تا حدودی احساس پذیرش و موفقیت کند. اما، از آنجا که خود واقعی درون او در چنین عذابی بود، لذت واقعی بسیار کمی را تجربه کرد. این هزینه زندگی دروغین است.

شریک خاموش

متجاوز و قربانی برای حفظ راز خود در خانه، نمایش خوبی اجرا می‌کنند. اما والد دیگر چطور؟

وقتی برای اولین بار شروع به کار با بزرگسالانی کردم که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته بودند، متوجه شدم که بسیاری از قربانیان پدر-دختری به نظر می‌رسیدند بیشتر از پدران‌شان از مادرانشان عصبانی هستند. بسیاری از قربانیان خود را با این سوال اغلب بی‌پاسخ شکنجه می‌کردند که مادرانشان چقدر در مورد زنا‌ی محارم می‌دانستند. بسیاری متقاعد شده بودند که مادرانشان حتماً چیزی می‌دانسته‌اند، زیرا در برخی موارد علائم آزار و اذیت کاملاً آشکار بود. دیگران متقاعد شده بودند که مادرانشان باید می‌دانسته‌اند، باید تغییرات رفتاری

دخترانشان را متوجه می‌شدند، باید احساس می‌کردند چیزی اشتباه است و باید بیشتر به آنچه در خانواده می‌گذشت توجه می‌کردند.

تریسی، که هنگام توصیف داستانش به نظر می‌رسید، چندین بار در حالی که در مورد مادرش صحبت می‌کرد گریه کرد:

به نظر می‌رسد همیشه از مادرم عصبانی هستم. می‌توانستم همزمان هم دوستش داشته باشم و هم از او متنفر باشم. این زنی است که همیشه مرا افسرده می‌دید، در اتاقم گریه می‌کردم، و

اون هیچ‌وقت یه کلمه هم حرف نمی‌زد.

باورتون می‌شه که هیچ مادری با عقل سلیم، دیدن اشک‌های دائمی دخترش رو غیرعادی ندونه؟ نمی‌تونستم بهش بگم چه خبره، ولی شاید اگه اون می‌پرسید... نمی‌دونم. شاید اصلاً نمی‌تونستم بهش بگم. خدایا، کاش می‌فهمید اون با من چی کار می‌کرد.

تریسی آرزویی رو بیان کرد که من از هزاران قربانی تجاوز شنیده بودم – اینکه یه جورایی، یه نفر، مخصوصاً مادرشون، بدون اینکه قربانی مجبور به تحمل درد گفتن بشه، از اون ماجرا باخبر بشه.

من با تریسی موافق بودم که مادرش به طرز باورنکردنی نسبت به ناراحتی دخترش بی‌احساس بود، ولی این لزوماً به این معنی نبود که مادر تریسی از ماجرا خبر داشته.

سه نوع مادر در خانواده‌های آزار جنسی وجود داره: اونایی که واقعاً نمی‌دونن، اونایی که ممکنه بدونن، و اونایی که می‌دونن.

آیا ممکنه یه مادر تو یه خانواده‌ای که توش آزار جنسی هست زندگی کنه و نفهمه؟ چند تا نظریه می‌گن که نه، هر مادری یه جورایی متوجه آزار جنسی تو خانواده‌اش می‌شه. من مخالفم. من مطمئنم که بعضی از مادرها واقعاً نمی‌دونن.

نوع دوم مادر، شریک ساکت کلاسیکه. اون چشم‌هاشو می‌بنده. نشانه‌های آزار جنسی هست، ولی اون انتخاب می‌کنه که نادیده بگیرتشون، تو یه تلاش اشتباه برای محافظت از خودش و خونواده‌اش.

نوع آخر از همه منفورتره: مادری که بچه‌هاش بهش از آزار و اذیت می‌گن ولی هیچ کاری نمی‌کنه. وقتی این اتفاق می‌افته، قربانی دو برابر مورد خیانت قرار می‌گیره.

وقتی لیز ۱۳ ساله بود، یه تلاش ناامیدانه کرد تا به مادرش درباره‌ی تعرض‌های جنسی روزافزون ناپدریش بگه:

واقعاً حس می‌کردم تو تله افتادم. فکر کردم اگه به مادرم بگم، حداقل باهاش حرف می‌زنه. چه جوکی! اون تقریباً از گریه از حال رفت و گفت... هیچ‌وقت حرفاشو یادم نمی‌ره: «چرا داری اینا رو به من می‌گی، می‌خوای با من چی کار کنی؟ نه ساله با ناپدریت زندگی کردم. می‌دونم اون نمی‌تونه این کارو بکنه. اون یه کشیشه. همه به ما احترام می‌ذارن. حتماً خواب دیدی. چرا می‌خوای زندگی منو خراب کنی؟ خدا تو رو مجازات می‌کنه.» باورم نمی‌شد. کلی نیرو ازم رفته بود تا فقط بهش بگم، ولی اون فقط به من حمله کرد. آخرش من بودم که دلداریش می‌دادم.

لیز شروع کرد به گریه کردن. چند دقیقه بغلش کردم، چون داشت درد و غم واکنش خیلی عادی مادرش به حقیقت رو رها می‌کرد. مادر لیز یه شریک ساکت کلاسیک بود - منفعل، وابسته و بچه‌صفت. اون به شدت درگیر بقای خودش و حفظ یکپارچگی خانواده بود. در نتیجه، نیاز داشت هر چیزی رو که ممکن بود قایق خانواده رو تکون بده، انکار کنه.

خیلی از شرکای ساکت، خودشون تو بچگی مورد آزار قرار گرفته بودن. اونا از عزت نفس خیلی پایین رنج می‌برن و ممکنه دارن کشمکش‌های دوران کودکی خودشون رو بازسازی می‌کنن. اونا معمولاً با هر اختلافی که وضعیت موجود رو تهدید کنه، دست و پنجه نرم می‌کنن، چون نمی‌خوان با ترس‌ها و وابستگی‌های خودشون روبرو بشن. همونطور که اغلب اتفاق می‌افته، لیز در نهایت از نظر عاطفی از مادرش مراقبت می‌کرد، با اینکه خود لیز بیشتر از همه به حمایت نیاز داشت.

تعدادی از مادرها در واقع دخترانشون رو به سمت آزار جنسی هل می‌دن. دبرا، یکی از اعضای گروه آزار جنسی لیز، یه داستان تکان‌دهنده تعریف کرد:

مردم بهم می‌گن خوشگلم ولی بیشتر عمرم فکر می‌کردم شبیه موجود فیلم بیگانه هستم. همیشه حس بدی داشتم، می‌دونین، حال بهم زن. کاری که پدرم باهام کرد به اندازه کافی بد بود، ولی چیزی که واقعاً اذیتم کرد

مادرم بود. اون واسطه بود. هی ازش خواهش می کردم مجبورم نکنه، ولی اون می گفت: «خواهش می کنم عزیزم، به خاطر من این کارو بکن. من براش کافی نیستم، و اگه اون چیزی رو که می خواد انجام ندی، می ره یه زن دیگه پیدا می کنه. اون وقت ما تو خیابون می مونیم.»

سعی می کنم بفهمم چرا اون کارو کرد، ولی من دو تا بچه دارم و به نظرم این غیرقابل تصورترین کاریه که یه مادر می تونه بکنه.

خیلی از روانشناس ها معتقدن که شرکای ساکت نقش همسری/مادری خودشون رو به دختراشون منتقل می کنن. این قطعاً در مورد مادر دبرا صادق بود، اگرچه این انتقال به این صراحت غیرمعموله.

ولی به تجربه من، بیشتر شرکای ساکت نه اینکه نقش خودشون رو منتقل کنن، بلکه قدرت شخصیشون رو واگذار می کنن. اونا معمولاً دختراشون رو هل نمی دن که جای اونا رو بگیرن، ولی اجازه می دن خودشون و دختراشون تحت سلطه متجاوز قرار بگیرن. ترس ها و نیازهای وابستگی شون قوی تر از غریزه مادریشون عمل می کنه و دختراشون رو بی دفاع می ذاره.

میراث آزار جنسی

هر بزرگسالی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته، از دوران کودکی احساسات فراگیر ناکافی بودن، بی ارزش بودن و ذاتاً بد بودن رو به همراه داره. مهم نیست زندگی شون در ظاهر چقدر متفاوت به نظر برسه، همه قربانیان بزرگسال آزار جنسی، میراثی از احساسات غم انگیزدارند

قبلاً حس می کردم با یه تابلویی روی پیشونیم که نوشته بود «قربانی آزار جنسی» به مدرسه می رفتم. هنوزم خیلی وقتا فکر می کنم مردم می تونن درست داخل منو ببینن و بفهمن چقدر حال بهم زنم. من اصلاً مثل بقیه نیستم. من نرمال نیستم.

در طول سال ها، قربانیان دیگه خودشون رو اینجوری توصیف کردن: «موجودی از سیاره دیگه»، «فراری از تیمارستان» و «پایین تر از پست ترین آشغال روی زمین.»

آزار جنسی یه نوع سرطان روانیه. لاعلاج نیست، ولی درمان ضروریه و بعضی وقتا دردناکه. کانی بیشتر از بیست سال گذاشت که درمان نشه. این ضربه وحشتناکی به زندگیش زد، مخصوصاً تو زمینه روابط.

«نمی‌دونم حس یه رابطه عاشقانه چطوریه»

احساس انزجار از خود کانی باعث شد تو یه سری روابط تحقیرآمیز با مردها قرار بگیری. چون اولین رابطه‌اش با یه مرد (پدرش) شامل خیانت و استثمار بود، عشق و آزار تو ذهنش محکم به هم گره خورده بودن. به عنوان یه بزرگسال، جذب مردایی می‌شد که بهش اجازه می‌دادن این سناریوی آشنا رو بازسازی کنه. یه رابطه سالم، رابطه‌ای که شامل مراقبت و احترام باشه، براش غیرطبیعی و ناهمگون با دیدگاهش نسبت به خودش حس می‌شد.

بیشتر قربانیان آزار جنسی به ویژه در روابط عاشقانه بزرگسالی دچار مشکل می‌شوند.

ترومای آزار جنسی تریسی به طور جدی بر ازدواجش با مردی مهربان و دلسوز تأثیر گذاشت. او به من گفت: رابطه‌ام با دیوید داره از هم می‌پاشه. اون یه مرد فوق‌العاده‌ست، ولی تا کی می‌تونه این وضعیت رو تحمل کنه؟ رابطمون افتضاحه. همیشه همین‌طور بوده. دیگه حتی نمی‌خوام نقش بازی کنم. ازش متنفرم. کاش اصلاً هیچ وقت رابطه نداشتیم.

خیلی رایجه که قربانی با فکر کردن به رابطه احساس انزجار کنه. این یه واکنش طبیعی به آزار جنسیه. رابطه تبدیل به یه یادآور همیشگی از درد و خیانت می‌شه. یه نوار تو سرش شروع به پخش شدن می‌کنه: «رابطه کثیفه، رابطه بده... من وقتی کوچیک بودم کارای وحشتناکی کردم... دوباره حس آدم بدی بودن بهم دست می‌ده».

خیلی از قربانیان می‌گن که نمی‌تونن رابطه داشته باشن بدون اینکه خاطرات بد آزار اذیتشون کنه. اونا سعی می‌کنن با کسی که دوستش دارن صمیمی بشن، ولی تو ذهنشون دارن به وضوح ترومای اصلی آزار جنسی رو دوباره تجربه می‌کنن. در طول رابطه، بزرگسالانی که قربانی بودن اغلب متجاوزانشون رو تو اتاق می‌بینن یا صداشون رو می‌شنون. این خاطرات بد تمام احساسات منفی شون رو نسبت به خودشون زنده می‌کنه.

قربانیان دیگه آزار جنسی، روش‌های خودتحقیرانه دیگری استفاده می‌کنن..

«هر چقدر هم خودمو مجازات کنم کافی نیست»

در فصل قبل دیدیم که قربانیان آزار جسمی درد و خشمشون رو علیه خودشون - یا در بعضی موارد علیه دیگران - برمی گردونن. قربانیان هم تمایل دارن از همین الگوها پیروی کنن و خشم سرکوب شده و غم حل نشده شون رو به روش های مختلفی رها کنن.

افسردگی یه بیان فوق العاده رایج از درگیری های سرکوب شده ناشی از آزار جنسیه. ممکنه از یه حس کلی غمگینی تا تقریباً فلج کامل متغیر باشه.

تعداد نامتناسبی از قربانیان، به ویژه زنان، در بزرگسالی اجازه می دن اضافه وزن پیدا کنن. این وزن دو هدف مهم برای قربانی داره: (۱) تصور می کنه که مردان رو از او دور نگه می داره، و (۲) توده بدنی یه توهم کاذب از قدرت و توانایی ایجاد می کنه. خیلی از قربانیان وقتی برای اولین بار شروع به کاهش وزن می کنن وحشت زده می شن، چون دوباره احساس درماندگی و آسیب پذیری می کنن.

سرردهای مکرر هم در بین قربانیان آزار جنسی رایجه. این سرردها نه تنها یه تظاهر فیزیکی از خشم و اضطراب سرکوب شده هستن، بلکه یه نوع خودمجازات هم به حساب می آن.

خیلی از قربانیان آزار جنسی خودشون رو در سوء مصرف مواد مخدر گم می کنن. این یه بی حسی موقت برای احساسات از دست دادن و پوچی شونه. با این حال، این تأخیر در مواجهه با مشکل واقعی فقط رنج قربانی رو طولانی تر می کنه.

تعداد زیادی از قربانیان هم از دنیای بیرون به دنبال مجازات می گردن. اونا روابطشون رو خراب می کنن و از کسانی که دوستشون دارن به دنبال مجازات می گردن. اونا خودشون رو در محل کار خراب می کنن و از همکاران یا کارفرمایان به دنبال مجازات می گردن. تعداد کمی مرتکب جرایم خشونت آمیز می شن و از جامعه به دنبال مجازات می گردن..

«این بار بهتر می شه»

یه تناقض گیج کننده در این واقعیت وجود داره که مهم نیست زندگی قربانیان آزار جنسی چقدر دردناک بوده، تعداد زیادی از اون ها همچنان به والدین سمی شون وابسته اند. درد از طرف اون والدین اومده، ولی قربانیان هنوز به اون ها چشم دارن تا دردشون رو تسکین بدن. برای قربانیان بزرگسال آزار جنسی خیلی سخته که افسانه خانواده خوشبخت رو رها کنن.

یکی از قوی‌ترین میراث‌های آزار جنسی، این جستجوی بی‌پایان برای کلید جادویی‌ای که صندوقچه عشق و تأیید والدینتون رو باز کنه. این جستجو مثل باتلاق عاطفیه، قربانی رو در یه رویای غیرممکن غرق می‌کنه و مانع از این می‌شه که به زندگیش ادامه بده.

لیز اینو خلاصه کرد:

همش فکر می‌کنم یه روز اونا دست دراز می‌کنن و می‌گن: «ما فکر می‌کنیم تو فوق‌العاده‌ای و ما همون جوری که هستی دوستت داریم.» با اینکه می‌دونم ناپدریم یه کودک‌آزاره، و با اینکه مادرم اونو انتخاب کرد و از من محافظت نکرد... انگار نیاز دارم اونا منو ببخشن.

سالم‌ترین عضو خانواده

خیلی از مردم وقتی می‌گم قربانیان آزار جنسی که باهاشون کار کردم معمولاً سالم‌ترین اعضای خانواده‌هاشون هستن، شوکه می‌شن. بالاخره، قربانی معمولاً علائم رو داره – سرزنش خود، افسردگی، رفتارهای مخرب، مشکلات جنسی، اقدام به خودکشی، سوءمصرف مواد – در حالی که بقیه اعضای خانواده اغلب در ظاهر سالم به نظر می‌رسن.

اما با وجود این، معمولاً قربانی کسیه که در نهایت واضح‌ترین دید رو نسبت به حقیقت داره. اون مجبور شده خودشو قربانی کنه تا دیوانگی و استرس موجود در سیستم خانواده رو پنهان کنه. تمام عمرش حامل راز خانوادگی بوده. اون برای محافظت از افسانه خانواده خوب، با درد عاطفی شدیدی زندگی کرده. اما به خاطر تمام این درد و درگیری، قربانی معمولاً اولین کسیه که به دنبال کمک می‌ره. از طرف دیگه، والدینش تقریباً همیشه از رها کردن انکارها و دفاع‌های خودشون امتناع می‌کنن. اونا از روبرو شدن با واقعیت خودداری می‌کنن. با درمان، بیشتر قربانیان می‌تونن عزت و قدرتشون رو پس بگیرن. تشخیص یه مشکل و درخواست کمک نه تنها نشونه سلامتی، بلکه نشونه شجاعته.

فصل هشتم | چرا والدین این طور رفتار می کنند؟

سیستم خانواده

همه ما در کوره‌ای به نام خانواده شکل می‌گیریم. در سال‌های اخیر، متوجه شدیم که «خانواده» چیزی فراتر از مجموعه‌ای از افراد مرتبط است. خانواده یک سیستم است، گروهی از افراد به هم پیوسته که هر کدام به شیوه‌های عمیق و اغلب پنهان بر دیگری تأثیر می‌گذارند. این یک شبکه پیچیده از عشق، حسادت، غرور، اضطراب، شادی، گناه – یک جریان مداوم از طیف کامل احساسات انسانی است. این احساسات از دریای تاریک نگرش‌ها، برداشت‌ها و روابط خانوادگی بیرون می‌آیند. و درست مانند دریا، چیزهای بسیار کمی از عملکرد درونی یک سیستم خانوادگی از سطح قابل مشاهده است. هرچه عمیق‌تر شیرجه بزنید، بیشتر کشف می‌کنید.

سیستم خانواده شما در دوران کودکی تمام واقعیت شما را تشکیل می‌داد. شما در کودکی تصمیماتی گرفتید – در مورد اینکه چه کسی هستید و چگونه باید با دیگران تعامل داشته باشید – بر اساس اینکه سیستم خانواده‌تان چگونه به شما آموخت که دنیا را ببینید. اگر والدین سمی داشتید، احتمالاً تصمیماتی گرفتید مانند: «نمی‌توانم به هیچ‌کس اعتماد کنم»، «ارزش مراقبت کردن ندارم»، یا «هرگز به جایی نمی‌رسم». آن تصمیمات خودشکوفایی را از بین می‌بردند و نیاز به تغییر دارند. شما می‌توانید بسیاری از این تصمیمات اولیه و به همراه آن‌ها سناریوی زندگی خود را تغییر دهید، اما ابتدا باید درک کنید که چقدر از آنچه احساس می‌کنید، چگونه زندگی می‌کنید و چه باور دارید، توسط سیستم خانواده‌تان شکل گرفته است.

به یاد داشته باشید، والدین شما هم والدینی داشتند. یک سیستم خانوادگی سمی مانند یک تصادف زنجیره‌ای چند خودرویی در بزرگراه است که نسل به نسل آسیب وارد می‌کند. این سیستم چیزی نیست که والدین شما آن را اختراع کرده باشند. این نتیجه احساسات، قوانین، تعاملات و باورهای انباشته شده‌ای است که از اجدادتان به شما منتقل شده است.

باورها: فقط یک حقیقت وجود دارد

اگر می‌خواهید شروع به درک آشفتگی و هرج و مرج یک سیستم خانوادگی سمی کنید، ابتدا باید به باورهای خانوادگی نگاه کنید، به ویژه آن باورهایی که تعیین می‌کنند والدین چگونه با فرزندان خود تعامل دارند و کودکان چگونه باید رفتار کنند. برای مثال، یک خانواده ممکن است معتقد باشد که احساسات کودک مهم است، در حالی که خانواده دیگر ممکن است معتقد باشد که کودک یک شهروند درجه دو است. چنین باورهایی نگرش‌ها، قضاوت‌ها و برداشت‌های ما را تعیین می‌کنند. آن‌ها فوق‌العاده قدرتمند هستند. آن‌ها خوب را از بد و درست را از غلط جدا می‌کنند. آن‌ها روابط، ارزش‌های اخلاقی، آموزش، جنسیت، انتخاب‌های شغلی، اخلاق و امور مالی را تعریف می‌کنند. آن‌ها رفتار خانوادگی را شکل می‌دهند.

والدین نسبتاً بالغ و دلسوز باورهایی خواهند داشت که احساسات و نیازهای همه اعضای خانواده را در نظر می‌گیرد. آن‌ها پایه محکمی برای رشد کودک و استقلال بعدی او فراهم می‌کنند. چنین باورهایی ممکن است این‌ها باشند: «کودکان حق دارند مخالفت کنند»؛ «عمداً آسیب رساندن به فرزند اشتباه است»؛ یا «کودکان باید در ابراز اشتباهات خود آزاد باشند».

از طرف دیگر، باورهای یک والد سمی در مورد کودکان تقریباً همیشه خودمحورانه و خودخواهانه است. آن‌ها به چیزهایی مانند «کودکان باید بدون توجه به هر چیزی به والدین خود احترام بگذارند»؛ «فقط دو راه برای انجام کارها وجود دارد، راه من و راه اشتباه»؛ یا «کودکان باید دیده شوند اما شنیده نشوند» اعتقاد دارند. این نوع باورها خاکی را تشکیل می‌دهند که رفتار سمی والدین از آن رشد می‌کند.

والدین سمی در برابر هر واقعیت خارجی که باورهای آن‌ها را به چالش می‌کشد مقاومت می‌کنند. آن‌ها به جای تغییر، دیدگاه تحریف‌شده‌ای از واقعیت ایجاد می‌کنند تا از باورهای موجود خود حمایت کنند. متأسفانه، کودکان فاقد پیچیدگی لازم برای تشخیص بین واقعیت واقعی و واقعیت تحریف‌شده هستند. با بزرگ شدن فرزندان والدین سمی، آن‌ها باورهای تحریف‌شده والدین خود را بدون چالش به زندگی بزرگسالی خود می‌برند.

دو نوع باور وجود دارد: گفته شده و ناگفته. باورهای گفته شده به طور مستقیم بیان یا منتقل می‌شوند. آن‌ها آشکار هستند. شما می‌توانید آن‌ها را بشنوید. باورهای گفته شده اغلب به عنوان نصیحت‌هایی که در قالب «بایدها»، «شایسته‌ها» و «قرار بودها» بیان می‌شوند، پنهان می‌شوند.

این باورهای آشکارا بیان شده این مزیت را دارند که وقتی بزرگ می‌شویم، چیزی ملموس برای دست و پنجه نرم کردن به ما می‌دهند. اگرچه این باورها ممکن است بخشی از ما شده باشند، اما این واقعیت که بیان شده‌اند، بررسی آن‌ها و شاید کنار گذاشتنشان به نفع باورهایی که بیشتر با زندگی ما مرتبط هستند را آسان می‌کند.

برای مثال، باور والدین مبنی بر اینکه طلاق اشتباه است، ممکن است دختری را در یک ازدواج بی‌عشق نگه دارد. اما این باور قابل چالش است. دختر می‌تواند از خود بپرسد: «چه چیز طلاق "اشتباه" است؟» و پاسخ او به این سوال ممکن است او را به رد باور والدینش سوق دهد.

رد کردن باوری که حتی از وجود آن آگاه نیستید به این آسانی نیست. باورهای ناگفته می‌توانند بسیاری از مفروضات اساسی زندگی را دیکته کنند. آن‌ها در سطحی پایین‌تر از آگاهی وجود دارند. این‌ها باورهایی هستند که از نحوه رفتار پدرتان با مادرتان، یا از نحوه رفتار هر دوی آن‌ها با شما، برداشت شده‌اند. آن‌ها بخش مهمی از آن چیزی هستند که ما از رفتار والدینمان یاد می‌گیریم.

بسیار نادر است که خانواده‌ای برای شام بنشیند و در مورد باورهایی مانند: «زنان شهروندان درجه دو هستند»؛ «کودکان باید خود را فدای والدینشان کنند»؛ «کودکان ذاتاً بد هستند»؛ یا «کودکان باید ناکافی بمانند تا والدینشان مورد نیاز باقی بمانند» بحث کنند. حتی اگر خانواده می‌دانستند که این باورها را دارند، تعداد کمی به آن‌ها اعتراف می‌کردند. با این حال، این باورهای منفی ناگفته بر بسیاری از خانواده‌های دارای والدین سمی تسلط دارند و به طور فاجعه‌باری بر زندگی فرزندان‌شان تأثیر می‌گذارند.

مایکل – که مادرش وقتی او نقل مکان کرد تهدید به حمله قلبی کرد – نمونه‌ای گویا از باورهای ناگفته والدین ارائه داد:

سال‌ها احساس پسر بدی بودن داشتم چون به کالیفرنیا نقل مکان کردم و ازدواج کردم. واقعاً باور داشتم که اگر والدینت را بالاتر از هر چیز دیگری در زندگی قرار ندهی، بچه بدی هستی. پدر و مادر هرگز این را به زبان نیاوردند، اما من پیام را واضح و رسا دریافت کردم. مهم نبود چقدر بد با همسر رفتار می‌کردند، من هرگز از او در برابر آن‌ها دفاع نکردم. واقعاً باور داشتم که بچه‌ها باید هر چیزی را که والدینشان به آن‌ها می‌دهند بپذیرند. قرار بود برای جبران اشتباهاتم به سوی آن‌ها بخزم. من عروسک خیمه‌شب‌بازی آن‌ها بودم.

رفتار والدین مایکل این باور را منتقل می‌کرد که آن‌ها تنها کسانی هستند که حقوق و امتیازات دارند. بدون اینکه به زبان بیاورند، آن‌ها این باور را در مایکل القا کردند که فقط احساسات آن‌ها مهم است و مایکل فقط برای خوشحال کردن آن‌ها وجود دارد. این باورها مایکل را خفه می‌کردند؛ آن‌ها تقریباً ازدواجش را نابود کردند. اگر مایکل به درمان مراجعه نکرده بود، احتمالاً این باورها را به فرزندان خودش منتقل می‌کرد. در عوض، او یاد گرفت باورهای ناگفته خود را بشناسد، که او را قادر ساخت تا آن‌ها را به چالش بکشد. والدین مایکل، مانند همه والدین سمی، با تنبیه و دریغ کردن عشقشان واکنش نشان دادند. این تاکتیکی برای به دست آوردن کنترل زندگی مایکل بود. به لطف درک جدید مایکل از رابطه‌اش با والدینش، او فریب آن را هم نخورد.

«زنان بدون مردانی که از آن‌ها مراقبت کنند، نمی‌توانند زنده بمانند»

کیم – که پدر دمدی مزاجش با اخلاق و پولش او را کنترل می‌کرد – نیز بسیاری از باورهای ناگفته والدینش را پذیرفته بود. همانطور که خودش توصیف کرد:

پدر و مادرم ازدواج وحشتناکی داشتند. مادرم از او وحشت داشت، و مطمئنم که او را کتک می‌زد، اگرچه من هرگز ندیدم که این کار را بکند. خیلی وقت‌ها، برای دلداری دادن به او می‌رفتم چون در رختخوابش زار می‌زد، و او به من می‌گفت که چقدر از او ناراضی است. من از او می‌پرسیدم چرا او را ترک نمی‌کند، و او می‌گفت: «می‌خواهی چه کار کنم؟ هیچ مهارتی ندارم، و نمی‌توانم از دست دادن همه این‌ها را تحمل کنم. آیا شما بچه‌ها می‌خواهید ما در خیابان بمانیم؟»

مادر کیم ناخواسته با رفتارش باوری را که کیم قبلاً از رفتار پدرش آموخته بود تقویت کرد: زنان بدون مردان درمانده هستند. این باور باعث شد کیم به پدر قدرتمندش وابسته بماند، اما بهای آن عزت و شانس او برای یک رابطه سالم بود.

به تعداد والدین، باورهای مختلف والدین وجود دارد. آن‌ها اسکلت درک ذهنی ما از جهان را تشکیل می‌دهند. گوشت این اسکلت از احساسات و رفتارهای ما ساخته شده است؛ اسکلت به آن‌ها شکل می‌دهد. وقتی والدین سمی باورهای تحریف‌شده‌ای به ما می‌دهند، احساسات و رفتارهای ما ممکن است به اندازه اسکلت زیرین آن‌ها کج و معوج شوند.

قوانین گفته شده و ناکفته

از باورهای والدین، قوانین والدین نشأت می گیرند. قوانین نیز مانند باورها با گذشت زمان تکامل می یابند. قوانین تجلی باورها هستند. آن ها مجریان، همان «بکن ها و نکن های» ساده هستند.

برای مثال، باور یک خانواده مبنی بر اینکه افراد فقط باید با هم مذهبی های خود ازدواج کنند.

همانطور که در مورد باورها، قوانین گفته شده و ناکفته وجود دارد. قوانین گفته شده ممکن است خودسرانه باشند، اما معمولاً واضح هستند: «هر سال نو را در خانه بگذرانید» یا «با والدینتان گستاخی نکنید». از آنجایی که آن ها آشکار هستند، ما به عنوان بزرگسال می توانیم آن ها را به چالش بکشیم.

اما قوانین ناکفته خانواده مانند عروسک گردان های شبخوار هستند که نخ های نامرئی را می کشند و اطاعت کورکورانه را می طلبند. آن ها قوانین نامرئی و پنهانی هستند که در سطحی پایین تر از آگاهی وجود دارند – قوانینی مانند: «از پدرت موفق تر نباش»، «از مادرت خوشحال تر نباش»، «زندگی خودت را نکن»، «هرگز از نیاز داشتن به من دست بردار»، یا «مرا ترک نکن».

لی – معلم تنیسی که مادرش هر کاری برای او می کرد – طبق یک قانون ناکفته به ویژه مخرب زندگی می کرد. مادرش هر بار که تحت پوشش کمک کردن خود را تحمیل می کرد، این قانون را اجرا می کرد. وقتی پیشنهاد می داد لی را به سانفرانسیسکو برساند، یا آپارتمان لی را تمیز کند، یا شام بیاورد، باور زیربنایی او این بود: «تا زمانی که دخترم نتواند از خودش مراقبت کند، به من نیاز خواهد داشت.» این باور به این قانون تبدیل شد: «کافی نباش». البته، مادر لی هرگز این کلمات را نگفت، و اگر با او روبرو می شدند، بدون شک انکار می کرد که می خواهد دخترش درمانده بماند. اما رفتارش دقیقاً به لی نشان داد که چگونه مادرش را خوشحال نگه دارد: وابسته بمان.

پدر کیم هم همین کار را کرد. او قوانینی را برای اداره زندگی دخترش وضع کرد بدون اینکه هرگز آن ها را به زبان بیاورد. تا زمانی که کیم شوهری ناکافی را انتخاب می کرد، تا زمانی که برای کمک گرفتن به پدرش برمی گشت، و تا زمانی که نیازش به تأیید او بر زندگی اش تسلط داشت، او از قانون ناکفته اطاعت می کرد: «بزرگ نشو، همیشه دختر کوچولوی بابا بمان.»

قوانین ناکفته، چنگال محکمی بر زندگی ما دارند. برای تغییر آن ها، ابتدا باید آن ها را درک کنیم.

اطاعت بدون قید و شرط

اگر باورها استخوان‌های سیستم خانواده و قوانین گوشت آن باشند، آنگاه «اطاعت کورکورانه» ماهیچه‌ای است که آن بدن را به حرکت درمی‌آورد.

ما کورکورانه از قوانین خانواده اطاعت می‌کنیم زیرا نافرمانی، خیانت به خانواده محسوب می‌شود. وفاداری به کشور، ایدئولوژی‌های سیاسی یا مذهب در مقایسه با شدت وفاداری به خانواده کم‌رنگ می‌شود. همه ما این وفاداری‌ها را داریم. آن‌ها ما را به سیستم خانواده، به والدینمان و به باورهای آن‌ها پیوند می‌دهند. آن‌ها ما را وادار به اطاعت از قوانین خانواده می‌کنند. اگر این قوانین معقول باشند، می‌توانند ساختار اخلاقی و معنوی برای رشد کودک فراهم کنند.

اما در خانواده‌های دارای والدین سمی، قوانین بر اساس تحریف نقش‌های خانوادگی و برداشت‌های عجیب و غریب از واقعیت بنا شده‌اند. اطاعت کورکورانه از این قوانین منجر به رفتارهای مخرب و خودشکوفایی‌ناپذیر می‌شود.

کیت – که توسط پدرش کتک می‌خورد – نشان می‌دهد که فرار از چرخه اطاعت کورکورانه چقدر دشوار است: واقعاً فکر می‌کنم می‌خوام خوب بشم. نمی‌خوام افسرده باشم. نمی‌خوام روابط رو خراب کنم. نمی‌خوام زندگی‌ای رو که دارم داشته باشم. نمی‌خوام عصبانی و ترسان باشم. اما هر بار که نزدیک می‌شم یه قدم مثبت برای خودم بردارم، خرابش می‌کنم. انگار می‌ترسم درد رو رها کنم، خیلی آشناست. انگار قرار بوده این‌طوری حس کنم. کیت از قوانین پدر آزارگرس اطاعت می‌کرد: «این واقعیت رو بپذیر که تو آدم بدی هستی»؛ «شاد نباش»؛ و «درد رو تحمل کن». هر وقت نزدیک می‌شد این قوانین رو زیر پا بذاره، قدرت وفاداریش به سیستم خانواده خیلی قوی‌تر از خواسته‌های آگاهانه‌اش بود. او مجبور بود اطاعت کند، و وقتی این کارو می‌کرد، آشنایی احساساتش، با وجود دردناک بودن، آرامش‌بخش بود. اطاعت راه آسان‌تری به نظر می‌رسید.

گلن هم وقتی پدر الکلی‌اش را به شرکت تولیدی خود برد و پولی را که خودش به آن نیاز داشت به مادرش داد، به خانواده‌اش وفادار بود. او باور داشت که اگر از آن‌ها مراقبت نکند، والدینش از هم می‌پاشند. قانون خانواده این بود: «از دیگران مراقبت کن، مهم نیست چه هزینه‌ای برای خودت دارد.» گلن این قانون را با خود به ازدواج برد. او با وقف کردن زندگی‌اش برای نجات پدرش، نجات مادرش و نجات همسر الکلی‌اش از آن اطاعت کرد.

گلن از اطاعت کورکورانه خود به خشم می‌آمد، اما به نظر نمی‌رسید که بتواند خود را رها کند: وقتی بچه بودم اصلاً برایشان مهم نبودم، اما به جورایی من باید ازشون مراقبت کنم. این خیلی عصبیم می‌کنه. هر کاری براشون بکنم، هیچ چیز تغییر نمی‌کنه. ازش متنفرم، ولی راه دیگه‌ای بلد نیستم.

تله اطاعت

نوع اطاعتی که من در موردش صحبت می‌کنم، مسئله انتخاب آزاد نیست؛ به ندرت نتیجه یک تصمیم آگاهانه است. جودی - که در ۱۰ سالگی رفیق نوشیدنی خوری پدرش شد - به طور ناگهانی درمان را ترک کرد زیرا آگاهی فزاینده‌اش او را مجبور می‌کرد با این باور که آدم بدی است، مقابله کند. او قوانینی را می‌شکست که می‌گفتند: «حقیقت را نگو»؛ «بزرگ نشو و پدر را ترک نکن»؛ و «روابط سالم نداشته باش.»

روی کاغذ، این قوانین مضحک به نظر می‌رسند. چه کسی از قانونی مانند «روابط سالم نداشته باش» اطاعت می‌کند؟ متأسفانه، پاسخ این است: بیشتر فرزندان بزرگسال والدین سمی. به یاد داشته باشید، این‌ها بیشتر قوانین ناخودآگاه هستند. هیچ‌کس قصد ندارد رابطه بدی داشته باشد، اما این مانع از آن نمی‌شود که میلیون‌ها نفر بارها و بارها این کار را انجام دهند.

وقتی از جودی خواستم باورهای خانوادگی‌اش و کاری که اطاعت از قوانین خانواده با زندگی‌اش می‌کند را بررسی کند، اضطرابش باعث شد درمان را ترک کند. انگار می‌گفت: «نیاز من به اطاعت از پدرم مهم‌تر از نیاز من به خوب شدن است.»

حتی اگر هر دو والد فوت کرده باشند، فرزندان بزرگسال آن‌ها همچنان به سیستم خانواده احترام می‌گذارند. الی - مرد ثروتمندی که مثل فقرا زندگی می‌کرد - پس از چند ماه درمان متوجه شد که چگونه پدرش هنوز از قبر او را کنترل می‌کند:

برایم خیلی شگفت‌انگیزه است که تمام ترس و گناهی که هر وقت سعی می‌کنم کار خوبی برای خودم انجام دهم احساس می‌کنم، راهی است برای خیانت نکردن به پدرم. من خوب عمل می‌کنم. لازم نیست نگران فروپاشی دنیایم باشم. اما هنوز هم درک این موضوع برای مغز کله‌شق من دشوار است. صدای پدرم مدام از قبر برمی‌گردد تا به من بگوید که موفقیت تجاری‌ام نمی‌تواند دوام بیاورد، هر زنی که با او قرار ازدواج می‌گذارم قصد

دارد مرا احمق کند، هر شریک تجاری قصد دارد مرا فریب دهد. و من او را باور می‌کنم. برایم حیرت‌آور است. انگار بدبخت بودن راهی برای زنده نگه داشتن یاد اوست.

مزیت الی در داشتن یک زندگی محدود و بی‌هدف، آسایش وفادار ماندن به خانواده با پذیرفتن باورهای پدرش («زندگی برای تحمل کردن است، نه لذت بردن») و اطاعت از قوانین خانواده («پول خود را خرج نکنید» و «به هیچ‌کس اعتماد نکنید») بود.

اطاعت کورکورانه الگوهای رفتاری ما را در اوایل زندگی شکل می‌دهد و مانع از فرار ما از آن الگوها می‌شود. اغلب شکاف بزرگی بین انتظارات و خواسته‌های والدینمان و آنچه ما واقعاً برای خودمان می‌خواهیم وجود دارد. متأسفانه، فشار ناخودآگاه ما برای اطاعت تقریباً همیشه بر نیازها و خواسته‌های آگاهانه ما سایه می‌اندازد. ما فقط با روشن کردن ناخودآگاه و آوردن آن قوانین به سطح می‌توانیم قوانین مخرب را کنار بگذاریم. فقط وقتی می‌توانیم قوانین را به وضوح ببینیم، می‌توانیم انتخاب آزادانه داشته باشیم.

نمی‌دانم کجا تو تمام می‌شوی و من شروع می‌شوم

تنها تفاوت چشمگیر بین سیستم‌های خانوادگی سالم و سمی، میزان آزادی است که برای اعضای خانواده برای ابراز وجود به عنوان فرد وجود دارد. خانواده‌های سالم فردیت، مسئولیت‌پذیری شخصی و استقلال را تشویق می‌کنند. آن‌ها رشد حس کفایت و احترام به خود را در فرزندانشان تشویق می‌کنند.

خانواده‌های ناسالم از ابراز وجود فردی جلوگیری می‌کنند. همه باید با افکار و اعمال والدین سمی همسو شوند. آن‌ها همجوشی، محو شدن مرزهای شخصی و جوش خوردن اعضای خانواده به یکدیگر را ترویج می‌کنند. در سطح ناخودآگاه، برای اعضای خانواده دشوار است که بدانند کجا یکی تمام می‌شود و دیگری شروع می‌شود. آن‌ها در تلاش برای نزدیک بودن، اغلب فردیت یکدیگر را خفه می‌کنند.

در یک خانواده درهم‌تنیده، شما برای احساسات متناوب تأیید و امنیت، خودتان را از دست می‌دهید. برای مثال، ممکن است نتوانید از خود بپرسید: «آیا امشب برای دیدن خانواده‌ام خیلی خسته‌ام؟» در عوض، ممکن است مجبور شوید بپرسید: «اگر نروم، آیا پدر عصبانی می‌شود و مادر را کتک می‌زند؟ آیا مادر مصرف می‌کند و بیهوش می‌شود؟ آیا آن‌ها تا ماه آینده با من حرف نمی‌زنند؟» این سوالات به این دلیل پیش می‌آیند که شما از قبل می‌دانید اگر هر یک از این اتفاقات رخ دهد، چقدر احساس مسئولیت خواهید کرد. هر تصمیمی که

می‌گیرید به طور پیچیده‌ای با بقیه خانواده‌تان درهم تنیده می‌شود. احساسات، رفتارها و تصمیمات شما دیگر متعلق به خودتان نیست. شما خودتان نیستید، بلکه زائده‌ای از سیستم خانواده‌تان هستید.

متفاوت بودن یعنی بد بودن

وقتی فرد تصمیم گرفت به جای گذراندن سال نوبا خانواده‌اش به اسکی برود، سعی می‌کرد فردی مستقل باشد، سعی می‌کرد خود را از سیستم خانواده‌اش رها کند. در عوض، جهنمی به پا شد. مادر و خواهر و برادرهایش با او مانند خیانتکار رفتار کردند و انبوهی از احساس گناه را به سوش سرزیر کردند. فرد به جای اسکی کردن با نامزدش در دامنه‌های زیبای آسپن، تنها در اتاق هتلش نشست، عصبی تلفنش را در آغوش گرفت و به شدت به دنبال بخشش برای بدبختی‌ای بود که خانواده‌اش او را مسئول آن می‌دانستند.

وقتی فرد سعی کرد کار سالمی برای خودش انجام دهد - کاری که بقیه خانواده‌اش آن را تأیید نمی‌کردند - خانواده‌اش جبهه متحدی علیه او تشکیل دادند. او دشمن مشترک، تهدیدی برای سیستم شد. آن‌ها با خشم، سرزنش و اتهام به او حمله کردند. از آنجایی که او آنقدر با خانواده گره خورده بود، احساس گناهی که داشت کافی بود تا او را دوباره به خط کند.

در خانواده‌هایی مانند خانواده فرد، بخش زیادی از هویت کودک و توهمات امنیتی او به احساس درهم‌تنیدگی بستگی دارد. او نیاز به بخشی از دیگران بودن و اینکه آن‌ها بخشی از او باشند را در خود پرورش می‌دهد. او نمی‌تواند فکر طرد شدن را تحمل کند. این نیاز به درهم‌تنیدگی درست به روابط بزرگسالی منتقل می‌شود.

کیم وقتی به ازدواجش پایان داد با این نیاز جنگید:

با اینکه ازدواج خیلی عالی نبود، حداقل احساس می‌کردم بخشی از کسی هستم. و وقتی تمام شد و او ناگهان آنجا نبود، وحشت کردم. احساس می‌کردم هیچ هستم. احساس می‌کردم وجود ندارم. فکر می‌کنم تنها زمانی احساس خوبی دارم که با یک مرد باشم و او به من بگوید که خوب هستم.

وقتی کیم کوچک بود، درهم‌تنیدگی او با پدر قدرتمندش امنیت ناپایداری برای او ایجاد کرد. هر وقت سعی می‌کرد از او جدا شود، پدرش راه‌هایی برای خفه کردن استقلال او پیدا می‌کرد. در بزرگسالی، او نمی‌توانست احساس امنیت کند مگر اینکه بخشی از یک مرد باشد و یک مرد بخشی از او باشد. درهم‌تنیدگی وابستگی تقریباً کاملی به تأیید و اعتبار از خارج از خودتان ایجاد می‌کند. همسر، رؤسا، دوستان، حتی غریبه‌ها جایگزین

والدین می‌شوند. بزرگسالانی مانند کیم که در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که اجازه فرد بودن در آنجا وجود نداشته، اغلب معتاد تأیید می‌شوند و دائماً به دنبال دوز بعدی خود هستند.

عملکرد تعادلی خانواده

همانطور که در مورد مایکل دیدیم، یک خانواده درهم‌تنیده می‌تواند تا زمانی که کسی سعی در جدا شدن نداشته باشد و همه از قوانین خانواده پیروی کنند، توهم عشق و ثبات را حفظ کند. وقتی مایکل تصمیم گرفت نقل مکان کند، ازدواج کند، خانواده خود را تشکیل دهد و زندگی جداگانه‌ای از والدینش داشته باشد، ناخواسته تعادل خانواده را برهم زد.

هر خانواده‌ای برای دستیابی به نوعی ثبات، تعادل خاص خود را ایجاد می‌کند. تا زمانی که اعضای خانواده به روش‌های آشنا و قابل پیش‌بینی خاصی با یکدیگر تعامل داشته باشند، این تعادل یا تعادل نسبی برهم نمی‌خورد.

کلمه تعادل، آرامش و نظم را تداعی می‌کند. اما در یک سیستم خانوادگی سمی، حفظ تعادل مانند راه رفتن خطرناک روی طناب است. در چنین خانواده‌هایی، هرج و مرج یک شیوه زندگی است و تنها چیزی می‌شود که می‌توانند به آن تکیه کنند. تمام رفتارهای سمی که تاکنون دیده‌ایم – حتی ضرب و شتم و آزار جنسی – برای حفظ این تعادل ناپایدار خانواده عمل می‌کنند. در واقع، والدین سمی اغلب برای جلوگیری از از دست دادن تعادل، هرج و مرج را افزایش می‌دهند.

مایکل نمونه کاملی است. اگر مادرش می‌توانست به اندازه کافی در خانواده آشوب ایجاد کند، احساس گناه مایکل او را برای آرام کردن اوضاع به عقب می‌کشاند. او هر کاری می‌کرد تا تعادل را در خانواده برقرار کند، حتی اگر مجبور بود کنترل زندگی خود را تسلیم کند. هرچه خانواده سمی‌تر باشد، تهدید آن کمتر طول می‌کشد و هرگونه عدم تعادل بیشتر شبیه تهدیدی برای بقا به نظر می‌رسد. به همین دلیل است که والدین سمی ممکن است حتی به انحرافات جزئی نیز طوری واکنش نشان دهند که انگار زندگی‌شان در خطر است.

گلن با گفتن حقیقت، تعادل خانواده‌اش را برهم زد. او توضیح داد:

یه روز که حدود بیست سالم بود، تصمیم گرفتم با پدرم در مورد نوشیدنی خوردنش روبرو بشم. خیلی می‌ترسیدم این کارو بکنم، ولی می‌دونستم یه چیزی اشتباهه. تصمیم گرفتم به پدرم بگم از رفتارش وقتی

مصرف میکنه خوشم نمیاد، و دیگه نمی‌خوام این کارو بکنه. اتفاق عجیبی افتاد. مادرم به دفاع ازش پرید و باعث شد احساس گناه کنم که اصلاً این موضوع رو مطرح کردم. پدرم همه چیزو انکار کرد. برای حمایت به خواهرهام نگاه کردم، ولی اونا فقط سعی کردن صلح برقرار کنن. حس بدی داشتم، انکار کار وحشتناکی کردم. واقعیت این بود که من یه حقیقت رو افشا کرده بودم: اینکه پدرم الکلی بود. ولی آخرش فقط حس کردم دیوونه‌ام که اصلاً سعی کردم.

از گلن پرسیدم آیا تلاشتش برای افشای حقیقت تأثیر ماندگاری بر تعاملات خانوادگی داشته است؟

عجیب بود. انگار جذامی بودم. هیچ‌کس نمی‌خواست با من حرف بزنه. انگار، من کی بودم که اتهام بزنم؟ با من طوری رفتار می‌کردن که انگار وجود ندارم. دیگه نمی‌تونستم نادیده گرفته شدن توسط خانوادم رو تحمل کنم. برای همین در مورد نوشیدنی خوردن سکوت کردم. تا بیست سال دیگه در موردش حرف نزدیم... تا الان.

در خانواده گلن، هر کس نقشی داشت که برای تداوم سیستم خانواده طراحی شده بود. نقش پدر نوشیدن بود؛ مادر نقش همسر وابسته را بازی می‌کرد؛ و در یک وارونگی نقش‌ها، بچه‌ها نقش والدین را بازی می‌کردند. این قابل پیش‌بینی و آشنا بود و بنابراین احساس امنیت می‌داد. وقتی گلن سعی کرد این نقش‌ها را به چالش بکشد، تعادل را تهدید کرد. مجازات او تبعید به سیبری عاطفی بود.

برای شروع یک بحران در یک سیستم خانوادگی سمی، چیز زیادی لازم نیست: پدر شغلش را از دست می‌دهد، یکی از بستگان فوت می‌کند، یک داماد به خانه می‌آید، یک دختر وقت زیادی را با نامزد جدیدش می‌گذراند، یک پسر از خانه می‌رود، یا مادر بیمار می‌شود. همانطور که خانواده گلن وقتی او سعی کرد با نوشیدنی خوردن پدرش مقابله کند انجام داد، بیشتر والدین سمی به بحران با انکار، پنهان‌کاری و بدتر از همه، سرزنش پاسخ می‌دهند. و آن سرزنش همیشه کودکان را هدف قرار می‌دهد.

چگونه والدین سمی کنار می‌آیند

در یک خانواده نسبتاً خوب‌کارکرد، والدین تمایل دارند با فشارهای زندگی از طریق حل مشکلات با برقراری ارتباط آشکار، بررسی گزینه‌ها و نترسیدن از درخواست کمک خارجی در صورت نیاز کنار بیایند. از طرف دیگر، والدین سمی با نشان دادن ترس‌ها و سرخورده‌گی‌های خود به تهدیدات تعادلشان واکنش نشان می‌دهند و

کمترین توجهی به عواقب آن برای فرزندانشان ندارند. مکانیسم‌های مقابله آن‌ها انعطاف‌ناپذیر و برایشان آشناست. از رایج‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. **انکار.** همانطور که در سراسر این کتاب دیده‌اید، انکار اغلب اولین مکانیسم مقابله‌ای است که والدین سمی برای به دست آوردن مجدد تعادل به آن متوسل می‌شوند. انکار دو چهره دارد: «هیچ مشکلی وجود ندارد» و «مشکلی وجود داشت اما دیگر اتفاق نخواهد افتاد». انکار رفتار مخرب را کم‌اهمیت جلوه می‌دهد، نادیده می‌گیرد، به شوخی می‌گیرد، توجیه می‌کند یا برچسب دیگری می‌زند. برچسب‌زنی مجدد - نوعی انکار - یک مشکل را می‌گیرد و آن را پشت اصطلاحات ملایم پنهان می‌کند. یک الکلی «نوشانده اجتماعی» می‌شود؛ یک کتک‌زننده «منظم و سخت‌گیر» نامیده می‌شود.

۲. **فرافکنی.** فرافکنی نیز دو چهره دارد: والدین ممکن است فرزند را به همان ناکافی‌هایی متهم کنند که خود از آن رنج می‌برند، و ممکن است فرزند را به خاطر رفتارهای سمی ناشی از ناکافی‌های خود سرزنش کنند. برای مثال، پدری ناکافی که نمی‌تواند شغل ثابتی داشته باشد، پسرش را به تنبلی و بی‌مسئولیتی متهم می‌کند؛ مادری الکلی دخترش را به خاطر ایجاد ناراحتی‌ای که او را به نوشیدن سوق می‌دهد، سرزنش می‌کند. غیرمعمول نیست که والدین سمی از هر دو نوع فرافکنی برای اجتناب از پذیرش مسئولیت رفتار و کمبودهای خود استفاده کنند. آن‌ها نیاز به یافتن یک قربانی دارند، و اغلب آسیب‌پذیرترین کودک در خانواده این نقش را ایفا می‌کند.

۳. **خرابکاری.** در خانواده‌ای با یک والد به شدت ناکارآمد - دیوانه، بی‌حال، بیمار یا خشن - سایر اعضای خانواده نقش‌های ناجی و مراقب را بر عهده می‌گیرند. این امر تعادل راحتی از ضعیف/قوی، بد/خوب یا بیمار/سالم ایجاد می‌کند. اگر والد ناکارآمد شروع به بهبودی کند یا وارد یک برنامه درمانی شود، این می‌تواند به طور جدی تعادل خانواده را تهدید کند. بقیه اعضای خانواده (به ویژه والد دیگر) ممکن است ناخودآگاه راه‌هایی برای خرابکاری پیشرفت والد ناکارآمد پیدا کنند تا همه بتوانند به نقش آشنای خود بازگردند. این اتفاق ممکن است در صورتی که یک کودک مشکل‌دار شروع به بهبودی کند نیز رخ دهد. من دیده‌ام که والدین سمی وقتی کودک نشانه‌های بهبودی نشان می‌دهد، او را از درمان خارج می‌کنند.

۴. **مثلث‌سازی.** در یک سیستم خانوادگی سمی، یک والد اغلب فرزند را به عنوان محرم اسرار یا متحد علیه والد دیگر به خدمت می‌گیرد. کودکان بخشی از یک مثلث ناسالم می‌شوند که در آن تحت فشار انتخاب طرفین

از هم گسیخته می‌شوند. وقتی مادر می‌گوید: «با پدرت بدبختم»، یا پدر می‌گوید: «مادرت دیگر من را نمیخواهد»، کودک به محل تخلیه عاطفی تبدیل می‌شود و به والدین اجازه می‌دهد بدون اینکه با منبع مشکلاتشان روبرو شوند، مقداری از ناراحتی خود را تسکین دهند.

۵. **پنهان‌کاری**. رازها به والدین سمی کمک می‌کنند تا با تبدیل خانواده‌هایشان به باشگاه‌های کوچک خصوصی که هیچ خارجی در آن راه ندارد، کنار بیایند. این امر پیوندی ایجاد می‌کند تا خانواده را به هم نزدیک کند، به ویژه زمانی که تعادل خانواده در معرض تهدید قرار می‌گیرد. کودکی که با گفتن اینکه از پله‌ها افتاده، آزار را از معلمش پنهان می‌کند، باشگاه خانواده را از دخالت خارجی محافظت می‌کند.

وقتی از دیدگاه سیستم خانواده – باورهای آن‌ها، قوانین آن‌ها و اطاعت شما از آن قوانین – به والدین سمی نگاه می‌کنید، بسیاری از رفتارهای خودتخریبی شما آشکار می‌شود. شما به درک نیروهای قدرتمندی که بخش زیادی از رفتار والدینتان و در نهایت رفتار خودتان را هدایت می‌کنند، نزدیک‌تر می‌شوید.

درک، آغاز تغییر است. این امر گزینه‌ها و انتخاب‌های جدیدی را باز می‌کند. اما متفاوت دیدن کافی نیست. آزادی واقعی فقط از متفاوت عمل کردن ناشی می‌شود.

بخش دوم

بازپس گیری زندگی تان

نحوه استفاده از نیمه دوم این کتاب

اکنون تمرکز ما از آنچه والدینتان با شما کردند به آنچه می‌توانید برای خودتان انجام دهید تا قدرت آن‌ها را بر زندگی تان کاهش دهید، تغییر خواهد کرد. من تکنیک‌ها و استراتژی‌های رفتاری خاصی را برای تغییر الگوهای زندگی خود شکوفایی ناپذیر و تبدیل شدن به فردی که می‌خواهید باشید، در اختیار شما قرار خواهم داد.

این استراتژی‌ها به منظور جایگزینی کار درمانی، گروه‌های حمایتی یا برنامه‌های دوازده قدمی نیستند، بلکه برای تقویت آن‌ها طراحی شده‌اند. برخی از شما ممکن است تصمیم بگیرید این کار را به تنهایی انجام دهید، اما اگر قربانی بزرگسال آزار جسمی یا جنسی هستید، من معتقدم که کمک حرفه‌ای برای شما ضروری است.

اگر برای بی‌حس کردن احساسات خود از مواد مخدر استفاده می‌کنید، قبل از اقدام به کار در این کتاب، باید با اجبار خود مقابله کنید. اگر اعتیاد شما را کنترل می‌کند، هیچ راهی برای به دست آوردن کنترل زندگی تان وجود ندارد. به همین دلیل، من اصرار دارم که هر یک از مراجعان من که سوءمصرف کننده مواد هستند، در برنامه‌ای مانند الکی‌های گمنام یا معتادان گمنام نیز شرکت کنند. کار در این کتاب فقط باید پس از حداقل شش ماه پاک‌ی انجام شود. احساسات شما در مرحله اولیه بهبودی بسیار خام است، و همیشه این خطر وجود دارد که کشف و بررسی تجربیات دردناک دوران کودکی در این زمان ممکن است باعث شود دوباره به سوءمصرف مواد بازگردید.

پیشنهاد اینکه اگر مسیری را که من ترسیم می‌کنم دنبال کنید، تمام مشکلات شما یک شبه ناپدید می‌شوند، هم غیرواقعی و هم غیرمسئولانه خواهد بود. اما می‌توانم به شما اطمینان دهم که اگر این کار را انجام دهید، راه‌های جدید و هیجان‌انگیزی برای ارتباط با والدین و دیگران کشف خواهید کرد. شما قادر خواهید بود تعریف کنید که چه کسی هستید و چگونه می‌خواهید زندگی کنید. و حس جدیدی از اعتماد به نفس و ارزش خود کشف خواهید کرد.

۹ | لازم نیست بخشید

در این مرحله، ممکن است از خود پرسید: «آیا اولین قدم بخشیدن والدینم نیست؟» پاسخ من منفی است.

این ممکن است بسیاری از شما را شوکه، عصبانی، دلسرد یا گیج کند. بیشتر ما دقیقاً برعکس این باور را داشته‌ایم – اینکه بخشش اولین قدم به سوی بهبودی است.

در واقع، برای اینکه نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید و زندگی‌تان را تغییر دهید، نیازی به بخشیدن والدینتان نیست!

مطمئناً من آگاه هستم که این با برخی از گرامی‌ترین اصول مذهبی، معنوی، فلسفی و روانشناختی ما در تضاد است. طبق اخلاق «خطا از انسان است و بخشش از خدا». همچنین آگاه هستم که بسیاری از متخصصان در حرفه‌های مختلف کمک‌رسانی صمیمانه معتقدند که بخشش نه تنها اولین قدم است، بلکه اغلب تنها قدم لازم برای آرامش درونی است. من کاملاً مخالفم.

در اوایل دوران حرفه‌ای خود من نیز معتقد بودم که بخشیدن افرادی که به شما آسیب رسانده‌اند، به ویژه والدین، بخش مهمی از روند بهبودی است. من اغلب مراجعان – بسیاری از آن‌ها که به شدت مورد بدرفتاری قرار گرفته بودند – را تشویق می‌کردم تا والدین ظالم یا آزارگر خود را ببخشند. علاوه بر این، بسیاری از مراجعان من در حالی وارد درمان می‌شدند که ادعا می‌کردند قبلاً والدین سمی خود را بخشیده‌اند، اما من متوجه شدم که اغلب آن‌ها پس از بخشش احساس بهتری نداشتند. آن‌ها همچنان نسبت به خودشان احساس بدی داشتند. آن‌ها هنوز علائم خود را داشتند. بخشش هیچ تغییر قابل توجه یا پایداری برای آن‌ها ایجاد نکرده بود. در واقع، برخی از آن‌ها حتی احساس ناکافی بودن بیشتری می‌کردند. آن‌ها چیزهایی مانند: «شاید به اندازه کافی نبخشیدم»؛ «روحانی من گفت که من واقعاً در قلبم نبخشیدم»؛ یا «آیا هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم؟» می‌گفتند.

من نگاهی طولانی و سخت به مفهوم بخشش انداختم. شروع به تعجب کردم که آیا ممکن است به جای تقویت پیشرفت، در واقع مانع آن شود.

من متوجه شدم که بخشش دو جنبه دارد: دست کشیدن از نیاز به انتقام، و تبرئه طرف مقصر از مسئولیت. من در پذیرش این ایده که افراد باید نیاز به تلافی کردن را رها کنند، مشکل چندانی نداشتm. انتقام یک انگیزه بسیار طبیعی اما منفی است. شما را در خیال‌پردازی‌های وسواسی در مورد تلافی کردن برای کسب رضایت غرق می‌کند؛ سرخوردگی و ناراحتی زیادی ایجاد می‌کند؛ و بر خلاف سلامت عاطفی شما عمل می‌کند. با وجود اینکه انتقام ممکن است لحظه‌ای شیرین به نظر برسد، اما همچنان آشتی‌گری عاطفی بین شما و والدینتان را برمی‌انگیزد و وقت و انرژی گرانبها را هدر می‌دهد. رها کردن نیازتان به انتقام دشوار است، اما به وضوح یک قدم سالم است.

اما جنبه دیگر بخشش به این وضوح نبود. احساس می‌کردم در تبرئه بی‌چون و چرای کسی از مسئولیت بر حقش، به ویژه اگر به شدت با یک کودک بی‌گناه بدرفتاری کرده باشد، مشکلی وجود دارد. چرا باید پدری را «عفو» کنید که شما را ترسانده و کتک زده، کودکی شما را جهنم زنده کرده است؟ چگونه قرار است این واقعیت را «نادیده بگیرید» که تقریباً هر روز مجبور بودید به خانه‌ای تاریک بروید و از مادر معتاد خود پرستاری کنید؟ و آیا واقعاً باید پدری را «بخشید» که در سن ۷ سالگی به شما تجاوز کرده است؟

هر چه بیشتر به آن فکر می‌کردم، بیشتر متوجه می‌شدم که این تبرئه در واقع شکل دیگری از انکار بود: «اگر تو را ببخشم، می‌توانیم وانمود کنیم که آنچه اتفاق افتاده آنقدرها هم وحشتناک نبوده است.» من متوجه شدم که این جنبه از بخشش در واقع مانع از ادامه زندگی بسیاری از افراد می‌شد.

تله بخشش

یکی از خطرناک‌ترین چیزها در مورد بخشش این است که توانایی شما را برای رها کردن احساسات سرکوب‌شده‌تان تضعیف می‌کند. چگونه می‌توانید خشم خود را نسبت به والدی که قبلاً او را بخشیده‌اید، تصدیق کنید؟ مسئولیت فقط می‌تواند به یکی از دو جا برود: بیرون، به سمت افرادی که به شما آسیب رسانده‌اند، یا درون، به سمت خودتان. بالاخره یک نفر باید مسئول باشد. بنابراین ممکن است والدینتان را ببخشید اما در عوض، بیشتر از قبل از خودتان متنفر شوید.

همچنین متوجه شدم که بسیاری از مراجعان برای اجتناب از بخش زیادی از کار دردناک درمان، به سرعت به سمت بخشش می‌روند. آن‌ها معتقد بودند که با بخشش می‌توانند راهی میان‌بر برای احساس بهتر پیدا کنند. تعداد کمی از آن‌ها «بخشیدند»، درمان را ترک کردند و در نهایت عمیق‌تر در افسردگی یا اضطراب فرو رفتند.

چندین نفر از این مراجعان به خیال‌پردازی‌های خود چسبیده بودند: «تنها کاری که باید انجام دهم این است که ببخشم و شفا خواهم یافت، سلامت روانی فوق‌العاده‌ای خواهم داشت، همه همدیگر را دوست خواهند داشت، در نهایت خوشحال خواهیم شد.» مراجعان اغلب متوجه می‌شدند که وعده توخالی بخشش صرفاً آن‌ها را برای ناامیدی تلخ آماده کرده است. برخی از آن‌ها احساس خوشبختی ناگهانی را تجربه کردند، اما این احساس دوام نیاورد زیرا در نحوه احساس آن‌ها یا در تعاملات خانوادگی‌شان هیچ چیز واقعاً تغییر نکرده بود.

یک جلسه بسیار دلخراش با مراجعه‌کننده‌ای به نام استفانی را به یاد دارم که تجربه او برخی از مشکلات معمول بخشش زودهنگام را نشان می‌دهد. استفانی، ۲۷ ساله، وقتی با او ملاقات کردم بسیار مؤمن بود. در سن ۱۱ سالگی، استفانی توسط ناپدری‌اش مورد تجاوز قرار گرفته بود. او تا زمانی که مادرش (به دلایل دیگر) او را یک سال بعد از خانه بیرون کرد، به آزار او ادامه داد. در چهار سال بعد، استفانی توسط چندین نامزد مادرش مورد آزار قرار گرفت. او در ۱۶ سالگی از خانه فرار کرد. هفت سال بعد، تقریباً توسط یک مشتری تا حد مرگ کتک خورد. استفانی در حالی که در بیمارستان بستری بود، با یک پرستار آشنا شد که او را متقاعد کرد به مسجد برود. چند سال بعد آن‌ها ازدواج کردند و صاحب یک پسر شدند. او صمیمانه در تلاش برای بازسازی زندگی‌اش بود. اما با وجود خانواده جدید، استفانی بدبخت بود. او دو سال در درمان گذراند، اما همچنان نتوانست افسردگی شدید خود را از بین ببرد. آن وقت بود که پیش من آمد.

من استفانی را در یکی از گروه‌های قربانیان آزار جنسی خود قرار دادم. در اولین جلسه، استفانی به ما اطمینان داد که صلح کرده و ناپدری و مادر سرد و ناکافی خود را بخشیده است. من به او گفتم که اگر می‌خواهد از افسردگی‌اش خلاص شود، ممکن است مجبور شود مدتی «نبخشد»، تا با خشم خود ارتباط برقرار کند. او اصرار داشت که عمیقاً به بخشش اعتقاد دارد، و برای بهتر شدن نیازی به عصبانی شدن ندارد. مبارزه نسبتاً شدیدی بین ما شکل گرفت، تا حدی که این دلیل که من از او می‌خواستم کار دردناکی انجام دهد، و همچنین به این دلیل که اعتقادات مذهبی او با نیازهای روانی‌اش در تضاد بود.

استفانی وظایفش را با جدیت انجام می‌داد، اما از ابراز خشم خود امتناع می‌کرد. با این حال، کم‌کم شروع به بروز خشم به نفع دیگران کرد. برای مثال، یک شب یکی دیگر از اعضای گروه را در آغوش گرفت و گفت: «پدرت یک هیولا بود، من ازش متنفرم!»

چند هفته بعد، خشم سرکوب‌شده خودش بالاخره بیرون آمد. او جیغ زد، فحش داد و والدینش را به نابود کردن کودکی‌اش و فلج کردن سال‌های بزرگسالی‌اش متهم کرد. بعد از آن، وقتی حق می‌کرد بغلش کردم.

می توانستم احساس کنم بدنش آرام می شود. وقتی آرام تر شد، با شوخی پرسیدم: «این چه جور رفتاریه برای یه دختر خوب؟» هرگز جوابش را فراموش نخواهم کرد:

فکر کنم خدا بیشتر از اینکه بخواد من ببخشم، می خواد من خوب بشم.

آن شب نقطه عطف او بود.

مردم می توانند والدین سمی خود را ببخشند، اما باید این کار را در پایان - نه در آغاز - خانه تکانی عاطفی خود انجام دهند. مردم باید از آنچه برایشان اتفاق افتاده عصبانی شوند. آن ها باید برای این واقعیت که هرگز عشق والدین را که آرزویش را داشتند، تجربه نکردند، سوگواری کنند. آن ها باید دست از کم اهمیت جلوه دادن یا نادیده گرفتن آسیبی که به آن ها وارد شده بردارند. اغلب، «ببخش و فراموش کن» به معنای «وانمود کن که اتفاقی نیفتاده» است.

من همچنین معتقدم که بخشش فقط زمانی مناسب است که والدین کاری برای به دست آوردن آن انجام دهند. والدین سمی، به ویژه آن هایی که آزارگتر هستند، باید آنچه را اتفاق افتاده بپذیرند، مسئولیت آن را بر عهده بگیرند و تمایل خود را برای جبران نشان دهند. اگر شما یک جانبه والدینی را که همچنان با شما بدرفتاری می کنند، بخشیدید، والدینی که بخش زیادی از واقعیت و احساسات شما را انکار می کنند و همچنان تقصیر را به گردن شما می اندازند، ممکن است به طور جدی مانع از کار عاطفی ای شوید که باید انجام دهید. اگر یکی از والدین یا هر دو فوت کرده باشند، شما همچنان می توانید با بخشیدن خودتان و رها کردن بخش زیادی از تسلطی که آن ها بر سلامت عاطفی شما داشتند، آسیب را التیام بخشید.

در این مرحله، ممکن است، به طور قابل درک، تعجب کنید که آیا اگر والدینتان را نبخشید، تا آخر عمر تلخ و عصبانی خواهید ماند. در واقع، کاملاً برعکس درست است. آنچه من در طول سال ها دیده ام این است که آرامش عاطفی و ذهنی در نتیجه رها کردن خود از کنترل والدین سمی تان، بدون نیاز به بخشیدن آن ها، به دست می آید. و آن رهایی فقط پس از آن می تواند رخ دهد که احساسات شدید خشم و اندوه خود را پشت سر گذاشته باشید و پس از آنکه مسئولیت را بر دوش آن ها گذاشته باشید، جایی که به آن تعلق دارد.

۱۰ | من بزرگ شده‌ام. چرا احساس بزرگسالی نمی‌کنم؟

فرزندان والدین سمی آنقدر به تأیید والدین نیاز دارند که مانع از زندگی کردن آن‌ها به شکلی که آرزو دارند می‌شود. درست است که بیشتر بزرگسالان حداقل مقداری درهم‌تنیدگی مداوم با والدین خود دارند. اگر از آن‌ها پرسیده شود: «آیا می‌توانید افکار، اعمال و احساسات خود را بدون در نظر گرفتن امیدها یا انتظارات والدینتان داشته باشید؟» تعداد کمی می‌توانند با یک «بله» قاطع پاسخ دهند. در واقع، در یک خانواده سالم، مقداری درهم‌تنیدگی مفید است. به ایجاد احساس تعلق و پیوند خانوادگی کمک می‌کند. با این حال، حتی در خانواده‌های سالم نیز، این تأثیر می‌تواند بیش از حد پیش برود. و در خانواده‌های سمی، کاملاً از حد می‌گذرد. برخی افراد وقتی پیشنهاد می‌دهم که ممکن است به طور خودشکوفایی‌ناپذیری به والدین خود وابسته باشند، احساس شرم یا ناراضایتی می‌کنند. لطفاً به یاد داشته باشید که این یک مبارزه رایج است. تعداد کمی از افراد به اندازه کافی تکامل یافته‌اند که کاملاً «مسئول» زندگی خود باشند و کاملاً از نیاز به تأیید والدین آزاد باشند. بیشتر ما از نظر فیزیکی خانه را ترک کرده‌ایم، اما تعداد بسیار کمی از ما از نظر عاطفی خانه را ترک کرده‌ایم. اساساً دو نوع درهم‌تنیدگی وجود دارد. نوع اول شامل تسلیم شدن مداوم در برابر والدین برای آرام کردن آن‌ها است. مهم نیست نیازها یا خواسته‌های خودتان چیست، نیازها و خواسته‌های والدینتان همیشه در اولویت قرار دارند.

نوع دوم دقیقاً برعکس است. اگر بر سر والدینتان فریاد بزنید، آن‌ها را تهدید کنید یا کاملاً از آن‌ها بیگانه شوید، ممکن است به همان اندازه درهم‌تنیده باشید. در این حالت، هر چقدر هم متناقض به نظر برسد، والدینتان هنوز کنترل عظیمی بر نحوه احساس و رفتار شما دارند. تا زمانی که به شدت به آن‌ها واکنش نشان می‌دهید، به آن‌ها قدرت می‌دهید تا شما را ناراحت کنند، که به آن‌ها اجازه می‌دهد شما را کنترل کنند.

برای کمک به شما در تعیین میزان درهم‌تنیدگی‌تان با والدینتان، من سه چک‌لیست طراحی کرده‌ام، یکی برای باورها، یکی برای احساسات و یکی برای رفتارها. از آن‌ها به عنوان کاتالیزور برای کمک به کشف باورها، احساسات و رفتارهای خود محدودکننده‌تان استفاده کنید.

به یاد داشته باشید، هر جا از اصطلاح والدین استفاده می‌کنم، ممکن است ترجیح دهید پدر یا مادر را جایگزین کنید. من فقط برای ساده کردن لیست از جمع استفاده می‌کنم.

چه چیزی را باور دارید؟

همانطور که در فصل ۸ دیدیم، باورها نگرش‌ها، برداشت‌ها و مفاهیم عمیقاً ریشه‌دار در مورد مردم، روابط و اخلاق هستند. قبل از اینکه بتوانید هر فرآیند رشد و تغییری را در زندگی خود آغاز کنید، ضروری است که ابتدا از ارتباط بین باورهای نادرست، احساسات منفی و رفتارهای خودشکوفایی‌ناپذیر آگاه شوید.

اینگونه کار می‌کند: باوری مانند «من هرگز نمی‌توانم برنده شوم، والدینم تمام قدرت را دارند»، احتمالاً شما را به احساس درماندگی، ترس، سرخوردگی و غرق شدن سوق می‌دهد. در تلاش برای دفاع در برابر این احساسات، شما به طور خودکار در اختلافات عقب‌نشینی خواهید کرد، تسلیم خواسته‌های والدینتان خواهید شد و شاید برای اجتناب کامل از این احساسات از مواد مخدر استفاده کنید. همه چیز با باورها شروع می‌شود.

این اولین چک‌لیست به شما کمک می‌کند برخی از باورهایی را که زیربنای احساسات و رفتارهای شما هستند، شناسایی کنید. در کنار هر عبارتی که برای شما صادق به نظر می‌رسد، علامت بگذارید.

در رابطه من با والدینم، این چیزی است که من باور دارم:

— این وظیفه من است که والدینم را خوشحال کنم — این وظیفه من است که باعث افتخار والدینم شوم — من تمام زندگی والدینم هستم — والدینم بدون من نمی‌توانند زنده بمانند — من بدون والدینم نمی‌توانم زنده بمانم — اگر حقیقت را در مورد (طلاق، سقط جنین، نامزدی و غیره) به والدینم بگویم، آن‌ها را می‌کشد — اگر در برابر والدینم بایستم، برای همیشه آن‌ها را از دست خواهم داد — اگر به آن‌ها بگویم چقدر به من آسیب رسانده‌اند، مرا از زندگی‌شان حذف خواهند کرد — نباید هیچ کاری انجام دهم یا چیزی بگویم که احساسات والدینم را جریحه‌دار کند — احساسات والدینم مهم‌تر از احساسات من است.

— صحبت کردن با والدینم فایده‌ای ندارد، چون هیچ کمکی نمی‌کند — اگر والدینم فقط تغییر می‌کردند، من نسبت به خودم احساس بهتری پیدا می‌کردم — من باید به خاطر اینکه آدم بدی بوده‌ام، برای والدینم جبران کنم — اگر فقط می‌توانستم آن‌ها را متوجه کنم که چقدر به من آسیب می‌زنند، می‌دانم که متفاوت خواهند بود — مهم نیست چه کار کردند، آن‌ها والدین من هستند و من باید به آن‌ها احترام بگذارم — والدینم هیچ کنترلی روی زندگی من ندارند. من تمام مدت با آن‌ها می‌جنگم.

اگر چهار یا بیشتر از این باورها در مورد شما صدق می‌کند، شما هنوز هم با والدینتان بسیار درهم‌تنیده‌اید. هر چقدر هم پذیرش آن سخت باشد، همه این باورها خودشکوفایی‌ناپذیر هستند. آن‌ها مانع از این می‌شوند که شما یک فرد جدا و مستقل باشید. آن‌ها وابستگی را افزایش می‌دهند و قدرت بزرگسالی شما را از شما می‌گیرند.

چندین مورد از این باورها مسئولیت کامل احساسات والدینتان را بر دوش شما می‌گذارند. وقتی والدین سمی احساس بدی دارند، اغلب به دنبال مقصر دیگری می‌گردند، و آن دیگران معمولاً فرزندان نشان هستند. اگر شما را به این باور رسانده‌اند که احساسات والدینتان مسئولیت شماست، احتمالاً هنوز هم معتقدید که در قدرت شماست که آن‌ها – و اغلب همه کس دیگر – را خوشحال یا ناراحت «کنید».

بسیاری از متخصصان رفتار انسانی معتقدند که شما نمی‌توانید هیچ‌کس را وادار به احساس چیزی کنید – که هر فرد کاملاً مسئول نحوه «انتخاب» احساس خود است. من فکر نمی‌کنم این درست باشد. من معتقدم که ما بر احساسات هر کسی که با او ارتباط داریم تأثیر داریم. اما داشتن تأثیر، همان مسئولیت رفع آن احساسات نیست. همانطور که شما مسئول یافتن راه‌هایی برای احساس بهتر در هنگام آسیب دیدن از کسی هستید، والدینتان نیز مسئول یافتن راه‌های خود برای احساس بهتر در هنگام آسیب دیدن از کسی هستند.

برای مثال، اگر کاری انجام دهید که نه ظالمانه است و نه آزاردهنده، اما با این وجود باعث ناراحتی مادران می‌شود – مانند ازدواج با کسی که او تأیید نمی‌کند یا گرفتن شغلی خارج از شهر – این وظیفه مادران است که راه‌هایی برای احساس بهتر پیدا کند. کاملاً مناسب است که چیزی شبیه به این بگویید: «متأسفم که ناراحت هستید»، اما این وظیفه شما نیست که برنامه‌های خود را صرفاً به خاطر مراقبت از احساسات مادران تغییر دهید. وقتی نیازهای خود را به خاطر احساسات مادران نادیده می‌گیرید، نه تنها به خودتان بلکه به مادران نیز ظلم می‌کنید. خشم و رنجشی که ناگزیر احساس خواهید کرد، نمی‌تواند بر رابطه‌تان تأثیر نگذارد. و اگر تلاش‌های شما برای خوشحال کردن مادران شکست بخورد، احساس گناه و ناکافی بودن خواهید کرد.

وقتی اکثریت تصمیمات زندگی خود را بر اساس نحوه احساس والدینتان قرار می‌دهید، انتخاب آزادانه را از دست می‌دهید. اگر احساسات آن‌ها همیشه در اولویت باشد، آن‌ها در صندلی راننده زندگی شما هستند.

به این فکر کنید که چه باورهای دیگری ممکن است داشته باشید که مانع از احساس یک بزرگسال مؤثر در رابطه با والدینتان می‌شود. آن‌ها را به لیست اضافه کنید. این لیست بخشی از یک تمرین کوتاه خواهد شد که بعداً از شما می‌خواهم انجام دهید.

باورهای نادرست، احساسات دردناک

باورهای خودشکوفایی‌ناپذیر همیشه منجر به احساسات دردناک می‌شوند. با بررسی احساسات خود، می‌توانید شروع به درک هم باورهایی که آن‌ها را به وجود آورده‌اند و هم رفتارهایی که از آن‌ها ناشی می‌شوند، کنید. بیشتر ما فکر می‌کنیم احساساتمان واکنش‌هایی به اتفاقاتی است که برایمان می‌افتد، چیزهایی که از بیرون از خودمان می‌آیند. اما در واقع، حتی شدیدترین ترس، لذت یا درد از نوعی باور ناشی می‌شود.

برای مثال، یک روز بسیار شجاع می‌شوید و به پدر معتادتان می‌گویید که دیگر حاضر نیستید وقتی مصرف میکند با او باشید. او شروع به فریاد زدن می‌کند که چقدر ناسپاس و بی‌احترام هستید. شما احساس گناه می‌کنید. ممکن است فکر کنید احساس گناه شما نتیجه رفتار پدرتان است، اما این فقط نیمی از ماجراست. قبل از اینکه احساساتتان شما را فرا بگیرد، باورهای خاصی در ذهن شما فعال شده بود – باورهایی که احتمالاً از آن‌ها آگاه نبودید. در این مورد، این باورها ممکن بود این‌ها باشند: «بچه‌ها هرگز نباید با والدینشان گستاخی کنند» یا «پدرم بیمار است و وظیفه من است که از او مراقبت کنم». از آنجایی که شما به این باورهای عمیقاً ریشه‌دار وفادار نبوده‌اید، با احساس گناه واکنش نشان می‌دهید.

وقتی با موقعیتی روبرو می‌شوید که نیاز به واکنش عاطفی دارد، باورهای خانوادگی مانند یک زمزمه ناخودآگاه در ذهن شما جریان می‌یابد. درک اینکه این باورها تقریباً همیشه مقدم بر احساسات شما هستند، بیش از یک تمرین روانشناختی جالب است.

درک رابطه بین باورها و احساساتتان یک گام اساسی برای پایان دادن به رفتار خودشکوفایی‌ناپذیر است!

«اما من هیچ احساسی ندارم»

همه ما واکنش‌های عاطفی قوی نسبت به والدینمان داریم. برخی از ما با این احساسات در تماس هستیم، اما برخی دیگر برای محافظت از خود در برابر شدت احساساتشان، آن‌ها را دفن می‌کنند.

شاید در دوران کودکی پیام‌های قوی دریافت کرده‌اید که احساس کردن امن نیست. شاید به خاطر ابراز احساسات تنبیه شده‌اید، یا شاید احساساتتان آنقدر دردناک بوده که برای زنده ماندن آن‌ها را عمیقاً در ناخودآگاهتان فرو کرده‌اید. شاید مجبور شده‌اید خودتان را متقاعد کنید که اصلاً اهمیت نمی‌دهید، یا شاید نیاز داشته‌اید به والدینتان ثابت کنید که نمی‌توانند به شما آسیب برسانند.

به عنوان یک بزرگسال، ممکن است روشن کردن دوباره شیرهای عاطفی تان بسیار دشوار باشد. ارتباط بین احساسات قوی و رابطه گذشته و حالتان با والدینتان ممکن است به ویژه برایتان دشوار باشد. احساساتی که در سراسر این کتاب در مورد آن‌ها صحبت می‌کنم ممکن است برایتان بیگانه به نظر برسند. شاید خودتان را سرد یا بی‌حس توصیف کنید، یا معتقد باشید که هیچ احساسی ندارید – که چیز زیادی برای ارائه از نظر عشق یا مراقبت ندارید. اگر چنین است، احساسات دوران کودکی تان احتمالاً بسیار شدید بوده و برای رسیدن به بزرگسالی به دفاع‌های محافظتی زیادی نیاز داشته‌اید.

اگر احساساتتان عمیقاً دفن شده‌اند، می‌توانید از این چک‌لیست‌ها به عنوان نقطه شروع برای برقراری ارتباط با آن‌ها استفاده کنید. همچنین می‌توانید سعی کنید تصور کنید احساسات شخص دیگری که رابطه مشابهی با والدینش دارد، چگونه می‌تواند باشد. بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که بدون درمان نمی‌توانند به احساسات خود دسترسی پیدا کنند. احساسات شما گم نشده‌اند، فقط جابجا شده‌اند، و گاهی اوقات برای بازپس‌گیری آن‌ها به کمک حرفه‌ای نیاز است. اما هر چه لازم باشد، شما نمی‌توانید این کار را بدون ارتباط با احساساتتان انجام دهید.

مهم است که با شروع اجازه دادن به برخی از احساسات مسدود شده‌تان برای ظهور، آرام پیش بروید. ممکن است با زنده شدن احساساتتان برای مدتی بسیار ناراحت شوید. بسیاری از افراد با این انتظار وارد درمان می‌شوند که بلافاصله احساس بهتری پیدا کنند. آن‌ها وقتی متوجه می‌شوند که معمولاً قبل از اینکه بتوانند احساس بهتری داشته باشند، باید احساس بدتری داشته باشند، دل‌سرد می‌شوند. این جراحی عاطفی است، و مانند هر جراحی، قبل از اینکه زخم‌ها التیام یابند، باید تمیز شوند، و مدتی طول می‌کشد تا درد از بین برود. اما درد نشانه‌ای از شروع روند بهبودی است.

برای کمک به شما در متمرکز کردن احساساتتان، من آن‌ها را به چهار گروه تقسیم کرده‌ام: گناه، ترس، غم و خشم. ما در اینجا با این احساسات منفی خودکار و قابل پیش‌بینی سروکار داریم – همان‌هایی که معمولاً برای شما مشکل ایجاد می‌کنند.

عبارات موجود در این لیست را که نزدیک‌ترین توصیف از احساس شما هستند، علامت بزنید.

در رابطه من با والدینم، این چیزی است که من احساس می‌کنم:

— وقتی انتظارات والدینم را برآورده نمی‌کنم، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی کاری انجام می‌دهم که آن‌ها را ناراحت می‌کند، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی برخلاف نصیحت آن‌ها عمل می‌کنم، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی با آن‌ها بحث می‌کنم، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی از آن‌ها عصبانی می‌شوم، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی والدینم را ناامید می‌کنم یا احساساتشان را جریحه‌دار می‌کنم، احساس گناه می‌کنم . — — وقتی به اندازه کافی برای آن‌ها کاری انجام نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی هر کاری که از من می‌خواهند انجام نمی‌دهم، احساس گناه می‌کنم — — . وقتی به آن‌ها نه می‌گویم، احساس گناه می‌کنم . — — وقتی والدینم بر سرم فریاد می‌زنند، می‌ترسم — — . وقتی از دستم عصبانی هستند، می‌ترسم — — . وقتی از دست آن‌ها عصبانی هستم، می‌ترسم — — . وقتی باید چیزی را به آن‌ها بگویم که ممکن است نخواهند بشنوند، می‌ترسم — — . وقتی تهدید می‌کنند که عشقشان را از من دریغ می‌کنند، می‌ترسم — — . وقتی با آن‌ها مخالفم، می‌ترسم — — . وقتی سعی می‌کنم در برابرشان بایستم، می‌ترسم — — . وقتی والدینم ناراحت هستند، غمگین می‌شوم — — . وقتی می‌دانم که والدینم را ناامید کرده‌ام، غمگین می‌شوم — — . وقتی نمی‌توانم زندگی آن‌ها را برایشان بهتر کنم، غمگین می‌شوم — — . وقتی والدینم می‌گویند زندگی‌شان را خراب کرده‌ام، غمگین می‌شوم — — . وقتی کاری را که می‌خواهم انجام دهم انجام می‌دهم و به والدینم آسیب می‌رساند، غمگین می‌شوم — — . وقتی والدینم از (همسر، دوستانم) خوششان نمی‌آید، غمگین می‌شوم — — . — وقتی والدینم از من انتقاد می‌کنند، عصبانی می‌شوم — — . وقتی والدینم سعی می‌کنند مرا کنترل کنند، عصبانی می‌شوم — — . وقتی به من می‌گویند چگونه زندگی کنم، عصبانی می‌شوم — — . وقتی به من می‌گویند چگونه فکر، احساس یا رفتار کنم، عصبانی می‌شوم — — . وقتی به من می‌گویند چه کاری باید یا نباید انجام دهم، عصبانی می‌شوم — — . وقتی از من توقعاتی دارند، عصبانی می‌شوم — — . وقتی سعی می‌کنند زندگی خود را از طریق من زندگی کنند، عصبانی می‌شوم — — . وقتی انتظار دارند از آن‌ها مراقبت کنم، عصبانی می‌شوم — — . وقتی مرا طرد می‌کنند، عصبانی می‌شوم.

لطفاً هر احساسی را که در اینجا پوشش داده نشده است اضافه کنید. این‌ها ممکن است شامل واکنش‌های فیزیکی شما نسبت به والدینتان باشد. واکنش‌های فیزیکی اغلب زبانی هستند که از طریق آن احساسات دردناک خود را بیان می‌کنیم، به ویژه زمانی که گفتن آن‌ها به افرادی که از آن‌ها ناراحت هستیم امن نیست. ما اغلب با بدنمان می‌گوییم آنچه را که نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم با دهانمان بگوییم. علائم فیزیکی خاص تحت تأثیر عواملی مانند سابقه پزشکی خانوادگی، استعدادها یا آسیب‌پذیری‌ها در قسمت‌های خاصی از بدن شما، و شخصیت و ساختار عاطفی منحصر به فرد شما قرار دارند. غیرمعمول نیست که فرزندان بزرگسال والدین سمی

از سردرد، دل درد، تنش عضلانی، خستگی، از دست دادن اشتها یا اجبار به خوردن، مشکلات خواب و حالت تهوع رنج ببرند. این واکنش‌ها هرگز نباید نادیده گرفته شوند، و اگر به بیماری‌های مرتبط با استرس مانند اختلالات قلبی عروقی یا گوارشی شدت یابند، می‌توانند کشنده باشند. بنابراین، ضروری است که برای هر وضعیت جسمانی که ادامه دارد، حتی اگر متقاعد شده‌اید که منشأ عاطفی دارد، به دنبال کمک پزشکی باشید. اگر بیش از یک سوم عبارات موجود در لیست‌ها را علامت زده‌اید، شما هنوز هم با والدینتان بسیار درهم‌تنیده‌اید و دنیای عاطفی شما تا حد زیادی توسط آن‌ها کنترل می‌شود.

دیدن ارتباط

سعی کنید بعد از هر یک از احساساتی که در مورد شما صدق می‌کند، یک «چون» قرار دهید، و بعد از «چون» یک باور از لیست اول خود را بیاورید. این تکنیک پیوند می‌تواند به شما کمک کند تا بسیاری از واکنش‌های خود را بهتر درک کنید. برای مثال، «وقتی کاری انجام می‌دهم که آن‌ها را ناراحت می‌کند، احساس گناه می‌کنم، چون نباید هیچ کاری انجام دهم یا چیزی بگویم که احساسات والدینم را جریحه‌دار کند»؛ «وقتی می‌دانم که والدینم را ناامید کرده‌ام، غمگین می‌شوم، چون وظیفه من است که والدینم را خوشحال کنم»؛ «وقتی از دست آن‌ها عصبانی هستم، می‌ترسم، چون اگر در برابر والدینم بایستم، برای همیشه آن‌ها را از دست خواهم داد».

هنگامی که شروع به ایجاد این ارتباطات بسیار مهم می‌کنید، احتمالاً از اینکه چقدر از احساسات شما ریشه در باورهایتان دارد، شگفت‌زده خواهید شد. این تمرین فوق‌العاده مهم است زیرا هنگامی که منبع احساسات خود را درک کردید، می‌توانید شروع به کنترل آن‌ها کنید.

چه کار می‌کنید؟

باورها منجر به قوانین می‌شوند، احساسات شما را وادار به اطاعت از آن‌ها می‌کنند، و این چیزی است که منجر به رفتار می‌شود. اگر می‌خواهید رفتارتان را تغییر دهید، باید تمام مراحل این معادله را طی کنید و برای تغییر قوانین خود، باورها و احساساتتان را تغییر دهید.

وقتی تشخیص می‌دهید که رفتار محصول نهایی باورها و احساسات است، برخی از رفتارهای شما منطقی‌تر به نظر می‌رسند.

در اینجا فهرستی از برخی رفتارهایی که ممکن است از باورها و احساساتی که قبلاً ذکر کرده‌ام ناشی شوند، آورده شده است. این رفتارها به دو دسته اساسی تقسیم می‌شوند: مطیع و پرخاشگر. آن‌هایی را که در مورد شما صدق می‌کنند علامت بزنید. باز هم، اگر هر یک از رفتارهای مخرب خود را که ذکر کرده‌ام شناسایی کردید، آن‌ها را به لیست اضافه کنید.

در رابطه من با والدینم، اینگونه رفتار می‌کنم:

رفتارهای مطیع:

— من اغلب بدون توجه به احساسم تسلیم والدینم می‌شوم — — من اغلب آنچه را که واقعاً فکر می‌کنم به آن‌ها نمی‌گویم — — من اغلب احساس واقعی‌ام را به آن‌ها نمی‌گویم — — من اغلب طوری رفتار می‌کنم که انگار همه چیز بین ما خوب است، حتی وقتی اینطور نیست — — وقتی با والدینم هستم، اغلب تصنعی و سطحی رفتار می‌کنم — — من اغلب کارهایی را در رابطه با والدینم از روی احساس گناه یا ترس انجام می‌دهم تا از روی انتخاب آزادانه — — من خیلی تلاش می‌کنم تا آن‌ها را تغییر دهم — — من خیلی تلاش می‌کنم تا آن‌ها را متوجه و درک دیدگاه خودم کنم — — من اغلب در هر درگیری با آن‌ها نقش صلح‌جو را بازی می‌کنم — — من اغلب فداکاری‌های بسیار دردناکی در زندگی خودم برای خوشحال کردن آن‌ها انجام می‌دهم — — من همچنان حامل اسرار خانوادگی هستم.

رفتارهای پرخاشگر:

— من دائماً با والدینم بحث می‌کنم تا به آن‌ها نشان دهم که حق با من است — — من دائماً کارهایی را انجام می‌دهم که می‌دانم آن‌ها دوست ندارند تا به آن‌ها نشان دهم که فرد مستقلی هستم — — من اغلب بر سر والدینم فریاد می‌زنم، جیغ می‌کشم یا ناسزا می‌گویم تا به آن‌ها نشان دهم که نمی‌توانند مرا کنترل کنند . — — من اغلب مجبورم خودم را مهار کنم تا از حمله فیزیکی به آن‌ها جلوگیری کنم — — من منفجر شدم و والدینم را از زندگی‌ام حذف کردم.

اگر دو یا بیشتر از این رفتارها در مورد شما صدق می‌کند، درهم‌تنیدگی با والدینتان هنوز یک مسئله مهم در زندگی شماست.

به راحتی می‌توان دید که چگونه رفتارهای مطیع مانع از مستقل شدن شما می‌شوند. اما درهم‌تنیدگی از طریق رفتارهای پرخاشگرانه کمتر واضح است. این رفتارها ظاهراً شما را از والدینتان جدا می‌کنند. آن‌ها این توهم را ایجاد می‌کنند که شما در حال مقابله هستید نه تسلیم شدن. در واقع، رفتارهای پرخاشگرانه به دلیل شدت احساسات شما، تکراری و قابل پیش‌بینی بودن واکنش‌هایتان و این واقعیت که رفتار شما نه با انتخاب آزادانه، بلکه با نیاز دفاعی شما برای اثبات جدایی‌تان تعیین می‌شود، همچنان نشان‌دهنده درهم‌تنیدگی است. اطاعت و پرخاشگری صرفاً دو روی یک سکه رفتاری هستند.

واکنش به چک‌لیست‌ها

کارول، مدل سابق که اکنون طراح داخلی شده بود و از نظر کلامی توسط پدرش مورد آزار قرار گرفته بود، وقتی نتایج چک‌لیست‌هایش را جمع زد، شگفت‌زده شد. او متوجه شد که در سن ۵۲ سالگی هنوز به شدت با والدینش درهم‌تنیده است.

خیلی شرمندهم. من میانسال هستم، سه بار ازدواج کرده‌ام، پسری بزرگ دارم، و والدینم هنوز مرا کنترل می‌کنند. باور می‌کنید... تقریباً تمام باورها و احساسات موجود در لیست‌ها را علامت زدم. و در مورد خانم مطیع... کی می‌خواهم این را در مغز کله‌شق خودم فرو کنم که والدینم هرگز تغییر نخواهند کرد؟ آن‌ها همیشه ظالم و غیرحمایتی بوده‌اند، و فکر می‌کنم همیشه همین‌طور خواهند بود.

به کارول گفتم که احساس شرم و خجالت برای کسی که خود را بزرگسال می‌داند اما ناگهان می‌بیند که هنوز توسط والدینش کنترل می‌شود، رایج است. همه ما دوست داریم باور کنیم که بزرگسالان مستقلی هستیم که در مورد زندگی خود تصمیم می‌گیریم.

احتمالاً کارول درست می‌گفت: والدینش قرار نبودند تغییر کنند. اما او قرار بود تغییر کند. اولین قدم برای رهایی از بندهای مخرب، درک این است که چه چیزی آن‌ها را چنین قوی می‌کند. مانند بسیاری از مراجعان من، کارول با عصبانیت به این واقعیت واکنش نشان داد که هنوز درهم‌تنیده است. او می‌خواست فوراً بیرون برود و والدینش را به چالش بکشد. اگر چنین انگیزه‌ای دارید، مقاومت کنید. این زمان مناسبی نیست. اقدام عجولانه تقریباً همیشه نتیجه معکوس می‌دهد.

وقتی احساساتتان به اوج رسیده است، از اقدام مقابله‌ای خودداری کنید. دیدگاه و قضاوت شما مغشوش خواهد شد. زمان زیادی برای ادغام آگاهی جدیدتان در زندگی‌تان وجود دارد. اما ابتدا باید یک برنامه عملی ترسیم کنید.

به یاد داشته باشید، این آغاز یک فرآیند است، نه یک درمان یک شبه. لیست‌های قبلی فقط آغاز کاوش شما هستند. مسائل بسیار پیچیده و اغلب گیج‌کننده‌ای در پیش است. تا زمانی که زیر سطح را برای وجود سنگ بررسی نکرده‌اید، نمی‌خواهید به داخل آب شیرجه بزنید. شما نمی‌توانید الگوهای مادام‌العمر را یک شبه تغییر دهید، مهم نیست چقدر خودشکوفایی ناپذیر باشند. کاری که می‌توانید انجام دهید این است که شروع به به چالش کشیدن باورهای محدودکننده و رفتارهای خودشکوفایی ناپذیر خود کنید و در نهایت آن‌ها را کنار بگذارید تا خود واقعی شما ظهور کند. اما قبل از اینکه بتوانید خود واقعی خود را بازباید، باید بدانید که چه کسی هستید.

۱۱ | آغاز خودتعریفی

استقلال عاطفی به این معنا نیست که باید خودتان را از والدینتان جدا کنید. به این معناست که می‌توانید در عین حال که بخشی از خانواده هستید، یک فرد جداگانه باشید. به این معناست که می‌توانید خودتان باشید و اجازه دهید والدینتان همان کسی باشند که هستند.

وقتی احساس آزادی می‌کنید که باورها، احساسات و رفتارهای خودتان را جدا از والدینتان (یا دیگران) داشته باشید، «خودتعریف‌شده» هستید. اگر والدینتان از کاری که انجام می‌دهید یا فکر می‌کنید خوششان نمی‌آید، ناگزیر باید تحمل کنید

مقداری ناراحتی را تحمل خواهید کرد. و وقتی برای تغییر خودتان به خاطر آن‌ها عجله نمی‌کنید، باید ناراحتی آن‌ها را نیز تحمل کنید. حتی اگر برخی از باورهای شما با باورهای والدینتان یکسان باشد، یا رفتارتان مورد تأیید آن‌ها قرار گیرد، ضروری است که انتخاب‌های خودتان را انجام دهید و احساس آزادی در موافقت یا مخالفت با آن‌ها داشته باشید.

این به این معنا نیست که من شما را تشویق می‌کنم که احساسات دیگران را زیر پا بگذارید یا تأثیری را که رفتارشان ممکن است بر آنها بگذارد نادیده بگیرید. اما شما نیز نمی‌توانید اجازه دهید آنها شما را زیر پا بگذارند. همه ما باید تعادلی بین مراقبت از خودمان و نگرانی در مورد احساسات دیگران پیدا کنیم.

هیچ‌کس نمی‌تواند ۱۰۰ درصد مواقع خودتعریف‌شده باشد. همه ما بخشی از یک جامعه بزرگتر هستیم. هیچ‌کس کاملاً از میل به تأیید دیگران آزاد نیست. هیچ‌کس کاملاً از وابستگی عاطفی از نوعی آزاد نیست، و تعداد بسیار کمی از ما می‌خواهیم چنین باشیم. انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند، و روابط باز نیازمند مقدار معینی از وابستگی متقابل عاطفی است. به همین دلیل، خودتعریفی باید تا حدودی انعطاف‌پذیر باشد. هیچ اشکالی ندارد که برای والدینتان سازش کنید، تا زمانی که این کاری باشد که شما با اراده آزاد خود انتخاب کرده‌اید انجام دهید. آنچه من در اینجا در مورد آن صحبت می‌کنم، حفظ یکپارچگی عاطفی شما، صادق بودن با خودتان است.

گاهی اوقات خودخواه بودن اشکالی ندارد

بسیاری از افراد از خود دفاع نمی‌کنند زیرا خودتعریفی را با خودخواهی اشتباه می‌گیرند. کلمه خودخواه تمام دکه‌های احساس گناه ما را فشار می‌دهد. سندی – آرایشگری که والدین نابخشوده‌اش همچنان او را در بزرگسالی به خاطر سقط جنینی که در ۱۵ سالگی انجام داده بود تنبیه می‌کردند – برای اجتناب از برچسب خودخواه خوردن، جهنمی عاطفی را تحمل کرد. او توضیح داد:

صحبت از گیر افتادن بین سنگ و سندان است. فکر کنم کل زندگی‌ام را خراب کرده‌ام. پدر و مادرم خانه‌شان را بازسازی می‌کنند، و مادرم هفته گذشته با من تماس گرفت تا بگوید سر و صدا او را دیوانه کرده، بنابراین او و پدر می‌خواهند تا زمان اتمام بازسازی، که ممکن است هفته‌ها طول بکشد، با ما زندگی کنند. واقعاً نمی‌خواستم «بله» بگویم، اما چه کار می‌توانستم بکنم؟ منظورم این است که آنها والدین من هستند. وقتی شوهرم متوجه شد، تقریباً سکته کرد. ببینید، او از اتاق مهمان به عنوان دفتر کار استفاده می‌کند و در حال حاضر در وسط یک پروژه بزرگ است. بنابراین او مرا وادار کرد دوباره به مادرم زنگ بزنم و پیشنهاد کنم که شاید بهتر باشد او و پدر به جای آن به یک هتل بروند. خب، او تقریباً منفجر شد. نیم ساعت در مورد اینکه چقدر ناسپاس و خودخواه هستم، اینکه این کمترین کاری است که می‌توانم انجام دهم، با توجه به تمام کارهایی که آنها برای من انجام

داده‌اند، شنیدم. به او گفتم که باید با بیل صحبت کنم، اما از قبل می‌دانم او چه خواهد گفت. سوزان، چه کار می‌توانم بکنم؟

من پیشنهاد کردم که سندی از این بحران کوچک به عنوان فرصتی برای آغاز فرآیند خودتعریفی استفاده کند. وقت آن رسیده بود که او به آشوب فعلی نگاه کند و آن را نه به عنوان یک حادثه مجزا، بلکه به عنوان آخرین مشکل در یک الگوی مداوم در رابطه‌اش با والدینش ببیند. این موضوع مربوط به نقل مکان آن‌ها به خانه او نبود، بلکه مربوط به واکنش خودکار او در آرام کردن و سازش با آن‌ها بود. اگر او می‌خواست این الگو را بشکند، ابتدا باید بر آنچه می‌خواست تمرکز می‌کرد نه آنچه والدینش از او می‌خواستند. از او پرسیدم آیا اصلاً می‌داند چه می‌خواهد.

سندی: اولین چیزی که به ذهنم می‌رسد این است که می‌خواهم والدینم مرا تنها بگذارند. نمی‌خواهم آن‌ها با ما بمانند. وحشتناک خواهد بود. منظورم این است که حتی از اعتراف به این موضوع هم احساس گناه می‌کنم، زیرا بچه‌ها باید برای والدینشان باشند. شاید فقط به آن‌ها بگویم می‌توانند بمانند. آن وقت احساس بدی نسبت به آن نخواهم داشت. دعوا کردن با بیل خیلی راحت‌تر از دعوا کردن با آن‌هاست. چرا نمی‌توانم همه را خوشحال کنم؟ سوزان: شما به این سوال پاسخ دهید.

سندی: جوابش را نمی‌دانم. برای همین اینجام. منظورم این است که می‌دانم نمی‌خواهم آن‌ها الان با من زندگی کنند، اما دوستشان دارم – نمی‌توانم به آن‌ها پشت کنم.

سوزان: من از شما نمی‌خواهم به آن‌ها پشت کنید. من از شما می‌خواهم تصور کنید اگر گاهی اوقات به آن‌ها «نه» بگویید، اگر برای میزان فداکاری‌ای که حاضرید برایشان انجام دهید محدودیت تعیین کنید، چه خواهد شد. «خودتعریف‌شده» باشید، سندی. بر اساس آنچه می‌خواهید و آنچه نیاز دارید تصمیم بگیرید، نه بر اساس آنچه آن‌ها می‌خواهند یا نیاز دارند.

سندی: این خیلی خودخواهانه به نظر می‌رسد.

سوزان: گاهی اوقات خودخواه بودن اشکالی ندارد.

سندی: سوزان، من می‌خواهم آدم خوبی باشم. من طوری بزرگ شده‌ام که باور کنم آدم‌های خوب برای دیگران کار می‌کنند.

سوزان: عزیزم، اگر با خودت به همان خوبی رفتار می‌کردی که با والدینت رفتار می‌کنی، احتمالاً نیازی به اینجا آمدن نداشتی. تو آدم خیلی خوبی هستی – برای همه جز خودت.

سندی: پس چرا من اینقدر احساس بدی دارم؟

سندی شروع به گریه کرد. برای او بسیار مهم بود که به مادرش ثابت کند نه خودخواه است و نه ناسپاس، تا جایی که حاضر بود هم خانه‌اش و هم ازدواجش را به آشوب بکشانند.

سندی بسیاری از تصمیمات زندگی‌اش را بر اساس حس وظیفه بیش از حد نسبت به والدینش می‌گرفت. او معتقد بود وظیفه دارد نیازهای خود را زیر نیازهای آن‌ها دفن کند. او به ندرت کاری را که می‌خواست انجام می‌داد، و این منجر به سال‌ها خشم سرکوب‌شده و عدم رضایت شخصی شده بود که در نهایت به صورت افسردگی بروز کرد.

سندی، مانند بیشتر ما، تقریباً به طور خودکار و ناگهانی به والدینش واکنش نشان می‌داد. وقتی واکنش نشان می‌دهیم، معمولاً بدون فکر کردن، بدون گوش دادن و بدون بررسی گزینه‌هایمان عمل می‌کنیم. افراد معمولاً زمانی بیشترین واکنش را نشان می‌دهند که احساس تهدید یا حمله عاطفی کنند. این واکنش‌پذیری می‌تواند در رابطه با تقریباً هر کسی در زندگی ما – یک رئیس، یک فرزند یا یک دوست – رخ دهد، اما تقریباً همیشه شدیدترین حالت آن با والدین ماست.

وقتی واکنش نشان می‌دهید، به تأیید دیگران وابسته هستید. شما فقط زمانی نسبت به خودتان احساس خوبی دارید که هیچ‌کس با شما مخالف نباشد، از شما انتقاد نکند یا شما را تأیید نکند. احساسات شما اغلب بسیار نامتناسب با رویدادهایی هستند که آن‌ها را برانگیخته‌اند. شما یک پیشنهاد کوچک را به عنوان یک حمله شخصی تلقی خواهید کرد؛ یک انتقاد سازنده جزئی را به عنوان یک شکست شخصی. بدون تأیید دیگران، حتی حفظ حداقل ثبات عاطفی برایتان دشوار است.

وقتی واکنش‌پذیر هستید، معمولاً چیزهایی مانند این می‌گویید: «هر وقت مادرم به من می‌گوید چگونه زندگی کنم، دیوانه می‌شوم»؛ «آن‌ها واقعاً بلدند دکمه‌های مرا فشار دهند، من همیشه با آن‌ها از کوره در می‌روم»؛ یا «فقط باید صدای پدرم را بشنوم و خون جلوی چشمانم را می‌گیرد.» وقتی اجازه می‌دهید واکنش‌های عاطفی‌تان خودکار شوند، کنترل را از دست می‌دهید و احساسات‌تان را روی یک سینی نقره‌ای به شخص دیگری تقدیم می‌کنید. این به دیگران قدرت عظیمی بر شما می‌دهد.

پاسخ دادن در مقابل واکنش نشان دادن

نقطه مقابل واکنش نشان دادن، پاسخگو بودن است. وقتی پاسخگو هستید، هم فکر می‌کنید و هم احساس می‌کنید. از احساسات خود آگاه هستید اما اجازه نمی‌دهید آن‌ها شما را به عمل کردن تکانشی سوق دهند.

پاسخگویی همچنین به شما این امکان را می‌دهد که حس ارزشمندی خود را، علی‌رغم هر آنچه والدینتان ممکن است در مورد شما بگویند، حفظ کنید. این بسیار پاداش‌دهنده است. افکار و احساسات دیگران دیگر شما را به چاه تردید به خود نمی‌کشاند. شما انواع گزینه‌ها و انتخاب‌های جدید را در تعاملات خود با دیگران خواهید دید زیرا دیدگاه و حس منطق شما توسط احساسات دفن نمی‌شود. پاسخگویی می‌تواند بخش زیادی از کنترل زندگی شما را به دستان خودتان بازگرداند.

سندی نیاز داشت کمتر واکنش نشان دهد و بیشتر پاسخگو باشد. من به او هشدار دادم که تغییرات رفتاری برای همه، از جمله خودم، یک مبارزه است، اما به او اطمینان دادم که اگر مایل به تعهد به این روند باشد، می‌تواند آن را انجام دهد. او مایل بود.

اولین کاری که از او خواستم انجام دهد این بود که تشخیص دهد بیشتر نظراتش در مورد خودش واقعاً از چیزهایی ناشی می‌شود که والدینش به او گفته‌اند – از تعریف آن‌ها از او. بخش‌های منفی آن تعریف شامل برچسب زدن به سندی به عنوان خودخواه، ناسپاس و بد بود. سال‌ها طول کشید تا سندی این تصویر منفی از خود را درونی کند، بنابراین ما نمی‌توانستیم آن را یک شبه تغییر دهیم. اما من چند استراتژی رفتاری اولیه را به او نشان دادم تا او را قادر سازم روند جایگزینی تعریف والدینش از او را با دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر از آنچه واقعاً بود، آغاز کند.

از او خواستم تصور کند که من مادرش هستم. از طریق ایفای نقش، می‌خواستم راه جدیدی برای پاسخ دادن به انتقادات مادرش پیدا کند، جایگزینی برای تسلیم شدن معمولش.

سوزان (در نقش مادر): تو خودخواه و ناسپاسی!

سندی: نه، نیستم! من همیشه به فکر همه هستم. همیشه به فکر شما هستم. خودم را می‌کشم تا به شما و پدر آسیب نرسانم. تمام دفعاتی که خسته بودم، اما باز هم شما را به خرید بردم یا شما و پدر را برای شام دعوت کردم، چه؟ هیچ کاری که من انجام می‌دهم برای شما کافی نیست.

به سندی گفتم که حالت دفاعی دارد. او هنوز عذرخواهی می‌کرد، بحث می‌کرد و توضیح می‌داد. او باید دست از تلاش برای «متوجه کردن آن‌ها» برمی‌داشت. تا زمانی که هنوز به دنبال تأیید مادرش بود، هنوز کنترل می‌شد. اگر می‌خواست شروع به رها شدن کند، باید غیردفاعی می‌شد. ایده این است که تا حد امکان گرمای تعامل را کاهش دهیم. برای نشان دادن منظورم، نقش‌ها را با او عوض کردم. سندی نقش مادرش را بازی می‌کرد و من نقش سندی را.

سندی (در نقش مادر): من و پدرت به جایی برای ماندن نیاز داریم. تو خودخواه و ناسپاسی.

سوزان (در نقش سندی): مامان، عجیبه که اینطوری می‌بینی.

سندی (در نقش مادر): بعد از همه کارهایی که برات کردیم، باورم نمی‌شه حتی پیشنهاد بدی که بریم هتل.

سوزان (در نقش سندی): متاسفم که ناراحتید.

سندی (در نقش مادر): می‌ذاری ما اونجا بمونیم یا نه؟

سوزان (در نقش سندی): باید در موردش فکر کنم.

سندی (در نقش مادر): یه جواب می‌خوام، دختر جون!

سوزان (در نقش سندی): می‌دونم مامان، ولی باید در موردش فکر کنم.

سندی (خارج از نقش): نمی‌دونم دیگه چی بگم.

سندی در طول این تمرین چیزهای شگفت‌انگیزی کشف کرد. او متوجه شد که پاسخ‌های غیردفاعی از تشدید درگیری جلوگیری می‌کند، و به همان اندازه مهم، او مجبور نبود به دیوار تکیه دهد و از خود دفاع کند.

غیردفاعی بودن

هیچ‌یک از ما پاسخ غیردفاعی را یاد نگرفته‌ایم. به همین دلیل این تکنیک به راحتی به دست نمی‌آید. باید آن را آموخت و تمرین کرد. همچنین، بیشتر مردم تصور می‌کنند که اگر در یک درگیری از خود دفاع نکنند، مخالفانشان آن‌ها را ضعیف می‌بینند و از آن‌ها سوءاستفاده می‌کنند. در واقع، برعکس این درست است. اگر بتوانید آرام بمانید و از هجوم جلوگیری کنید، قدرت را حفظ می‌کنید.

من نمی‌توانم به اندازه کافی تأکید کنم که یادگیری و استفاده از پاسخ‌های غیردفاعی، به ویژه با والدین سمی، چقدر ضروری است. این نوع پاسخ می‌تواند در شکستن چرخه حمله، عقب‌نشینی، دفاع و تشدید بسیار مؤثر باشد.

در اینجا چند نمونه از پاسخ‌های غیردفاعی آورده شده است که می‌توانید در تعاملات روزانه خود از آن‌ها استفاده کنید:

اوه؟ اوه، فهمیدم. جالبه. شما قطعاً حق دارید نظر خودتان را داشته باشید. متأسفم که موافق نیستید. بذارید در موردش فکر کنم. چرا وقتی اینقدر ناراحت نیستید در موردش صحبت نکنیم. متأسفم که ناراحت (آزرده، ناامید) هستید.

مهم است که قبل از شروع استفاده از پاسخ‌های غیردفاعی با دیگران، آن‌ها را به تنهایی تمرین کنید. برای این کار، والدین خود را در اتاق با خود تصور کنید که چیزی انتقادی یا تحقیرآمیز می‌گویند. با صدای بلند به آن‌ها به صورت غیردفاعی پاسخ دهید. به یاد داشته باشید، لحظه‌ای که بحث می‌کنید، عذرخواهی می‌کنید، توضیح می‌دهید یا سعی می‌کنید نظر آن‌ها را تغییر دهید، بخش زیادی از قدرت خود را تسلیم کرده‌اید. اگر از کسی بخواهید ببخشد یا درک کند، به او قدرت می‌دهید تا آنچه را که می‌خواهید از شما دریغ کند. اما اگر از پاسخ‌های غیردفاعی استفاده کنید، چیزی نمی‌خواهید، و وقتی چیزی نمی‌خواهید، نمی‌توانید رد شوید.

هنگامی که تا حدودی با پاسخ‌های غیردفاعی راحت شدید، سعی کنید از آن‌ها در دفعه بعدی که با کسی غیر از والدینتان اختلاف نظر دارید استفاده کنید. ایده خوبی است که آن‌ها را روی کسی که از نظر عاطفی کمتر به او وابسته هستید – یک همکار یا یک دوست معمولی – امتحان کنید. احتمالاً در ابتدا احساس ناخوشایند و غیرطبیعی خواهید داشت. ممکن است از روی ناامیدی دوباره به پاسخ‌های دفاعی بازگردید. مانند هر مهارت جدیدی، باید

تمرین کنید و مایل به اشتباه کردن باشید. اما در نهایت به عادت دوم شما تبدیل خواهد شد.

بیانیه‌های موضع

تکنیک رفتاری دیگری وجود دارد – من آن را «بیانیه‌های موضع» می‌نامم – که می‌تواند به شما کمک کند کمتر واکنش نشان دهید و شما را بیشتر در مسیر خودتعریفی پیش ببرد.

بیانیه‌های موضع آنچه را که فکر می‌کنید و باور دارید، آنچه برایتان مهم است، آنچه مایل به انجام آن هستید و آنچه مایل به انجام آن نیستید، آنچه قابل مذاکره است و آنچه نیست را تعریف می‌کنند. این مسائل می‌توانند از نظر اهمیت از نظر شما در مورد یک فیلم اخیر گرفته تا باورهای اساسی شما در مورد زندگی متغیر باشند. البته، قبل از اینکه بتوانید یک بیانیه موضع بدهید، باید تعیین کنید که موضع شما چیست.

وقتی از سندی پرسیدم که واقعاً می‌خواهد در مورد درخواست والدینش چه کار کند، پاسخ داد: «نمی‌دانم. آنقدر نگران ناراحت کردن آن‌ها هستم که واقعاً برایم سخت است بدانم خودم چه می‌خواهم».

معضل سندی برای بیشتر افرادی که بیشتر عمر خود را با احساس مسئولیت بیش از حد در قبال والدینشان گذرانده‌اند، بود. وقتی در گذشته فرصت کمی برای این کار داشته‌اید، تعریف اینکه چه کسی هستید دشوار است. برای کمک به سندی در تهیه بیانیه موضع خود، اشاره کردم که اساساً فقط سه موضع وجود دارد که او می‌تواند اتخاذ کند:

۱. من مایل نیستم اجازه دهم شما در خانه من بمانید ۲۰. من مایل هستم اجازه دهم شما برای مدت زمان معین و محدودی بمانید ۳۰. من مایل هستم اجازه دهم شما هر چقدر که می‌خواهید بمانید.

سندی تصمیم گرفت که در حالی که واقعاً نمی‌خواست آن‌ها اصلاً بمانند، گفتن این موضوع برای او جهش بزرگی به نظر می‌رسید. او موافقت کرد که به آن‌ها بگوید می‌توانند یک هفته بمانند. او معتقد بود که این راه خوبی برای بیان نیازهای خودش و در عین حال تا حدودی آرام کردن والدینش خواهد بود.

تغییر چارچوب «نمی‌توانم»

سندی از راه حل خود کاملاً راضی نبود. او هنوز هم بار سنگینی بر دوش شوهرش و رابطه‌شان می‌گذاشت، و معتقد بود که این به دلیل ضعف اوست. با آهی عمیق گفت: «فکر کنم من فقط نمی‌توانم در برابر والدینم بایستم.» از او خواستم جمله‌اش را تکرار کند، اما به جای گفتن «نمی‌توانم...» بگوید: «هنوز در برابر والدینم نایستاده‌ام».

«هنوز نه» دلالت بر انتخاب دارد، در حالی که «نمی‌کنم» و «نمی‌توانم» دقیقاً برعکس را نشان می‌دهند: قطعیت. فقدان انتخاب مستقیماً با درهم‌تنیدگی مرتبط است. این کلید نگه داشتن کودک در داخل است.

انتخاب‌های کودکان توسط بزرگسالان دیکته می‌شود. با گفتن «هنوز نه»، شما در را به روی رفتار جدید در آینده باز می‌کنید. شما امید را در آغوش می‌گیرید.

برخی افراد فکر می‌کنند که اگر صرفاً یک رفتار ناخواسته را به عنوان یک انتخاب بازگو کنند، به جای تغییر آن رفتار، شکست را پذیرفته‌اند. من مخالفم. من انتخاب را کلید خودتعریفی می‌دانم. هر تصمیمی که بر اساس انتخاب باشد، ما را از واکنش‌پذیری دور می‌کند. تفاوت زیادی بین انتخاب تسلیم شدن در برابر والدینتان به این دلیل که گزینه‌ها را در نظر گرفته‌اید و تصمیم گرفته‌اید که آمادگی مبارزه ندارید، و تسلیم شدن خودکار به این دلیل که احساس درماندگی می‌کنید، وجود دارد. انتخاب کردن به معنای برداشتن یک قدم به سوی کنترل است؛ واکنش ناگهانی نشان دادن به معنای بازگشت به کنترل شدن است. ممکن است پیشرفت زیادی به نظر نرسد، اما به شما اطمینان می‌دهم که چنین است.

امتحان کردن روی والدینتان

برخی از مراجعان من آنقدر از موفقیتی که در تمرین‌های آزمایشی با رفتارهای جدیدشان تجربه می‌کنند هیجان‌زده می‌شوند که نمی‌توانند صبر کنند تا آن‌ها را روی والدینشان امتحان کنند. اما بسیاری دیگر نگران این هستند که والدینشان از پاسخ‌های غیردفاعی یا بیانیه‌های موضع آن‌ها ناامید و/یا خشمگین شوند. والدین سمی عادت دارند دکمه‌های فرزندانشان را فشار دهند. وقتی واکنش‌های مورد انتظار خود را دریافت نمی‌کنند، ناراحت می‌شوند.

توصیه من به شما این است: انجامش دهید. هر چه زودتر بهتر. به تأخیر انداختن این اولین قدم کوچک، صرف هفته‌ها یا ماه‌ها برای «فکر کردن به آن»، فقط اضطراب شما را افزایش می‌دهد. به یاد داشته باشید:

شما یک بزرگسال هستید و می‌توانید ناراحتی خود را به منظور تبدیل شدن به فرد خودتان تحمل کنید.

انجام دادن به ندرت به بدی انتظار کشیدن است. نیازی نیست با مهم‌ترین مسئله عاطفی بین خود و والدینتان شروع کنید. می‌توانید شروع به تمرین پاسخ‌های غیردفاعی کنید وقتی مادران از رنگ رژ لب شما خوشش نمی‌آید یا پدرتان از آشپزی شما انتقاد می‌کند.

من به سندی پیشنهاد کردم که از زمانی که والدینش با او زندگی می‌کنند نهایت استفاده را ببرد و پاسخ‌های غیردفاعی را تمرین کند و در مورد چیزهای کوچک بیانیه‌های موضع بدهد. او را تشویق کردم که افکار و نظرات

خود را بیان کند. به جای اینکه بگوید: «اشتباه می‌کنی، صدف برایت بد است»، می‌توانست بگوید: «من اتفاقاً با شما موافق نیستم، فکر می‌کنم صدف برایتان بد است.» به این ترتیب موضع او به عنوان یک نظر بیان می‌شد نه یک چالش، و احتمال برانگیختن واکنش عاطفی را کاهش می‌داد.

همچنین پیشنهاد کردم که اگر به اندازه کافی شجاع بود، ممکن است سعی کند با تعیین محدودیت‌ها و اطلاع دادن به آن‌ها از آنچه مایل به انجام دادن و انجام ندادن برایشان بود، به برخی از مشکلات بزرگتر در رابطه‌اش با والدینش بپردازد.

اگرچه سندی تا حدودی نسبت به کارهایی که از او می‌خواستم انجام دهد نگران بود، اما می‌دانست که اگر شروع به امتحان کردن برخی از این رفتارهای جدید نکند، در همان وضعیت قبلی خود باقی خواهد ماند. اما او نسبت به توانایی والدینش برای تغییر بدبین بود. از من پرسید چگونه می‌تواند نسبت به تغییرات رفتاری خود احساس خوبی داشته باشد اگر آن‌ها کارساز نباشند – اگر والدینش در نتیجه تغییر نکنند. به او یادآوری کردم که آن‌ها مجبور نیستند تغییر کنند. اگر او روش‌های پاسخ دادن خود را به آن‌ها تغییر دهد، به تنهایی رابطه‌اش را با آن‌ها تغییر خواهد داد. این ممکن است باعث تغییر آن‌ها شود، اما حتی اگر اینطور نشود، سندی تعادل قدرت را به دستان خود خواهد سپرد.

وقتی خودتعریف‌شده می‌شوید – وقتی به جای واکنش نشان دادن، پاسخگو می‌شوید، وقتی بیانیه‌های واضحی در مورد آنچه احساس و فکر می‌کنید می‌دهید، وقتی محدودیت‌هایی برای آنچه مایل به انجام دادن و انجام ندادن هستید تعیین می‌کنید – رابطه شما با والدینتان باید تغییر کند.

۱۲ | مسئول واقعی کیست؟

کاش دوران کودکی شادی داشتی، اما من نمی‌توانم گذشته را تغییر دهم. کاری که می‌توانم انجام دهم این است که به شما کمک کنم تغییر اساسی در باورهایتان در مورد اینکه چه کسی مسئول درد دوران کودکی شماست ایجاد کنید. این تغییر ضروری است، زیرا تا زمانی که صادقانه ارزیابی نکنید که چه کسی مالک این مسئولیت است، تقریباً مطمئناً زندگی خود را با به دوش کشیدن تقصیر خودتان سپری خواهید کرد. و تا زمانی که خودتان را سرزنش می‌کنید، شرم و نفرت از خود را تحمل خواهید کرد و راه‌هایی برای تنبیه خودتان پیدا خواهید کرد.

با سرعت خودتان پیش بروید

در دو فصل گذشته، کاری که انجام دادیم عمدتاً فکری بود. از شما خواستیم که کاوش کنید، درک کنید و بفهمید. در این فصل و فصل‌های بعد، در سطحی بسیار احساسی‌تر کار خواهیم کرد. به همین دلیل، بسیار مهم است که وقت بگذارید. کار احساسی می‌تواند بسیار سنگین شود و قبل از اینکه متوجه شوید، ممکن است به دنبال بهانه‌هایی برای اجتناب از آن باشید.

اگر احساس عدم تعادل کردید، اشکالی ندارد که سرعت خود را کم کنید و کار را برای چند روز کنار بگذارید. اما اگر متوجه شدید که همچنان آن را به تعویق می‌اندازید، یک محدودیت زمانی برای بازگشت به آن تعیین کنید و سپس به آن پایبند باشید.

ممکن است در شروع این کار، کمک گرفتن از حمایت خارجی مفید باشد. وقتی مطالب احساسی قوی را به سطح می‌آورید، یک گروه حمایتی یا درمانگر می‌تواند راهنمای ارزشمندی باشد. یک دوست، شریک زندگی یا خویشاوند مهربان می‌تواند تشویق کند، اما ممکن است از شدت احساسات شما احساس ترس کند. ممکن است بخواهید از این شخص بخواهید که این کتاب را همراه شما بخواند. او با درک بهتر آنچه شما تجربه می‌کنید، می‌تواند بسیار حمایت‌کننده‌تر باشد.

این مسئولیت آن‌هاست

می‌دانم که تا به حال بارها این را گفته‌ام، اما نمی‌توانم به اندازه کافی بر اهمیت این پیام و دشواری درونی کردن آن تأکید کنم:

شما باید مسئولیت رویدادهای دردناک دوران کودکی خود را رها کنید و آن را به جایی که تعلق دارد بگذارید.

برای کمک به شما در رها کردن مسئولیت، فهرستی از بسیاری از چیزهایی که مراجعانم به اشتباه خود را به خاطر آن‌ها سرزنش کرده‌اند، تهیه کرده‌ام. برای استفاده مؤثر از این فهرست، زمانی آرام و خصوصی را برای خود اختصاص دهید تا با کودک درون خود صحبت کنید. برای کمک به تجسم اینکه چقدر کوچک و درمانده بودید، ممکن است بخواهید از یک عکس دوران کودکی استفاده کنید. با صدای بلند به آن کودک بگویید: «تو مسئول نبودی برای...» و جمله را با هر موردی در لیست که در زندگی شما صدق می‌کند، تمام کنید.

«تو مسئول نبودی برای...»...

۱. نحوه بی‌توجهی یا نادیده گرفتن آن‌ها نسبت به شما ۲. نحوه ایجاد احساس دوست‌نداشتنی یا غیرقابل دوست داشتن در شما ۳. تمسخرهای ظالمانه یا بی‌فکرانه آن‌ها ۴. اسم‌های بدی که به شما می‌دادند ۵. ناراحتی آن‌ها ۶. مشکلات آن‌ها ۷. انتخاب آن‌ها برای عدم انجام هیچ کاری در مورد مشکلاتشان ۸. ۹. کاری که آن‌ها در هنگام نوشیدن ۱۰. کتک زدن شما ۱۱. آزار جنسی شما

هر تجربه دردناک و تکراری دیگری را که همیشه خود را مسئول آن می‌دانستید، اضافه کنید.

بخش دوم این تمرین شامل سپردن مسئولیت به جایی است که تعلق دارد – به والدینتان. برای اینکه این موضوع را واضح‌تر کنید، فقط هر مورد در لیست را تکرار کنید، اما این بار قبل از آن کلمات «والدین من مسئول بودند برای...» را اضافه کنید. باز هم، هر آنچه مربوط به تجربه شخصی شماست را اضافه کنید.

در ابتدا ممکن است در سطح فکری درک کنید که تقصیر شما نبوده است، اما کودک کوچک درون شما ممکن است هنوز احساس مسئولیت کند. طول می‌کشد تا احساسات شما با آگاهی جدیدتان هماهنگ شود. ممکن است لازم باشد این تمرین را چندین بار تکرار کنید.

«فکر نمی‌کنم قصد بدی داشتند»

اگر والدینتان ناکافی، بیمار، دارای مشکلات طاقت‌فرسای خودشان بودند، یا به نظر می‌رسید نیت خوبی داشتند، ممکن است به ویژه در سپردن مسئولیت به آن‌ها مردد باشید.

لس – که در سن ۸ سالگی، پس از فروپاشی روانی مادرش، مجبور به مراقبت از برادران کوچک‌ترش شد – به وضوح این معضل را نشان می‌دهد. من به لس گفتم که بسیاری از مبارزات او با زنان در بزرگسالی مستقیماً با بار گناه و مسئولیتی که در کودکی بر عهده گرفته بود، مرتبط است. لس با وجود اینکه قبلاً در همان جلسه فهرست مسئولیت‌هایش را مرور کرده بود، همچنان متقاعد نشده بود.

لس: اما من مسئولم. مادرم خیلی بدبخت بود. هنوز هم هست. او به من نیاز دارد. من فقط می‌خواهم اوضاع را برایش بهتر کنم.

سوزان: چه مدت است که مسئولیت زندگی او را بر عهده گرفته‌اید؟

لس: از هشت سالگی.

سوزان: و چه کسی مسئول شما بود؟

لس: فکر کنم همیشه مسئول همه بوده‌ام، از جمله خودم.

سوزان: لس، اگر شروع به مسئول دانستن والدینتان در قبال خودشان کنید، چه معنایی خواهد داشت؟

لس: چطور می‌توانید این کار را با کسی که افسرده، بدبخت... که هرگز یک روز خوش در زندگی‌اش نداشته، انجام دهید؟ تقصیر او نبود. او پیش دکترها رفت. سعی کرد بهتر شود. او نمی‌خواست بیمار باشد.

سوزان: این هنوز هم مسئولیت شما نیست. پدرتان چطور؟ چرا او به این راحتی از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند؟ کی نوبت او می‌شود که مثل یک بزرگسال رفتار کند؟

لس (بعد از کلی فکر): می‌دونی چیه، هیچ وقت اینطوری بهش فکر نکرده بودم. فکر کنم اون فقط ضعیفه.

سوزان: می‌فهمم که با والدینی مثل شما، که آشکارا آزارگر نبودند، خیلی سخت‌تر است که ببینید چقدر آسیب‌زننده بودند. اما خشونت خیرخواهانه زیادی در اینجا وجود داشت. غفلت عاطفی زیادی وجود داشت. هیچ کس هرگز به زندگی شما اهمیت نداد. شما هرگز کودکی نداشتید. نکته مهم در اینجا میزان مسئولیت آن‌ها نیست، بلکه این است که شما متوجه شوید که مسئول هیچ یک از آن‌ها نبوده‌اید.

لس اجازه داد این حرف‌ها در ذهنش جا بیفتد. او بقیه جلسه را روی آگاهی جدیدش کار کرد. از آن روز به بعد، پیشرفت او بسیار سریع‌تر شد.

شاید تشخیص دهید که والدینتان ناکافی، افسرده، بیمار یا در دسترس نبوده‌اند، اما ممکن است همچنان با مبارزات آن‌ها همدردی کنید. به هر حال، منابع والدین شما بسیار محدود بود؛ بیشتر مردم سی یا چهل سال پیش احساس آزادی برای مراجعه به درمان نداشتند. والدین شما ممکن است آنقدر منفعل باشند که درمانده به نظر برسند. ممکن است متقاعد شده باشید که آن‌ها قصد بدی نداشته‌اند.

در بسیاری از موارد، مطمئنم که هیچ قصد بدی وجود نداشته است، اما گمانه‌زنی در مورد نیت اتلاف وقت است. نتایج مهم هستند. اگر والدین ناکافی آسیب رسانده‌اند، نیت بی‌ربط است. والدین ناکافی هم مسئول کارهایی هستند که انجام داده‌اند و هم کارهایی که انجام نداده‌اند.

برای کمک به لس تا ببیند این موضوع چقدر برای او صادق است، از یک صندلی خالی برای نماد والدینش استفاده کردم و خودم نقش لس را بازی کردم. می‌خواستم او چیزهایی را بشنود که هرگز نتوانسته بود برای خودش بگوید.

سوزان (در نقش لس): مامان و بابا، وقتی بچه کوچکی بودم، احساس می‌کردم هیچ کس کنارم نیست. احساس ترس و تنهایی می‌کردم و نمی‌فهمیدم چرا هیچ کس مراقب من نیست. نمی‌فهمم مامان، چرا من باید از شما مراقبت می‌کردم و چرا بابا این کار را نمی‌کرد. نمی‌فهمم چرا من کودکی نکردم. همیشه فکر می‌کردم به این دلیل است که هیچ کس مرا دوست نداشت. هنوز هم همین احساس را دارم! کی می‌خواهید دست از مکیدن خون من بردارید؟ کی می‌خواهید بزرگ شوید؟ من از احساس مسئولیت در قبال کل خانواده خسته شده‌ام. از اینکه تمام وقت در اختیار شما باشم خسته‌ام. از اینکه مسئولیت کل دنیا را بر عهده بگیرم خسته‌ام. از اینکه خودم را به خاطر هر چیزی که اشتباه پیش رفت سرزنش کنم خسته‌ام. مامان، متأسفم که بیمار و ناراحت بودید، اما تقصیر من نبود!

لس: تمام حرف‌هایی که زدید درست بود. من همه آن احساسات را داشتم. اما هرگز نمی‌توانستم آن حرف‌ها را به آن‌ها بزنم.

سوزان: «هرگز» زمان بسیار بسیار طولانی‌ای است، لس. در حال حاضر فقط مهم است که آن‌ها را به خودتان بگویید. بعداً، وقتی کار بیشتری روی این موضوع انجام دادیم و احساس قوی‌تری کردید، ممکن است بخواهید انتخاب دیگری داشته باشید.

لس کم کم متوجه شد که والدینش بزرگسال بودند و به همین دلیل، مسئولیت‌های اساسی خاصی در قبال فرزندانشان داشتند. والدین او با عدم توجه به نیازهای جسمی و عاطفی فرزندانشان، مانند همه والدین ناکافی، یک نسخه کج و معوج از رابطه والد-فرزند ایجاد کردند.

هنگامی که لس توانست واقعاً این حقایق اساسی را ببیند، باور کند و احساس کند، می‌تواند خود را از بسیاری از خودسرزنش‌هایی که به کار زیاد او دامن می‌زد و توانایی او را در دوست داشتن مختل می‌کرد، رها کند.

«او خیلی از کنترل خارج شده بود»

بزرگسالانی که در کودکی به شدت مورد آزار قرار گرفته‌اند نیز در سپردن مسئولیت به جایی که تعلق دارد، مشکل دارند. به یاد داشته باشید، پذیرفتن تقصیر یک ابزار بقا برای کودکان مورد آزار است. آن‌ها با باور اینکه خودشان - نه والدینشان - بد هستند، افسانه خانواده خوب را زنده نگه می‌دارند. این باور در هسته تقریباً تمام الگوهای رفتاری خودشکوفایی‌ناپذیر در بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اند، قرار دارد. اما، این باوری است که می‌توان آن را معکوس کرد.

جو - دانشجوی فارغ‌التحصیل روانشناسی که به طرز وحشتناکی توسط پدر الکلی و خشن خود مورد ضرب و شتم قرار گرفته بود - سرانجام برای درمان پیش من آمد. در اولین جلسه خود، او مثال خوبی از چگونگی بودن خودسرزنی ارائه داد.

جو: می‌توانم به دوران کودکی‌ام نگاه کنم و بدانم که پدرم یک رگه بدجنس داشت. اما هنوز برایش بهانه می‌آورم زیرا شاید او واقعاً باور داشت که کاری که با من می‌کرد به نفع خودم بود. در ذهنم می‌دانم کاری که او کرد وحشتناک بود و هیچ کودکی سزاوار رفتاری که با من شد نبود. اما در ته دلم، هنوز احساس می‌کنم یک بچه گندیده هستم که سزاوار آنچه به سرش آمد بود. و هنوز هم احساس گناه لعنتی می‌کنم که نتوانستم از مادرم محافظت کنم.

سوزان: شما با پذیرفتن تمام بدی‌ها به خودتان، توانستید زنده بمانید. اگر در کودکی پدرتان را بد می‌دیدید، برای شما طاقت‌فرسا و وحشتناک می‌شد. اما شما دیگر بچه کوچکی نیستید، جو. باید شروع به گفتن حقیقت به خودتان کنید. و حقیقت این است که پدرتان صد درصد مسئول آزار شما، خشونت او و نوشیدن او بود. او همچنین صد درصد مسئول انتخاب عدم انجام هیچ کاری برای حل مشکلاتش و نجات خانواده‌اش بود. و در حالی که برای شما راحت‌تر است که مادرتان را قربانی بی‌گناه ببینید، او صد درصد مسئول عدم محافظت از فرزندان و خودش بود. او اجازه داد آزار و اذیت ادامه یابد. باید شروع به سپردن مسئولیت به جایی که تعلق دارد کنید. اگر از روبرو شدن با واقعیت در زندگی خودتان امتناع کنید، چگونه می‌توانید یک مشاور باشید و به دیگران کمک کنید؟

جو: تمام حرف‌های شما را می‌شنوم، سوزان، اما برای من فقط یک مشت کلمه است.

دفاع‌های جو محکم به نظر می‌رسید. بنابراین، به جای صحبت مستقیم با او، که به نظر می‌رسید مقاومت زیادی را برمی‌انگیزد، از جو خواستم نقش پدر خودش را بازی کند.

سوزان: می‌خواهم در مورد برخی از اتفاقاتی که در دوران کودکی جو افتاد با شما صحبت کنم. جو به من گفته است که شما بسیار خشن بوده‌اید و او را زیاد کتک می‌زدید. او همچنین به من گفت که شما الکلی هستید.

جو (در نقش پدر): اولاً، آنچه در خانواده من گذشت به هیچ وجه به شما مربوط نیست. اگر او را زدم، فقط برای قوی کردنش بود. و نوشیدن من به خودم مربوط است.

سوزان: ممکن است به شما مربوط باشد، اما تقریباً خانواده‌تان را با آن نابود کردید. شما پسران را آزار دادید و ترساندید، و همسران را آزار دادید و ترساندید. آیا تصویری دارید که برای جو چگونه بود؟ آیا اهمیت می‌دهید که او چه احساسی داشت؟

جو (در نقش پدر): ذره‌ای اهمیت نمی‌دهم. تنها چیزی که برایم مهم است خودم هستم.

سوزان: فکر می‌کنم شما پدر وحشتناکی هستید. شما جز اینکه باعث درد و رنج زیاد برای بسیاری از افراد شوید، هیچ کاری نکرده‌اید. مطمئناً خودتان هم درد می‌کشیدید، اما شما یک بزرگسال بودید و او یک پسر بچه بود. می‌توانستید کاری برای کمک به خودتان انجام دهید به جای اینکه به دیگران آسیب برسانید. شما آن زمان و اکنون مسئول اعتیادتان بودید. فکر می‌کنم شما یک ترسو هستید که فقط با کتک زدن زنان و کودکان احساس قدرت می‌کند. تمام این سال‌ها، جو احساس می‌کرد مقصر است، در حالی که در واقع، شما مقصر بودید.

جو (در نقش پدر): غلط کردی! اون بچه عوضی همیشه زبون درازی می‌کرد. تکالیفش رو انجام نمی‌داد...

سوزان (حرفش را قطع می‌کند): هیچ کاری جو انجام نداد یا نمی‌توانست انجام دهد که کارهای شما را توجیه کند.

جو در این لحظه از نقش خود بیرون آمد.

جو: می‌دونی، بدم می‌آد اعتراف کنم، ولی خیلی خوب بود که شما پدرم رو سرزنش کردید. شروع کردم به حس کردن اینکه چقدر عصبانی و عصبی هست... و فقط نمی‌خواستم هیچ چیزی رو که به من می‌گفتید بشنوم. و حق با شماست، او تقریباً خانواده رو نابود کرد. چه عوضی‌ای هست. ولی فکر می‌کنم اون بیشتر از من می‌ترسه. حداقل من دارم سعی می‌کنم با این مسائل کنار بیام. اون تمام عمرش از همه چیز فرار کرده. اون واقعاً یک ترسوئه!

هر چقدر هم که اعتراف به این چیزها در مورد پدرش برای جو دردناک بود، بسیار رهایی بخش هم بود. او داشت شروع می کرد به سپردن مسئولیت به جایی که تعلق داشت و آماده بود تا خودش را تبرئه کند.

جو در جلسه قبلی به من گفته بود که عاشق کار کردن با بچه هاست؛ او اغلب در بیمارستان کودکان کارهای داوطلبانه انجام می داد. از او خواستم یکی از بچه هایی را که با آن ها کار می کرد تصور کند. سپس، از جو خواستم تصور کند که این کودک دوران کودکی مشابه دوران کودکی خودش را می گذراند. یک صندلی خالی روبروی او گذاشتم و پرسیدم اگر آن کودک الان آنجا نشسته بود، چه می گفت.

جو با این پیشنهاد ناراحت بود، اما بعد از کمی تشویق نفس عمیقی کشید و شروع به صحبت با کودک خیالی کرد:

می فهمم که یه سری اتفاقای بد تو خونتون می افته. واقعاً متاسفم. شنیدم که بابات مصرف می کنه و زیاد کتکت می زنه. و اسم های بد روت می ذاره. و بهت می گه که بدرد نخوری. می دونم چقدر باید بترسی. ببین، همین بلا سر منم اومد. و شرط می بندم تو هم حس می کنی همه تقصیر توئه، ولی اینطور نیست. تو واقعاً بچه خوبی هستی، و هیچ کس حق نداره اون کارا رو باهات بکنه. هیچ کس! بابات بدجنسه. اون مریضه. و ترسوئه چون با هیچ کدوم از مشکلاتش روبرو نمی شه. فکر می کنم واقعاً از کتک زدن تو لذت می بره؛ باعث می شه دلم بخواد بکشمش!

تمام بدن جو از خشم می لرزید. از او پرسیدم واقعاً با چه کسی صحبت می کرد. فریاد زد: «با خودم!»
خشم دیرینه جو داشت کم کم آشکار می شد. او بالاخره می توانست شروع به سپردن مسئولیت درد و نفرت از خودی کند که تمام عمر تحمل کرده بود به والدینش.

از جو خواستم تصور کند که پدرش الان روی صندلی نشسته است. به او یادآوری کردم که در امان است، می تواند هر چه می خواهد بگوید. این بار، جو تردید نکرد:

می دونی چه بدبختی ای برام درست کردی؟ چه بدبختی ای برای کل خانواده درست کردی؟ حتماً کتک زدن یه بچه کوچیک بهت حس مرد بزرگی می داده! تمام عمرم حس یه آشغال بی ارزش رو داشتم، انگار سزاوار کتک خوردن بودم. ولی دیگه از شنیدن تحقیرات خسته شدم. پس، برو به جهنم!

از شدت خشم جو تعجب نکردم. وقتی شروع به سپردن مسئولیت به جایی که تعلق دارد می‌کنید، خشم قدرتمندی را نسبت به کارهایی که با شما شده و افرادی که آن‌ها را انجام داده‌اند تجربه خواهید کرد. اما جو از میزان خشم درونش ترسیده بود. مانند بسیاری از بزرگسالانی که در کودکی کتک خورده‌اند، او می‌ترسید که کنترلش را از دست بدهد و به کسی آسیب برساند، فرو بپاشد، یا برای همیشه عصبانی بماند؛ او می‌ترسید حتی دیوانه شود.

ترس از خشم

خشم یک احساس ناراحت‌کننده است. ممکن است خشم را با سوءاستفاده از دوران کودکی خود مرتبط بدانید. ممکن است خشم را با افرادی مرتبط بدانید که از شدت خشم از کنترل خارج شده‌اند. ممکن است نگران باشید که اگر عصبانی شوید زشت به نظر خواهید رسید و دیگران شما را رد خواهند کرد. ممکن است باور داشته باشید که افراد خوب و مهربان عصبانی نمی‌شوند، یا اینکه شما حق ندارید از والدینی که به شما زندگی داده‌اند عصبانی شوید.

خشم همچنین ترسناک است. ممکن است بترسید که با خشم خود کسی را نابود کنید یا کنترل خود را از دست بدهید. یا، مانند جو، ممکن است بترسید که هرگز نتوانید خشم خود را خاموش کنید. این ترس‌ها برای همه ما بسیار واقعی هستند، اما واقعیت این است:

چیزهایی که می‌ترسیم اگر عصبانی شویم اتفاق بیفتند، دقیقاً همان چیزهایی هستند که اگر عصبانی نشویم احتمال وقوعشان زیاد است!

وقتی خشم خود را سرکوب می‌کنید، ممکن است افسرده یا پرخاشگر شوید و دیگران ممکن است شما را به همان اندازه که اگر آشکارا از آن‌ها عصبانی بودید، رد کنند. خشم سرکوب‌شده غیرقابل پیش‌بینی است – می‌تواند در هر لحظه منفجر شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، اغلب غیرقابل کنترل است. خشم همیشه مخرب است مگر اینکه مدیریت شود، به خصوص اگر اجازه داده شده باشد در زیر آگاهی شما عفونت کند.

مقابله با خشم

فرزندان بزرگسال والدین سمی به ویژه با خشم خود مشکل دارند زیرا در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که ابراز احساسات در آن منع می‌شد. خشم چیزی بود که فقط والدین حق ابراز آن را داشتند.

بیشتر فرزندان والدین سمی تحمل بالایی در برابر بدرفتاری پیدا می‌کنند. ممکن است فقط آگاهی مبهمی داشته باشید که در کودکی اتفاق غیرعادی برایتان افتاده است. به احتمال زیاد، حتی نمی‌دانید واقعاً چقدر عصبانی هستید.

احتمالاً با خشم خود به یکی از چند روش زیر برخورد می‌کنید: ممکن است خشم خود را دفن کنید و بیمار یا افسرده شوید؛ ممکن است خشم خود را به رنج و شهادت طلبی منحرف کنید؛ ممکن است آن را با الکل، مواد مخدر، غذا بی‌حس کنید؛ یا ممکن است در هر فرصتی منفجر شوید و اجازه دهید خشم شما را به یک فرد عصبی، ناامید، مشکوک و ستیزه‌جو تبدیل کند.

متأسفانه، بیشتر ما برای مقابله با خشم خود به این روش‌های قدیمی، قابل اعتماد و بی‌اثر تکیه می‌کنیم. آن‌ها هیچ کمکی به رهایی شما از کنترل والدینتان نمی‌کنند. بسیار مؤثرتر است که خشم خود را به روش‌هایی هدایت کنید که به تعریف خود و محدودیت‌هایتان کمک کند.

بگذارید چند روش مؤثر جدید برای مدیریت خشم خود به شما نشان دهیم:

به خودتان اجازه عصبانی شدن بدهید

بدون اینکه هیچ قضاوتی در مورد احساسات خود داشته باشید. خشم یک احساس است درست مانند شادی و ترس. نه درست است و نه غلط — فقط هست. متعلق به شماست؛ بخشی از چیزی است که شما را انسان می‌کند. خشم همچنین یک علامت است، به شما می‌گوید چیزی

۱. **خشم مهم است.** خشم می‌تواند به شما بگوید که حقوق شما زیر پا گذاشته شده، به شما توهین شده یا از شما سوء استفاده شده است، یا نیازهای شما نادیده گرفته شده‌اند. خشم همیشه نشان دهنده این است که چیزی نیاز به تغییر دارد.

۲. **خشمستان را بیرون بریزید.** بالش ها را مشت بزنید، سر عکس افرادی که از دستشان عصبانی هستید فریاد بزنید، یا در ماشین یا تنهایی در خانه با آنها مکالمات خیالی داشته باشید. برای ابراز خشم لازم نیست به کسی حمله کنید یا او را مورد آزار زبانی قرار دهید؛ با افرادی که به آنها اعتماد دارید درباره احساس خشم خود صحبت کنید. تا زمانی که خشمستان را آشکار نکنید، نمی توانید با آن مقابله کنید.
۳. **فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.** بروز دادن خشم از طریق فعالیت بدنی می تواند تنش زیادی را از بدن شما آزاد کند. اگر نمی توانید تنیس بازی کنید، بدوید یا دوچرخه سواری کنید، آن کمد درهم ریخته را مرتب کنید یا در کلاس رقص شرکت کنید. فعالیت بدنی همچنین تولید اندورفین ها را افزایش می دهد؛ مواد شیمیایی مغزی که حس خوب بودن شما را تقویت می کنند. خواهید دید که پذیرفتن خشمستان سطح انرژی و بهره وری شما را افزایش می دهد. هیچ چیز به اندازه خشم سرکوب شده انرژی انسان را تخلیه نمی کند.
۴. **از خشمستان برای تقویت تصویر منفی از خودتان استفاده نکنید.** شما به خاطر عصبانی بودن آدم بدی نیستید. احساس گناه به خاطر عصبانی شدن، به خصوص از والدین، قابل انتظار است. با صدای بلند بگویید: "من عصبانی هستم. حق دارم عصبانی باشم. اگر برای کنار آمدن با این خشم لازم باشد، اشکالی ندارد که به خاطر عصبانی بودنم احساس گناه کنم. من به خاطر این احساس اشتباه یا بد نیستم".
۵. **از خشمستان به عنوان منبع انرژی برای خودشناسی استفاده کنید.** خشمستان می تواند به شما کمک کند تا چیزهای زیادی درباره آنچه در رابطه با والدینتان مایل به پذیرش آن هستید و نیستید، بیاموزید. می تواند به شما کمک کند تا محدودیت ها و مرزهای خود را تعیین کنید. می تواند کمک زیادی به رهایی شما از الگوهای قدیمی تسلیم، اطاعت و ترس از نارضایتی والدینتان بکند. خشمستان می تواند به شما کمک کند تا انرژی خود را به جای نبرد غیرممکن برای تغییر والدینتان، بر خودتان متمرکز کنید. جمله "من عصبانی هستم چون پدرم هرگز نگذاشته من زندگی خودم را داشته باشم" را به "من دیگر اجازه نخواهم داد پدرم مرا کنترل کند یا ارزش مرا پایین بیاورد" تغییر دهید.

از این تکنیک ها به عنوان راهنما برای کمک به تسلط بر خشمستان استفاده کنید. پس از انجام این کار، فرصت زیادی خواهید داشت تا خشمستان را مستقیماً با والدینتان در میان بگذارید. این تسلط برای موفقیت رویارویی نهایی شما با والدینتان، همانطور که در فصل ۱۲ خواهیم دید، مهم خواهد بود.

همه با خشم مشکل دارند و شما یک شبه به این تسلط نخواهید رسید. به ویژه زنان در جامعه طوری تربیت شده اند که خشم خود را نشان ندهند. به زنان اجازه داده می شود گریه کنند، آشکارا عزاداری کنند، افسرده شوند و مهربانی نشان دهند، اما خشم در جامعه ما برای زنان ناشایست تلقی می شود. در نتیجه، بسیاری از زنان جذب شریک هایی می شوند که می توانند خشم آنها را بروز دهند. به این ترتیب، آنها می توانند بخشی از خشم سرکوب شده خود را به طور نیابتی تخلیه کنند. با این حال، متأسفانه، بسیاری از این مردانی که به راحتی عصبانی می شوند، کنترل کننده و سوء استفاده گر نیز هستند.

برای سلامتی شما ضروری است که یاد بگیرید چگونه به طور مؤثر با خشم مقابله کنید. وقتی برای اولین بار با خشمستان تماس می گیرید، ممکن است بیشتر اوقات احساس لرزش و گناه کنید. صبور باشید و تحمل کنید. شما برای همیشه عصبانی نخواهید ماند. تنها کسانی برای همیشه عصبانی می مانند که خشم خود را نمی پذیرند یا از آن برای به دست آوردن قدرت از طریق ارباب دیگران استفاده می کنند.

خشم یک واکنش انسانی طبیعی به بدرفتاری است. فرزندان بزرگسال والدین سمی بدیهی است که سهم بیشتری از خشم دارند. شاید آنقدرها واضح نباشد که آنها همچنین سهم بیشتری از غم و اندوه دارند.

غم و سوگواری

جو گفت: "منظورت چیه که باید سوگواری کنم؟ کی مرده؟"

غم و اندوه یک واکنش طبیعی و ضروری به فقدان است. لازم نیست فقدان جان باشد. احتمالاً شما هم مانند جو در دوران کودکی خود فقدان های عظیمی را تجربه کرده اید:

- از دست دادن احساسات خوب نسبت به خود

- از دست دادن احساس امنیت

- از دست دادن اعتماد

- از دست دادن شادی و خودانگیختگی

- از دست دادن والدین مهربان و محترم

- از دست دادن کودکی

- از دست دادن معصومیت

- از دست دادن عشق

برای تجربه غم و اندوه خود، باید فقدان های خود را شناسایی کنید. برای رهایی از سلطه این احساسات بر شما، باید این احساسات را پردازش کنید.

جو بدون اینکه متوجه شود، با تماس با خشم خود شروع به سوگواری کرد. غم و خشم به شدت در هم تنیده اند. تقریباً غیرممکن است که یکی بدون دیگری وجود داشته باشد.

شاید تا به حال متوجه نشده باشید که فقدان های عاطفی شما چقدر گسترده بوده است. فرزندان والدین سمی این فقدان ها را تقریباً به صورت روزانه تجربه می کنند و اغلب آنها را نادیده می گیرند یا سرکوب می کنند. این فقدان ها ضربه وحشتناکی به ارزش خود فرد وارد می کنند، اما از آنجا که غم و اندوه بسیار دردناک است، بیشتر مردم تقریباً هر کاری می کنند تا از آن اجتناب کنند.

کنار گذاشتن غم و اندوه ممکن است برای مدتی احساسات غمگین را تسکین دهد، اما غم و اندوه به تأخیر افتاده دیر یا زود به سراغ شما می آید - گاهی اوقات زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید. بسیاری از مردم در زمان فقدان سوگواری نمی کنند زیرا انتظار می رود "قوی" باشند، یا معتقدند که باید از همه مراقبت کنند. اما این افراد بدون استثنا از هم می پاشند، گاهی سال ها بعد، اغلب به خاطر یک اتفاق جزئی. تنها زمانی که سرانجام غم و اندوه به تأخیر افتاده خود را تجربه می کنند، می توانند دوباره روی پای احساسی خود بایستند. غم و اندوه یک آغاز، یک میانه و یک پایان دارد. و همه ما باید این مراحل را طی کنیم. اگر سعی کنید از غم و اندوه اجتناب کنید، همیشه با شما خواهد بود و احساسات خوب شما را مهار می کند.

شدت غم و اندوه

کارول - که پدرش با آزار کلامی مدام به او می گفت بوی بدی می دهد - پیشرفت بسیار خوبی در درمان داشته بود. او هم در زندگی شخصی و هم در زندگی حرفه ای خود بسیار قاطع تر شده بود و در راه تبدیل شدن به یک متخصص در زمینه ارتباط غیر تدافعی بود. اما وقتی...

وقتی شروع به ارتباط با غم خود کرد، از عمق و شدت احساساتش شگفت زده شد:

احساس می کنم در سوگ هستم. وقتی به این فکر می کنم که چه بچه خوب و شیرینی بودم و پدرم چقدر وحشتناک با من بد رفتاری کرد، و مادرم فقط گذاشت او این کار را بکند، هنوز هم نمی توانم باور کنم. این باعث می شود خیلی غمگین شوم، حتی اگر بدانم تقصیر من نبود. چرا او مجبور بود اینقدر مرا رنج دهد؟ یک دقیقه گریه می کنم و دقیقه بعد خشمگین می شوم.

فرآیند سوگواری شامل شوک، خشم، ناباوری و البته غم است. زمان هایی خواهد بود که غم بی پایان به نظر می رسد. ممکن است احساس کنید هرگز دست از گریه برندخواهید داشت. ممکن است ذهنتان درگیر غم شود. حتی ممکن است از آن شرمند شوید.

بیشتر مردان از عصبانی شدن کمتر شرمند می شوند تا از ابراز غم. برخلاف زنان، مردان حمایت فرهنگی بسیار بیشتری برای نشان دادن پر خاشگری و خشم نسبت به نشان دادن غم یا درد دارند. بسیاری از مردان بهای وحشتناکی را برای سلامت جسمی و عاطفی خود به دلیل انتظارات غیر انسانی که در مورد نحوه «مرد واقعی» بودن داریم، می پردازند.

جو، مانند بسیاری از مردانی که با آن ها کار کرده ام، با خشمش بسیار راحت تر بود تا با پسر بچه غمگین درونش، زیرا آن پسر بچه او را ضعیف و آسیب پذیر نشان می داد. جو به عنوان یک کودک کتک خورده، زود یاد گرفت که احساساتش را محکم قفل کند. برای کمک به او در شروع سوگواری برای آنچه در کودکی از دست داده بود، از جو خواستم تمرین «تدفین» را انجام دهد. این تمرینی است که من اغلب، به ویژه با بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته اند، استفاده می کنم. من یک گلدان گل خشک در دفترم دارم که آن را جلوی جو گذاشتم تا نماد یک قبر باشد. سپس از او خواستم موارد زیر را تکرار کند:

من بدینوسیله خیال خانواده خوبم را به خاک می سپارم. من بدینوسیله امیدها و انتظاراتم را در مورد والدینم به خاک می سپارم. من بدینوسیله خیال اینکه در کودکی کاری می توانستم انجام دهم تا آن ها را تغییر دهم را به

خاک می سپارم. می دانم که هرگز والدینی را که می خواستم نخواهم داشت، و من برای آن فقدان سوگواری می کنم. اما آن را می پذیرم. باشد که این خیال ها در آرامش باشند.

وقتی جو این مرثیه را به پایان رساند، اشک در چشمانش حلقه زد و گفت:

خدایا، سوزان، خیلی درد داره. واقعاً درد داره! چرا باید اینو تحمل کنم؟ حس می کنم تو دریای ترحم به خود غرق شدم. ازش متنفرم. مگه من فقط برای خودم متاسف نیستم؟ خیلی ها بدتر از من داشتن.

پاسخ دادم:

وقتشه که برای اون پسر کوچولویی که خیلی آسیب دیده متاسف باشی. کی دیگه می خواد این کارو بکنه؟ می خوام هر چی در مورد ترحم به خود شنیدی رو فراموش کنی. سوگواری برای از دست دادن یه کودکی شاد هیچ ربطی به ترحم به خود نداره. آدمایی که تو ترحم به خود گیر می کنن منتظر می مونن تا یکی دیگه بیاد زندگیشون رو درست کنه. اونا از مسئولیت شخصی فرار می کنن. شجاعت انجام کاری رو که ازت می خوام ندارن. سوگواری فعالانه است، نه منفعلانه. تو رو از گیر افتادن نجات می ده. بهت اجازه می ده التیام پیدا کنی، کار واقعی در مورد مشکلات انجام بدی.

اگر مثل بیشتر مردم - مثل جو - باشی، برای اینکه نشون ندی برای خودت متاسفی، خیلی تلاش می کنی. حتی ممکنه حق سوگواری برای از دست دادن های دوران کودکی ات رو از خودت دریغ کنی. تا وقتی که کودک درونت رو از طریق احساس و ابراز خشم و غمت نبخشیده باشی، فقط به تنبیه کردن خودت ادامه خواهی داد.

نمی توانی زندگی ات را متوقف کنی

اگرچه گذراندن مراحل غم برای تغییراتی که می خواهید ایجاد کنید ضروری است، اما نمی توانید در حین انجام آن زندگی خود را متوقف کنید. شما هنوز در قبال خود و دیگران مسئولیت دارید و هنوز باید عملکرد داشته باشید. خشم و غم می تواند تعادل هر یک از ما را به هم بزند، بنابراین بسیار مهم است که در این مدت مراقبت ویژه از خود داشته باشید. هر کاری که می توانید انجام دهید تا در فعالیت هایی که برایتان لذت بخش و جالب است شرکت کنید. نیازی نیست بیست و چهار ساعت در شبانه روز به این مسائل فکر کنید. با خودتان به همان مهربانی رفتار کنید که با دوستی که دوران سختی را می گذراند رفتار می کنید. از تمام حمایتی که می توانید از افرادی که به شما اهمیت می دهند، بهره مند شوید.

صحبت کردن در مورد غم و اندوهتان کمک می‌کند، اگرچه ممکن است برخی افراد نتوانند شنیدن آن را تحمل کنند. بسیاری از افراد با غم و اندوه دوران کودکی خود کنار نیامده‌اند و غم و اندوه شما ممکن است دفاع‌های آن‌ها را تهدید کند.

فهرستی از ده کاری تهیه کنید که می‌توانید هر هفته برای کمک به عبور از غم و اندوهتان انجام دهید. این را به عنوان یک «قرارداد مراقبت» در نظر بگیرید که با خودتان می‌بندید. قرارداد شما باید شامل فعالیت‌های آرامش‌بخش باشد که به شما لذت می‌دهد. این‌ها ممکن است به سادگی یک حمام طولانی با کف یا رفتن به سینما باشد؛ یا ممکن است بخواهید بیشتر با تیم سافتبال خود بیرون بروید یا وقت بگذارید و یک رمان هیجان‌انگیز بخوانید. هر چه در لیست شما باشد، مهم است که این کارها را انجام دهید، نه فقط به آن‌ها فکر کنید.

غم به پایان می‌رسد

اگرچه در میان این کار ممکن است باور کردنش سخت باشد، غم به پایان می‌رسد. حل شدن غم زمان می‌برد، اما یک فرآیند نامحدود نیست. شما به زمان نیاز دارید تا واقعیت فقدان‌های خود را ادغام و بپذیرید. و به زمان نیاز دارید تا انرژی‌های خود را از درد گذشته به تولد دوباره حال و وعده آینده معطوف کنید. اما در نهایت، ضربه‌های تیز به تیر کشیدن تبدیل می‌شوند. وقتی این واقعیت را بپذیرید که شما مسئول فقدان‌هایی که برایشان سوگواری می‌کنید نبوده‌اید، احساس بهتری خواهید داشت.

پذیرش مسئولیت شخصی

سپردن مسئولیت به جایی که واقعاً تعلق دارد – مستقیماً بر دوش والدینتان – به شما اجازه نمی‌دهد تمام رفتارهای خود شکوفایی ناپذیر خود را با گفتن «همه تقصیر آن‌ها بود» توجیه کنید. بخشیدن کودکی که بودید به هیچ وجه بزرگسالی که هستید را از پذیرش مسئولیت‌هایتان تبرئه نمی‌کند.

لیست بعدی به شما کمک می‌کند تا بر برخی از آن مسئولیت‌ها در رابطه با والدینتان تمرکز کنید. با صدای بلند بگویید: «من به عنوان یک بزرگسال، در رابطه با والدینم، مسئول... هستم» و سپس آن را با هر مورد در لیست زیر دنبال کنید:

۱. تبدیل شدن به یک فرد جدا از والدینم ۲. نگاه صادقانه به رابطه‌ام با آن‌ها ۳. روبرو شدن با حقیقت در مورد دوران کودکی‌ام

۱. داشتن شجاعت برای تشخیص ارتباط بین رویدادهای دوران کودکی و زندگی بزرگسالی‌ام.

۲. به دست آوردن شجاعت برای ابراز احساسات واقعی‌ام به آن‌ها.

۳. روبرو شدن و کاهش دادن قدرت و کنترلی که آن‌ها بر زندگی من دارند، چه زنده باشند چه مرده.

۴. تغییر دادن رفتار خودم زمانی که ظالمانه، آزاردهنده، انتقادی یا فریبکارانه است.

۵. یافتن منابع مناسب برای کمک به التیام بخشیدن به کودک درونم.

۶. بازپس‌گیری قدرت و اعتمادبه‌نفس بزرگسالی‌ام.

مهم است که بدانید موارد موجود در این فهرست اهدافی هستند که باید برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید، نه کارهایی که انتظار داشته باشید یک شبه انجام دهید. در حین تلاش برای رسیدن به این اهداف، با موانعی روبرو خواهید شد. ممکن است به رفتارهای قدیمی و الگوهای فکری سابق بازگردید، و حتی ممکن است تصمیم بگیرید همه چیز را رها کنید. دلسرد نشوید. در واقع، باید انتظار داشته باشید که از مسیر منحرف شوید. این یک فرآیند است، نه کمال. برخی از این اهداف ممکن است آسان‌تر از بقیه باشند، اما همه آن‌ها دست‌یافتنی هستند؛ شما می‌توانید کودک درون خود را از مجازات دائمی آزاد کنید.

فصل ۱۳

رویارویی: جاده استقلال

تمام کارهایی که در سه فصل گذشته انجام داده‌اید - تمرین‌ها، فهرست‌های واری و درک اینکه چه کسی واقعاً مسئول است - شما را برای رویارویی آماده کرده است. رویارویی به معنای روبرو شدن با والدینتان به شکلی متفکرانه و شجاعانه درباره گذشته دردناک و حال دشوارتان است. این ترسناک‌ترین و در عین حال قدرتمندترین اقدامی است که تاکنون انجام خواهید داد.

این فرآیند ساده است، اگرچه آسان نیست. وقتی آماده شدید، به آرامی اما قاطعانه درباره رویدادهای منفی که از دوران کودکی به یاد دارید به والدینتان می‌گویید. به آن‌ها می‌گویید که آن رویدادها چگونه بر زندگی شما تأثیر گذاشته‌اند و اکنون چگونه بر رابطه شما با والدینتان تأثیر می‌گذارند. شما به وضوح جنبه‌های دردناک و مضر آن رابطه را برای خودتان مشخص می‌کنید. سپس قوانین جدیدی را تعیین می‌کنید.

هدف از رویارویی با والدینتان این نیست:

- تلافی کردن
- مجازات کردن آن‌ها
- تحقیر کردن آن‌ها
- خالی کردن خشم‌تان بر سر آن‌ها
- گرفتن چیزی مثبت از آن‌ها

هدف از رویارویی با والدینتان این است:

- روبرو شدن با آن‌ها
- غلبه کردن برای همیشه بر ترس از روبرو شدن با آن‌ها

- گفتن حقیقت به والدینتان
- تعیین نوع رابطه‌ای که از این به بعد می‌توانید با آن‌ها داشته باشید

"هیچ فایده‌ای نخواهد داشت"

بسیاری از مردم - از جمله برخی از درمانگران برجسته - به رویارویی اعتقاد ندارند. دلایل آن‌ها کاملاً آشناست: "به عقب نگاه نکنید، به جلو نگاه کنید"؛ "این فقط باعث استرس و خشم بیشتر می‌شود"؛ یا "زخم‌ها را التیام نمی‌بخشد، بلکه آن‌ها را دوباره باز می‌کند." این منتقدان به سادگی درک نمی‌کنند.

کاملاً درست است که رویارویی ممکن است باعث نشود والدینتان تصدیق، عذرخواهی، قدردانی یا پذیرش مسئولیتی را که به دنبال آن هستید به شما ارائه دهند. نادر است که یک والد سمی به یک رویارویی با گفتن "همه این‌ها درست است، من با تو وحشتناک بودم" یا "لطفاً مرا ببخش" یا "اکنون چه کاری می‌توانم برای جبران آن انجام دهم؟" پاسخ دهد.

در واقع، اغلب درست برعکس اتفاق می‌افتد: والدین انکار می‌کنند، ادعا می‌کنند فراموش کرده‌اند، تقصیر را به گردن فرزندشان می‌اندازند و بسیار عصبانی می‌شوند.

اگر قبلاً سعی کرده‌اید با والدینتان روبرو شوید اما از نتیجه آن به شدت ناامید شده‌اید، احتمالاً موفقیت رویارویی خود را بر اساس واکنش مثبت والدینتان سنجیده‌اید. با استفاده از واکنش آن‌ها به عنوان شاخص، خودتان را برای شکست آماده کرده‌اید. باید انتظار داشته باشید که آن‌ها واکنش منفی نشان دهند. به یاد داشته باشید، شما این کار را برای خودتان انجام می‌دهید، نه برای آن‌ها. شما باید رویارویی خود را صرفاً به این دلیل موفقیت‌آمیز بدانید که شجاعت انجام آن را داشته‌اید.

چرا باید با والدینم روبرو شوم؟

من افراد را به شدت تشویق می‌کنم تا با والدین سمی روبرو شوند. من این کار را به یک دلیل ساده انجام می‌دهم: رویارویی مؤثر است. در طول سال‌ها دیده‌ام که رویارویی تغییرات چشمگیر و مثبتی در زندگی هزاران نفر ایجاد کرده است. این بدان معنا نیست که من درک نمی‌کنم که مردم هنگام فکر کردن به رویارویی با والدینشان چقدر می‌ترسند. ریسک عاطفی بالاست. اما صرف اینکه شما این کار را انجام می‌دهید، اینکه با آنچه

احتمالاً عمیق‌ترین ترس‌های شماست روبرو می‌شوید، برای شروع تغییر تعادل قدرت بین شما و والدینتان کافی است.

همه ما از روبرو شدن با حقیقت درباره والدینمان می‌ترسیم. همه ما می‌ترسیم اعتراف کنیم که آنچه را که از آن‌ها نیاز داشتیم دریافت نکرده‌ایم و اکنون نیز دریافت نخواهیم کرد. اما جایگزین رویارویی، زندگی کردن با این ترس‌هاست. اگر از انجام اقدام مثبت به نفع خودتان اجتناب کنید، احساسات درماندگی و بی‌کفایتی خود را تقویت می‌کنید و به احترام به خودتان آسیب می‌زنید.

یک دلیل حیاتی مهم دیگر برای رویارویی وجود دارد:

آنچه را که پس نمی‌دهید، منتقل می‌کنید.

اگر با ترس، گناه و خشم خود نسبت به والدینتان کنار نیایید، آن را سر شریک زندگی یا فرزندان‌تان خالی خواهید کرد.

چه زمانی باید با والدینم روبرو شوم؟

من از مراجعانم می‌خواهم که زمان رویارویی را با دقت در نظر بگیرند. شما نمی‌خواهید بدون فکر عمل کنید، اما نمی‌خواهید رویارویی را به طور نامحدود به تعویق بیندازید.

وقتی افراد تصمیم به رویارویی می‌گیرند، معمولاً سه مرحله را طی می‌کنند:

۱. هرگز نمی‌توانم این کار را بکنم. ۲. شاید به روزی انجامش بدم، ولی نه الان. ۳. کی می‌تونم انجامش بدم؟

وقتی برای اولین بار مراجعان را به رویارویی با والدینشان تشویق می‌کنم، آن‌ها همواره اصرار می‌ورزند که این کار برایشان درست نیست. معمولاً می‌توانم روی چیزی که من آن را سندرم «هر کاری جز این» می‌نامم حساب کنم. مراجعان موافقت می‌کنند هر تعداد تغییر دیگری را ایجاد کنند تا زمانی که مجبور نباشند با والدینشان روبرو شوند – هر کاری جز این!

به گلن – که مشکل کمرویی داشت و از اینکه پدر الکلی‌اش را به تجارت خود آورده بود پشیمان بود – گفتم که باید با پدرش روبرو شود. او باید رفتارهای پدرش را محدود می‌کرد یا او را کلاً از تجارت بیرون می‌کرد. او با یک پاسخ کلاسیک «هر کاری جز این» پاسخ داد:

من با پدرم روبرو نمی‌شدم. می‌دونم این یعنی ترسو هستم، ولی نمی‌خوام بیشتر از این باعث دردسر والدینم بشم. مطمئنم کارهای زیادی هست که می‌تونم به جای روبرو شدن با پدرم انجام بدم. می‌تونم یه کار با فشار کمتر براش پیدا کنم که زیاد جلوی مشتری‌هام نباشه. می‌تونم دیگه اجازه ندن اذیتم کنه. می‌تونم بیشتر ورزش کنم تا تخلیه انرژی بشم. می‌تونم...

حرف گلن را قطع کردم: «هر کاری جز این، درسته؟ هر کاری جز تنها اقدامی که می‌تونه تفاوت چشمگیری در زندگی شما ایجاد کنه».

به گلن گفتم که بیشتر تحریک‌پذیری و کمرویی او نتیجه مستقیم خشم سرکوب‌شده‌اش نسبت به پدرش و بی‌میلی او به پذیرش مسئولیت شخصی برای رویارویی با مشکلاتش بود. تصدیق کردم که بیشتر مردم در اوایل درمان با «هر کاری جز این» پاسخ می‌دهند و به او اطمینان دادم که این موضوع برای من دلسردکننده نیست. او به سادگی آماده نبود. اما وقتی مدتی برای برنامه‌ریزی رویارویی و تمرین آن وقت گذاشتیم، مطمئن بودم که احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهد کرد.

گلن شک داشت، اما با گذشت زمان دید که چندین عضو دیگر گروه تصمیم به رویارویی می‌گیرند. همه آن‌ها داستان‌های موفقیت خود را گزارش دادند. گلن تصدیق کرد که رویارویی برای این افراد مؤثر بوده است، اما سریعاً اضافه کرد که وضعیت او متفاوت است. بدون اینکه متوجه شود، گلن به مرحله دوم تصمیم رویارویی خود نزدیک‌تر شده بود.

در طول درمان خود، گلن بسیار سخت تلاش کرد تا هم پاسخ‌های غیردفاعی و هم بیانیه‌های موضع را بیاموزد. او شروع به استفاده از هر دو این تکنیک در موقعیت‌های تجاری و با برخی از دوستانش کرده بود. احساس خوبی داشت. اما استرس مداوم رابطه روزمره با پدرش و بار سنگین تجارت ناتمام دوران کودکی او را زمین‌گیر کرده بود.

حدود شش هفته پس از شروع گروه، گلن به من گفت که شروع به فکر کردن در مورد رویارویی کرده است. برای اولین بار، اعتراف کرد که این یک احتمال است... برای آینده. او به مرحله ۲ رسیده بود. چند هفته بعد، از من پرسید که به نظر من چه زمانی باید این کار را انجام دهد. مرحله ۳.

گلن امیدوار بود که من بتوانم یک برنامه جادویی برای او جور کنم تا به او بگویم چه زمانی سطح اضطرابش به اندازه کافی کاهش می‌یابد تا بتواند رویارویی خود را انجام دهد. حقیقت این است که اغلب سطح اضطراب شما فقط پس از رویارویی کاهش می‌یابد.

هیچ راهی برای تعیین زمان مناسب وجود ندارد، شما فقط باید آماده باشید. قبل از رویارویی با والدینتان چهار شرط اساسی وجود دارد که باید آن‌ها را برآورده کنید:

۱. باید به اندازه کافی قوی باشید تا بتوانید طرد، انکار، سرزنش، خشم یا هرگونه پیامد منفی دیگر رویارویی والدینتان را تحمل کنید. ۲. باید سیستم حمایتی کافی داشته باشید تا در طول پیش‌بینی، خود رویارویی و پس از آن به شما کمک کند. ۳. باید نامه‌ای نوشته باشید یا آنچه را که می‌خواهید بگویید تمرین کرده باشید، و باید پاسخ‌های غیردفاعی را تمرین کرده باشید. ۴. دیگر نباید احساس مسئولیت در قبال اتفاقات بدی که در کودکی برایتان افتاده است داشته باشید.

این نکته آخر به ویژه مهم است. اگر هنوز مسئولیت آسیب‌های دوران کودکی خود را بر دوش می‌کشید، هنوز برای رویارویی زود است. شما نمی‌توانید والدین خود را با مسئولیتی که متقاعد نیستید سزاوار آن هستند، روبرو کنید.

هنگامی که نسبتاً احساس اعتماد به نفس می‌کنید و چهار شرط را برآورده کرده‌اید، هیچ زمانی بهتر از حال نیست. منتظر نمانید.

پیش‌بینی رویارویی همیشه بدتر از خود رویارویی است.

به گلن گفتم که برای او مهم است که برای رویارویی خود یک تاریخ تعیین کند، امیدوارم در همین قرن. او باید یک هدف ملموس برای تلاش کردن به خود بدهد. به او گفتم که این کار شامل تمرین‌های گسترده برای آماده کردن خود برای مهم‌ترین اجرای زندگی‌اش خواهد بود.

چگونه با والدینم روبرو شوم؟

رویارویی می‌تواند هم رودررو و هم از طریق نامه انجام شود. متوجه خواهید شد که من تلفن را به عنوان یک گزینه ذکر نکرده‌ام. در حالی که ممکن است امن به نظر برسد، رویارویی از طریق تلفن تقریباً همیشه بی‌اثر است. قطع کردن تلفن برای والدینتان بسیار آسان است. علاوه بر این، تلفن «مصنوعی» است؛ بیان واقعی

احساسات را بسیار دشوار می‌کند. اگر والدینتان در شهر دیگری هستند و عملی نیست که آن‌ها پیش شما بیایند یا شما پیش آن‌ها بروید، برایشان نامه بنویسید.

نامه نگاری

من طرفدار بزرگ نوشتن به عنوان یک تکنیک درمانی هستم. نامه فرصت فوق‌العاده‌ای را برای سازماندهی آنچه می‌خواهید بگویید و بازنویسی آن تا زمانی که راضی شوید فراهم می‌کند. به گیرنده فرصتی می‌دهد تا آن را بیش از یک بار بخواند و در مورد محتوای آن فکر کند. اگر با والدینی بالقوه خشن سروکار دارید، نامه نیز امن‌تر است. رویارویی مهم است، اما هرگز ارزش خطر حمله فیزیکی را ندارد.

همیشه برای هر یک از والدین یک نامه جداگانه بنویسید. حتی اگر برخی از مسائل یکسان باشند، رابطه و احساسات شما نسبت به هر یک از والدین متفاوت است. اولین نامه خود را برای والدینی بنویسید که فکر می‌کنید سمی‌تر یا آزارگتر هستند. آن احساسات نزدیک‌تر به سطح و راحت‌تر قابل دسترسی خواهند بود. پس از باز کردن سیل‌بند با نوشتن نامه اول – با فرض اینکه هر دو والدینتان زنده هستند – احساسات شما نسبت به والد دیگر راحت‌تر جریان خواهد یافت. در نامه دوم، می‌توانید والدینی را که مهربان‌تر هستند با انفعال و عدم حمایت آن‌ها روبرو کنید.

یک رویارویی از طریق نامه دقیقاً مانند یک رویارویی حضوری عمل می‌کند. هر دو با این کلمات شروع می‌شوند: "من می‌خواهم چیزهایی به شما بگویم که قبلاً هرگز نگفتم" و هر دو باید چهار نکته اصلی را پوشش دهند:

۱. این کاری بود که شما با من کردید.

۲. در آن زمان چه احساسی نسبت به آن داشتم.

۳. این چگونه بر زندگی من تأثیر گذاشت.

۴. اکنون از شما چه می‌خواهم.

من دریافته‌ام که این چهار نکته یک پایه محکم و متمرکز برای همه رویارویی‌ها فراهم می‌کنند. این ساختار عموماً تمام آنچه را که باید بگویید پوشش می‌دهد و به جلوگیری از پراکنده و بی‌اثر شدن رویارویی شما کمک می‌کند.

کارول - که پدرش مدام او را به خاطر بوی بدش مسخره می‌کرد - تصمیم گرفت زمانی که یک کار دکوراسیون بزرگ مانع از رفتن او به شرق برای انجام رویارویی حضوری شد، احساس آمادگی برای روبرو شدن با والدینش را دارد. من به او اطمینان دادم که می‌تواند یک رویارویی مؤثر از طریق نامه داشته باشد. پیشنهاد کردم که نامه را در خانه، در یک زمان آرام و با تلفن قطع شده برای جلوگیری از مزاحمت بنویسد.

نوشتن نامه‌های رویارویی همیشه یک تجربه احساسی شدید است. قبل از ارسال نامه، پیشنهاد کردم که کارول آن را چند روز کنار بگذارد، سپس وقتی آرام‌تر شد دوباره آن را بخواند. همانطور که بیشتر مردم انجام می‌دهند، او در نهایت بخش‌های زیادی از نامه خود را هنگام بازگشت به آن بازنویسی کرد. ممکن است قبل از رضایت، چندین پیش نویس بنویسید. به یاد داشته باشید، شما در یک مسابقه انشا شرکت نمی‌کنید. نامه لازم نیست یک شاهکار ادبی باشد - فقط باید حقیقت احساسات و تجربیات شما را بیان کند.

در اینجا بخشی از نامه‌ای که کارول هفته بعد برای من خواند آورده شده است:

پدر عزیز،

می‌خواهم چیزهایی به شما بگویم که قبلاً هرگز نگفته‌ام. اول از همه، می‌خواهم به شما بگویم چرا در چند ماه گذشته وقت زیادی را با شما و مادر نگذرانده‌ام. این ممکن است شما را شگفت زده و ناراحت کند، اما من نمی‌خواستم شما را بینم زیرا از شما می‌ترسم. می‌ترسم از احساس درماندگی و مورد حمله کلامی قرار گرفتن توسط شما. و می‌ترسم از تکیه کردن به شما و سپس دوباره از نظر عاطفی توسط شما رها شوم. بگذارید توضیح دهم.

[این کاری بود که شما با من کردید].

وقتی دختر بچه خیلی کوچکی بودم، پدری را به یاد می‌آورم که مرا دوست داشت و از من مراقبت می‌کرد. اما با بزرگتر شدنم، همه چیز تغییر کرد. حدود یازده سالگی، شما با من بسیار ظالمانه رفتار کردید. شما مدام به من می‌گفتید بوی بدی می‌دهم. شما مرا برای هر اتفاق بدی مقصر می‌دانستید. وقتی بورسیه را از دست دادم مرا مقصر دانستید. وقتی باب [برادرش] افتاد و آسیب دید مرا مقصر دانستید. وقتی پایم شکست مرا مقصر دانستید. وقتی مادرم مدتی شما را ترک کرد مرا مقصر دانستید. وقتی مادرم رفت، من بدون هیچ حمایت عاطفی رها شدم. شما برای من جوک‌های خیلی رکیک تعریف می‌کردید، درباره اینکه در یک ژاکت چقدر جذاب به نظر می‌رسم صحبت می‌کردید.

بعد از دوازده سالگی هیچ والدینی نداشتم. مطمئنم که شما هم در آن سال‌ها دوران سختی را می‌گذراندید، اما شما مرا بسیار آزار دادید. شاید قصد آزار دادن من را نداشتید، اما این باعث نشد که درد کمتری احساس کنم.

وقتی پانزده ساله بودم، مردی سعی کرد به من تجاوز کند و شما مرا مقصر دانستید. من واقعاً باور کردم که تقصیر من است زیرا شما این را گفتید. وقتی هشت ماهه باردار پسرم بودم، شوهرم مرا کتک زد، و شما به من گفتید حتماً کار وحشتناکی کرده‌ام که او را اینقدر عصبانی کرده‌ام. شما مدام تمام کارهای وحشتناکی را که مادرم انجام داده بود برای من تعریف می‌کردید. شما به من می‌گفتید که او هرگز مرا دوست نداشته، من از درون کثیف هستم و مغزی در سرم ندارم.

[در آن زمان چه احساسی نسبت به آن داشتم].

من ترسیده، تحقیر شده و گیج بودم. تعجب می‌کردم که چرا دیگر مرا دوست ندارید. آرزو می‌کردم دوباره دختر کوچولوی بابا باشم و تعجب می‌کردم که چه کار کرده‌ام که شما را از دست داده‌ام. من خودم را برای همه چیز مقصر می‌دانستم. از خودم متنفر بودم. احساس دوست نداشتنی و منزجر کننده بودن می‌کردم. [این چگونه بر زندگی من تأثیر گذاشت].

من به عنوان یک شخص به شدت آسیب دیده‌ام. من همیشه فکر می‌کردم تقصیر من است. وقتی هنک مرا کتک زد، برایش نامه عذرخواهی نوشتم. من به طرز اسفناکی به خودم، توانایی‌هایم و ارزشمندی‌ام باور نداشته‌ام. [اکنون از شما چه می‌خواهم].

می‌خواهم به خاطر اینکه پدر ظالم و بدی بوده‌اید عذرخواهی کنید. می‌خواهم تصدیق کنید که آسیبی که به من وارد کردید باعث درد و رنج زیادی برای من شد. می‌خواهم حملات کلامی را متوقف کنید. آخرین بار وقتی شما را در خانه باب دیدم و درباره کسب و کارم از شما مشاوره خواستم اتفاق افتاد. شما بی‌دلیل بر سر من فریاد زدید. از آن متنفر بودم. آن زمان تسلیم شدم، اما دیگر این کار را نخواهم کرد. می‌خواهم بدانید که در آینده آن را تحمل نخواهم کرد. مایلم تصدیق کنید که پدران خوب به دخترانشان خیره نمی‌شوند، پدران خوب به دخترانشان توهین و آن‌ها را تحقیر نمی‌کنند، پدران خوب از دخترانشان محافظت می‌کنند.

متأسفم که من و شما رابطه‌ای را که می‌توانستیم داشته باشیم نداشتیم. من خیلی چیزها را از دست دادم زیرا نتوانستم عشقم را به پدری که اینقدر می‌خواستم دوستش داشته باشم، ابراز کنم. من به فرستادن کارت و هدیه

برای شما ادامه خواهم داد زیرا این کار حس خوبی به من می‌دهد. با این حال، اگر قرار است شما را ببینم، باید قوانین من را بپذیرید.

من شما را خیلی خوب نمی‌شناسم. نمی‌دانم دردهای شما چه بود یا ترس‌هایتان چه بود. من سپاسگزارم که سخت کوش بودید، که تامین کننده خوبی بودید و مرا به تعطیلات خوبی بردید. به یاد دارم که درباره درختان و پرندگان، مردم و سیاست، ورزش و جغرافیا، کمپینگ و اسکیت به من آموزش می‌دادید. به یاد دارم که زیاد می‌خندیدید. همچنین، شاید دوست داشته باشید بدانید که اکنون در زندگی‌ام خیلی بهتر عمل می‌کنم. دیگر اجازه نمی‌دهم مرا کتک بزنند. دوستان فوق العاده و حامی، شغل خوب و پسری دارم که عاشقش هستم. لطفاً برای من نامه بنویسید و دریافت نامه من را تأیید کنید. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، اما می‌توانیم دوباره شروع کنیم.

— کارول

رو در رو

بسیاری از مراجعان من ایمنی نوشتن نامه را ترجیح می‌دهند، اما بسیاری دیگر برای احساس موفقیت آمیز بودن رویارویی خود به باز خورد فوری نیاز دارند. برای این مراجعان، فقط یک رویارویی رو در رو کافی خواهد بود. اولین قدم در برنامه‌ریزی یک رویارویی رو در رو، با فرض اینکه شما قبلاً کار عاطفی لازم برای آماده سازی خود را انجام داده‌اید، انتخاب مکانی برای انجام آن است. اگر در حال درمان هستید، ممکن است بخواهید رویارویی را در دفتر درمانگر خود انجام دهید. درمانگر شما می‌تواند رویارویی را سازماندهی کند، اطمینان حاصل کند که حرف‌های شما شنیده می‌شود، در صورت گیر افتادن به شما کمک کند، و مهمتر از همه، حامی و محافظ شما باشد. من متوجه هستم که این کار به ضرر والدین شما تمام می‌شود، اما بهتر است به ضرر آن‌ها باشد تا به ضرر شما، به خصوص در چنین نقطه حساسی از کارتان.

اگر رویارویی را در دفتر درمانگر خود انجام می‌دهید، حتماً والدین خود را در آنجا ملاقات کنید. هیچ کس نمی‌تواند پیش بینی کند که در جلسه چه اتفاقی خواهد افتاد. مهم است که وسیله رفت و آمد خود را داشته باشید. حتی اگر

حتی اگر رویارویی با یک نتیجه مثبت به پایان برسد، ممکن است بعد از آن احساس تنهایی کنید تا با احساسات و افکار خود به طور خصوصی کنار بیایید.

شاید ترجیح دهید رویارویی خود را به تنهایی انجام دهید. شاید درمانگر ندارید - یا اگر دارید، ممکن است احساس کنید که باید به والدینتان نشان دهید که می‌توانید بدون کمک استقلال خود را نشان دهید. بسیاری از والدین به سادگی از رفتن به دفتر درمانگر امتناع می‌کنند. به هر دلیلی، اگر تصمیم گرفتید خودتان این کار را انجام دهید، باید تصمیم بگیرید که آیا با والدینتان در خانه آن‌ها روبرو شوید یا در خانه خودتان. یک مکان عمومی، مانند رستوران، بسیار بازدارنده است. شما به حریم خصوصی کامل نیاز دارید.

اگر حق انتخاب دارید، توصیه می‌کنم رویارویی را در خانه خودتان ترتیب دهید. در قلمرو خودتان احساس قدرت بیشتری خواهید کرد. اگر برای رویارویی به شهر دیگری سفر می‌کنید، سعی کنید والدینتان را به اتاق هتل خودتان بیاورید.

در صورت لزوم می‌توانید یک رویارویی مؤثر در قلمرو والدینتان داشته باشید. اما باید سخت تلاش کنید تا از قربانی شدن ترس‌های دوران کودکی، احساس گناه و احساس درماندگی جلوگیری کنید. اگر والدینتان هنوز در خانه‌ای زندگی می‌کنند که در آن بزرگ شده‌اید، باید به ویژه مراقب این احساسات دوران کودکی باشید.

من قانون سخت و سریعی در مورد اینکه آیا باید با والدینتان با هم یا جداگانه روبرو شوید ندارم، اگرچه ترجیح من این است که با هم انجام شود. والدین سمی سیستم‌های خانوادگی را ایجاد می‌کنند که برای حفظ تعادل خانواده به مقدار زیادی پنهان‌کاری، تبانی و انکار متکی هستند. صحبت کردن با هر دو والدین به طور همزمان بسیاری از این موارد را از بین می‌برد.

از طرف دیگر، اگر والدینتان خلق و خوی، دیدگاه‌ها یا دفاع‌های بسیار متفاوتی دارند، ممکن است بهتر بتوانید با آن‌ها یک به یک ارتباط برقرار کنید.

برخی افراد نگران تمرین بیش از حد و از دست دادن خودانگیختگی خود قبل از رویارویی هستند. نگران نباشید. اضطراب کافی خواهید داشت تا انحرافات زیادی از آنچه آماده کرده‌اید را تضمین کنید. مهم نیست چقدر تمرین کرده باشید، کلمات به راحتی بیرون نخواهند آمد. در واقع، ضروری است که از قبل بدانید که بسیار بسیار عصبی خواهید بود. قلبتان تند خواهد زد، ممکن است معده‌تان گره بخورد، ممکن است عرق کنید، ممکن است به سختی نفس بکشید، و ممکن است زبان‌تان بند بیاید و خطوطتان را فراموش کنید.

ذهن برخی افراد تحت فشار شدید کاملاً خالی می‌شود. اگر نگران این اتفاق هستید، می‌توانید با نوشتن نامه به والدینتان و سپس خواندن آن با صدای بلند در رویارویی، از اضطراب اضافی جلوگیری کنید. این یک راه عالی برای غلبه بر اضطراب شب افتتاحیه و اطمینان از رساندن پیام شماست.

آماده شدن برای شب افتتاحیه

مهم نیست کجا تصمیم می‌گیرید رویارویی خود را داشته باشید، و مهم نیست که آیا با والدینتان جداگانه یا با هم روبرو می‌شوید، باید با دقت آنچه را که می‌خواهید بگویید آماده کنید. خطوط خود را با صدای بلند، چه به تنهایی و چه با شخص دیگری، تمرین کنید تا زمانی که آن‌ها را کاملاً بلد شوید. یک رویارویی رودررو مانند شب افتتاحیه در برادوی است: آیا بدون یادگیری خطوط و درک انگیزه خود روی صحنه می‌روید؟ قبل از انجام رویارویی خود، هم به تمرین کافی و هم به حس واضحی از آنچه می‌خواهید به دست آورید نیاز دارید.

شما می‌خواهید رویارویی خود را با تعیین قوانین شروع کنید. من چیزی شبیه این را پیشنهاد می‌کنم:

من می‌خواهم چیزهایی به شما بگویم که قبلاً هرگز نگفته‌ام، و می‌خواهم موافقت کنید که تا تمام شدن حرف‌هایم به من گوش دهید. این برای من بسیار مهم است، پس لطفاً حرفم را قطع نکنید یا مداخله نکنید. بعد از اینکه آنچه را که باید بگویم بگویم، تمام وقت را خواهید داشت تا آنچه را که باید بگویید بگویید. آیا حاضر به انجام این کار هستید؟

ضروری است که والدین شما در همان ابتدا با این شرایط موافقت کنند. بیشتر والدین این کار را خواهند کرد. اگر آن‌ها حتی حاضر به انجام این مقدار هم نیستند، احتمالاً بهتر است رویارویی را به زمان دیگری موکول کنید. برای شما مهم است که آنچه را که تمرین کرده‌اید بدون منحرف شدن، قطع شدن یا به هر نحو دیگری از اهدافتان دور شدن، بگویید. اگر آن‌ها از گوش دادن به شما امتناع کنند، ممکن است مجبور شوید به جای آن از طریق نامه با آن‌ها روبرو شوید.

چه انتظاری داشته باشیم

وقتی شروع کنید، بیشتر والدین سمی ضدحمله خواهند کرد. به هر حال، اگر آن‌ها ظرفیت گوش دادن، شنیدن، منطقی بودن، احترام گذاشتن به احساسات شما و ترویج استقلال شما را داشتند، والدین سمی نبودند. آن‌ها احتمالاً سخنان شما را به عنوان حملات شخصی خائنانه تلقی خواهند کرد. آن‌ها تمایل خواهند داشت به همان تاکتیک‌ها و دفاع‌هایی که همیشه استفاده می‌کردند، فقط بیشتر از قبل، بازگردند.

والدین ناکافی یا ناقص ممکن است حتی بدبخت‌تر و درمانده‌تر شوند. الکی‌ها ممکن است اعتیاد به الکل خود را با شدت بیشتری انکار کنند، یا اگر در حال بهبودی هستند ممکن است از این واقعیت برای تضعیف حق شما در رویارویی با آن‌ها استفاده کنند. کنترل‌کننده‌ها ممکن است فروشندگی گناه و خودپسندی خود را تشدید کنند. والدین آزارگر ممکن است خشمگین شوند و تقریباً مطمئناً سعی خواهند کرد شما را به خاطر سوءاستفاده‌ای که از شما شده سرزنش کنند. تمام این رفتارها در خدمت بازگرداندن تعادل خانواده و بازگرداندن شما به وضعیت مطیع قبلی است. بهتر است بدترین حالت را انتظار داشته باشید — هر چیزی بهتر از آن یک پاداش است. به یاد داشته باشید، نکته مهم در اینجا واکنش آن‌ها نیست بلکه پاسخ شماست. اگر بتوانید در برابر خشم، اتهامات، تهدیدها و فروشندگی گناه والدینتان ثابت قدم بمانید، بهترین ساعت زندگی خود را تجربه خواهید کرد.

برای کمک به آماده شدن خود، بدترین سناریوی ممکن را تصور کنید. چهره‌های والدینتان را، خشمگین، رقت‌انگیز، اشک‌آلود، هر طور که هستند، تجسم کنید. کلمات خشمگین آن‌ها، انکارها، اتهاماتشان را بشنوید. با گفتن با صدای بلند هر آنچه فکر می‌کنید والدینتان خواهند گفت، خود را حساسیت‌زدایی کنید، سپس پاسخ‌های آرام و غیردفاعی را تمرین کنید. از یک شریک یا دوست بخواهید نقش یکی یا هر دو والدین را بازی کند. به او بگویید تمام تلاش خود را بکند و بدترین چیزهای ممکن را به شما بگوید. والد جایگزین شما را فریاد بزند، اسم‌های بد رویتان بگذارد، تهدید کند که شما را از خانواده طرد می‌کند، و شما را به وحشتناک و خودخواه بودن متهم کند. پاسخ دادن با جملاتی مانند:

مطمئنم شما اینطور می‌بینید. اسم گذاشتن و فریاد زدن ما را به جایی نمی‌رساند. من حاضر نیستم برچسب‌های شما را بپذیرم. این نمونه خوبی از دلیل نیاز ما به این جلسه است. اینکه با من اینطور صحبت کنید

درست نیست. شما موافقت کردید که حرف‌هایم را بشنوید. بیاپید این کار را در زمان دیگری انجام دهیم، وقتی آرام‌تر هستید.

در اینجا برخی از واکنش‌های معمول والدین به رویارویی، به همراه برخی از پاسخ‌های کلیدی که ممکن است بخواهید مطالعه کنید، آورده شده است:

"اصلاً اتفاق نیفتاده" والدینی که از انکار برای اجتناب از احساسات ناکافی بودن یا اضطراب خود استفاده کرده‌اند، بدون شک در طول رویارویی از آن برای ترویج دیدگاه خود از واقعیت استفاده خواهند کرد. آن‌ها اصرار خواهند کرد که ادعاهای شما هرگز اتفاق نیفتاده، یا اینکه شما اغراق می‌کنید، یا اینکه پدرتان هرگز نمی‌توانسته چنین کاری انجام دهد. آن‌ها به یاد نخواهند آورد، یا شما را به دروغگویی متهم خواهند کرد. این واکنش به ویژه در مورد الکلی‌ها رایج است، که انکار آن‌ها ممکن است با اختلالات حافظه ناشی از نوشیدن تقویت شود. **پاسخ شما:** فقط به این دلیل که شما به یاد نمی‌آورید، به این معنی نیست که اتفاق نیفتاده است."

"تقصیر تو بود" والدین سمی تقریباً هرگز حاضر به پذیرش مسئولیت رفتار مخرب خود نیستند. در عوض، شما را مقصر می‌دانند. آن‌ها می‌گویند که شما بد بوده‌اید یا اینکه شما دشوار بوده‌اید. آن‌ها ادعا می‌کنند که بهترین کار را که می‌توانسته‌اند انجام داده‌اند، اما شما همیشه برای آن‌ها مشکل ایجاد می‌کردید. آن‌ها می‌گویند که شما آن‌ها را دیوانه کرده‌اید. آن‌ها به عنوان مدرک این واقعیت را ارائه می‌دهند که همه در خانواده می‌دانستند شما چه مشکلی بودید. آن‌ها فهرستی طولانی از تخلفات ادعایی شما علیه خودشان ارائه می‌دهند. تغییری در این موضوع، مقصر دانستن رویارویی به خاطر مشکلات فعلی زندگی شماست. "چرا به ما حمله می‌کنی، در حالی که مشکل واقعی تو این است که نمی‌توانی شغل نگه داری، فرزندت را کنترل کنی، شوهرت را نگه داری و غیره." این حتی ممکن است به عنوان همدردی با آشفتگی که تجربه می‌کنید پنهان شود. هر چیزی برای منحرف کردن تمرکز از رفتار آن‌ها. **پاسخ شما:** شما می‌توانید به تلاش برای مقصر دانستن من ادامه دهید، اما من مسئولیت کاری را که در کودکی با من کردید نمی‌پذیرم."

"گفتم متأسفم" والدین ممکن است قول تغییر بدهند، مهربان‌تر شوند، حمایت بیشتری کنند، اما این اغلب فقط یک هویج آویزان است. پس از فروکش کردن گرد و غبار، سنگینی عادت‌های قدیمی غالب می‌شود و آن‌ها هویج را پس می‌کشند و به رفتار سمی خود بازمی‌گردند. برخی از والدین ممکن است برخی از حرف‌های شما را تصدیق کنند اما حاضر به انجام هیچ کاری در مورد آن نباشند. جمله‌ای که بیشتر می‌شنوم این است: "گفتم

متاسفم، دیگر چه می‌خواهی؟ "پاسخ شما": من از عذرخواهی شما قدردانی می‌کنم، اما این فقط یک شروع است. اگر واقعاً متاسف هستید، وقتی به شما نیاز دارم در دسترس من خواهید بود و برای ایجاد یک رابطه بهتر با من همکاری خواهید کرد."

"ما بهترین کاری را که می‌توانستیم انجام دادیم" آن دسته از والدینی که یا ناکافی بودند یا شریک سکوت در سوء استفاده بودند، اغلب با رویارویی به همان روش‌های منفعل و بی‌اثر که به طور سنتی برای مقابله با مشکلات استفاده می‌کردند، برخورد خواهند کرد. این والدین به شما یادآوری می‌کنند که در دوران کودکی چقدر سخت گذشت و چقدر تلاش کردند. آن‌ها چیزهایی مانند "تو هرگز نمی‌فهمی من چه می‌کشیدم"، "تو نمی‌دانی چند بار سعی کردم او را متوقف کنم" یا "من بهترین کاری را که می‌توانستم انجام دادم" خواهند گفت. این سبک خاص پاسخ ممکن است احساس همدردی و شفقت زیادی نسبت به والدین شما برانگیزد. این قابل درک است، اما تمرکز بر آنچه شما باید در رویارویی خود بگویید را برای شما دشوار می‌کند. وسوسه این است که شما یک بار دیگر نیازهای آن‌ها را بر نیازهای خود مقدم بدارید. مهم است که شما مشکلات آن‌ها را بدون بی‌اعتبار کردن مشکلات خودتان تصدیق کنید. **"پاسخ شما"**: من می‌فهمم که دوران سختی داشتید، و مطمئنم که عمداً به من آسیب نرساندید، اما من نیاز دارم که شما بفهمید که نحوه برخورد شما با مشکلاتتان واقعاً به من آسیب رساند."

"ببینید ما برای شما چه کارها که نکردیم" بسیاری از والدین سعی خواهند کرد با یادآوری اوقات شگفت‌انگیزی که در کودکی داشتید و لحظات دوست داشتنی که شما و آن‌ها با هم گذراندید، با ادعاهای شما مقابله کنند. با تمرکز بر چیزهای خوب، آن‌ها می‌توانند از نگاه کردن به جنبه تاریک‌تر رفتار خود اجتناب کنند. والدین معمولاً هدایایی را که به شما داده‌اند، مکان‌هایی که شما را برده‌اند، فداکاری‌هایی که برای شما کرده‌اند و کارهای متفکرانه‌ای که انجام داده‌اند به شما یادآوری می‌کنند. آن‌ها چیزهایی مانند "این تشکر ماست" یا "هیچ چیز برای شما کافی نبود" خواهند گفت. **"پاسخ شما"**: من از آن چیزها بسیار قدردانی می‌کنم، اما آن‌ها ضرب و شتم [انتقاد مداوم، خشونت، توهین و غیره] را جبران نکردند."

"چطور می‌توانی با من این کار را بکنی؟" برخی از والدین مانند شهیدان رفتار می‌کنند. آن‌ها به گریه می‌افتند، دستانشان را به هم می‌مالند و از "بی‌رحمی" شما ابراز شوک و ناباوری می‌کنند. آن‌ها طوری رفتار می‌کنند که گویی رویارویی شما آن‌ها را قربانی کرده است. آن‌ها شما را به آزار دادن یا ناامید کردن آن‌ها متهم

می‌کنند. آن‌ها شکایت می‌کنند که به این نیاز ندارند، مشکلات کافی دارند. آن‌ها به شما می‌گویند که به اندازه کافی قوی یا سالم نیستند که این را تحمل کنند، که این دلشکستگی آن‌ها را خواهد کشت. البته، برخی از غم و اندوه آن‌ها واقعی خواهد بود. برای والدین ناراحت کننده است که با کاستی‌های خود روبرو شوند، و متوجه شوند که باعث درد قابل توجهی برای فرزندانشان شده‌اند. اما غم و اندوه آن‌ها همچنین می‌تواند فریبکارانه و کنترل کننده باشد. این روش آن‌ها برای استفاده از احساس گناه برای تلاش برای عقب نشاندن شماست. **پاسخ شما :** "متاسفم که ناراحت هستید. متاسفم که آسیب دیده‌اید. اما من حاضر نیستم از این موضوع دست بکشم. من هم مدت زیادی است که آسیب دیده‌ام".

گاهی واقعاً غیرممکن است

واکنش‌های معمول و پاسخ‌های پیشنهادی که در بالا ارائه شد می‌تواند به شما کمک کند تا در طول رویارویی از برخی از باتلاق‌های عاطفی اجتناب کنید. با این حال، برخی از افراد وجود دارند که مهم نیست چقدر تلاش کنید، نمی‌توانید با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. برخی از والدین در طول رویارویی آنقدر درگیری را تشدید می‌کنند که ارتباط غیرممکن می‌شود. مهم نیست چقدر منطقی، مهربان، واضح و شیوا باشید، رفتار آن‌ها ممکن است شما را ملزم به قطع کردن رویارویی کند. آن‌ها کلمات و انگیزه‌های شما را تحریف می‌کنند، دروغ می‌گویند، مدام حرف شما را قطع می‌کنند در حالی که توافق کرده بودند این کار را نکنند، متهم می‌کنند، فریاد می‌زنند، مبلمان را می‌شکنند، ظروف را پرت می‌کنند و در بهترین حالت دیوانگی و در بدترین حالت...

«اوه؟» «اوه، می‌بینم» «جالبه» «شما قطعاً حق دارید نظر خودتان را داشته باشید» «متاسفم که موافق نیستید» «بذارید در موردش فکر کنم» «چرا وقتی اینقدر ناراحت نیستید در موردش صحبت نکنیم» «متاسفم که ناراحت (آزرده، ناامید) هستید».

اگر رویارویی با یک نتیجه مثبت به پایان برسد، ممکن است بعد از آن احساس تنهایی کنید تا با احساسات و افکار خود به طور خصوصی کنار بیایید.

شاید ترجیح دهید رویارویی خود را به تنهایی انجام دهید. شاید درمانگر ندارید — یا اگر دارید، ممکن است احساس کنید که باید به والدینتان نشان دهید که می‌توانید بدون کمک استقلال خود را نشان دهید. بسیاری از والدین به سادگی از رفتن به دفتر درمانگر امتناع می‌کنند. به هر دلیلی، اگر تصمیم گرفتید خودتان این کار را

انجام دهید، باید تصمیم بگیرید که آیا با والدینتان در خانه آن‌ها روبرو شوید یا در خانه خودتان. یک مکان عمومی، مانند رستوران، بسیار بازدارنده است. شما به حریم خصوصی کامل نیاز دارید.

اگر حق انتخاب دارید، توصیه می‌کنم رویارویی را در خانه خودتان ترتیب دهید. در قلمرو خودتان احساس قدرت بیشتری خواهید کرد. اگر برای رویارویی به شهر دیگری سفر می‌کنید، سعی کنید والدینتان را به اتاق هتل خودتان بیاورید.

در صورت لزوم می‌توانید یک رویارویی مؤثر در قلمرو والدینتان داشته باشید. اما باید سخت تلاش کنید تا از قربانی شدن ترس‌های دوران کودکی، احساس گناه و احساس درماندگی جلوگیری کنید. اگر والدینتان هنوز در خانه‌ای زندگی می‌کنند که در آن بزرگ شده‌اید، باید به ویژه مراقب این احساسات دوران کودکی باشید.

من قانون سخت و سریعی در مورد اینکه آیا باید با والدینتان با هم یا جداگانه روبرو شوید ندارم، اگرچه ترجیح من این است که با هم انجام شود. والدین سمی سیستم‌های خانوادگی را ایجاد می‌کنند که برای حفظ تعادل خانواده به مقدار زیادی پنهان‌کاری، تبانی و انکار متکی هستند. صحبت کردن با هر دو والدین به طور همزمان بسیاری از این موارد را از بین می‌برد.

از طرف دیگر، اگر والدینتان خلق و خوی، دیدگاه‌ها یا دفاع‌های بسیار متفاوتی دارند، ممکن است بهتر بتوانید با آن‌ها یک به یک ارتباط برقرار کنید.

برخی افراد نگران تمرین بیش از حد و از دست دادن خودانگیختگی خود قبل از رویارویی هستند. نگران نباشید. اضطراب کافی خواهید داشت تا انحرافات زیادی از آنچه آماده کرده‌اید را تضمین کنید. مهم نیست چقدر تمرین کرده باشید، کلمات به راحتی بیرون نخواهند آمد. در واقع، ضروری است که از قبل بدانید که بسیار بسیار عصبی خواهید بود. قلبتان تند خواهد زد، ممکن است معده‌تان گره بخورد، ممکن است عرق کنید، ممکن است به سختی نفس بکشید، و ممکن است زبان‌تان بند بیاید و خطوطتان را فراموش کنید.

ذهن برخی افراد تحت فشار شدید کاملاً خالی می‌شود. اگر نگران این اتفاق هستید، می‌توانید با نوشتن نامه به والدینتان و سپس خواندن آن با صدای بلند در رویارویی، از اضطراب اضافی جلوگیری کنید. این یک راه عالی برای غلبه بر اضطراب شب افتتاحیه و اطمینان از رساندن پیام شماست.

انتظارات پس از رویارویی

واکنش شما

بلافاصله پس از رویارویی، ممکن است هجوم ناگهانی سرخوشی ناشی از شجاعت و قدرت تازه یافته خود را تجربه کنید. ممکن است از رهایی از رویارویی، حتی اگر دقیقاً آنطور که امیدوار بودید پیش نرفت، احساس آرامش کنید. ممکن است به خاطر گفتن بسیاری از چیزهایی که مدت طولانی در خود نگه داشته بودید، احساس سبکی زیادی کنید. اما ممکن است به شدت احساس عدم تعادل یا ناامیدی نیز بکنید. مطمئناً همچنان در مورد آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد مضطرب خواهید بود.

صرف نظر از واکنش اولیه شما، احساس مزایای کامل و پایدار رویارویی مدتی طول می کشد. برای شروع تجربه قدرت واقعی که رویارویی می تواند به شما بدهد، به چندین هفته یا حتی چند ماه نیاز خواهید داشت. و آن را تجربه خواهید کرد. در نهایت، نه احساس سرخوشی شدید خواهید داشت و نه ناامیدی. در عوض، از حس رو به افزایش بهزیستی و اعتماد به نفس لذت خواهید برد.

واکنش های والدین شما

ماهیت رویارویی شما لزوماً نشان دهنده نتیجه نهایی نخواهد بود. پردازش این تجربه و کنار آمدن با آن به روش های خاص خودشان برای همه طرف ها زمان می برد.

به عنوان مثال، رویارویی که به نظر می رسد مثبت به پایان رسیده است، ممکن است پس از اینکه والدین شما فرصت فکر کردن در مورد آن را پیدا کردند، تغییر کند. آن ها ممکن است واکنش های تاخیری نشان دهند. ممکن است در طول رویارویی نسبتاً آرام بوده اند، اما بعداً با سرزنش های خشمگینانه شروع کنند و شما را به ایجاد آشفتگی مخرب در خانواده متهم کنند.

از سوی دیگر، من رویارویی هایی را دیده ام که با خشم و آشفتگی به پایان رسیده و در نهایت منجر به تغییرات مثبت در تعاملات مراجعان با والدینشان شده است. پس از فروکش کردن آشوب اولیه، این واقعیت که شما پرده از گذشته برداشته اید ممکن است منجر به ارتباط بازتر و صادقانه تر بین شما و والدینتان شود.

اگر یکی از والدین پس از رویارویی با عصبانیت واکنش نشان دهد، ممکن است وسوسه زیادی برای مقابله به مثل داشته باشید. از اظهارات تحریک آمیز مانند "همیشه همینطور بوده‌اید" یا "من هرگز نمی‌توانم به هیچ حرف شما اعتماد کنم" اجتناب کنید. بسیار مهم است که به مواضع غیر تدافعی خود پایبند باشید، در غیر این صورت قدرت تازه به دست آورده خود را مستقیماً به والدینتان باز می‌گردانید. در عوض، چیزهایی مانند موارد زیر بگویید: "من حاضرم درباره عصبانیت شما صحبت کنم، اما اجازه نمی‌دهم بر سر من فریاد بزنید یا به من توهین کنید".

"وقتی آرام‌تر شدید برمی‌گردم و درباره این موضوع صحبت می‌کنم." اگر والدین شما عصبانیت خود را با سکوت نشان می‌دهند، این موارد را امتحان کنید:

"من هر وقت شما آماده باشید که دست از تلاش برای مجازات من با سکوتتان بردارید، آماده صحبت با شما هستم".

"من خطر کردم و آنچه در ذهنم بود را به شما گفتم. چرا شما حاضر نیستید همین خطر را بپذیرید؟"

یک چیز کاملاً قطعی است: هیچ چیز هرگز مثل قبل نخواهد بود. مهم است که در هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌های پس از آن به اثرات موجی رویارویی خود توجه کنید. هنگام ارزیابی رابطه در حال تغییر خود با والدین و سایر اعضای خانواده، باید هوشیار و واقع بین باشید.

وظیفه شما این است که به واقعیت خود پایبند باشید و صرف نظر از کاری که والدینتان انجام می‌دهند، به الگوهای واکنشی و تدافعی قدیمی خود بازنگردید.

تأثیر بر رابطه والدین شما با یکدیگر

علاوه بر تغییرات چشمگیر در رابطه شما با والدینتان، باید انتظار تغییراتی در رابطه آن‌ها با یکدیگر نیز داشته باشید.

اگر رویارویی شما شامل گفتن حقیقت در مورد یک راز خانوادگی باشد که یکی از والدین از دیگری پنهان کرده است، مانند تجاوز، تأثیر آن بر رابطه آن‌ها عمیق خواهد بود. ممکن است یکی از والدین علیه دیگری با شما متحد شود. رابطه آن‌ها حتی ممکن است از هم بپاشد. اگر رویارویی شما شامل بیان ناگفته‌هایی باشد که همه

می‌دانستند اما هرگز با آن روبرو نشدند، مانند اعتیاد، تأثیر آن بر رابطه والدین شما ممکن است به این شدت نباشد، اما همچنان می‌تواند قدرتمند باشد. رابطه آن‌ها ممکن است بسیار متزلزل شود.

شما وسوسه خواهید شد که خودتان را به خاطر مشکلاتی که والدینتان در رابطه‌شان ایجاد می‌کنند مقصر بدانید. تعجب خواهید کرد که آیا بهتر نبود همه چیز را همانطور که بود رها می‌کردید.

وقتی کارلا - که سفر خود به مکزیک را برای ملاقات با مادر الکلی و نیازمندش رها کرد - با نوشیدن مادرش و وابستگی متقابل پدرش روبرو شد، ازدواج والدینش ضربه سختی خورد. وقتی مادرش بهبودی یافت، پدرش از هم پاشید. ارزش شخصی او تا حد زیادی به ایفای نقش والدینی قدرتمند و کافی بستگی داشت. با تکیه نکردن همسرش به او، نقش او در خانواده معنای خود را از دست داد. ازدواج آن‌ها بر اساس الگوی خاصی از تعامل بنا شده بود که دیگر کاربرد نداشت. آن‌ها نمی‌دانستند چگونه ارتباط برقرار کنند، تعادلی نداشتند و زمینه مشترک خود را از دست داده بودند. کارلا احساسات متناقضی در این مورد داشت.

کارلا: ببین من چه شروع کردم. کل خانواده را ناراحت کردم.

سوزان: یک لحظه صبر کن. تو چیزی را شروع نکردی. آن‌ها شروع کردند.

کارلا: اما اگر طلاق بگیرند، من احساس وحشتناکی خواهم داشت.

سوزان: هیچ دلیلی برای احساس گناه شما وجود ندارد. آن‌ها در حال ارزیابی مجدد رابطه‌شان هستند زیرا اطلاعات جدیدی به دست آورده‌اند. شما آن اطلاعات را اختراع نکردید، فقط چراغ را روشن کردید.

کارلا: خب، شاید این ایده چندان خوبی نبود. قبل از این ازدواج خوبی داشتند.

سوزان: نه، نداشتند.

کارلا: خب، خوب به نظر می‌رسید.

سوزان: نه، نمی‌رسید.

کارلا (بعد از مکث طولانی): فکر کنم چیزی که خیلی ترسناکه اینه که بالاخره تصمیم گرفتم دیگه حاضر نیستم خودم رو فدای اونا کنم. می‌خوام بذارم برای یه بار هم که شده خودشون مسئول خودشون باشن. و اگه این همه رو ناراحت کنه، من فقط باید با ناراحتی اونا کنار بیام.

والدین کارلا طلاق نگرفتند، اما ازدواجشان هرگز آرامش را باز نیافت. با این حال، اگرچه آن‌ها به مبارزه خود با یکدیگر ادامه دادند، اما این مبارزه‌ای بود که دیگر زندگی کارلا را آلوده نمی‌کرد. او با گفتن حقیقت و با درگیر نشدن مجدد زمانی که والدینش شروع به بروز دادن درگیری‌های دیرینه خود با یکدیگر کردند، آزادی‌ای را برای خود به دست آورد که همیشه آن را غیرممکن می‌دانست.

واکنش‌های خواهر و برادرانتان

در حالی که این کتاب عمدتاً بر رابطه شما با والدینتان تمرکز دارد، رویارویی در خلاء رخ نمی‌دهد. شما بخشی از یک سیستم خانوادگی هستید و همه افراد دیگر در آن سیستم تحت تأثیر قرار خواهند گرفت. همانطور که رابطه شما با والدینتان پس از رویارویی هرگز مثل قبل نخواهد بود، رابطه شما با خواهر و برادرانتان نیز تغییر خواهد کرد.

برخی از خواهر و برادران تجربیات مشابه شما داشته‌اند و خاطرات شما را تأیید خواهند کرد. برخی دیگر تجربیات مشابهی داشته‌اند اما به دلیل درهم‌تنیدگی خود با والدینشان حتی وحشتناک‌ترین سوءاستفاده‌ها را هم از شما و هم از خودشان انکار یا کم‌اهمیت جلوه خواهند داد. هنوز برخی دیگر ممکن است تجربیات متفاوتی داشته باشند و اصلاً متوجه نشوند شما در مورد چه چیزی صحبت می‌کنید.

برخی از خواهر و برادران از رویارویی شما به شدت احساس تهدید می‌کنند و ممکن است به خاطر برهم زدن تعادل ناپایدار خانواده از شما خشمگین شوند. این همان واکنشی بود که برادر کارول نشان داد.

پس از دریافت نامه کارول توسط پدرش، او تماس گرفت و حمایت غیرمنتظره‌ای از او کرد. او به کارول گفت که چیزهایی را که او در نامه‌اش نوشته بود آنطور که او به یاد می‌آورد به خاطر نمی‌آورد، اما به خاطر هر دردی که به او وارد کرده بود عذرخواهی کرد. کارول عمیقاً تحت تأثیر قرار گرفت و از احتمال ایجاد یک رابطه جدید با پدرش هیجان‌زده شد. با این حال، ظرف چند هفته، او با مکالمه دوم با او ویران شد، که در آن نه تنها تجربیاتی را که او نوشته بود انکار کرد، بلکه عذرخواهی خود را نیز انکار کرد. سپس، برای افزودن نمک به زخم، برادر کوچکتر کارول تماس گرفت و به خاطر جرأت «پخش دروغ‌های نفرت‌انگیز» در مورد پدرشان به او حمله لفظی کرد. او به او گفت که به خاطر متهم کردن پدرشان به آزار و اذیت او «ذهن مریضی» دارد.

اگر خواهر و برادرانتان به رویارویی شما واکنش منفی نشان دهند، ممکن است انرژی زیادی صرف این کنند که به شما بگویند چقدر خانواده را ناراحت کرده‌اید. ممکن است نامه‌ها، تماس‌های تلفنی یا ملاقات‌های زیادی از آن‌ها دریافت کنید. آن‌ها ممکن است فرستادگان والدین شما شوند و پیام‌ها، التماس‌ها، تهدیدها و اولتیماتوم‌ها را تحویل دهند. ممکن است اسم‌های بد رویتان بگذارند و هر کاری از دستشان برآید انجام دهند تا شما را متقاعد کنند که یا اشتباه می‌کنید، یا دیوانه‌اید، یا هر دو. بار دیگر، ضروری است که از پاسخ‌های غیردفاعی استفاده کنید و از حق خود برای گفتن حقیقت دفاع کنید.

در اینجا چند نمونه از چیزهایی که می‌توانید به خواهر و برادرانتان بگویید آورده شده است:

من حاضرم در مورد این موضوع با شما صحبت کنم، اما اجازه نمی‌دهم به من توهین کنید. می‌توانم درک کنم که می‌خواهید از آن‌ها محافظت کنید، اما آنچه می‌گویم حقیقت دارد. من این کار را برای ناراحت کردن کسی انجام نمی‌دهم، اما این چیزی است که باید برای خودم انجام دهم. رابطه‌ام با شما برایم بسیار مهم است، اما برای حفظ آن نیازهای خودم را دفن نخواهم کرد. فقط به این دلیل که برای شما اتفاق نیفتاده است به این معنی نیست که برای من اتفاق نیفتاده است.

کیت – که پدر بانکدارش هم او و هم خواهرش جودی را، اغلب همزمان، کتک می‌زد – متقاعد شده بود که خواهرش به خاطر یادآوری گذشته دردناکشان از او متنفر خواهد شد. با این حال، کیت تصمیم گرفت این خطر را بپذیرد.

همیشه حس محافظت زیادی نسبت به جودی داشتم. خیلی وقت‌ها او بدتر از من آسیب دید. شبی که نامه‌ام را برای والدینم فرستادم، با او تماس گرفتم چون می‌خواستم بدانم چه کار می‌کنم. او گفت فوراً می‌آید و ما باید صحبت کنیم. مطمئن بودم خیلی عصبانی خواهد شد. من یک آدم کاملاً مضطرب بودم. وقتی در را باز کردم دیدم گریه کرده است. همدیگر را در آغوش گرفتیم و مدت طولانی همدیگر را نگه داشتیم. صحبت کردیم و گریه کردیم و همدیگر را بغل کردیم و خندیدیم و باز هم گریه کردیم. همه چیز را مرور کردیم. جودی بعضی چیزهایی را به یاد آورد که من کاملاً فراموش کرده بودم و او واقعاً خوشحال بود که در مورد آن صحبت می‌کند. او به من گفت اگر من نبودم ممکن بود تمام اینها را تا خدا می‌داند چه مدت در درون خود نگه می‌داشت. او احساس نزدیکی بیشتری به من داشت. او با تمام این آشغال‌ها احساس تنهایی نمی‌کرد. او واقعاً شجاعت مرا تحسین کرد و می‌خواست بدانم که او تمام مدت با من است. وقتی جودی این را گفت، من فقط آب شدم.

کیت و جودی با گفتن حقیقت توانستند رابطه خود را غنی تر کنند و حمایت قوی‌ای از یکدیگر داشته باشند. اقدامات شجاعانه کیت همچنین خواهرش را ترغیب کرد تا برای مقابله با درد دوران کودکی آزاردهنده‌اش مشاوره بگیرد.

واکنش‌های دیگر اعضای خانواده

رویاریوی بر هر کسی که از نظر عاطفی با شما مرتبط است، به ویژه شریک زندگی و فرزندان که قربانیان ثانویه والدین سمی شما هستند، تأثیر می‌گذارد. پس از رویاریوی، به تمام عشق و حمایتی که می‌توانید دریافت کنید نیاز خواهید داشت. از درخواست آن نترسید. از گفتن اینکه این زمان بسیار سختی برای شماست، نترسید. اما به یاد داشته باشید، آن‌ها همان احساسات شدید را تجربه نخواهند کرد و ممکن است کاملاً متوجه نشوند که چرا مجبور بودید کاری را که انجام دادید انجام دهید. از آنجا که این ممکن است زمان سختی برای آن‌ها نیز باشد، اگر آن‌ها به اندازه دلخواه شما حمایت‌کننده نیستند، مهم است که سعی کنید درک خود را نسبت به احساسات آن‌ها نشان دهید.

والدین شما ممکن است سعی کنند اعضای دیگر خانواده را به عنوان متحد در مبارزه مداوم خود برای تبریئه خود و تبدیل شما به شرور درگیر کنند.

این ممکن است شامل بستگانی شود که با آن‌ها بسیار نزدیک هستید، مانند پدربزرگ و مادربزرگ یا عمه مورد علاقه. برخی از این بستگان ممکن است با آشفتگی خانوادگی با محافظت از والدین شما کنار بیایند. برخی دیگر ممکن است طرف شما را بگیرند. همانند والدین و خواهر و برادرانتان، مهم است که با هر یک از اعضای خانواده بر اساس شرایط خودشان رفتار کنید و به هر یک یادآوری کنید که شما برای بهزیستی خود گام‌های مثبتی برمی‌دارید و آن‌ها نباید احساس کنند که مجبور به جانبداری هستند.

شاید حتی از منابع غیرمنتظره‌ای مانند بهترین دوست مادرتان یا روحانیتان بشنوید. به یاد داشته باشید، شما وظیفه ندارید توضیحات مفصلی به واسطه‌های غیرخانوادگی بدهید. اگر تصمیم بگیرید به آن‌ها ندهید، می‌توانید چیزی شبیه به موارد زیر بگویید:

"من از نگرانی شما قدردانی می‌کنم، اما این موضوع بین من و والدینم است."

"می‌فهمم که می‌خواهید کمک کنید، اما نمی‌خواهم در این مورد با شما صحبت کنم."

"شما درباره چیزی قضاوت می‌کنید که اطلاعات کاملی درباره آن ندارید. وقتی اوضاع آرام شد، شاید بتوانم با شما در مورد آن صحبت کنم".

گاهی اوقات یک خویشاوند یا دوست نزدیک خانوادگی به سادگی نمی‌تواند درک کند که چرا شما مجبور به رویارویی با والدینتان بودید، و در نتیجه رابطه شما با آن شخص ممکن است آسیب ببیند. این هرگز آسان نیست؛ ممکن است یکی از دردناک‌ترین بهایی باشد که باید برای سلامت عاطفی خود بپردازید.

خطرناک‌ترین زمان

به مراتب خطرناک‌ترین واکنشی که باید پس از رویارویی برای آن آماده باشید این است که والدین شما ممکن است در آخرین تلاش برای خنثی کردن کاری که انجام داده‌اید، دست به هر کاری بزنند. آن‌ها ممکن است برای مجازات شما از تمام ابزارهای ممکن استفاده کنند. ممکن است شما را به خاطر خیانتتان سرزنش کنند یا، متقابلاً، صحبت با شما را متوقف کنند. ممکن است تهدید کنند که شما را از خانواده یا از وصیت نامه خود حذف می‌کنند. شما، پس از همه، قوانین خانوادگی سکوت و انکار را شکسته‌اید. شما افسانه خانوادگی را نابود کرده‌اید. شما خود را جدا تعریف کرده‌اید و ضربه‌ای به درهم تنیدگی ناامیدانه در دیوانگی خانوادگی وارد کرده‌اید.

در اصل، شما یک بمب اتمی عاطفی انداخته‌اید؛ می‌توانید انتظار عواقب آن را داشته باشید. هرچه والدینتان عصبانی‌تر شوند، بیشتر وسوسه خواهید شد که قدرت تازه یافته خود را انکار کنید و به دنبال "صلح به هر قیمتی" باشید. تعجب خواهید کرد که آیا آنچه به دست آورده‌اید واقعاً ارزش این آشوب را داشته است یا خیر. تمام تردیدها، افکار ثانویه و حتی آرزوی بازگشت به وضعیت موجود رایج است. والدین سمی تقریباً هر کاری می‌کنند تا تعادل آشنا و راحت خانوادگی را دوباره به دست آورند. آن‌ها می‌توانند هنگام خواندن آهنگ‌های فریبنده گناه، ترحم یا سرزنش خود، فوق العاده اغوا کننده باشند.

این زمانی است که سیستم پشتیبانی عاطفی شما به ویژه مهم می‌شود. همانطور که قهرمان یونانی، اولیس، خدمه خود را به دکل بست تا بتواند آواز سیرن‌ها را بشنود بدون اینکه تسلیم جذابیت مقاومت ناپذیر اما مرگبار آن‌ها شود، دوست، درمانگر، شریک زندگی یا ترکیبی از آن‌ها می‌تواند شما را به یک دکل عاطفی محافظتی خود ببندد. او می‌تواند مراقبت و تأیید لازم را برای حفظ ایمان شما به خود و به انتخاب مهمی که انجام داده‌اید، به شما بدهد.

طبق تجربه من، والدین سمی به ندرت تهدیدهای خود مبنی بر طرد فرزندان از خانواده را عملی می‌کنند. آن‌ها بسیار درهم تنیده هستند و تمایل به مقاومت در برابر تغییرات اساسی دارند. با این حال، هیچ تضمینی وجود ندارد. من والدینی را دیده‌ام که فرزندان خود را از زندگی‌شان حذف کرده‌اند، که تهدیدهای خود مبنی بر محروم کردن آن‌ها از ارث یا قطع هرگونه کمک مالی که ارائه می‌کردند را عملی کرده‌اند. شما باید از نظر عاطفی و روانی برای این یا هر واکنش دیگری آماده باشید.

حفظ موضع خود در حالی که خانواده شما در اطرافتان تغییر می‌کند، آسان نیست. روبرو شدن با عواقب رفتار جدیدتان یکی از شجاعانه‌ترین کارهایی است که از خودتان خواهید خواست. اما یکی از پربارترین آن‌ها نیز خواهد بود.

تصمیم‌گیری درباره نوع رابطه‌ای که می‌توانید اکنون با آن‌ها داشته باشید

هنگامی که گرد و غبار شروع به فروکش کردن می‌کند و فرصتی پیدا می‌کنید تا به تأثیر رویارویی خود بر رابطه خود با والدینتان نگاهی بیندازید، متوجه خواهید شد که سه گزینه در اختیار شما قرار دارد.

اول، فرض کنیم والدین شما ظرفیتی برای درک درد شما نشان داده‌اند و حتی بخش کوچکی از مسئولیت خود را در اختلافات بین شما تصدیق کرده‌اند. اگر آن‌ها تمایلی به ادامه بحث، بررسی و به اشتراک گذاشتن احساسات و نگرانی‌ها با شما نشان دهند، احتمال خوبی وجود دارد که بتوانید با هم یک رابطه کمتر سمی ایجاد کنید. شما می‌توانید معلم والدین خود شوید و هنر ظریف رفتار با شما به عنوان یک فرد برابر و برقراری ارتباط بدون انتقاد یا حمله را به آن‌ها آموزش دهید. می‌توانید به آن‌ها بیاموزید که چگونه احساسات خود را بدون ترس بیان کنند. می‌توانید به آن‌ها بیاموزید که چه چیزی در رابطه برای شما خوب است و چه چیزی خوب نیست. من وانمود نمی‌کنم که این بیشتر اوقات اتفاق می‌افتد، یا حتی خیلی اوقات، اما گاهی اوقات اتفاق می‌افتد. شما نمی‌توانید منابع آن‌ها را بدانید تا زمانی که آن‌ها را به آزمون سرنوشت ساز رویارویی بکشانید.

دوم، اگر والدین شما ظرفیت کمی برای تغییر در رابطه شما نشان دهند، اگر مستقیماً به "روال عادی" بازگردند، ممکن است تصمیم بگیرید که سالم‌ترین کار برای شما حفظ تماس با آن‌ها باشد اما با شرایط بسیار کمتری. من با افراد زیادی کار کرده‌ام که حاضر به قطع کامل رابطه با والدین خود نبودند اما به همان اندازه تمایلی به بازگشت به وضعیت موجود نداشتند. این افراد تصمیم گرفتند عقب نشینی کنند و یک رابطه صمیمانه اما تا حدودی سطحی با والدین خود برقرار کنند. آن‌ها از افشای عمیق‌ترین احساسات و آسیب‌پذیری‌های خود دست

کشیدند؛ در عوض، مکالمات خود را به موضوعات عاطفی خنثی محدود کردند. آن‌ها قوانین جدیدی در مورد ماهیت تماس خود با والدینشان وضع کردند. این موقعیت میانی به نظر می‌رسد برای بسیاری از مراجعان من خوب کار می‌کند و ممکن است برای شما نیز خوب کار کند. تا زمانی که رابطه شما را ملزم به فدا کردن سلامت روانتان نکنند، حفظ تماس با والدین سمی اشکالی ندارد.

سومین و آخرین گزینه این است که به خاطر بهزیستی خود، رابطه خود را با والدینتان به طور کامل قطع کنید. برخی از والدین پس از رویارویی آنقدر به طور مداوم خصمانه رفتار می‌کنند که رفتارهای سمی خود را تشدید می‌کنند. اگر این اتفاق بیفتد، ممکن است مجبور شوید بین آن‌ها و سلامت عاطفی خود یکی را انتخاب کنید. شما تمام عمر خود را از خودتان کم گذاشته‌اید؛ اکنون زمان یک سیستم حسابداری جدید است.

بدون درد قابل توجهی نمی‌توان با این گزینه سوم روبرو شد، اما راهی برای مدیریت درد وجود دارد: جدایی آزمایشی. از والدین خود فاصله بگیرید. حداقل سه ماه هیچ تماسی نداشته باشید. این یعنی نه ملاقات، نه تماس تلفنی، نه نامه. من این را زمان «سم‌زدایی» می‌نامم زیرا به همه افراد درگیر فرصت می‌دهد تا مقداری از سم را از سیستم خود خارج کنند و ارزیابی کنند که این رابطه چقدر برایشان اهمیت دارد. این تعلیق تماس ممکن است دشوار باشد، اما می‌تواند زمان رشد فوق‌العاده‌ای باشد. بدون نیاز به صرف مقادیر زیادی انرژی برای درگیری‌هایتان با والدینتان، انرژی بسیار بیشتری برای زندگی خود خواهید داشت. هنگامی که از نظر عاطفی فاصله گرفتید، شما و والدینتان حتی ممکن است برخی از احساسات مثبت واقعی را نسبت به یکدیگر دوباره کشف کنید.

وقتی مهلت به پایان رسید، باید ارزیابی کنید که آیا والدینتان موضع خود را نرم کرده‌اند یا خیر. از آن‌ها بخواهید برای بحث در مورد آن ملاقاتی داشته باشید. اگر آن‌ها تغییر نکرده‌اند، می‌توانید یا یک مهلت دیگر را امتحان کنید یا انتخاب نهایی را برای قطع کامل رابطه با آن‌ها انجام دهید.

اگر تصمیم گرفتید که قطع نهایی تنها راه حفظ سلامت شماست، من شما را تشویق می‌کنم که برای کمک به شما در این راه مشاوره حرفه‌ای دریافت کنید. در این مدت، کودک ترسیده درون شما به اطمینان و آرامش زیادی نیاز خواهد داشت. یک مشاور دلسوز می‌تواند به شما کمک کند تا از آن کودک مراقبت کنید و در عین حال بزرگسال را در میان اضطراب و درد خداحافظی راهنمایی کند.

تصمیم جو

پدر جو، آلن، مدت‌ها پس از رویارویی همچنان خشمگین بود. او به شدت به نوشیدن ادامه داد. پس از چند هفته، همسرش، جوآن، پیامی را به جو رساند: اگر جو می‌خواهد دوباره پدرش را ببیند، جو باید عذرخواهی کند. مادرش تقریباً هر روز تماس می‌گرفت و از جو التماس می‌کرد که به خواسته پدرش تن دهد تا به قول او «دوباره یک خانواده شویم.»

جو متأسفانه متوجه شد که تحریف واقعیت در خانواده‌اش همچنان سلامت روانی او را مختل خواهد کرد. او نامه کوتاهی به والدینش نوشت و به آن‌ها گفت که برای نود روز از رابطه مرخصی می‌گیرد و در این مدت امیدوار است که آن‌ها مواضع خود را تجدید نظر کنند. او پیشنهاد داد پس از نود روز دوباره با آن‌ها ملاقات کند تا ببیند آیا چیزی برای نجات دادن وجود دارد یا خیر.

جو پس از تحویل نامه به من گفت که احساس آمادگی و تمایل برای پذیرش احتمال یک خداحافظی نهایی و دائمی دارد:

واقعاً امیدوار بودم آنقدر قوی باشم که بتوانم رابطه‌ام را با آن‌ها حفظ کنم و از دیوانگی آن‌ها اینقدر آشفته نشوم. اما الان می‌دانم که این درخواست زیادی از خودم است. بنابراین، از آنجا که به نظر می‌رسد انتخاب بین آن‌ها یا من است، من خودم را انتخاب می‌کنم. این احتمالاً سالم‌ترین کاری است که تا به حال انجام داده‌ام، اما بفهمید چه خبر است: یک دقیقه به خودم افتخار می‌کنم و واقعاً قوی هستم، و دقیقه بعد احساس خلاء عمیقی درونم می‌کنم. خدایا، سوزان، نمی‌دانم می‌توانم سالم بودن را تحمل کنم – منظورم این است که چه حسی خواهد داشت؟

اگرچه قطع رابطه با والدین برای جو دردناک بود، اما نشان دادن اراده‌اش حس جدیدی از قدرت درونی به او بخشید. او هنگام ملاقات با زنان احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کرد و ظرف شش ماه یک رابطه ایجاد کرد که به من گفت پایدارترین رابطه‌ای بوده که تا به حال داشته است. با بهبود عزت نفس او، زندگی‌اش نیز بهبود یافت.

خواه برای یک رابطه بهتر با والدینتان مذاکره کنید، خواه به یک رابطه سطحی‌تر عقب‌نشینی کنید، یا کلاً رابطه خود را قطع کنید، گام بزرگی در جهت قطع ارتباط با قدرت گذشته برداشته‌اید. هنگامی که الگوهای قدیمی و

تشریفات با والدین سمی را می‌شکنید، برای یک رابطه واقعاً درست با خود و دیگران بسیار بازتر و در دسترس‌تر خواهید بود.

رویارویی با والدین بیمار یا سالمند

بسیاری از مراجعان من هنگام رویارویی با والدین بسیار سالمند، ضعیف یا معلول خود، خود را در یک معضل دردناک می‌یابند. آن‌ها اغلب درگیر احساسات متضاد قوی ترحم و رنجش می‌شوند. برخی احساس وظیفه اساسی انسانی قوی برای مراقبت از والدین خود دارند که با حساسیت بیش از حد نسبت به خواسته‌های آن‌ها همراه است. آن‌ها می‌گویند: «چه فایده‌ای دارد؟ کاش سال‌ها پیش این کار را می‌کردم. آن‌ها حتی به یاد نمی‌آورند.» یا «اگر با مادرم روبرو شوم، سخته دیگری خواهد کرد. چرا نگذارم در آرامش به قبر برود؟» و با این حال، بدون رویارویی، می‌دانند که یافتن آرامش برای خودشان سخت‌تر خواهد بود.

نمی‌خواهم مشکلات موجود را کم اهمیت جلوه دهم، اما این واقعیت که یک والد پیر است یا بیماری مزمن دارد لزوماً به این معنی نیست که رویارویی منتفی است. من به مراجعانم توصیه می‌کنم که پیامدهای استرس عاطفی را با پزشک والدینشان در میان بگذارند تا مشخص شود آیا خطر پزشکی قابل توجهی وجود دارد یا خیر. اگر چنین است، جایگزین‌هایی برای رویارویی مستقیم وجود دارد که همچنان به شما امکان می‌دهد حقیقت خود را بگویید، حتی اگر تصمیم گرفته‌اید آن را به والدینتان نگویید. می‌توانید نامه‌های رویارویی بنویسید که آن‌ها را پست نکنید، می‌توانید این نامه‌ها را برای عکس‌های والدینتان بخوانید، می‌توانید با خواهر و برادران یا سایر اعضای خانواده صحبت کنید، یا اگر در درمان هستید، می‌توانید در نقش‌آفرینی با والدینتان روبرو شوید. من این تکنیک‌ها را با جزئیات بیشتری در بخش بعدی با عنوان «رویارویی با والد متوفی» بررسی خواهم کرد.

این تکنیک‌ها همچنین برای تعداد انگشت شماری از مراجعان من که مراقب تمام وقت یکی یا هر دو والدین هستند مؤثر بوده‌اند. اگر والدینتان با شما زندگی می‌کنند و به شما وابسته هستند، تلاش‌های شما برای برخورد بازتر با رابطه‌تان ممکن است تنش‌های بین شما را کاهش دهد و نقش مراقبتی شما را آسان‌تر کند. اما همچنین ممکن است رویارویی چنان اختلافاتی ایجاد کند که وضعیت زندگی شما غیرقابل تحمل شود. اگر شرایط زندگی فعلی شما امکان فاصله گرفتن از والدینتان را در صورت بیگانه شدن بیشتر آن‌ها در اثر رویارویی فراهم نمی‌کند، ممکن است برخی از جایگزین‌های رویارویی مستقیم را انتخاب کنید.

«نمی‌توانم این کار را بکنم، حالش آنقدر خوب نیست که بتواند تحمل کند»

جاناناتان، که در فصل ۴ با او آشنا شدیم، از درگیر شدن با یک زن اجتناب می‌کرد زیرا هنوز در حال شورش علیه مادرش بود که دائماً او را برای ازدواج تحت فشار قرار می‌داد. پس از چند ماه درمان، او تصمیم گرفت که چیزهای زیادی وجود دارد که می‌خواهد به مادر هشتاد و دو ساله‌اش بگوید. از زمان حمله قلبی چند سال قبل، او ضعیف شده بود، اما با این وجود، تماس‌های تلفنی و نامه‌های مزاحمت‌آمیز خود را ادامه می‌داد. ملاقات‌های او با مادرش یک نمایش دردناک بود.

من برایش خیلی متأسفم، با این حال از قدرتی که او بر من دارد واقعاً عصبانی می‌شوم. اما می‌ترسم اگر الان چیزی بگویم، او را بکشد، و من حاضر نیستم چنین چیزی را بر وجدانم داشته باشم. بنابراین فقط نقش پسر خوب را بازی می‌کنم. چرا پانزده یا بیست سال پیش که خیلی قوی‌تر بود، نتوانستم حرف بزنم؟ می‌توانستم از درد زیادی جلوگیری کنم.

در این لحظه به جاناناتان یادآور شدم که رویارویی به معنای منفجر کردن طرف مقابل نیست. اگر می‌توانستیم راهی پیدا کنیم تا او برخی از احساسات آزاردهنده و خشمگین خود را به روشی کنترل شده و ملایم رها کند، متوجه می‌شد که همیشه آرامش بیشتری در حقیقت نسبت به اجتناب وجود دارد. نمی‌خواستیم او را وادار به انجام کاری کنم که پیامدهایی داشته باشد که نتواند با آن زندگی کند، اما شانس بسیار واقعی وجود داشت که یک تبادل صادقانه با مادرش کیفیت رابطه آن‌ها را بهبود بخشد.

به او درباره کارهای فعلی که با والدین بیمار و در حال مرگ و فرزندان بزرگسالشان انجام می‌شود گفتم که نشان می‌دهد یک بررسی صادقانه از رابطه نه تنها به والدین آسیب نمی‌رساند، بلکه اغلب برای همه افراد درگیر، پایان و آرامش فراهم می‌کند.

جایگزین جاناناتان این بود که احساسات خود را نادیده بگیرد و وانمود کند که هیچ مشکلی وجود ندارد. به او گفتم فکر می‌کنم این یک ائتلاف وحشتناک از زمان باقی مانده آن‌ها با هم خواهد بود.

جاناناتان چندین هفته با این موضوع دست و پنجه نرم کرد. به اصرار من با پزشک مادرش صحبت کرد که به او اطمینان داد وضعیت پزشکی او پایدار است.

من با پرسیدن اینکه آیا او تصویری از احساس من نسبت به رابطه‌مان دارد، کار را شروع کردم. او گفت تعجب می‌کند که چرا من همیشه در کنار او اینقدر تحریک پذیر به نظر می‌رسم. این در را برای من باز کرد تا به آرامی با او درباره اینکه چگونه نیاز او به کنترل من بر زندگی‌ام تأثیر گذاشته است صحبت کنم. ساعت‌ها صحبت

کردیم. چیزهایی گفتم که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم بگویم. او حالت تدافعی گرفت... او آسیب دید... او بسیاری از چیزها را انکار کرد... اما برخی از آن‌ها به او رسید. چند بار چشمانش پر از اشک شد و دستم را فشرد. تسکین باورنکردنی بود. قبلاً از دیدن او می‌ترسیدم، اما او فقط یک پیرزن کوچک و نحیف است. باورم نمی‌شود که چند سال از ابراز وجود به او ترسیدم.

جانانان برای اولین بار در زندگی‌اش توانست با مادرش صادق و واقعی باشد و به طور مؤثر لحن رابطه‌شان را تغییر دهد. او احساس کرد که بار سنگینی را از دوشش برداشته است. او همچنین توانست مادرش را در زمان حال ببیند، نه اینکه تحت تأثیر خاطرات و ترس‌ها باشد. او اکنون می‌توانست به واقعیت فعلی او پاسخ دهد، که بسیار متفاوت از مادر قدرتمند و فراگیر بود که پسر کوچولوی درونش به یاد می‌آورد.

رویارویی جانانان با مادرش نتایج مثبتی داشت، اما همیشه اینطور نیست. سن یا بیماری لزوماً والدین سمی را قادرتر به مقابله با حقیقت نمی‌کند. برخی ممکن است در سال‌های آخر عمر آرام شوند، و روبرو شدن با مرگ و میر خودشان ممکن است آن‌ها را پذیراتر برای پذیرش مسئولیت رفتارشان کند. اما برخی دیگر با احساس از دست دادن زندگی‌شان، بیشتر در انکار، سوء استفاده و خشم خود فرو می‌روند. حملات آن‌ها به شما ممکن است تنها راهی باشد که برای دفع افسردگی و وحشت خود می‌شناسند. این والدین ممکن است خشمگین و کینه توز به قبر بروند بدون اینکه هرگز شما را تصدیق کنند. مهم نیست. آنچه مهم است این است که شما آنچه را که باید گفته شود گفته‌اید.

رویارویی با والد فوت شده

وقتی سخت تلاش کرده‌اید تا به نقطه رویارویی برسید، اما یکی یا هر دوی والدینتان فوت کرده‌اند، بسیار ناامیدکننده است. شگفت آور است که چندین راه برای رویارویی وجود دارد حتی اگر والدینتان از نظر جسمی حضور نداشته باشند.

یکی از روش‌هایی که من ابداع کرده‌ام و بسیار قدرتمند بوده است، نوشتن نامه رویارویی و خواندن آن با صدای بلند بر سر قبر والدینتان است. این به شما حس قوی‌ای از صحبت کردن واقعی با والدینتان و سرانجام توانایی ابراز چیزهایی را می‌دهد که مدت طولانی در درون خود نگه داشته‌اید. در طول سال‌ها، گزارش‌های بسیار مثبتی از مراجعان و شنوندگان رادیویی‌ام در نتیجه این رویارویی‌های کنار قبر دریافت کرده‌ام.

اگر رفتن به قبر والدینتان برای شما عملی نیست، نامه خود را برای عکس والدینتان، یک صندلی خالی یا کسی در سیستم پشتیبانی خود که مایل است جای والدینتان را بگیرد، بخوانید.

یک گزینه دیگر نیز دارید: می‌توانید با یکی از بستگان، ترجیحاً از همان نسل والدین فوت شده خود صحبت کنید. درباره تجربیات خود با والدینتان به آن عضو خانواده (ترجیحاً یک خویشاوند خونی نزدیک) بگویید. لازم نیست از این خویشاوند بخواهید مسئولیت کارهای والدینتان را بپذیرد، اما توانایی گفتن حقیقت به یک عمه یا عمو، رهایی فوق العاده‌ای به همراه دارد.

ممکن است همان واکنش منفی را دریافت کنید که اگر والدینتان زنده بودند از آن‌ها دریافت می‌کردید. این خویشاوند ممکن است با انکار، ناباوری، خشم یا ناراحتی واکنش نشان دهد، در این صورت باید دقیقاً همان کاری را انجام دهید که با والدینتان انجام می‌دادید: غیر واکنشی و غیر تدافعی بمانید. این یک فرصت فوق العاده برای تقویت درک شماست که مسئولیت تغییر با شماست، نه با آن‌ها.

از سوی دیگر، این عضو خانواده ممکن است تأیید شگفت‌انگیزی به شما بدهد و حتی از طرف والدینتان عذرخواهی کند. این اتفاق برای کیم افتاد - که پدرش او را با پول و خلق و خوی غیرقابل پیش‌بینی کنترل می‌کرد. اگرچه پدرش بیش از پنج سال بود که فوت کرده بود، او احساس نیاز به روپارویی با یکی از اعضای خانواده داشت. او خواهر کوچکتر پدرش، شرلی را انتخاب کرد و او را به ناهار دعوت کرد.

در جلسه پس از ملاقات آن‌ها، دیدم که کیم آشکارا از نتایج خوشحال است.

می‌دانید، همه همیشه از پدرم می‌ترسیدند. او سوپرستار خانواده بود و شرلی همیشه طوری رفتار می‌کرد که انگار او را می‌پرستد. بنابراین می‌توانید تصور کنید که چقدر برای من سخت بود که به او بگویم او چه آدم پستی با من بوده است. اما عجیب‌ترین اتفاق وقتی افتاد که این کار را کردم. او به من گفت که همیشه از پدرم می‌ترسیده، او وقتی بچه بودند با او وحشتناک رفتار می‌کرد و او اصلاً از هیچ چیز که من به او می‌گفتم تعجب نکرد. سپس او به من گفت - و این بهترین بود - که حدود هشت سال پیش برای تولدش یک پیراهن قهوه‌ای به او داده بود. ما خندیدیم، گریه کردیم، فوق العاده بود. افراد حاضر در رستوران حتماً فکر می‌کردند ما دیوانه هستیم.

وقتی شرلی با کیم صمیمی شد، در اصل می‌گفت: "من احساس تو را درک می‌کنم و می‌دانم که همه این‌ها واقعی و درست است." کیم دریافت که با بازگرداندن این تجربه به نسلی که از آن آمده بود، توانست بسیاری از اضطراب و گناه سرکوب شده خود را در مورد واقعیت کاری که پدرش با او کرده بود، رها کند.

می‌دانم که این تکنیک ممکن است بی‌رحمانه به نظر برسد، زیرا در بیشتر موارد این بستگان مسئول تجربیات منفی شما نیستند. اما باید جوانب مثبت را در مقابل جوانب منفی بسنجید. اگر استفاده از یک خویشاوند به عنوان جایگزین والدین به شما کمک می‌کند تا زخم‌های ذهنی و عاطفی خود شکوفایی‌ناپذیر را التیام بخشید، مطمئناً ارزش آن را دارد که آن خویشاوند را در معرض یک گفتگوی احتمالاً ناخوشایند قرار دهید که ممکن است باعث ناراحتی موقت شود.

هیچ رویارویی بدی وجود ندارد

رویارویی مرحله اوج سفر به سوی خودمختاری است. مهم نیست در طول یا بعد از هر رویارویی چه اتفاقی می‌افتد، شما برنده بیرون می‌آیید زیرا شجاعت انجام آن را داشتید.

حتی اگر با یک جام به خانه برگشتید، حتی اگر نتوانستید هر آنچه را که برنامه‌ریزی کرده بودید بگویید، حتی اگر حالت تدافعی گرفتید و در نهایت خودتان را توضیح دادید، و حتی اگر والدینتان بلند شدند و شما را ترک کردند... باز هم شما این کار را کردید. شما حقیقت زندگی خود را به خودتان و والدینتان گفتید، و ترسی که شما را در نقش قدیمی خود با آن‌ها به دام انداخته بود، دیگر نمی‌تواند شما را کنترل کند.

فصل ۱۴

کمک حرفه‌ای ضروری است

برای بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند، کمک حرفه‌ای ضروری است. هیچ چیز در تجربه من، علیرغم عمق آسیب، به اندازه درمان به طور چشمگیر و کامل پاسخ نمی‌دهد.

در این فصل، من تکنیک‌های درمانی را که در فرآیند کار با بیش از هزار قربانی ابداع و اصلاح کرده‌ام، به شما نشان خواهم داد. من آن‌ها را به شما نشان می‌دهم زیرا می‌خواهم ببینید چقدر امید برای شما وجود دارد و بهبودی شما چقدر خارق‌العاده می‌تواند باشد. با این حال، نمی‌خواهم که این کار را به تنهایی انجام دهید.

اگر در حال حاضر در درمان هستید، پیشنهاد می‌کنم درمانگر خود را تشویق کنید تا این کار را با شما انجام دهد. این فرآیند درمانی خاص یک شروع، یک میانه و یک پایان دارد. نقشه راه مشخص و به وضوح علامت‌گذاری شده است. اگر آن را دنبال کنید، عزت و احترام به خود را باز خواهید یافت.

«چرا به درمان نیاز دارم؟»

اگر در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اید، تمام یا بیشتر جملات زیر برای شما صادق خواهد بود.

۱. شما احساسات عمیق بی‌ارزشی، گناه و شرم دارید ۲۰. به راحتی توسط دیگران مورد استفاده و استثمار قرار می‌گیرید ۳۰. باور دارید که همه افراد دیگر مهم‌تر از شما هستند ۴۰. باور دارید تنها راه به دست آوردن عشق، برآوردن نیازهایشان دیگران به قیمت نیازهای خودتان است ۵۰. در تعیین حد و مرز، ابراز خشم یا گفتن «نه» مشکل بسیار زیادی دارید ۶۰. افراد ظالم یا آزارگر را به زندگی خود جذب می‌کنید و متقاعد شده‌اید که می‌توانید آن‌ها را وادار به دوست داشتن یا مهربان بودن با خودتان کنید ۷۰. اعتماد کردن برایتان دشوار است و انتظار دارید مردم به شما خیانت کنند یا به شما آسیب برسانند ۹۰. یاد گرفته‌اید وقتی اوضاع خوب نیست، طوری رفتار کنید که انگار همه چیز خوب است ۱۰۰. باور ندارید که لیاقت موفقیت، خوشبختی یا یک رابطه خوب را دارید ۱۱۰. در بازیگوش بودن یا خودانگیخته بودن مشکل زیادی دارید ۱۲۰. احساس می‌کنید هرگز

کودکی نداشته‌اید. ۱۳. اغلب از فرزند یا فرزندان خود عصبانی می‌شوید و از این واقعیت که آن‌ها بهتر از شما زندگی می‌کنند، رنجیده می‌شوید. ۱۴. تعجب می‌کنید که نرمال بودن چه حسی دارد.

این الگوهای قربانی شدن از اوایل زندگی شروع شده‌اند. آن‌ها و شکستشان به تنهایی دشوار است، اما درمان می‌تواند با موفقیت سلطه آن‌ها بر زندگی شما را پایان دهد.

انتخاب یک درمانگر

مهم است که به دنبال درمانگری باشید که به طور خاص در زمینه کار با قربانیان تجاوز آموزش دیده یا تجربه داشته باشد. بسیاری از درمانگران در این زمینه بسیار تخصصی فاقد صلاحیت هستند، و تقریباً هیچ درمانگری در دوره تحصیلات تکمیلی چیزی در مورد زنای محارم یاد نمی‌گیرد. از هر درمانگر احتمالی در مورد آموزش و تجربه ویژه او سؤال کنید. اگر او قبلاً با قربانیان این دسته کار نکرده یا در هیچ کارگاه، سمینار، کنفرانس یا کلاسی در مورد درمان آنها شرکت نکرده است، پیشنهاد می‌کنم شخص دیگری را پیدا کنید.

کسانی که در زمینه پویایی‌های خانوادگی آموزش دیده‌اند و از تکنیک‌های عمل‌گرا مانند نقش‌آفرینی استفاده می‌کنند، بهترین درمانگران برای قربانیان زنای محارم هستند. روانپزشکان فرویدی بدترین هستند، زیرا فروید به طور قابل توجهی مواضع اصلی (و دقیق) خود را در مورد شیوع و آسیب زنای محارم معکوس کرد؛ در نتیجه، بسیاری از روانپزشکان و روانکاوان فرویدی با شک و تردید یا ناباوری به شرح سوءاستفاده جنسی در دوران کودکی بیماران خود گوش می‌دهند.

در دهه گذشته، گروه‌های خودیاری بسیاری برای قربانیان زنای محارم در سراسر کشور تشکیل شده است. در حالی که این گروه‌ها برای بسیاری از قربانیان حمایت و حس اجتماع را فراهم می‌کنند، فاقد راهنمایی یک درمانگر با تخصص لازم برای ارائه ساختار و جهت برای کار هستند. یک گروه خودیاری بهتر از هیچ گروهی نیست، اما بودن در گروهی که توسط یک متخصص رهبری می‌شود بسیار بهتر است.

اولین بار در گروه

وقتی یک مراجع جدید وارد گروه می‌شود، جلسه را با یک تمرین آغازین شروع می‌کنیم که در آن هر یک از اعضای گروه درباره تجربه خود صحبت می‌کند: با چه کسی بوده، چه چیزی را شامل می‌شده، چه زمانی شروع شده، چه مدت طول کشیده و چه کس دیگری از آن خبر دارد. عضو جدید آخر از همه صحبت می‌کند.

این شروع به شکستن یخ کمک می‌کند تا بتوانید به طور فعال به گروه بپیوندید. متوجه خواهید شد که احتمالاً برای اولین بار به طور مفصل درباره تجربه خود صحبت می‌کنید. خواهید دید که تنها نیستید، و افراد دیگری نیز تجربیات مشابهی داشته‌اند.

شروع شما همچنین روند حیاتی حساسیت زدایی نسبت به تروما را برای سایر اعضای گروه ادامه خواهد داد. هر بار که یک عضو جدید وارد می‌شود، اعضای گروه باید آنچه را که مدت‌ها ناگفته مانده تکرار کنند. هر چه این اتفاق بیشتر بیفتد، همه افراد گروه نسبت به شرم و گناه حساسیت کمتری پیدا می‌کنند.

اولین بار برای هر عضو جدید بسیار دشوار است. گریه و خجالت زیادی وجود دارد. بار سوم یا چهارم صحبت کردن درباره تجربیات آسان‌تر می‌شود و خجالت به طور محسوسی فروکش می‌کند. وقتی کسی داستان خود را ده یا دوازده بار گفته باشد، صحبت کردن درباره آن تفاوت چندانی با صحبت کردن درباره هر رویداد ناخوشایند دیگر در زندگی ندارد.

مراحل درمان

من قربانیان تجاوز را از سه مرحله اساسی عبور می‌دهم: خشم شدید، غم و اندوه و رهایی.

خشم شدید، عصبانیت عمیقی است که از احساسات تجاوز و خیانت به هسته اصلی وجود فرد ناشی می‌شود. این اولین بخش اساسی این کار و دشوارترین آن است.

بیشتر بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته‌اند، تمرین زیادی در احساس غم، تنهایی و بدی داشته‌اند. غم و اندوه برای آن‌ها آشناست، اما خشم شدید نیست. در نتیجه، آن‌ها اغلب سعی می‌کنند از خشم خود بگذرند و هر چه سریع‌تر به غم و اندوه برسند. این یک اشتباه است. خشم شدید باید قبل از غم و اندوه بیاید. البته، غیرممکن است که احساسات شدید را کاملاً جدا نگه داشت - در خشم غم و در غم خشم وجود دارد. اما برای اهداف این کار، آن‌ها مراحل جداگانه‌ای هستند.

خشم شدید قربانی

برای قرار دادن مسئولیت قاطعانه در جایی که به آن تعلق دارد، باید خشم خود را تصدیق کنید و در امنیت درمان، یاد بگیرید که آن را بیرون بریزید.

برای بسیاری از شما، گفتن این حرف آسان‌تر از انجام آن است. سال‌ها درپوش آن را محکم نگه داشته‌اید. ممکن است خشم خود را آنقدر مؤثر سرکوب کرده باشید که به یک کمال‌گرای مطیع و فداکار تبدیل شده باشید. انگار می‌گویید: "من آسیب ندیده‌ام و می‌توانم با کامل بودن آن را ثابت کنم. من همه چیز را برای دیگران فدا می‌کنم، عصبانی نمی‌شوم و هر چه به من گفته می‌شود انجام می‌دهم." رها کردن خشم شما مانند باز کردن درپوش یک آتشفشان است. فوران ناشی از آن ممکن است طاقت فرسا به نظر برسد.

اگر خشم خود را کاملاً از آگاهی هوشیار خود بیرون رانده‌اید، به ویژه در برابر علائم جسمی یا عاطفی مانند سردرد یا افسردگی آسیب پذیر هستید.

برای دیگران، مشکل نحوه ارتباط با خشمشان نیست، بلکه نحوه کنترل آن است. ممکن است نسبت به همه اطرافتان جز کسانی که واقعاً از دستشان عصبانی هستید - والدینتان - خشمگین باشید. ممکن است همیشه یک کینه در دل داشته باشید و خشم خود را از والدینتان به هر کسی که سر راهتان قرار می‌گیرد منتقل کنید. ممکن است آنقدر سخت گیر و ستیزه‌جو باشید که مردم را از خود دور کنید.

تکنیک‌هایی که بعداً در این فصل به شما نشان خواهیم داد، به شما امکان می‌دهد خشم خود را به روش‌های قابل مدیریت بروز دهید، از دست دادن کنترل جلوگیری کنید و به شما اجازه می‌دهد دریچه فشار را باز کنید و خشم خود را رها کنید.

غم و اندوه قربانی

در طول روند بهبودی، شما فعالانه بر سر بسیاری از فقدان‌ها سوگواری خواهید کرد - از دست دادن خیال "خانواده خوب"، معصومیت، عشق، کودکی، سال‌هایی که در غیر این صورت می‌توانست شاد و پربار باشد. این غم و اندوه ممکن است شما را غرق کند. درمانگر شما باید شجاعت و تجربه لازم را داشته باشد تا شما را از

طریق آن راهنمایی کند و از طرف دیگر بیرون بیاورد. مانند هر غم و اندوه دیگری، هیچ راه آسان یا میانبری برای آن وجود ندارد.

رهایی و توانمندسازی

در آخرین مرحله درمان، وقتی خشم و غم خود را به طور کامل تخلیه کرده‌اید، یاد خواهید گرفت که انرژی مصرف شده توسط آن‌ها را بگیرید و از آن برای بازسازی زندگی و تصویر خودتان استفاده کنید. در این زمان، بسیاری از علائم شما به طور قابل توجهی کاهش یافته یا قابل مدیریت شده‌اند. شما عزت نفس جدید و حس جدیدی از خود به عنوان یک فرد ارزشمند و دوست داشتنی خواهید داشت. برای اولین بار در زندگی خود با یک گزینه جدید روبرو خواهید شد - اینکه دیگر مانند یک قربانی احساس یا رفتار نکنید.

تکنیک‌های درمان

دو تکنیک اصلی که برای درمان مراجعان استفاده می‌کنم، نامه نگاری و ایفای نقش است. من همچنین تعدادی تمرین گروهی طراحی کرده‌ام که به ویژه برای قربانیان تجاوز و سایر فرزندان بزرگسال والدین سمی مفید بوده است. این تکنیک‌ها را می‌توان در درمان فردی و گروهی استفاده کرد. از آنجا که تنها درصد کمی از درمان تجاوز در مراکز درمانی من به صورت فردی انجام می‌شود، نمونه‌های خود را از جلسات گروهی انتخاب کرده‌ام.

نامه‌ها

من از هر یک از اعضای گروه می‌خواهم که به ویژه در ابتدا، هفته‌ای یک نامه بنویسند. آن‌ها این نامه‌ها را در خانه می‌نویسند و سپس با صدای بلند برای گروه می‌خوانند. اگرچه هیچ کس ملزم به ارسال نامه‌های خود نیست، اما بسیاری از اعضای گروه این کار را انجام می‌دهند، به ویژه وقتی شروع به احساس قدرت بیشتری می‌کنند. من از مراجعانم می‌خواهم که نامه‌های خود را به ترتیب زیر بنویسند:

۱. به متجاوز (ها)

۱. به والد دیگر (با فرض اینکه یک والد متجاوز بوده است؛ بزرگسالانی که توسط یکی از اعضای خانواده غیر از والدین مورد آزار قرار گرفته‌اند، باید ابتدا به متجاوز و سپس به هر یک از والدین نامه بنویسند) ۲. به کودک

آسیب‌دیده از طرف خود بزرگسالان ۳. یک «داستان پریان» درباره زندگی تان ۴. به شریک زندگی (اگر دارید)
۵. به هر یک از فرزندان

پس از تکمیل این مجموعه نامه‌ها، از اعضای گروه می‌خواهم که این مجموعه را دوباره شروع کنند. به این ترتیب، نامه‌ها نه تنها ابزارهای قدرتمندی برای التیام می‌شوند، بلکه معیارهای واضحی برای پیشرفت نیز هستند. نامه‌ای که در چند هفته اول درمان نوشته می‌شود، هم از نظر لحن و هم از نظر محتوا، با نامه‌ای که سه یا چهار ماه بعد نوشته می‌شود بسیار متفاوت خواهد بود.

نامه به متجاوز

در اولین نامه - به متجاوز - می‌خواهم تمام احساساتتان را بیرون بریزید، تا آنجا که می‌توانید خشمگین شوید. از عباراتی مانند «چطور جرأت کردی...» و «چطور توانستی...» تا حد امکان استفاده کنید. این عبارات به شما کمک می‌کنند راحت‌تر با خشم خود ارتباط برقرار کنید.

وقتی برای اولین بار با جنین، یک زن ۳۶ ساله مهربان، ظریف و بلوند آشنا شدم، او به ندرت صدایش را از زمزمه بلندتر می‌کرد. پدرش از ۷ تا ۱۱ سالگی او را مورد آزار قرار داده بود - اما جنین هنوز به این امید چسبیده بود که بتواند به نحوی عشق او را به دست آورد. او به ویژه در پذیرش خشم درونی خود نسبت به او مردد بود. او در طول جلسه آشنایی‌اش گریه کرد و وقتی از او خواستم برای پدرش نامه بنویسد، آشکارا ناراحت بود. من او را تشویق کردم که از نامه‌اش برای ابراز خشم از اینکه پدرش او را آزرده و به او خیانت کرده بود استفاده کند. به او یادآوری کردم که پدرش هرگز مجبور نیست این نامه را ببیند.

از کار مشترکمان انتظار داشتم اولین نامه او محتاطانه، پر از اشتیاق و خیال‌پردازی باشد. چه غافلگیری‌ای در انتظارم بود:

پدر عزیز،

تو واقعاً «عزیز» نیستی. از تو متنفرم و برایت متاسفم. چطور جرأت کردی به دختر کوچکت تجاوز کنی؟

کجاست عذرخواهی من، پدر؟ کجاست احترام به نفس من؟

من هیچ کاری نکردم که باعث نفرت تو از من شود. از اینکه شجاعت مبارزه با تو را نداشتم از خودم متنفرم. چطور جرأت کردی از قدرتت به عنوان پدرم برای سواستفاده از من استفاده کنی؟ چطور جرأت کردی مرا آزار دهی؟ چطور جرأت کردی با من صحبت نکنی؟

وقتی خیلی کوچک بودم مرا به اقیانوس می بردی و دستم را می گرفتی و از میان موج ها می گذشتیم، یادت هست؟ چشمان آبی تو را داشتم، به تو اعتماد داشتم. خیلی دلم می خواست به من احترام بگذاری. دلم می خواست به من افتخار کنی. تو برای من بیشتر از یک کودک آزار بودی، اما برایت مهم نبود، اینطور نیست؟ دیگر تحمل تظاهر به اینکه هیچ اتفاق نیفتاده را ندارم. اتفاق افتاد، پدر، و هنوز در وجود من زنده است.

نامه جنین احساساتی را به سطح آورد که ساعت ها صحبت کردن هرگز نمی توانست. او از شدت احساساتش ترسیده بود، اما از این آگاهی که جای امنی برای کشف و ابراز آن ها برای اولین بار دارد، آرامش یافت.

کانی - کارمند موقرمز که پدرش از سنین پایین او را مورد آزار قرار داده بود و بعداً با چند تا از شوهر هایش، نفرت از خود را بروز می داد - چند ماه قبل از جنین به همین گروه پیوسته بود. کانی خلق و خوی تندی داشت و رفتاری پرخاشگرانه و عصبانی از خود نشان می داد. من او را «مرد قوی» خود می نامیدم، اما می دانستم که در واقع چقدر کوچک و آسیب پذیر احساس می کند. در اولین نامه کانی به پدرش، احساساتش به طور بی نظم و بدون رمز و شکل در سراسر صفحه پخش شده بود. اما وقتی کانی دومین نامه خود را برای پدرش خواند، واضح بود که هم احساسات و هم ادراکات او بسیار سازمان یافته تر و متمرکزتر شده اند:

پدر عزیز،

یک عمر از زمانی که اولین نامه خود را برای گروه سوزان نوشتم گذشته است - تغییرات زیادی رخ داده است. وقتی شروع کردم، شما هنوز یک غول ترسناک بودید و از جهاتی من شبیه شما شده بودم. سو استفاده از من به اندازه کافی بد بود، اما من همچنین مجبور بودم تمام وقت با خشونت و تهدیدهای خشونت شما زندگی کنم. شما یک قلدر و یک مستبد بودید. چطور جرأت کردید کودکی ام را از من بدزدید؟ چطور جرأت کردید زندگی ام را خراب کنید؟

بالاخره دارم قطعات را کنار هم می گذارم. شما یک مرد بسیار بیمار و پریشان هستید. شما از من به هر طریقی که می توانید از یک شخص استفاده کند، استفاده کردید. شما کاری کردید که من شما را به طریقی دوست داشته باشم که هیچ پدری نباید دخترش را وادار به دوست داشتنش کند و من ناتوان از متوقف کردن شما بودم.

احساس نرمال بودن نمی‌کنم، احساس کثیفی می‌کنم. اوضاع آنقدر بد بوده و من به طریقی خودویرانگر رفتار کرده‌ام که هر چیزی، هر چیزی که تغییر کند، باید یک پیشرفت باشد.

من نمی‌توانم مشکلات شما یا مشکلات مادرم را حل کنم، اما می‌توانم مشکلات خودم را حل کنم. و در این فرآیند، اگر هر دوی شما یا یکی از شما آسیب ببینید، هیچ کاری از دست من برنمی‌آید. من نخواستم مورد آزار قرار بگیرم.

همانطور که کانی خشم خود را ابراز می‌کرد، توانست بسیاری از نفرت از خود و انزجار از خود را پشت سر بگذارد. هر چه این اتفاق بیشتر می‌افتاد، تعهد او به رشد شخصی و التیام قوی‌تر می‌شد.

نامه به شریک خاموش

پس از نوشتن نامه به متجاوزتان، در بیشتر موارد برای والد دیگران، مادران، نامه خواهید نوشت. اگر فکر می‌کنید مادران خبر نداشته است، این نامه ممکن است اولین باری باشد که این تجربیات را برای او به زبان می‌آورید.

اگر فکر می‌کنید مادران خبر داشته است، یا اگر در حین وقوع آن واقعاً به او گفته‌اید، خشم بسیار زیادی وجود دارد که باید به او ابراز کنید: خشم به خاطر عدم محافظت، به خاطر باور نشدن یا سرزنش شدن، به خاطر استفاده شدن به عنوان بره قربانی برای حفظ یک ازدواج مخرب و یک خانواده مخرب، و خشم از اینکه برای مادران کمتر از نیاز او به امنیت مالی یا حفظ وضع موجود اهمیت داشته‌اید.

نامه کانی به مادرش نمونه‌ای تکان دهنده از دوگانگی فوق‌العاده‌ای است که بیشتر قربانیان نسبت به مادرانشان احساس می‌کنند. این نامه با شرح سوءاستفاده‌های جنسی که از پدرش متحمل شده بود آغاز شد. او سپس دیدگاه خود را در مورد نقش مادرش در این درام خانوادگی بیان کرد:

...احساس می‌کنم تو هم به من خیانت کردی. مادرها قرار است از دخترهای کوچک محافظت کنند، اما تو این کار را نکردی. از من مراقبت نکردی و به همین دلیل او به من آسیب رساند. آیا نمی‌خواستی ببینی؟ یا آنقدر اهمیت نمی‌دادی که ببینی؟ من از تمام سال‌های تنهایی و ترسیده‌ام از تو خیلی عصبانی هستم. تو مرا رها کردی. صلح با او خیلی لعنتی بود

مهم بود برایت که مرا قربانی او کردی. خیلی دردناک بود که بدانم آنقدر مهم نبودم که از من محافظت کنی. خیلی دردناک بود که دردم را پنهان کردم. حتی نمی توانم مثل یک آدم معمولی احساس کنم. والدینم نه تنها کودکی ام را دزدیدند، بلکه احساساتم را نیز دزدیدند. آنقدر از تو متنفرم و دوست دارم که واقعاً گیج شده ام. چرا از من مراقبت نکردی، مامان؟ چرا فقط دوستم نداشتی؟ مشکل من چه بود؟ آیا هرگز جوابی خواهم گرفت؟

بیان شیوای سردرگمی کانی، پژواک سردرگمی همه قربانیان تجاوز در مورد اینکه چرا مادرانشان نتوانستند از آنها محافظت کنند، است. همانطور که کانی گفت: "حتی حیوانات از توله های خود محافظت می کنند".

نامه به کودک آسیب دیده

از بسیاری جهات، نامه به کودک آسیب دیده درون شما ممکن است دشوارترین نامه برای نوشتن باشد، اما ممکن است مهم ترین نامه نیز باشد. این نامه روند "فرزندپروری دوباره" خودتان را آغاز می کند.

فرزندپروری دوباره به معنای کندوکاو عمیق در درون خود برای یافتن یک والد دوست داشتنی و تأیید کننده برای کودک آسیب دیده ای است که هنوز در درون خود حمل می کنید. این والدی است که از طریق این نامه، آن بخش از شما را که هنوز آسیب پذیر و ترسان است، تسلی، اطمینان و محافظت می کند.

بسیاری از شما که در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته اید، از کودک درون خود بیگانه شده اید. شرم شما به تحقیر و نفرت از آن کودک "آلوده" و درمانده تبدیل می شود. برای دفاع در برابر برخی از این احساسات فوق العاده دردناک، ممکن است سعی کرده باشید این کودک را انکار کنید، اما کودک درون شما فقط می تواند پنهان شود، نه رها شود.

در این نامه می خواهم آن کودک را در آغوش بگیرم و او را در شخصیت خود ادغام کنید. یک والد دوست داشتنی باشید. به کودک پرورشی و حمایتی را که هرگز نداشته اید بدهید. برای اولین بار به کودک احساس دوست داشته شدن و ارزشمند بودن بدهید. دن - مهندسی که در تمام دوران کودکی و نوجوانی توسط پدرش مورد آزار جنسی قرار گرفته بود - مدت ها از پسر بچه کوچکی که زمانی بود، پسر بچه ای که آنقدر ضعیف بود که در برابر پدرش مقاومت کند، احساس نفرت می کرد. این بخش از نامه او به آن پسر بچه نشان می دهد که چگونه این احساسات تنها پس از چند جلسه گروهی به طور چشمگیری تغییر کرده بود:

دن کوچولو عزیز،

تو یک کودک زیبا بودی، یک بچه ی معصوم. تو عشق خالص بودی. از این به بعد از تو مراقبت خواهم کرد. تو با استعداد و خلاق بودی. من تو را ابراز خواهم کرد. تو اکنون در امان هستی. تو می‌توانی عشق بورزی و اجازه ورود عشق را بدهی. تو آسیب نخواهی دید. اکنون می‌توانی تشخیص دهی. من از ما مراقبت خواهم کرد. ما را دور هم جمع خواهم کرد. ما همیشه جدا بودیم، نقش‌های متفاوتی بازی می‌کردیم، یاد می‌گرفتیم که چگونه کنار بیاییم. تو دیوانه نیستی. تو می‌ترسیدی. او دیگر نمی‌تواند به تو آسیب برساند. من مصرف مواد مخدر را که خشم، غضب، غم، افسردگی، گناه و اضطراب تو را پنهان می‌کرد، متوقف کرده‌ام. اکنون می‌توانی آن احساسات را رها کنی. من دیگر مثل او ما را مجازات نمی‌کنم. من تسلیم خدا شده‌ام. ما ارزشمند هستیم. من ارزشمند هستم. دنیایی که ساختیم اکنون تمام شده است. ما بیدار می‌شویم. هنوز درد دارد، اما نه به آن اندازه. و بالاخره واقعی است.

دن از این نامه نه تنها برای برقراری ارتباط با کودک درونش استفاده کرد، بلکه برای اطمینان دادن به خودش که تصمیمش برای ترک مواد مخدر و الکل یک گام خودتأیید کننده بود. او برای اولین بار، در حین نوشتن این نامه، ارتباط بین رفتار خود تخریبی و درد دوران کودکی‌اش را درک کرد.

داستان پریان

پس از نوشتن این سه نامه، می‌خواهم داستانی بنویسد که زندگی خود را با زبان و تصاویر افسانه‌ای توصیف کند. شما درباره خودتان به عنوان شاهزاده خانم کوچک یا شاهزاده جوان مهربانی که با پادشاهان شرور یا هیولاهای زشت یا اژدهایان در جنگل‌های تاریک یا قلعه‌های در حال فرو ریختن زندگی می‌کرد، خواهید نوشت. شما درباره تجاوز جنسی به عنوان طاعون سیاه یا طوفان یا پایان شادی یا هر آنچه تخیل شما خلق می‌کند، خواهید نوشت.

این داستان پریان اولین تکلیفی است که شما به صورت سوم شخص خواهید نوشت؛ به جای استفاده از دیدگاه "من"، درباره "او" یا "او" خواهید نوشت. این به شما کمک می‌کند تا دنیای درونی خود را از دیدگاه جدید و عینی‌تری ببینید و مقداری فاصله عاطفی بین شما و آسیب‌های دوران کودکی‌تان ایجاد کنید. با اشاره به دختر کوچک به عنوان "او" به جای "من"، درد شدید تجربیات شما شروع به محو شدن می‌کند. وقتی احساسات خود را از طریق نمادها زنده می‌کنید، می‌توانید در سطحی با آن‌ها برخورد کنید که قبلاً هرگز به آن نزدیک نشده‌اید، و با درک جدید و واضح‌تری از آنچه برایتان اتفاق افتاده است، کنار خواهید آمد.

تنها محدودیتی که من تعیین می‌کنم این است که داستان پریان شما، علی‌رغم آغاز غم انگیزش، پایانی امیدوارکننده داشته باشد. به هر حال، داستان پریان تمثیلی برای زندگی شماست، و امید وجود دارد. شاید وقتی این کار را شروع می‌کنید واقعاً به آن باور نداشته باشید، اما با نوشتن خوش بینانه درباره آینده خود، شروع به ترسیم تصاویر مثبت‌تری در ذهن خود خواهید کرد. این به ویژه برای افرادی که نمی‌توانند آینده شادی را برای خود تصور کنند، مهم است. با تصور یک زندگی بهتر، می‌توانید شروع به توسعه اهداف ملموس و دست یافتنی کنید، و هنگامی که اهدافی داشته باشید، چیزی برای الهام بخشیدن به شما خواهید داشت.

هرگز روزی را که تریسی -داستان پریان خود را خواند، فراموش نمی‌کنم. خیلی طولانی بود، بنابراین فقط بخش‌هایی از آن را در اینجا آورده‌ام، اما حقیقت و امیدی که او توانست از طریق این تمرین پیدا کند، برای همیشه دیدگاه او را نسبت به وضعیتش تغییر داد:

روزی روزگاری گیاه کوچکی در دره‌ای نسبتاً منزوی که توسط کوه‌ها احاطه شده بود زندگی می‌کرد. گیاه کوچک، که نامش "آیوی" بود، بسیار بدبخت بود، بنابراین اغلب به رودخانه خیره می‌شد و مخفیانه آرزو می‌کرد به آن طرف فرار کند.

گوشه کوچک دنیای آیوی توسط پادشاه بدنام موریس لستر اداره می‌شد که بیشتر مردم او را می‌نامیدند. متوجه خواهید شد که وقتی نام مستعار و نام خانوادگی را با هم قرار می‌دهید، مو لستر به دست می‌آید، و آنچه می‌شنوید در واقع همان چیزی است که به دست می‌آورد.

مو علاقه زیادی به گیاهان جوان و لطیف داشت. وقتی آیوی تازه شروع به شکوفه دادن کرده بود، مو او را دید و از این واقعیت که او رسیده اما هنوز به سبزی بود، خوشش آمد. مو یک عمل بد پشت سر هم با آیوی انجام داد، اما با این وجود، او را با احترام نگه می‌داشت و با او مانند یک پادشاه رفتار می‌کرد.

مو اصلاً شرم نداشت، اما آنچه او کم داشت، آیوی جبران کرد. آیوی بیچاره تقریباً به طور کامل از دنیا کناره گیری کرد، و در تنهایی وحشتناک خود فقط یک همراه داشت: گیل تریپ.

گیل موجودی پست بود که تمام بدن آیوی می‌لغزید، برگ‌ها، ساقه و ریشه‌هایش را می‌جوید. گیل، به اندازه هر کس دیگری، آیوی را بیمار و زنجیر شده در آن دره نگه داشت.

با این حال، روزی فرا رسید که آیوی با شگفتی با یک رهایی‌بخش ملاقات کرد. آیوی با تعجب پرسید: "شما کی هستید؟" "من پری مهربان شما هستم، که به نام سوزان شمالی نیز شناخته می‌شوم. وسایلتان را جمع کنید و عجله کنید. شما در شرف ریشه کن شدن هستید." آیوی وحشت زده شد.

«اما هیچ راهی برای عبور از رودخانه وجود ندارد!» او فریاد زد. «چرا هست!» سوزان با پیروزی زمزمه کرد. «تو می‌توانی سوار خشم من شوی. مرا دور برده است و تو را نیز خواهد برد.»

ایوی که به خشم چسبیده بود، خشم کسی که قبلاً هرگز او را در آغوش نگرفته بود، اجازه داد با نیروی جت به حرکت درآید - از دره نارضایتی‌اش به بالا و بیرون پرتاب شود.

تریسی علاوه بر بینش‌هایش، با استفاده شگفت‌انگیز از تخیل و طنز توانست مقداری از آن بازیگوشی را که در کودکی‌اش به شدت لگدمال شده بود، دوباره به دست آورد.

برخی از مراجعانم وقتی داستان پریان را تکلیف می‌دهم اعتراض می‌کنند و ادعا می‌کنند که نمی‌توانند بنویسند یا این تکلیف بی‌اهمیت است. اما داستان پریان همیشه یکی از تکان‌دهنده‌ترین و شفاف‌بخش‌ترین تمرین‌های ما از آب در می‌آید.

نامه به شریک زندگی‌تان

نامه بعدی شما باید برای شریک زندگی‌تان باشد. اگر همسر، نامزد، یا شوهر سابق هم کافی است (به یاد داشته باشید، لازم نیست این نامه را پست کنید). برای او توضیح دهید که چگونه آسیب‌های دوران کودکی‌تان بر رابطه‌تان تأثیر می‌گذارد. لازم نیست مسئولیت تمام مشکلاتی را که با هم دارید بپذیرید، اما ناتوانی شما در اعتماد کردن، نیاز شما به مطیع بودن. مهم‌ترین چیز در مورد این نامه این است که آشکارا و صادقانه در مورد آنچه برایتان اتفاق افتاده صحبت کنید. این بخش مهمی از رها کردن شرم شماست.

نامه به فرزندان‌تان

مجموعه نامه‌های شما با نامه‌ای به هر یک از فرزندان‌تان به پایان می‌رسد. اگر فرزندی ندارید، می‌توانید برای فرزندی که قصد دارید داشته باشید، یا برای فرزندی که هرگز نداشته‌اید، نامه بنویسید. از این نامه برای تأیید

مجدد توانایی خود در دوست داشتن و درک اینکه با تجربه درد خود و عبور از آن، قدرت درونی برای پدر یا مادر بهتری بودن را به دست می‌آورید، استفاده کنید.

قدرت نقش آفرینی

در گروه، پس از خواندن تمام نامه‌ها، صحنه‌های کوتاه بداهه را برای پرداختن به مسائل مطرح شده در نامه‌ها ترتیب می‌دهیم. من دریافته‌ام که این صحنه‌های نقش‌آفرینی وسیله‌ای فوق‌العاده بصیرت‌بخش و مؤثر برای کار کردن بر روی آسیب‌های تجاوز و پرداختن به سایر نگرانی‌های زندگی مراجعانم است.

نقش‌آفرینی، عقلانی‌سازی و انکاری را که ممکن است به عنوان دفاع در برابر احساسات خود استفاده کنید، از بین می‌برد. این به شما فرصتی می‌دهد تا طیف کاملی از احساسات خود را نسبت به اعضای خانواده قبل از اینکه آماده رویارویی با آن‌ها شوید، ابراز کنید. فضایی امن برای آزمایش رفتارهای جدید فراهم می‌کند. تمام این عوامل برای درمان موفقیت‌آمیز ضروری هستند.

سه ماه پس از شروع گروه، کانی احساس قدرت کافی برای پست کردن نامه‌هایش به پدر و مادرش را داشت. اما متوجه شد که پس از رسیدن نامه‌هایش، به حمایت زیادی نیاز خواهد داشت. از او پرسیدم آیا همسرش، وین، می‌تواند این حمایت را ارائه دهد، و او با شرمندگی اعتراف کرد که هنوز در مورد سوءاستفاده جنسی پدرش به او نگفته است.

کانی مانند بیشتر قربانیان متقاعد شده بود که وین جذابیتش را نسبت به او از دست خواهد داد، که این او را برای وین منزجرکننده و دافعه‌آور خواهد کرد. حتی با وجود سال‌ها شواهد مبنی بر اینکه وین مردی مهربان و حامی است، اضطرابش همچنان مانع از فاش کردن راز دردناکش می‌شد. اما اکنون او نیاز داشت که وین بداند.

برای کاهش ترس‌های کانی، از او خواستم در گروه از نقش‌آفرینی استفاده کند تا قبل از اقدام به انجام کار واقعی، گفتن این موضوع به وین را تمرین کند. ما تعدادی صحنه را با خودم یا یکی دیگر از اعضای گروه که نقش وین را بازی می‌کرد و به روش‌های مختلف، از پذیرش کامل تا طرد کامل، واکنش نشان می‌داد، اجرا کردیم.

در یک صحنه به ویژه دراماتیک، خود کانی نقش وین را بازی کرد تا بتواند برخی از احساسات او را تجربه کند. من نقش کانی را بازی کردم. پس از گفتن به «وین» در مورد آنچه پدرم با من کرده بود، به او گفتم که از او چه می‌خواهم.

سوزان (در نقش کانی): من واقعاً به عشق و حمایت تو در حال حاضر نیاز دارم. باید بدانم که هیچ کدام از اینها برای تو مهم نیست و از من متنفر نیستی یا فکر نمی‌کنی کثیفم.

کانی (در نقش وین): البته که ازت متنفر نیستم. فقط کاش زودتر بهم می‌گفتی تا می‌تونستم کنارت باشم. اگه چیزی باشه، دونستن این موضوع تو رو برام حتی باارزش‌تر می‌کنه. همیشه می‌دونستم یه چیز دردناک تو وجودت هست که باعث می‌شه همیشه مشکوک و عصبانی باشی، و حالا که می‌دونم چیه، همه چیز شروع به منطقی شدن می‌کنه. کاش می‌تونستم کاری کنم که این درد از بین بره، و کاش اونقدر بهم اعتماد داشتی که زودتر بهم می‌گفتی...

در این لحظه کانی نقش‌آفرینی را متوقف کرد.

کانی: وقتی نقش او را بازی می‌کردم، واقعاً عشقش را نسبت به خودم حس می‌کردم. همه چیز خوب خواهد شد. می‌دانم که خوب می‌شود. و اگر نشد [لبخند زد]، فقط او را ناک اوت می‌کنم.

می‌توانید از نقش‌آفرینی برای جسور کردن خود برای شکستن سکوت استفاده کنید. وقتی کانی در واقع در مورد دوران کودکی‌اش به وین گفت، متوجه شد که تمرین‌های گروهی اضطرابش را به طور قابل توجهی کاهش داده است. وین در واقع همانقدر فهمیده بود که او حس کرده بود، و حمایت او در طول بقیه درمانش بسیار مفید بود.

تمرین‌هایی برای شفای کودک درون

علاوه بر نامه‌نگاری و نقش‌آفرینی، تعدادی تمرین گروهی بسیار قدرتمند برای التیام وجود دارد. در زیر دو مورد از قوی‌ترین آن‌ها آورده شده است.

بازنویسی تاریخ – تمرین «نه»

اگر مانند اکثریت قریب به اتفاق قربانیان زناى محارم هستید، نمی‌دانید چگونه «نه» بگویید. ممکن است باور داشته باشید که ناتوان هستید، که باید هر کاری را که کسی از شما می‌خواهد انجام دهید. این باورها ریشه در تجربه شما از اجبار، ارباب و تحقیر توسط یک والد قدرتمند دارد.

برای اینکه قدرتی دوباره به خود ببخشید، چشمان خود را ببندید و اولین باری را که به یاد می‌آورید مورد آزار قرار گرفته‌اید تصور کنید، اما این بار، آنچه اتفاق افتاده را تغییر دهید. اتفاقی را که در آن اتفاق افتاده ببینید. متجاوز خود را ببینید. دست‌های خود را دراز کنید و متجاوز خود را هل دهید و بگویید: «نه! نمی‌توانی! اجازه نمی‌دهم! برو! می‌گویم! فریاد می‌زنم!» تصور کنید که متجاوز از شما اطاعت می‌کند. تماشا کنید که او دور می‌شود و با دور شدنش از در، کوچکتر و کوچکتر می‌شود.

حتی اگر به خاطر اینکه نتوانستید این کار را در آن زمان انجام دهید، درد قابل توجهی را احساس کنید، این بازنویسی تاریخ یک تمرین هیجان‌انگیز و توانمندکننده است. همانطور که دن گفت:

خدایا، حاضر بودم هر چیزی در دنیا بدهم تا می‌توانستم واقعاً این کار را بکنم. اما حتی انجام دادن آن حالا واقعاً مرا با نقاط قوتی آشنا کرد که حتی نمی‌دانستم دارم. هیچ‌کدام از ما آن زمان نتوانستیم از خودمان محافظت کنیم، اما مطمئناً می‌توانیم یاد بگیریم که حالا این کار را انجام دهیم!

انتخاب کودک بودن، انتخاب بزرگسال بودن

یکی از تکان‌دهنده‌ترین تمرین‌های گروهی که انجام می‌دهیم، شامل اعضای است که خودشان را در هر سنی که آزارشان شروع شده بازی می‌کنند.

در این تمرین، بازپس‌گیری احساسات کودک بودن بسیار مهم است. برای کمک به انجام این کار، سعی کنید روی زمین بنشینید – صندلی‌ها و مبل‌ها برای بزرگسالان هستند. به یاد داشته باشید که بچه‌های کوچک مثل بزرگسالان صحبت نمی‌کنند – آن‌ها واژگان و روش‌های خاص خود را برای درک جهان دارند. پس از تشکیل گروه کودکان آزادیده، در مورد «چیزهای عجیب و غریب» که در خانه‌تان می‌گذرد به رهبر گروه‌تان بگویید. سایر «کودکان» نیز می‌توانند سؤال بپرسند و همچنین شما را دل‌داری دهند.

پس از اینکه «کودک» شما فرصتی برای ابراز وجود پیدا کرد و مورد دلداری و تأیید قرار گرفت، باید آگاهانه انتخاب کنید که به خود بزرگسالان بازگردید. بایستید و اندازه بدن خود را تجربه کنید. قدرت بزرگسالی خود را احساس کنید. توانایی بازگشت به خود بزرگسالان منبع قدرت بزرگی است که می‌توانید هر زمان که احساس کودکی درمانده می‌کنید، آن را فرا بخوانید.

اینها تنها چند نمونه از بسیاری از تمرین‌های گروهی هستند که درمانگر شما ممکن است از آنها استفاده کند. تمرین‌های گروهی همراه با نامه‌نگاری و نقش‌آفرینی، گام‌های مهمی در مسیر قربانی‌زدایی هستند.

رویارویی با والدینتان

در حالی که این را می‌نویسم، غم عمیقی را احساس می‌کنم که مجبورم به شما هشدار دهم که افرادی که قرار بود شما را پرورش دهند، دوست داشته باشند و از شما محافظت کنند، به احتمال زیاد، وقتی جرأت می‌کنید حقیقت را بگویید، از نظر عاطفی به شما حمله خواهند کرد. هر آنچه در مورد رویارویی به شما گفته‌ام، وقتی با متجاوز زنای محارم روبرو می‌شوید، دو برابر می‌شود.

شما باید یک سیستم پشتیبانی قوی داشته باشید. شما باید تمرین، تمرین و تمرین کنید. شما باید باورهای خود را در مورد اینکه چه کسی مسئول است تغییر داده باشید. شما باید آماده باشید تا رابطه خود را با والدینتان به طور قابل توجهی تغییر دهید، یا حتی آن را قربانی کنید. اگر والدینتان هنوز با هم هستند، می‌توانید همزمان یا جداگانه با آنها روبرو شوید. با این حال، من دریافته‌ام که در موارد تجاوز جنسی، معمولاً روبرو شدن جداگانه با والدین کمتر انفجاری است. والدین قربانیان تجاوز جنسی که با هم روبرو می‌شوند، اغلب برای دفاع از ازدواج خود در برابر آنچه که حمله تمام عیار تلقی می‌کنند، متحد می‌شوند. در این صورت، دو نفر در مقابل یک نفر خواهند بود، و داشتن یک فرد حامی همراه شما اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند.

اگرچه هیچ راهی برای پیش‌بینی واکنش هر متجاوز وجود ندارد، اما روبرو شدن با او به تنهایی به نظر می‌رسد مقداری. متجاوز شما ممکن است انکار کند که تجاوز جنسی هرگز اتفاق نیفتاده است، ممکن است خشمگین شود و جلسه را ترک کند، ممکن است درمانگر شما را به خاطر تشویق شما به آسیب رساندن به خانواده مورد حمله قرار دهد، ممکن است سعی کند جنایات خود را کم اهمیت جلوه دهد، یا حتی ممکن است آنچه را که انجام داده است تصدیق کند. شما باید برای هر چیزی آماده باشید. اگر او جنایات خود را تصدیق کرد، مراقب

بهانه‌ها باشید. متجاوزان اغلب سعی می‌کنند قربانیان خود را طوری دستکاری کنند که برای آن‌ها احساس تاسف کنند.

اگرچه مراحل رویارویی همانند سایر والدین سمی است، اما برخی موارد بسیار خاص وجود دارد که باید در بخش "اکنون از شما چه می‌خواهم" بگنجانید. پاسخ متجاوز شما به این درخواست‌ها تنها شاخص دقیق رابطه آینده شما با او خواهد بود. آنچه شما می‌خواهید این است:

۱. تصدیق کامل آنچه اتفاق افتاده است. اگر متجاوز ادعا می‌کند چیزی به یاد نمی‌آورد، از او بخواهید تصدیق کند که حتی اگر او به یاد نمی‌آورد، باید درست باشد زیرا شما به یاد می‌آورید.

۲. یک عذرخواهی.

۳. پذیرش کامل مسئولیت و حذف صریح هرگونه مسئولیت از شما.

۴. تمایل به جبران خسارت. به عنوان مثال، او می‌تواند به درمان برود، هزینه درمان شما را بپردازد، از دیگر افراد زندگی شما به خاطر درد

۱. او باعث شده است، و هر زمان که نیاز داشتید برای صحبت در مورد این موضوع در دسترس باشد.

یک هشدار: عذرخواهی‌ها می‌توانند بسیار فریبنده باشند و امید کاذبی ایجاد کنند که اوضاع در رابطه‌تان به طور قابل توجهی تغییر خواهد کرد. با این حال، اگر عذرخواهی‌ها با تغییرات رفتاری در متجاوز همراه نشود، هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. او باید مایل به انجام کاری در مورد این مشکل باشد. در غیر این صورت، عذرخواهی‌ها کلمات پوچی هستند که فقط شما را برای آسیب و ناامیدی بیشتر آماده می‌کنند.

بدیهی است که تعداد کمی از قربانیان به تمام یا حتی بیشتر این درخواست‌ها پاسخ مثبت دریافت می‌کنند، اما برای رشد شما ضروری است که آن‌ها را مطرح کنید. شما باید قوانین اساسی هرگونه رابطه آینده را تعریف کنید. باید به وضوح نشان دهید که دیگر با دروغ، نیمه‌حقیقت، پنهان کاری و انکار زندگی نخواهید کرد. مهم‌تر از همه، باید روشن کنید که دیگر مسئولیت خشونت اعمال شده علیه خود را نمی‌پذیرید – اینکه دیگر مایل به قربانی بودن نیستید.

«وقت آن رسیده که تظاهر را متوقف کنیم»

تریسی تصمیم گرفت جداگانه با پدر و مادرش روبرو شود. تریسی به پدرش گفت که در حال درمان است اما نوع آن را مشخص نکرد. او گفت اگر پدرش برای یک جلسه مشترک با او بیاید بسیار مفید خواهد بود. پدرش موافقت کرد اما قبل از اینکه بالاخره حاضر شود، چندین قرار ملاقات را لغو کرد.

هارولد، پدر تریسی، مردی ریزنقش و کم‌مو در اواخر دهه پنجاه زندگی‌اش بود. او بی‌عیب و نقص آراسته بود و کاملاً شبیه مدیری بود که اکنون بود. وقتی از او پرسیدم که آیا می‌داند چرا تریسی می‌خواهد او برای دیدن من بیاید، گفت «تصور نسبتاً خوبی» دارد. من با درخواست از تریسی برای گفتن نوع درمانی که در آن شرکت می‌کرد به پدرش شروع کردم:

پدر، من در گروه قربانیان زنا‌ی محارم هستم. افرادی که پدران و گاهی مادرانی دارند که با آن‌ها همان کاری را کردند که شما با من کردید.

هارولد آشکارا سرخ شد و چشمانش را برگرداند. او شروع به گفتن چیزی کرد، اما تریسی او را متوقف کرد و او را وادار کرد که قبول کند به حرف‌هایش گوش دهد. او به گفتن آنچه او با او کرده بود و اینکه چقدر احساس بیماری، ترس، سردرگمی و کثیفی به او داده بود ادامه داد. سپس به او گفت که چگونه زنا‌ی محارم بر زندگی او تأثیر گذاشته است.

هرگز احساس نکردم اشکالی ندارد که مرد دیگری را دوست داشته باشم. همیشه احساس می‌کردم به شما خیانت می‌کنم یا به شما دروغ می‌گویم. احساس می‌کردم یک دارایی هستم، انگار هیچ زندگی‌ای خارج از شما ندارم. به هر حال، این راز کثیف را درونم داشتم. فکر می‌کردم تقصیر من است. بیشتر عمرم افسرده بوده‌ام اما یاد گرفتم طوری رفتار کنم که انگار همه چیز خوب است. خب، همه چیز خوب نیست، پدر، و وقت آن رسیده که همه ما تظاهر را متوقف کنیم. ازدواجم تقریباً از هم پاشید، از خودم متنفر بودم! خدا را شکر، همه چیز در حال تغییر است. اما شما بدون هیچ هزینه‌ای رها شده‌اید در حالی که من تمام بار را بر دوش کشیده‌ام. شما به من خیانت کردید، از من استفاده کردید، بدترین کاری را کردید که یک پدر می‌تواند با دختر کوچکش انجام دهد.

سپس تریسی به پدرش گفت که از او چه می‌خواهد – عذرخواهی و اعتراف کامل به مسئولیتش. او همچنین قبل از اینکه خودش این کار را انجام دهد، به او فرصت داد تا به مادرش بگوید.

پدر تریسی مات و مبهوت شد. او را به اخاذی متهم کرد. او هیچ تلاشی برای انکار تجاوزش نکرد، اما سعی کرد با یادآوری اینکه هرگز «از نظر جسمی به او آسیب نرسانده» آن را کم‌اهمیت جلوه دهد. او عذرخواهی کرد، اما نگرانی اصلی او در مورد تأثیرات آن بر ازدواج و موقعیت حرفه‌ای‌اش بود اگر همه اینها «علنی» شود. او انکار کرد که به هیچ درمانی نیاز ندارد زیرا «زندگی مفید و سازنده‌ای» داشته است.

هفته بعد تریسی پدرش را تحت فشار قرار داد تا در مورد مادرش «اعتراف» کند. سپس تریسی به گروه آمد و در مورد پیامدهای آن گزارش داد:

مادرم کاملاً ویران شده بود اما بلافاصله از من خواست که او را ببخشم و به هیچ کس دیگری در خانواده نگویم. وقتی به او گفتم که با این کار موافقت نمی‌کنم، از من پرسید چرا باید اینقدر آن‌ها را آزار دهم. خوست می‌آید — ناگهان من آدم بد کل ماجرا شدم.

همه در گروه مشتاق بودند بدانند تریسی پس از برداشتن این گام بزرگ چه احساسی دارد. هرگز پاسخ او را فراموش نخواهم کرد:

احساس می‌کنم یک وزنه سی تنی از شانه‌هایم برداشته شده است. می‌دانید، چیزی که حالا متوجه می‌شوم این است که من حق دارم حقیقت را بگویم و اگر دیگران نمی‌توانند با آن کنار بیایند، من مسئول نیستم.

همه ما از دیدن اینکه تریسی چگونه قدرتش را پس گرفته و راه طولانی‌ای را در جهت قربانی‌زدایی از خود طی کرده است، هیجان‌زده بودیم. در نهایت، تریسی تصمیم گرفت رابطه‌اش را با والدینش حفظ کند اما تماس محدودی با آن‌ها داشته باشد.

برخورد با دیوار سنگی

تریسی در رویارویی با پدرش به کمک بسیار کمی از من نیاز داشت. از طرف دیگر، لیز — که ناپدری‌اش، وزیر قدرتمند محلی، نه تنها او را آزار داده بود بلکه وقتی او جرأت کرد به او بگوید دست بردارد، تقریباً او را خفه کرده بود — به کمک زیادی نیاز داشت، به ویژه از آنجا که مادر و ناپدری‌اش اصرار داشتند با هم بیایند. وقتی لیز به والدینش گفت که می‌خواهد آن‌ها به یک جلسه درمانی بیایند، آن‌ها به او گفتند که «هر کاری می‌کنند تا به او در مشکلات روانی‌اش کمک کنند.»

لیز در ۱۳ سالگی در تلاش ناامیدانه‌ای برای متوقف کردن سوءاستفاده ناپدری‌اش، ماجرا را به مادرش گفته بود. مادرش او را باور نکرده بود و لیز دیگر هرگز آن را مطرح نکرده بود.

برت، ناپدری لیز، مردی مؤدب و سرخرو بود که اکنون در اوایل دهه شصت زندگی‌اش بود. قابل توجه بود که او کت روحانی سیاه و یقه سفید خود را به جلسه آورده بود. رودا، مادر لیز، زنی قدبلند، لاغر و عبوس با موهای مشکی بود که رگه‌های خاکستری زیادی داشت. هر دو از لحظه ورود به اتاق پر از خشم بودند.

لیز هر آنچه را که تمرین کرده بود انجام داد و گفت، اما هر بار که سعی می‌کرد در مورد آزار و اذیت صحبت کند، با یک دیوار سنگی از انکار و اتهام خشمگینانه روبرو می‌شد. به گفته والدینش، او دیوانه بود، همه چیز را از خودش درآورده بود و دختر شرور و انتقام‌جویی بود که سعی می‌کرد به خاطر «انضباط سختگیرانه» برت از او انتقام بگیرد. لیز مقاومت می‌کرد اما به جایی نمی‌رسید. او درمانده به من نگاه کرد. من مداخله کردم:

شما هر دو به اندازه کافی به او خیانت کرده‌اید – دیگر اجازه نمی‌دهم. متأسفم که هیچ یک از شما شجاعت اعتراف به حقیقت را ندارید. برت، شما می‌دانید که هر آنچه لیز می‌گوید حقیقت دارد. هیچ کس این چیزهای تحقیرآمیز و دردناک را از خودش در نمی‌آورد. و هیچ کس سال‌ها افسردگی و شرم را از خودش در نمی‌آورد. قانون مرور زمان در مورد جرم شما گذشته است، اما می‌خواهم بدانید که چون شما در موقعیت اعتماد و اقتدار نسبت به سایر کودکان هستید، لیز و من شما را به خدمات حمایتی کودک گزارش کرده‌ایم. اگر هرگز به کودک دیگری آسیب برسانید، آن گزارش به شدت علیه شما سنگینی خواهد کرد.

نمی‌فهمم چطور می‌توانی به دیگران خدمت کنی وقتی تمام زندگی‌ات بر دروغ بنا شده است. تو یک شیاد و یک کودک آزار، هستی. خودت می‌دانی و خدا هم می‌داند.

چهره برت سنگی شد. چیزی نگفت، اما خشمش آشکار بود. در آخرین تلاش برای وادار کردن مادر لیز به روبرو شدن با حقیقت، رو به او کردم، اما تمام حرف‌هایم ناشنیده ماند.

دفاع برت و رودا نفوذناپذیر بود، و من دلیلی برای طولانی کردن درد لیز ندیدم. او تمام اطلاعات مورد نیاز خود را داشت، بنابراین از برت و رودا خواستم که بروند.

لیز می‌دانست که باید بین والدینش و سلامت عاطفی‌اش یکی را انتخاب کند. امکان نداشت هر دو را با هم داشته باشد. تصمیم او زیاد طول نکشید:

باید آن‌ها را از زندگی‌ام حذف کنم. آن‌ها خیلی دیوانه‌اند. تنها راهی که می‌توانستم با آن‌ها رابطه داشته باشم این بود که من هم دیوانه باشم. حالا که خیلی قوی‌تر شده‌ام، انگار از سیاره دیگری هستند. خدایا، سوزان، آن زن قرار بود مادرم باشد!

او شروع به گریه کرد. چند دقیقه او را در آغوش گرفتم در حالی که هق هق می‌کرد. سرانجام گفت:

فکر می‌کنم چیزی که بیشتر از همه درد دارد، درک این است که آن‌ها به سادگی به من اهمیت نمی‌دهند و هرگز نداده‌اند. منظورم این است که بر اساس هر تعریف معمولی از عشق، آن‌ها مرا دوست ندارند.

لیز با این آخرین جمله نشان داد که حاضر است با حقیقت وحشتناکی روبرو شود که بسیاری از بزرگسالانی که در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اند باید با آن روبرو شوند - در نهایت، والدینش به سادگی قادر به عشق ورزیدن نبودند. این شکست آن‌ها و نقص‌های شخصیتی آن‌ها بود که این واقعیت دردناک را ایجاد کرد، نه او.

روبرو شدن با شریک ساکت

والدین کانی در ایالت دیگری زندگی می‌کردند، بنابراین او تصمیم گرفت با نامه‌های جداگانه به پدر و مادرش روبرو شود. در طول تمرینی که در آن نقش کودکی خود را بازی می‌کرد، کانی به یاد آورده بود که وقتی پدرش برای اولین بار او را مورد آزار جنسی قرار داد، به مادرش گفته بود. برای کانی بسیار مهم بود که بفهمد چرا مادرش برای محافظت از او اقدامی نکرده بود.

کانی پس از پست کردن نامه‌هایش از اضطراب داشت دیوانه می‌شد. پس از سه هفته از این واقعیت که از پدرش جوابی نگرفته بود ابراز تاسف کرد.

گفتم: "اما تو گرفتی. پاسخ او این است که حاضر نیست با این موضوع کنار بیاید".

با این حال، کانی نامه‌ای از مادرش دریافت کرد. او بخشی از آن را برای گروه خواند:

هر چه بگویم، برای تمام آسیبی که به تو وارد شده است، همیشه ناکافی خواهد بود. در آن زمان فکر می‌کردم به بهترین شکلی که می‌دانستم از تو محافظت می‌کنم. با او در این مورد صحبت کردم، اما او عذرخواهی کرد و قسم خورد که دیگر این کار را نخواهد کرد. خیلی صمیمی به نظر می‌رسید. او التماس کرد که فرصت دیگری به او بدهم و گفت مرا دوست دارد. هیچ کس هرگز ترس و تردید من را نخواهد فهمید. نمی‌دانستم چه کار کنم،

فکر کردم مشکل تمام شده است. اکنون با انزجار خودم متوجه می‌شوم که چقدر راحت مرا فریب داد. من آنقدر یک خانواده خوشبخت می‌خواستم که به پنهان کاری بزرگ متوسل شدم. من آنقدر مصمم به حفظ آرامش در زندگی مان بودم. ذهنم درگیر شده و اکنون نمی‌توانم بیشتر از این در این مورد صحبت کنم. شاید، مثل همیشه، هیچ کمکی به تو نکرده‌ام، کانی، اما لطفاً بپذیر که من تو را دوست دارم و بهترین‌ها را برایت می‌خواهم.

با عشق،

مامان نامه بارقه‌ای از امید را در دل کانی برانگیخت که آن‌ها دو نفر می‌توانند یک رابطه صادقانه‌تر را آغاز کنند. به پیشنهاد من، کانی یک تماس کنفرانسی بین مادرش، خودش و من ترتیب داد. در طول تماس، مادر کانی، مارگارت، بار دیگر از آنچه اتفاق افتاده بود ابراز تاسف کرد و بار دیگر ضعف و همدستی خود را تصدیق کرد. من نیز شروع به امیدواری کردم که این دو زن بتوانند چیز ارزشمندی بین خود بسازند... تا اینکه کانی تنها چیزی را که واقعاً می‌خواست درخواست کرد.

کانی: انتظار ندارم بعد از این همه سال او را ترک کنید، اما یک چیز برای من واقعاً مهم است. می‌خواهم پیش او بروید و به او بگویید کاری که با من کرد چقدر وحشتناک بود. من چیزی از او نمی‌خواهم - او یک مرد بیمار و دیوانه است و من مجبور شده‌ام این را بپذیرم. اما می‌خواهم این را از زبان شما بشنود.

مارگارت لحظه‌ای طولانی سکوت کرد.

مارگارت: نمی‌توانم این کار را بکنم. فقط نمی‌توانم این کار را بکنم. لطفاً از من نخواهید این کار را بکنم.

کانی: پس می‌خواهید از او در برابر من محافظت کنید، درست مثل همیشه. وقتی نامه‌تان رسید، فکر کردم شاید بالاخره مادری خواهم داشت. فکر کردم شاید این بار بتوانید در تیم من باشید. فقط متأسف بودن کافی نیست، مامان. باید کاری برای من انجام دهید. باید نشان دهید که مرا دوست دارید، نه فقط بگویید.

مارگارت: کانی، خیلی وقت پیش بود. تو زندگی خودت را داری، خانواده خودت را داری. او تمام چیزی است که من دارم.

کانی وقتی مادرش از انجام تنها کاری که او خواسته بود امتناع کرد، به شدت ناامید شد. اما او تشخیص داد که مادرش خیلی وقت پیش انتخاب خود را کرده است. برای کانی غیرواقعی بود که در این مرحله از زندگی‌شان انتظار چیز دیگری داشته باشد.

کانی تصمیم گرفت برای بهزیستی خود، تماس‌های پستی و تلفنی خود را با مادرش به حداقل برساند و محدودیت‌های مادرش را بپذیرد. او تصمیم گرفت تمام تماس با پدرش را قطع کند.

"از اینجا به بعد ادامه می‌دهیم"

مادر دن، اولین، مدیر بازنشسته دبیرستان، وقتی او سکوت را شکست، واکنش کاملاً متفاوتی نشان داد. والدین دن حدود ده سال بود که طلاق گرفته بودند که دن سرانجام احساس قدرت کافی برای گفتن به مادرش درباره سال‌ها آزار جنسی که پدرش به او وارد کرده بود، کرد.

اولین در حالی که جزئیات آنچه بر سر پسرش آمده بود را می‌شنید گریه کرد و جلو رفت و او را در آغوش گرفت.

خدای من، عزیزم، خیلی متاسفم. چرا به من نگفتی؟ می‌توانستم کاری در مورد آن انجام دهم. اصلاً نمی‌دانستم. می‌دانستم چیز وحشتناکی در مورد او وجود دارد. اما هرگز تصور نمی‌کردم که با تو کاری انجام دهد. عزیزم، خیلی متاسفم، خیلی متاسفم.

دن نگران تحمیل بار زیادی بر دوش مادرش بود؛ او ظرفیت همدلی او را دست کم گرفته بود. اما او به او اطمینان داد که ترجیح می‌دهد حقیقت وحشتناک را با او در میان بگذارد تا اینکه دروغ زندگی کند:

احساس می‌کنم یک کامیون به من زده است، اما خیلی خوشحالم که به من گفتید. خیلی چیزها الان دارند منطقی می‌شوند. خیلی چیزها دارند سر جای خودشان قرار می‌گیرند... مثل نوشیدن شما و افسردگی‌تان و خیلی چیزها در مورد ازدواجم. می‌دانید، سال‌ها خودم را سرزنش می‌کردم به خاطر تندخویی‌اش. حالا می‌دانم او بیمار بود، واقعاً بیمار، و تقصیر هیچ‌کدام از ما نبود. پس از اینجا به بعد ادامه می‌دهیم.

دن نه تنها با گفتن حقیقت به خودش هدیه داده بود، بلکه به مادرش نیز هدیه داده بود. دن با گفتن ماجرا، بسیاری از سؤالات دردناک و گیج‌کننده‌ای را که مادرش در مورد ازدواجش داشت، برای او پاسخ داد. مادر دن همانطور پاسخ داد که تمام قربانیان آرزو دارند مادرانشان پاسخ دهند — با شفقت، خشم از متجاوز و حمایت واقعی.

وقتی دن و مادرش دست در دست از دفتر من خارج شدند، نتوانستم از فکر کردن به اینکه چقدر فوق‌العاده خواهد بود اگر همه مادران اینگونه پاسخ دهند، خودداری کنم.

فارغ التحصیلی

زمانی در روند درمان فرا می‌رسد که تمام نامه‌ها را نوشته و بازنویسی کرده‌اید، نقش آفرینی‌ها، تمرین‌ها و رویارویی‌ها را پشت سر گذاشته‌اید و در مورد رابطه آینده خود با والدینتان تصمیم گرفته‌اید. شواهد روزافزونی از قدرت و رفاه خود خواهید دید. تغییرات در باورها، احساسات و رفتارهای شما در شخصیتتان ادغام خواهد شد. خلاصه اینکه، شما برای «فارغ التحصیلی» آماده خواهید بود. این زمان غم‌انگیز اما هیجان‌انگیزی برای شما، سایر اعضای گروهتان و درمانگرتان خواهد بود. باید با تنها خانواده خوبی که تاکنون شناخته‌اید خداحافظی کنید، اگرچه بسیاری از اعضای گروه هم دوستی‌های نزدیک خود را مدت‌ها پس از ترک گروه حفظ می‌کنند. این دوستی‌ها از گروه، بر اساس تجربه احساسات قدرتمند مشترک، بسیار قوی هستند و محبت و حمایت مداوم را برای کمک به کاهش حس از دست دادن هنگام ترک درمان فراهم می‌کنند.

زمان فارغ التحصیلی شما با نیازهای شما تعیین می‌شود. بیشتر قربانیان در گروه‌های من یک تا یک سال و نیم طول می‌کشد تا چرخه درمان را طی کنند. اگر والدینتان به طور غیرمعمولی حمایت‌کننده باشند، مانند مادر دن، این زمان ممکن است کوتاه‌تر باشد. اگر تصمیم بگیرید رابطه‌تان را قطع کنید، همانطور که کانی با پدرش این کار را کرد، ممکن است لازم باشد کمی بیشتر در گروه بمانید تا از انباشته شدن یک فقدان (گروهتان) بر روی فقدان دیگری (والدتان) جلوگیری کنید. من هرگز از تغییرات چشمگیری که در این دوره نسبتاً کوتاه رخ می‌دهد، به ویژه وقتی در نظر بگیرید که آسیب اولیه چقدر گسترده بوده است، شگفت‌زده نمی‌شوم.

یک شخص جدید

هر از گاهی مراجعانی که فارغ التحصیل شده‌اند با من تماس می‌گیرند تا از وضعیت زندگی‌شان به من اطلاع دهند. من به ویژه از نامه‌ای که اخیراً از یکی از اولین فارغ التحصیلانم، یک زن جوان به نام پتی، دریافت کردم، خوشحال و متأثر شدم.

پتی در یکی از اولین گروه‌های قربانیان بود که من هدایت کردم. او آن زمان ۱۶ سال داشت. من به طور خلاصه در فصل ۷ به پتی اشاره کردم؛ او دختر کوچکی بود که پدرش تهدید کرده بود اگر تسلیم او نشود او را برای فرزندخواندگی می‌گذارد. سال‌ها از او خبری نداشتم، اما به یاد داشتم که او نتوانسته بود با پدرش روبرو شود زیرا چند سال قبل از شروع درمان او ناپدید شده بود. این چیزی است که او نوشت:

سوزان عزیز،

می‌خواستم دوباره از شما تشکر کنم که به من کمک کردید تا یک شخص جدید شوم. به لطف شما و گروه، من واقعاً خوب هستم.

با یک مرد فوق‌العاده ازدواج کرده‌ام، سه فرزند داریم و دوباره یاد گرفته‌ام که اعتماد کنم. فکر می‌کنم به خاطر آنچه از سر گذرانده‌ام، مادر بهتری هستم. فرزندانم می‌دانند که نباید اجازه دهند افراد در جاهای نامناسب به آن‌ها دست بزنند و می‌دانند اگر این اتفاق افتاد می‌توانند به من بگویند و من طرف آن‌ها خواهم بود.

بالاخره با پدرم روبرو شدم. کمی طول کشید، اما او را پیدا کردم و به او گفتم چه احساسی نسبت به او دارم. تنها پاسخ او این بود: «من یک آدم بیمار هستم.» حتی یک بار هم نگفت متأسفم. اما حق با شما بود، مهم نبود. فقط باید تقصیر را به گردن کسی می‌انداختم که مقصر بود و احساس بهتری پیدا کردم. از عشقتان ممنونم. زندگی‌ام را مدیون شما هستم.

با عشق همیشگی،

پتی

وضعیت پتی غیرعادی نیست. اگرچه زندگی از دیدگاه یک قربانی ممکن است تیره و تار به نظر برسد، اما درمان مؤثر است. مهم نیست چقدر احساس بدی دارید، زندگی بهتری برای شما وجود دارد، زندگی‌ای پر از احترام به خود و رهایی از گناه، ترس و شرم. تمام افرادی که در این فصل با آن‌ها آشنا شدید از ناامیدی به سلامتی رسیده‌اند. شما هم می‌توانید..

شکستن چرخه

اندکی پس از انتشار کتاب «مردانی که از زنان متنفرند و زنانی که آن‌ها را دوست دارند»، زنی به نام جانت نوشت و گفت که به تازگی کتاب مرا خوانده است:

شوهرم و خودم را در هر صفحه‌ای شناختم، و چیزی که متوجه شدم این بود که نه تنها شوهرم آزارگر بود بلکه من از چندین نسل از زنان قربانی و مردان آزارگر آمده بودم. کتاب شما هم شجاعت و هم اعتقاد لازم را به من داد تا این چرخه را همین جا متوقف کنم. مطمئن نیستم که شوهرم مایل به تغییر باشد و مطمئن نیستم که با

او خواهیم ماند یا نه. اما مطمئنم که از این به بعد، فرزندانم مادری را خواهند دید که دیگر هیچ نوع آزار را نمی‌پذیرد و اجازه نمی‌دهد آن‌ها نیز مورد آزار کلامی قرار بگیرند. پسرانم با این باور بزرگ نخواهند شد که آزار دادن زنان اشکالی ندارد و دخترم برای قربانی بودن برنامه‌ریزی نخواهد شد. از شما برای پیشگامی سپاسگزارم.

اگرچه بازیگران ممکن است تغییر کنند، اما چرخه تکراری رفتار سمی می‌تواند برای نسل‌های متمادی باقی بماند. درام خانوادگی ممکن است از نسلی به نسل دیگر متفاوت به نظر برسد و صدا کند، اما تمام الگوهای سمی در نتیجه خود به طرز شگفت‌انگیزی مشابه هستند: درد و رنج.

جانت شجاعانه با الگوهای دیرینه سوءاستفاده و انفعال در خانواده‌اش روبرو شد. جانت با تغییر رفتارش و تعیین حد و مرز برای سوءاستفاده عاطفی شوهرش، گام بزرگی برای اطمینان از رهایی فرزندان از قدرت میراث خانوادگی برداشت. او در حال شکستن چرخه بود.

عبارت «شکستن چرخه» در اصل در رابطه با کودک‌آزاری ابداع شد—جلوگیری از بزرگ شدن کودک کتک‌خورده برای کتک زدن فرزندان خود. اما من این اصطلاح را گسترش داده‌ام تا شامل تمام اشکال سوء استفاده شود.

برای من، شکستن چرخه به معنای دست برداشتن از رفتار قربانی‌گونه، یا دست برداشتن از رفتار والد آزارگر یا ناکافی شماست. شما دیگر نقش کودک درمانده و وابسته را با شریک زندگی، فرزندان، دوستان، همکاران، چهره‌های اقتدار و والدین خود بازی نمی‌کنید. و اگر متوجه شدید که به همسر یا فرزندان‌تان به گونه‌ای ضربه می‌زنید که باعث شرمساری شما می‌شود، کمک می‌گیرید. اگرچه تغییراتی که ایجاد می‌کنید از خودتان شروع می‌شود، اما متوجه خواهید شد که اثرات آن بسیار گسترده‌تر است. با شکستن چرخه، شما فرزندان‌تان را از باورهای سمی، قوانین و تجربیاتی که بخش زیادی از کودکی شما را رنگ آمیزی کرده بود، محافظت می‌کنید. ممکن است ماهیت تعاملات خانوادگی خود را برای نسل‌های آینده تغییر دهید.

"می‌توانم برای فرزندانم حضور داشته باشم"

یکی از مؤثرترین راه‌های شکستن چرخه این است که متعهد شوید از نظر عاطفی بیشتر از آنچه والدین‌تان برای شما بودند، در دسترس فرزندان‌تان باشید.

ملانی متوجه شد که فقط به این دلیل که او از والدینش عشق و پرورش دریافت نکرده است، به این معنی نیست که نمی‌تواند آن را به فرزندانش بدهد. اگرچه برای او تلاش برای هوشیار ماندن در برابر عادت‌های قدیمی دشوار بود، اما تعهد او محکم بود:

خیلی می‌ترسیدم بچه دار شوم. اصلاً نمی‌دانستم چه جور مادری خواهم بود. خیلی سخت بوده. خیلی وقت‌ها سرشان داد زدم و گفتم بروند تو اتاقشان و مرا تنها بگذارند. منظورم این است که چطور جرأت می‌کنند اینقدر نیازمند و پرتوقع باشند. اما از وقتی که در درمان بوده‌ام، متوجه شده‌ام که مادرم دقیقاً همینطور با من رفتار می‌کرد. بنابراین وقتی احساس بدی دارم، واقعاً تلاش می‌کنم آن‌ها را از خودم دور نکنم. باید خیلی عمیق درونم را جستجو کنم، اما این کار را می‌کنم. من کامل نیستم، اما حداقل کاری برای بهتر شدن انجام می‌دهم. لعنتی، این چرخه باید همین جا متوقف شود!

ملانی گام‌های مشخصی برای التیام خود برداشت. پس از روبرو شدن با مادرش، این دو زن توانستند بسیار بازتر درباره احساسات و تجربیات خود صحبت کنند. ملانی فهمید که او محصول چندین نسل از مادران دور و درمانده است. دیدن اینکه او مسئولیت شخصی عدم تکرار آن الگوها با فرزندان خود را بر عهده می‌گیرد، هیجان‌انگیز بود.

ملانی علاوه بر کار درمانی، در یک گروه پشتیبانی والدین نیز ثبت نام کرد. او متعهد شده بود که والد بهتری باشد، اما از آنجا که تنها الگوهای او - والدینش - بسیار ناکافی بودند، مطمئن نبود که والد خوب بودن به چه معناست. او هرگز ندیده بود که یک والد خوب چگونه رفتار می‌کند. گروه والدین به کاهش بسیاری از ترس‌های قابل درک او کمک کرد و به او کمک کرد تا با بحران‌های روزمره خانگی بدون کناره‌گیری یا وحشت زده شدن از نیازمندی فرزندانش کنار بیاید.

ملانی همچنین راه‌های جدیدی برای مراقبت بهتر از خود و مبارزه با خلاء درونی خود پیدا کرد. او دوستان جدیدی پیدا کرد، هم از گروه والدینش و هم در کلاس ورزش محلی که من پیشنهاد کردم به آن بپیوندند. او در برابر الگوی قدیمی خود مبنی بر وابستگی به مردان مشکل دار و تبدیل شدن به مراقب فداکار آن‌ها، بسیار کمتر آسیب پذیر شد.

"قسم خوردم که مثل پدرم نخواهم بود"

این کتاب را با گوردون، پزشکی که پدرش او را با کمر بند کتک زده بود، آغاز کردیم. پس از شش ماه درمان، او این واقعیت را کاملاً پذیرفته بود که یک کودک مورد آزار قرار گرفته بوده است. او نامه نگاری، ایفای نقش و رویارویی با والدینش را انجام داده بود. همانطور که او به تدریج بسیاری از درد گذشته خود را رها کرد، شروع به دیدن این کرد که چگونه چرخه سوء استفاده را در ازدواج خود تداوم بخشیده است.

گوردون: صد بار قسم خوردم که مثل پدرم نخواهم بود، اما وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، فکر می‌کنم با همسرم درست مثل او با من رفتار کردم. من همان آموزش را دیدم و همان نتایج را گرفتم.

سوزان: عشق و سوء استفاده در کودکی برای شما مرتبط بودند. پدرتان هر دو را نشان می‌داد، گاهی اوقات همزمان. منطقی است که آن‌ها را اشتباه بگیرید.

گوردون: واقعاً فکر می‌کردم متفاوت هستم چون همسرم را از نظر جسمی آزار ندادم. اما او را با کلمات آزار دادم و با خلق و خوی خود مجازاتش کردم. انگار خانه را ترک کردم اما پدرم را با خود بردم.

در طول زندگی گوردون، او این واقعیت را انکار کرده بود که پدرش آزارگر بوده است؛ در طول ازدواج گوردون، او این واقعیت را انکار کرده بود که خودش آزارگر است. اما در واقع، گوردون صرفاً یک نوع سوء استفاده را با نوع دیگری جایگزین کرده بود. پدر گوردون او را از طریق خشونت و درد جسمی کنترل کرده بود؛ گوردون همسرش را از طریق خشونت کلامی و درد عاطفی کنترل کرده بود. گوردون درست مثل پدرش به یک توجیه گر، یک قربانی کننده و یک ظالم تبدیل شده بود.

تا زمانی که گوردون انکار می‌کرد که به نوعی رفتار آزارگرانه پدرش را تکرار می‌کند، متوجه نبود که باید انتخابی انجام دهد. اگر چرخه را نبینید، نمی‌توانید انتخاب کنید که آن را بشکنید. رفتن همسر گوردون باعث شد او با حقیقت روبرو شود.

گوردون خوش شانس بود که تلاش‌هایش نتیجه داد. همسرش با دیدن تغییر در او، اخیراً با یک آشتی آزمایشی موافقت کرده است. او دیگر او را نمی‌ترساند و تحقیر نمی‌کند. او به جای اینکه خشم خود را بر سر همسرش خالی کند، با منبع آن مقابله کرده است. او می‌تواند آشکارا درباره ترس‌ها و کودکی پر از آزارش با او صحبت کند. چرخه شکسته شده است.

"بچه‌هایم مجبور نخواهند بود با یک معتاد بزرگ شوند"

گلن - که اشتباه کرد و پدر معتادش را به کار خود آورد - قسم خورد که دیگر هرگز با یک معتاد دیگر کاری نخواهد داشت. با این وجود، او متوجه ادامه یافتن چرخه اعتیاد در خانواده خود شد. او با یک معتاد ازدواج کرده بود و فرزندان نوجوانش در معرض خطر مواد مخدر قرار داشتند.

فکر نمی‌کردم بچه‌هایم همان مشکلاتی را داشته باشند که من داشتم، چون من معتاد نبودم. اما مادرشان معتاد بود و از کمک گرفتن امتناع می‌کند. وقتی یک شب از سر کار به خانه آمدم و دیدم دنیس با دو پسر نوجوان بی حال بودند. فهمیدم که این اولین بار نبوده است. خدای من، سوزان، من هنوز نمی‌توانم آن را از زندگی‌ام بیرون کنم. این باید متوقف شود!

گلن دیگر آن مرد ترسو و عصبی‌ای نبود که اولین بار ملاقات کرده بودم. او حاضر بود با همسرش، دنیس، بسیار بیشتر از قبل روبرو شود. او می‌دانست اگر می‌خواهد چرخه اعتیاد را قبل از اینکه فرزندان را درگیر کند بشکند، باید اقدام قاطعانه انجام دهد. او بالاخره تهدید کرد که همسرش را ترک خواهد کرد - تهدیدی که آماده انجام آن بود - مگر اینکه او موافقت کند کمک بگیرد. در نتیجه، دنیس در معتادهای گمنام ثبت نام کرد و دو فرزندشان در آلاتین، برنامه دوازده قدمی برای جوانان، ثبت نام کردند.

اگر شما فرزند بزرگسال یک فرد معتاد هستید، در معرض خطر قابل توجهی برای تداوم چرخه اعتیاد در خانواده خود هستید. حتی اگر، مانند مورد گلن، خودتان استفاده نکنید، ممکن است به سمت شریکی گرایش پیدا کنید که این کار را انجام می‌دهد. وقتی این اتفاق می‌افتد، فرزندان شما با همان الگوهایی که شما داشتید بزرگ می‌شوند. مگر اینکه شما چرخه را بشکنید، احتمال زیادی وجود دارد که آن‌ها نیز به نوبه خود درگیر شوند..

«نمی‌خواهم به فرزندم آسیب برسانم»

در فصل ۶، هالی را معرفی کردم که پس از گزارش شدن به دلیل آزار جسمی پسر کوچکش، توسط دادگاه به من ارجاع شده بود. می‌دانستم که برای شکستن واقعی چرخه، هالی باید روی دو مسیر کار کند: گذشته و حال. اما در چند جلسه اول، تقریباً منحصراً بر تکنیک‌هایی تمرکز کردم که به او امکان می‌داد کنترل تکانه‌ای را که به شدت به آن نیاز داشت، به دست آورد. او باید کنترل زندگی روزمره خود را دوباره به دست می‌آورد، که به معنای کنترل خشم خود بود، قبل از اینکه آماده شروع روند طولانی‌تر مقابله با درد دوران کودکی‌اش شود.

من اصرار داشتم که هالی در جلسات هفتگی والدین گمنام، یک گروه خودیاری بسیار حمایتی برای والدین آزارگر،.. هالی یک «حامي» پیدا کرد - کسی که اگر احساس می‌کرد در خطر آسیب رساندن به پسرش است، با

او تماس بگیرد. شرکت حامی می‌توانست با آرام کردن هالی، ارائه مشاوره یا حتی با آمدن برای کمک به کاهش تنش، مداخله کند.

همانطور که هالی با روی کنترل تمایل خود به واکنش خشونت‌آمیز تحت فشار کار می‌کرد، ما در جلسات درمانی او رویکردی متفاوت اما موازی اتخاذ کردیم. اولین چیزی که می‌خواستیم هالی یاد بگیرد، شناسایی آن احساسات فیزیکی بود که قبل از فوران‌های خشمگینانه یا آزارگرانه‌اش رخ می‌داد. خشم اجزای فیزیولوژیکی زیادی دارد. به هالی گفتم که بدنش یک فشارسنج است که اگر فقط به آن توجه کند، به او خواهد گفت چه خبر است. وقتی هالی شروع به توجه به احساسات بدنی کرد که معمولاً قبل از خشونت‌آمیز شدن تجربه می‌کرد، از کشف تعداد زیاد آن‌ها شگفت‌زده شد:

وقتی بهم گفتم، سوزان، باور نکردم، اما درسته! وقتی عصبانی می‌شم، حس می‌کنم گردنم و شانه‌هام خیلی سفت می‌شن. تو شکمم کلی صداها می‌قورق و غرغر می‌اد. فکم قفل می‌شه. خیلی تند تند نفس می‌کشم. قلبم مثل پتک می‌کوبه. و پشت چشمم اشک داغ جمع می‌شه.

این احساسات فیزیکی هشدارهای طوفان هالی بودند. به او گفتم که مسئولیت اوست که به هشدارها توجه کند و از طوفان دوری کند. در گذشته، او برای رهایی از تنش عظیم درونش یا فریاد می‌زد یا پسرش را می‌زد. او باید جایگزین‌هایی برای این واکنش‌های خودکار پیدا می‌کرد تا چرخه سوءاستفاده خانوادگی‌اش را بشکند.

وقتی هالی یاد گرفت علائم فیزیکی افزایش خشم خود را تشخیص دهد، وقت آن رسید که پاسخ‌های جایگزین مشخصی برای آن احساسات پیدا کند. ما زیاد در مورد تفاوت بین پاسخ و واکنش صحبت کردیم، اما هالی آنقدر مدت طولانی روی حالت خلبان خودکار بوده که برایش فکر کردن به رفتارهای جدید بسیار دشوار بود. برای کمک به شروع کار، از او پرسیدم که آرزو داشته والدینش به جای خشونت نشان دادن به او، چه کار می‌کردند. او پاسخ داد:

آرزو می‌کردم فقط دور می‌شدند تا آرام شوند. دور بلوک راه می‌رفتند یا یه همچین چیزی.

پیشنهاد کردم دفعه بعد که عصبانی شد، دقیقاً همین کار را بکند. بعد از او پرسیدم چه کارهای دیگری آرزو داشته والدینش انجام دهند که او بتواند برای خودش به کار بگیرد.

می‌تونستم تا ده بشمرم... با شناختی که از خودم دارم، بهتره تا پنجاه بشمرم. می‌تونستم به پسر بگم نمی‌خوام بهش آسیب برسونم و ازش بخوام برای یه مدت به یه اتاق دیگه بره. یا می‌تونستم با حامی‌ام تماس بگیرم و باهاش حرف بزنم تا حالم جا بیاد.

به هالی به خاطر ارائه چند استراتژی رفتاری عالی تبریک گفتم. در طول چند ماه بعد، او از تغییراتی که در مدیریت احساسات و رفتارهای تکانشی خود ایجاد می‌کرد، بسیار هیجان‌زده بود. وقتی دید که می‌تواند خودش را کنترل کند، که محکوم به رفتار کردن مثل مادرش نیست، آماده مقابله با وظیفه دشوار پرداختن به درد خود به عنوان یک کودک آزار دیده شد.

«چه‌هام رو با پدرم تنها نمی‌ذارم»

جنین – که توسط پدرش مورد آزار قرار گرفته بود و بیست سال بعد را صرف تلاش برای بازپس‌گیری عشق او کرده بود – پس از رویارویی‌اش با حس جدیدی از اعتماد به نفس بیرون آمد. یکی از اعضای گروهش از او پرسید که چگونه رابطه والدینش با دختر هشت ساله‌اش، ریچل، را مدیریت می‌کند. جنین به گروه گفت که قوانین بسیار سختگیرانه‌ای برای نحوه گذراندن وقت والدینش با نوه‌شان تعیین کرده است.

بهشون گفتم به هیچ وجه ریچل رو باهاشون تنها نمی‌ذارم. گفتم: «می‌دونید، بابا، هیچ چیز عوض نشده. شما هیچ درمانی نگرفتید. هنوز همون آدمی هستید که من رو آزار دادید. چرا باید به شما اعتماد کنم و دخترم رو پیشتون بذارم؟» بعد به مادرم گفتم هیچ اعتمادی به توانایی اون برای تضمین امنیت ریچل ندارم. بالاخره اون تو خونه بود وقتی اون من رو آزار داد.

جنین چیزی را تشخیص داد که بسیاری از قربانیان تشخیص نمی‌دهند – اینکه شکستن چرخه همچنین به معنای محافظت از سایر کودکان در برابر آزارگر است. تجاوز یک اجبار مرموز است. متجاوز می‌کند که به دختر خودش تجاوز می‌کند، اغلب به تجاوز به نوه‌هایش یا هر کودک دیگری که در دسترس او باشد ادامه می‌دهد. جنین هیچ راهی برای پیش‌بینی اینکه آیا پدرش رفتار خود را تکرار خواهد کرد یا خیر نداشت، بنابراین او عاقلانه تصمیم گرفت محتاط باشد.

جنین همچنین به کتابفروشی محلی خود رفت و تعدادی کتاب برای دخترش خرید که به کودکان کمک می‌کرد تفاوت بین محبت سالم و رفتار جنسی نامناسب را یاد بگیرند. نوارهای ویدئویی نیز در این زمینه موجود

است. هدف این مواد ترساندن کودک نیست، بلکه آموزش آرام او در مورد موضوعی است که بیشتر والدین آن را ناراحت کننده می دانند اما همه کودکان باید از آن آگاه باشند.

به اصرار من، ژنین یک قدم شجاعانه و شفافبخش دیگر برداشت:

من به همه افراد خانواده می گویم. شما مرا متقاعد کردید که نه تنها مسئول محافظت از ریچل هستم، بلکه مسئول محافظت از تمام بچه های دیگر خانواده نیز هستم. منظورم این است که پدرم به همه آنها دسترسی دارد. همه از تصمیم من هیجان زده نیستند، به خصوص والدینم. اما آنها باید با آن کنار بیایند. سال ها سکوت کردم چون فکر می کردم با این کار از خانواده محافظت می کنم در حالی که در واقع از پدرم محافظت می کردم. اما با نگفتن، بچه های خانواده را به خطر می انداختم.

اگرچه ژنین مسئولانه و شجاعانه عمل کرد، اما همه از این اطلاعات سپاسگزار نبودند. در یک خانواده معمولی مبتلا به تجاوز، برخی از بستگان شما از گفتن حقیقت تشکر خواهند کرد، برخی دیگر به طور کامل شما را باور نخواهند کرد، در حالی که برخی دیگر ممکن است خشمگین شوند و شما را به دروغگویی یا خیانت به والدینتان متهم کنند. همانند رویارویی، پاسخ سایر اعضای خانواده تا حد زیادی ماهیت رابطه آینده شما با آنها را تعیین می کند. برخی از روابط خانوادگی شما ممکن است آسیب ببینند، اما گاهی اوقات این بهایی است که باید برای محافظت از کودکان بپردازید. تجاوز فقط در یک توطئه سکوت می تواند وجود داشته باشد. شکستن آن سکوت بخش حیاتی شکستن چرخه است.

"متاسفم که آزردمت"

یکی از ویژگی های بارز والدین سمی این است که آنها به ندرت، اگر هم اصلاً، برای رفتار مخرب خود عذرخواهی می کنند. به همین دلیل است که عذرخواهی از افرادی که ممکن است آزرده باشید - به ویژه فرزندان خودتان - بخش مهمی از شکستن چرخه است. ممکن است این کار را شرم آور بدانید یا آن را نشانه ضعف تلقی کنید. حتی ممکن است بترسید که عذرخواهی ها اقتدار شما را کاهش دهد، اما من دریافته ام که کودکان به خاطر آن احترام بیشتری برای شما قائل خواهند شد. حتی یک کودک می تواند حس کند که یک عذرخواهی داوطلبانه نشانه شخصیت و شجاعت است. یک عذرخواهی صمیمانه یکی از شفافبخش ترین و چرخه شکن ترین اقداماتی است که تا به حال انجام خواهید داد.

وقتی هالی درد دوران کودکی پر از آزار خود را پشت سر می گذاشت، متوجه شد که می خواهد از پسرش عذرخواهی کند. اما می ترسید. نمی توانست بفهمد چه بگوید. من از ایفای نقش برای کمک به او استفاده کردم. در جلسه بعدی، صندلی ام را نزدیک صندلی او بردم و هر دو دستش را در دستانم گرفتم. از او خواستم تصور کند که پسرش، استوارت است. من نقش هالی را بازی می کردم. از "استوارت" خواستم که به من بگوید آزار او چه احساسی در او ایجاد می کرد.

هالی (در نقش استوارت): مامان، من واقعاً دوستت دارم، اما ازت هم خیلی می ترسم. وقتی دیوانه می شی و شروع می کنی به کتک زدنم، حس می کنم حتماً از من خیلی متنفری. نصف وقت ها حتی نمی دونم چیکار کردم. سعی می کنم خوب باشم، اما... مامان، خواهش می کنم دیگه منو زن...

هالی مکث کرد و با اشک هایش مبارزه می کرد. او درد پسرش و همچنین درد خودش را تجربه می کرد. دوست داشت چیزهایی را که تصور می کرد پسرش به او می گوید، به مادرش بگوید. او تصمیم گرفت آن شب به خانه برود و از استوارت عذرخواهی کند.

هفته بعد، او با چهره ای درخشان وارد شد. عذرخواهی از استوارت آنقدرها هم که انتظار داشت سخت نبود. او فقط به چیزهایی فکر کرد که همیشه آرزو داشت از والدین خودش بشنود. او توضیح داد:

بهش گفتم: "عزیزم، من کارهایی کردم که خیلی اذیتت کرده و من واقعاً شرمندهام. حق نداشتم تو رو بزمن. حق نداشتم بهت حرف های بد بزمن. تو هیچ کاری نکردی که مستحق اون باشی. تو یه بچه فوق العاده ای. تقصیر من بود، عزیزم، همش تقصیر من بود، اما بالاخره دارم کمک می گیرم که خیلی وقت پیش باید می گرفتم. ببین، والدینم خیلی بد منو کتک می زدن و من هیچوقت نفهمیدم چقدر خشم درونم دارم. من خیلی راه های جدید برای رفتار کردن وقتی عصبانی می شم یاد گرفتم و احتمالاً متوجه شدی که دیگه اونقدر بد عصبانی نمی شم. بنابراین صادقانه فکر نمی کنم دیگه تو رو بزمن. اما اگه زدم، می خوام بری خونه بغلی و کمک بگیری. دیگه هیچوقت نمی خوام اذیت کنم. برای هر دومون بده. من واقعاً دوستت دارم، عزیزم. واقعاً متاسفم".

وقتی از فرزندانمان عذرخواهی می کنید، به آن ها یاد می دهید به احساسات و ادراکات خود اعتماد کنند. شما می گوئید: "کارهایی که من کردم و شما فکر می کردید ناعادلانه بوده، ناعادلانه بوده است. حق داشتید آنطور احساس کنید." شما همچنین به آن ها نشان می دهید که حتی شما هم می توانید اشتباه کنید، اما حاضر هستید

مسئولیت آن‌ها را بپذیرید. پیام این است که برای فرزندان‌تان هم اشکالی ندارد که اشتباه کنند، تا زمانی که آن‌ها نیز مسئولیت پذیر باشند. با عذرخواهی، شما واقعاً رفتار محبت آمیز را الگو قرار می‌دهید.

شما در درون خود قدرت تغییر سرنوشت فرزندان‌تان را دارید. وقتی خود را از میراث گناه، خود تنفیری و خشم آزاد می‌کنید، فرزندان‌تان را نیز آزاد می‌کنید. وقتی الگوهای خانوادگی را قطع می‌کنید و چرخه را می‌شکنید، هدیه‌ای گرانبها به فرزندان‌تان، و به فرزندان آن‌ها، و به کودکانی که پس از آن‌ها خواهند آمد، می‌دهید. شما در حال شکل دادن به آینده هستید.

سخن پایانی

رها کردن مبارزه

در فیلم "بازی‌های جنگی"، یک کامپیوتر دولتی ایالات متحده برای شروع یک جنگ هسته‌ای جهانی برنامه ریزی شده بود. تمام تلاش‌ها برای تغییر برنامه کامپیوتر بی‌نتیجه بود. با این حال، در آخرین لحظه، کامپیوتر خود را متوقف کرد و گفت: "بازی جالبی است. تنها راه برنده نشدن است".

همین را می‌توان در مورد بازی‌ای گفت که بسیاری از ما همچنان به آن ادامه می‌دهیم: تلاش برای تغییر والدین سمی. ما تلاش می‌کنیم هر کاری لازم است انجام دهیم تا آن‌ها عاشق و پذیرای ما شوند. این مبارزه می‌تواند انرژی ما را تخلیه کند و روزهای ما را پر از آشفتگی و درد کند. با این حال، بی‌فایده است. تنها راه برنده نشدن است.

وقت آن است که از بازی دست بکشید، مبارزه را رها کنید. این بدان معنا نیست که باید والدین خود را رها کنید؛ بلکه به این معناست که باید دست بردارید از:

تلاش برای تغییر والدینتان تا احساس بهتری داشته باشید. تلاش برای فهمیدن اینکه چه کاری باید انجام دهید تا عشق آن‌ها را به دست آورید. واکنش عاطفی بیش از حد به آن‌ها. خیال اینکه روزی آن‌ها حمایت و مراقبتی را که شایسته آن هستید به شما خواهند داد.

مانند بسیاری از فرزندان بزرگسال والدین سمی، ممکن است در سطح فکری بدانید که اگر تا به حال از والدینتان تغذیه عاطفی دریافت نکرده‌اید، احتمالاً دیگر هم دریافت نخواهید کرد. اما این درک به ندرت به سطح احساسات نفوذ می‌کند. کودک تلاشگر درون شما احتمالاً هنوز به این امید چسبیده است که روزی والدینتان - مهم نیست چقدر محدود باشند - خواهند دید که شما چقدر فوق العاده هستید و عشق خود را به شما خواهند داد. ممکن است مصمم باشید که حتی اگر از اتهامات مطمئن نیستید، جنایات خود را جبران کنید، اما وقتی برای تغذیه و تأییدیه‌ای که در کودکی از دست داده‌اید به والدین سمی خود باز می‌گردید، خیلی شبیه بازگشت به یک چاه خالی برای آب است. سطل شما خشک بالا خواهد آمد.

رها کردن و ادامه دادن

سندی که سال‌ها به خاطر سقط جنینش توسط والدین مذهبی‌اش بی‌امان مورد سرزنش قرار می‌گرفت، در یک مبارزه سرسختانه معمولی برای تغییر والدینش گرفتار شده بود. شجاعت زیادی لازم بود تا او ناامیدی امیدش را تشخیص دهد، امیدی که شاید بتواند به نحوی عشق و پذیرش والدینش را به دست آورد.

تمام این سال‌ها باور داشتم که والدین واقعاً فوق‌العاده‌ای دارم و مشکل از من است. برایم خیلی سخت بود اعتراف کنم که والدینم نمی‌دانند چگونه مرا دوست داشته باشند. آن‌ها می‌دانند چگونه مرا کنترل کنند، می‌دانند چگونه از من انتقاد کنند، می‌دانند چگونه احساس گناه و بدی در من ایجاد کنند، اما نمی‌دانند چگونه اجازه دهند خودم باشم، چگونه به من احترام بگذارند. آن‌ها عشقشان را بسته به اینکه فکر می‌کنند من دختر خوبی هستم یا نه، می‌دهند یا پس می‌گیرند. می‌دانم که این تغییر نخواهد کرد. آن‌ها همان هستند که هستند، و من کارهای بهتری برای انجام دادن دارم تا اینکه مدام سعی کنم آن‌ها را متفاوت کنم.

سندی راه طولانی‌ای را از نیازش به تقدیس والدینش طی کرده بود. او با آن‌ها در مورد واکنششان به سقط جنینش روبرو شده بود و از مادرش اعتراف حداقلی دریافت کرده بود که آن‌ها آنقدر که می‌توانستند حامی نبوده‌اند. با این حال، آن‌ها همچنان خواسته‌های بیش از حدی از وقت و زندگی او داشتند.

سندی از من خواست تا به او کمک کنم چند چیز بگویم که به او اجازه دهد برای ملاقات‌های والدینش، در دسترس بودن برای آن‌ها و تلاش‌هایشان برای کنترل او با احساس گناه و انتقاد، حد و مرز تعیین کند. در اینجا چند مورد از جملاتی که من و سندی به آن‌ها رسیدیم آورده شده است:

مامان و بابا، می‌دانم که گذراندن وقت با من برایتان خیلی مهم است. اما من حالا زندگی خودم را دارم و حاضر نیستم هر وقت شما بخواهید در دسترس شما باشم.

دیگر اجازه نمی‌دهم به من حمله کنید. شما حق دارید نظر خودتان را داشته باشید، اما حق ندارید با من بی‌رحمانه یا تحقیرآمیز رفتار کنید. اگر شروع کنید، من شما را متوقف خواهم کرد.

می‌توانم درک کنم که این شما را ناراحت خواهد کرد، اما من خیلی بیشتر از گذشته به شما «نه» خواهم گفت. تمام یکشنبه‌ها را با شما نخواهم گذراند. و دیگر حاضر نیستم بدون تماس قبلی به دیدن من بیایید.

می‌دانم که همه اینها به معنای تغییرات زیادی است، و می‌دانم تغییرات ترسناک هستند. اما معتقدم که این تغییرات سالم هستند. می‌دانم که می‌توانیم با یک رابطه بهتر از این وضعیت بیرون بیاییم.

سندی واقعاً در حال تغییر دادن تعامل مخرب بین خود و والدینش بود. او محدودیت‌های معقولی برای رفتار فضولانه و کنترل‌کننده آن‌ها تعیین کرد، در حالی که هیچ تلاشی برای تغییر نگرش‌ها و باورهای آن‌ها نکرد.

یکی از سخت‌ترین بخش‌های رها کردن مبارزه، پذیرفتن والدینتان همانطور که هستند است. لازم نیست بی‌حرکت دراز بکشید در حالی که آن‌ها با بی‌رحمی با شما رفتار می‌کنند، اما وقتی سعی می‌کنند این کار را انجام دهند، باید یاد بگیرید اضطراب خود را تحمل کنید و واکنش‌های خود را کنترل کنید.

همانطور که سندی انتظار داشت، والدینش از رفتار جدید او بسیار ناراحت شدند. آن‌ها اعتراف نکردند که در زندگی او دخالت کرده‌اند و با او مانند یک کودک رفتار کرده‌اند، اما سندی نیازی به اعتراف آن‌ها نداشت. او کنترل زندگی‌اش را به دست گرفته بود. با گذشت زمان، والدینش با اکراه قوانین جدید او را پذیرفتند.

سندی انرژی زیادی را صرف مبارزه با والدینش کرده بود. حالا که مبارزه را رها کرده بود، می‌توانست آن انرژی را به سمت ازدواج و اهداف شخصی‌اش هدایت کند. او و همسرش فعالانه وقت‌هایی را برای صحبت کردن، برنامه‌ریزی کردن، عشق ورزیدن و توجه به رابطه‌شان اختصاص می‌دادند. او همچنین شروع به کار برای رسیدن به هدفش مبنی بر داشتن یک گل‌فروشی کرد. حدود دو سال پس از ترک درمان، با خوشحالی بروشوری را دریافت کردم که افتتاحیه «دسته گل‌های سندی» را اعلام می‌کرد.

شما ممکن است به رفتار کردن مثل یک کودک یا فرد درمانده ادامه دهید زیرا منتظر اجازه والدینتان برای بزرگسال بودن هستید. اما این اجازه در درون شماست، نه آن‌ها. وقتی واقعاً مبارزه را رها کنید، خواهید دید که دیگر نیازی به خراب کردن زندگی خود ندارید.

تعریف مجدد عشق

عشق شامل چیزی بیش از احساسات است. همچنین یک روش رفتار کردن است. وقتی سندی گفت: «والدینم نمی‌دانند چگونه مرا دوست داشته باشند»، منظورش این بود که آن‌ها نمی‌دانند چگونه به روش‌های محبت‌آمیز رفتار کنند. اگر از والدین سندی یا تقریباً هر والد سمی دیگری بپرسید که آیا فرزندانشان را دوست دارند، اکثر

آن‌ها با تأکید پاسخ مثبت خواهند داد. با این حال، متأسفانه، بیشتر فرزندان آن‌ها همیشه احساس دوست داشته نشدن داشته‌اند. آنچه والدین سمی «عشق» می‌نامند، به ندرت به رفتار مغذی و آرامش‌بخش تبدیل می‌شود.

بیشتر فرزندان بزرگسال والدین سمی با احساس سردرگمی شدیدی در مورد معنای عشق و اینکه قرار است چه حسی داشته باشد، بزرگ می‌شوند. والدینشان کارهای بسیار غیرمحببت‌آمیزی را به نام عشق با آن‌ها انجام دادند. آن‌ها عشق را به عنوان چیزی آشفته، دراماتیک، گیج‌کننده و اغلب دردناک فهمیدند – چیزی که باید رویاها و خواسته‌های خود را برای آن فدا می‌کردند. بدیهی است که عشق این نیست.

رفتار محبت‌آمیز شما را فرسوده نمی‌کند، تعادل شما را بر هم نمی‌زند یا احساس نفرت از خود ایجاد نمی‌کند. عشق آسیب نمی‌زند، حس خوبی دارد.

رفتار محبت‌آمیز سلامت عاطفی شما را تغذیه می‌کند. وقتی کسی با شما محبت‌آمیز رفتار می‌کند، احساس پذیرفته شدن، مراقبت شدن، ارزشمند بودن و احترام گذاشته شدن می‌کنید. عشق واقعی احساسات گرما، لذت، امنیت، ثبات و آرامش درونی ایجاد می‌کند.

وقتی معنای عشق را درک کردید، ممکن است به این نتیجه برسید که والدینتان نمی‌توانستند یا نمی‌دانستند چگونه محبت‌آمیز باشند. این یکی از غم‌انگیزترین حقایقی است که باید بپذیرید. اما وقتی محدودیت‌های والدینتان و خساراتی را که به خاطر آن‌ها متحمل شده‌اید به وضوح تعریف و تصدیق کنید، دری را در زندگی خود برای افرادی باز می‌کنید که شما را آنگونه که شایسته دوست داشته شدن هستید – به روش واقعی – دوست خواهند داشت.

اعتماد به خود

وقتی جوان بودید، مانند همه کودکان، از تأیید یا عدم تأیید والدینتان به عنوان معیاری برای تعیین خوب یا بد بودن خود استفاده می‌کردید. از آنجا که تأیید والدین سمی شما بسیار تحریف شده بود، آن معیار

اغلب از شما می‌خواست که نسخه خودتان از واقعیت را قربانی کنید تا به چیزی باور داشته باشید که برایتان درست به نظر نمی‌رسید. به عنوان یک بزرگسال، ممکن است هنوز هم آن قربانی را انجام دهید.

با این حال، از طریق تمرین‌های این کتاب، شما منبع معیار خود را از درون والدینتان به درون خودتان تغییر می‌دهید. شما در حال یادگیری اعتماد به درک خود از واقعیت هستید. خواهید فهمید که حتی وقتی والدینتان

با شما موافق نیستند یا آنچه را که انجام می‌دهید تأیید نمی‌کنند، قادر خواهید بود اضطراب را تحمل کنید زیرا دیگر نیازی به تأیید آن‌ها ندارید. شما در حال خودتعریف شدن هستید.

هرچه بیشتر خودتعریف و مستقل شوید، والدینتان کمتر آن را دوست خواهند داشت. به یاد داشته باشید، ماهیت والدین سمی این است که از تغییر تهدید می‌شوند. والدین سمی اغلب آخرین افراد در جهان هستند که رفتار جدید و سالم‌تر شما را می‌پذیرند. به همین دلیل بسیار مهم است که به احساسات و ادراکات خود اعتماد کنید. با گذشت زمان، والدینتان ممکن است شما را بپذیرند. حتی ممکن است چیزی شبیه به یک رابطه بزرگسال به بزرگسال با آن‌ها ایجاد کنید. اما آن‌ها همچنین ممکن است عمیق‌تر فرو بروند و برای حفظ وضع موجود بجنگند. در هر صورت، این به شما بستگی دارد که خودتان را از آیین‌های مخرب الگوهای رفتاری خانواده‌تان رها کنید.

تبدیل شدن به یک بزرگسال واقعی یک فرآیند خطی نیست. شما را به بالا، پایین، جلو، عقب و درون و بیرون خواهد برد. انتظار لغزش داشته باشید؛ انتظار اشتباه کردن داشته باشید. شما هرگز کاملاً از اضطراب، ترس، گناه و سردرگمی رها نخواهید شد. هیچ کس نیست. اما دیگر شما را کنترل نخواهند کرد. نکته کلیدی همین است. با به دست آوردن کنترل بیشتر بر رابطه گذشته و حال خود با والدینتان، خواهید دید که سایر روابط شما، به ویژه رابطه شما با خودتان، به طور چشمگیری بهبود خواهد یافت. شما آزادی خواهید داشت، شاید برای اولین بار، از زندگی خود لذت ببرید.

درباره نویسندگان

سوزان فوروارد، دکترای تخصصی، درمانگر، سخنران و نویسنده مشهور بین‌المللی و نویسنده کتاب‌های پر فروش شماره یک نیویورک تایمز "والدین سمی" و "مردانی که از زنان متنفرند و زنانی که آن‌ها را دوست دارند"، و همچنین "عشق وسواسی"؛ "باج‌گیری عاطفی"؛ "وقتی عشقت دروغ‌گوست"؛ و "خانواده شوهر سمی" است. او علاوه بر مطب خصوصی خود، به مدت پنج سال مجری یک برنامه گفتگوی رادیویی روزانه در ABC بود. او همچنین به طور گسترده به عنوان درمانگر گروهی، مدرس و مشاور در بسیاری از مراکز پزشکی و روانپزشکی جنوب کالیفرنیا خدمت کرده است و اولین مرکز خصوصی درمان سوء استفاده جنسی در کالیفرنیا را تأسیس کرد. او در لس آنجلس زندگی می‌کند و دو فرزند بزرگسال دارد.

سوزان فوروارد دفاتری در شرمن اوکس، کالیفرنیا دارد.

کریگ باک، نویسنده و تهیه‌کننده فیلم و تلویزیون، همچنین به طور گسترده در مورد رفتار انسان برای بسیاری از مجلات و روزنامه‌های ملی نوشته است. او نویسنده مشترک کتاب‌های "والدین سمی"، "عشق وسواسی"، "خیانت به بی‌گناهی" و "شیاطین پول" با سوزان فوروارد است. او با همسر و دخترش در لس آنجلس زندگی می‌کند.
